



พญ.ธรรมาภรณ์ บุณยวิสุทธิ์

จิตแพทย์

Low-self esteem โรคทางใจ ของคนวัยทำงาน



ใครๆ ก็บอกว่างานเรามันดีแล้ว แต่ทำไมฉันยังว่าไม่

อ่อนไหวง่ายต่อคำวิจารณ์ ขี้กังวล ไม่โอเคกับสิ่งที่ตัดสินใจทำไปแล้ว

คิดว่าตัวเองทำได้ไม่ดีพอ กลัวไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน

อยากเห็นตัวเองดีขึ้น **ต้องทำอย่างไร**

Low-self esteem

ความพึงพอใจในตนเองต่ำ คืออะไร

คือ การประเมินคุณค่าตนเองในทางที่ต่ำ **“คุณค่า”** ในที่นี้ อาจหมายถึง ความสามารถ การมีประโยชน์ การเป็นที่ยอมรับ การเป็นที่รัก เป็นต้น ทำให้มีความเชื่อต่อตนเองในทางลบ เช่น ฉันไม่มีประโยชน์ต่อที่ทำงาน ฉันไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ฉันไม่เป็นที่รักของครอบครัว มีข้อสรุปกับตนเองว่าตนเองเป็นคนที่ไม่ดีพอ ไม่เก่ง ไม่เป็นที่ยอมรับ ไม่น่ารัก เป็นต้น

สาเหตุเกิดจากอะไร

ตามทฤษฎี Maslow มนุษย์จะมีความพึงพอใจในตนเอง (Self-esteem) เมื่อความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองเพียงพอแล้ว เป็นลำดับขั้น เริ่มจาก

ขั้นแรก

ได้รับปัจจัยสี่ (อาหารที่เพียงพอเหมาะสม
ดื่มน้ำสะอาด นอนหลับเพียงพอ
ได้รับการใส่ใจดูแลเมื่อเจ็บป่วย)

ขั้นที่สอง

ได้รับความปลอดภัยทางกายและจิตใจ

ขั้นที่สาม

ได้รับความรัก และการยอมรับ

ขั้นที่สี่

ต้องการทำอะไรสำเร็จและถูกมองเห็น
แล้วจึงเกิดความพึงพอใจในตนเอง

ประสบการณ์วัยเด็กที่ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทั้งสี่ขั้นเพียงพอ นำไปสู่ความพึงพอใจตนเองที่ดี แต่หากวัยเด็ก ไม่ได้ได้รับการตอบสนองสี่ขั้นเพียงพอ ก็ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจตนเองต่ำ เช่น ในวัยเด็ก มนุษย์มองเห็นตนเองผ่านมุมมองที่ผู้ดูแลคอยสะท้อนให้เราเห็น ว่าเราเป็นอย่างไร ผ่านทั้งคำพูด พฤติกรรม ท่าที การดูแลเอาใจใส่ ถ้าวัยเด็กผู้ดูแลไม่แสดงออกหรือสะท้อนให้เด็กเห็นว่าเด็กมีความสามารถ สามารถทำอะไรได้หรือเรียนรู้ได้ เด็กก็จะมีความเชื่อต่อตนเองว่าตนไม่มีความสามารถ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เป็นต้น

ประสบการณ์ชีวิตตั้งแต่วัยเด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ หล่อหลอมเป็นมุมมองที่มีต่อตนเอง ความคาดหวังต่อตนเอง ความเชื่อต่อตนเอง ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจต่อตนเอง เช่น ทำงานผิดพลาดแล้วตัดสินตนเองว่าทำงานได้ไม่ดี ผิดหวังในตนเองที่ไม่เก่งพอ ไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถเรียนรู้เปลี่ยนแปลงเติบโตแตกต่างไปจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้อภัยตัวเองที่ทำผิดพลาด ไม่สามารถยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้ ผิดหวังในตนเองที่ไม่ดีพอในสายตาของคนที่สำคัญในชีวิต เช่น เจ้านาย คนรัก พ่อแม่ ทั้งหมดนี้จึงมีความรู้สึกพึงพอใจตนเองต่ำ เป็นต้น

สังเกตอย่างไร คนไหน self esteem ต่ำ

ความพึงพอใจในตนเองต่ำมีผลต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของคนๆ หนึ่งได้หลากหลายรูปแบบ ยกตัวอย่างเช่น

- มีคำพูดกล่าวว่าร้ายตนเอง ต่อว่าตนเอง มากเกินความเป็นจริง
- ไม่เชื่อและไม่รับในคำชมจากผู้อื่น ขณะเดียวกันก็อ่อนไหวต่อคำตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์
- ไม่เชื่อ ไม่เห็น ไม่ค่อยเห็น หลงลืมความสามารถหรือคุณสมบัติด้านบวกในตนเอง เช่น ไม่ให้เครดิตผลงานประสบการณ์ที่ตนเองเคยทำไป
- อารมณ์วิตกกังวล เศร้าหดหู่ หงุดหงิด โสส ไม่กล้าตัดสินใจ
- ไม่กล้าบอกความต้องการตนเอง ไม่กล้าขอความช่วยเหลือผู้อื่น
- โอ้อวดมากเกินไป แสดงออกมั่นใจมากเกินไปจนจำเป็น เรียกร้องแสวงหาการได้รับความสนใจ ความรัก การยอมรับอยู่ตลอดเวลาและมากเกินไป (เพื่อชดเชยความไม่พึงพอใจตนเองภายในใจ)
- ไม่ดูแลร่างกายสุขภาพตนเอง ไม่เห็นค่าร่างกายสุขภาพของตนเอง

อยากเห็นตัวเองดีพอ ต้องทำอะไร



- กลับมาสำรวจด้านบวกในตนเองว่า มีทักษะ ประสบการณ์ ความสามารถหรือคุณสมบัติที่ดี และอนุญาตให้ตนเองชื่นชมตนเอง มองเห็นด้านบวกของตนเอง โอบรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง

- เมื่อมีคนชมฝึกรับคำชมจากผู้อื่น อนุญาตให้ตนเองได้รับคำชื่นชม และสัมผัสกับความภาคภูมิใจในตนเอง

- หากรู้สึกกลัวว่าหลงตนเองเกินไป อยากให้ขอบคุณความคิดดังกล่าว ที่คอยช่วยตรวจสอบความเป็นจริงในตัวเรา แต่เราก็สามารถรับรู้ด้านบวกตามจริงได้อยู่ดี การภาคภูมิใจในตนเอง ฟังพอใจในตนเองจะไม่ทำให้เราเป็นคนหลงตนเองที่เปล่าๆเป็นคนมองตัวเองดีเกินความเป็นจริง กล่าวคือเรายังมีสิทธิและคู่ควรที่จะได้รับรู้คุณสมบัติด้านบวก ทักษะด้านบวก ประสบการณ์ด้านบวกของตนเอง

- ให้อภัยตนเอง ยอมรับความผิดพลาดได้ ความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ และเรียนรู้เติบโตได้ แม้งานผิดพลาด (เช่น โดน feedback ทางลบ ผลงานไม่ตรงที่คาดหวัง เป็นต้น) แต่เรายังมีคุณค่าอยู่เสมอ เราเป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่เกิดความผิดพลาดได้ กล่าวหาญที่จะเผชิญกับความผิดพลาดและแก้ไข ฟังพอใจตนเองที่มีความกล้าหาญที่จะแก้ไขและเติบโต

- คอยรู้ทันความคาดหวังของตนเอง รู้ทันการตัดสินใจและดำเนินตนเอง ภายใต้อะไรเหล่านี้ มักมีเจตนาที่ดีที่อยากเติบโตขึ้น ทั้งนี้ เราสามารถเติบโตพัฒนา ฝึกฝน เรียนรู้ ได้โดยที่รู้สึกฟังพอใจในตนเองไปได้ด้วย