

จิตตปัญญาศึกษา : การเห็นคุณค่าในตนเอง

CONTEMPLATIVE EDUCATION : SELF - ESTEEM



¹กวิน บุญประโคน, ²ศุภกร โกมาสถิตย์, ³สุนิสา โสทรวัตร์,
⁴สุภกิจ วิริยะกิจ และ ⁵ฉัตรวิไล สุรินทร์ขมพู

¹Kawin Boonprakorn, ²Supakorn Komasathid, ³Sunisa Sotarawat

⁴Suprakit Wiriyaakit and ⁵Chatwilai Surinchompoo

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ประเทศไทย

Loei Rajabhat University, Thailand

¹kawin.boon@lru.ac.th

Received: December 24, 2024; **Revised:** January 8, 2024; **Accepted:** January 31, 2025

บทคัดย่อ

จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดและแนวปฏิบัติที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมุ่งพัฒนาความตระหนักรู้ผ่านการเข้าใจและเท่าทันมิติภายใน เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และมุมมองต่อชีวิต แนวคิดนี้เน้น การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งคือการสังเกตและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองจากประสบการณ์ต่าง ๆ การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การรับรู้คุณค่าของตนเองโดยมองภาพรวมอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ (self-concept) บุคคลที่รับรู้จุดเด่นของตนเองได้อย่างเหมาะสมจะมองเห็นตนเองในเชิงบวกมีความภาคภูมิใจและแสดงออกอย่างเหมาะสม การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับการประเมินระหว่างตัวตนตามความเป็นจริง (real self) และ ตัวตนตามอุดมคติ (ideal self) หากบุคคลสามารถยอมรับตนเองและปรับตัวเข้ากับความเป็นจริงได้จะมีความมั่นคงทางอารมณ์มองเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง (high

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

² อาจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

⁴ อาจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

⁵ อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการศึกษานปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

self-esteem) จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตอย่างมีความหวังและความกล้าหาญมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และมองตนเองในเชิงบวก ซึ่งช่วยให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) มักมองตนเองในเชิงลบไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงรู้สึกว่าคุณค่าซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียด ความกดดัน สภาพจิตใจที่ไม่ดีและขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้น กระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีบทบาทสำคัญในการช่วยบุคคลประเมินและพัฒนาคุณค่าในตนเอง ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเพื่อส่งเสริมการพัฒนาชีวิตในเชิงบวก

คำสำคัญ : จิตตปัญญาศึกษา, การเห็นคุณค่าในตนเอง

Abstract

Contemplative Education is a concept and practice that promotes self-esteem by developing awareness through understanding and understanding internal dimensions such as emotions, feelings, thoughts, beliefs, and perspectives on life. This concept emphasizes reflective learning It is the observation and awareness of changes in oneself from various experiences. Self-esteem is the perception of one's own worth by looking at the big picture in accordance with reality, which is related to self-concept, a person who is able to recognize his/her own strengths appropriately To view oneself positively, to have pride and to express oneself appropriately. Self-esteem involves an evaluation between one's real self and one's ideal self If a person can accept himself/herself and adapt to reality, he/she will have emotional stability, see his/her own worth, and be able to deal with problems effectively. A person with high self-esteem to be able to face life's obstacles with hope and courage, to have confidence in one's own abilities, and to view oneself positively, which helps one live a happy and productive life. On the contrary People with low self-esteem tend to view themselves negatively, inconsistently with reality, and feel that they are worthless, which can lead to stress, pressure, poor mental health, and lack of motivation to improve themselves, affecting their quality of life Therefore, the process of cognitive education plays an important role in helping individuals evaluate and

develop their self-worth through learning from direct experiences and creating self-awareness to promote positive life development.

Keywords : Contemplative , Education, Self - esteem

บทนำ

จิตตปัญญาศึกษาถือได้ว่าเป็นกระบวนการศึกษาที่ทำให้ผู้สอนและนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับพื้นฐานใน 3 ประการดังนี้ 1) การเรียนรู้ที่รู้จริง 2) เกิดปัญญาที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ 3) เกิดจิตสำนึกใหม่ที่เกิดจากการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งต่างๆ (ประเวศ วะสี, 2547) จิตตปัญญาศึกษาเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และการเท่าทันมิติหรือโลกภายใน ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตในโลกและสรรพสิ่ง จิตตปัญญา ศึกษายังให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึงการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ซึ่งเรียกว่า “กระบวนการการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” อยู่บนฐานของการเป็นกัลยาณมิตรของครูและผู้ร่วมการเรียนรู้ เป้าหมายสำคัญคือการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิด ความเชื่อและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเอง ในโลกและสรรพสิ่ง ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ อย่างมีปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสิ่งต่างๆ ทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติทำให้มีการแสดงพฤติกรรมแบบ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2555) เป็นผู้ที่มีความรักความหวังดีต่อนักเรียนอย่างแท้จริงซึ่งจะปรากฏแก่นักเรียนผ่านทางสีหน้า แววตา วาจา ท่าทางของครูและเข้าไปช่วยเป็นพลังที่เข้มแข็งในการกำกับพฤติกรรมของนักเรียน (วิจารณ์ พานิช, 2560) อันจะทำให้การจัดการชั้นเรียนมีประสิทธิภาพในที่สุด

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่าจากการมองเห็นคุณค่าในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้อัตมโนทัศน์ กล่าวคือ หากคนเรารับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีจุดเด่นและเป็นการรับรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงก็จะส่งผลให้เขารับรู้ตนเองเป็นไปในทางด้านบวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจ พร้อมทั้งมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมคติ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ บุคคลที่มีการยอมรับในตนเองได้ และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเป็นจริง จะเป็นบุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดนี้ บุคคลที่มีคุณค่าใน

ตนเองสูง (high self-esteem) จะมีความสามารถในการเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความหวังและความกล้าหาญ มีการประเมินตนเองในทางบวกมีความเชื่อมั่นในความสามารถจนมั่นใจได้ว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามที่ต้องการโดยภาพรวมแล้วบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) จะมองเห็นตนเองหรือมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติที่ขัดแย้งหรือไม่สอดคล้องกับตนเองตามความเป็นจริง อาจเกิดความเครียด ความกดดัน มีสภาพจิตใจที่หดหู่ เพราะรับรู้ว่าคุณค่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีความภาคภูมิใจ ไม่กล้าแสดงออก ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการจัดการปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

เพื่อบรรลุเป้าหมายให้เป็นรูปธรรมของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อให้ตอบสนองคุณลักษณะในตัวผู้ร่วมกิจกรรม 5 ประการ คือ ให้มีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน เข้าใจและยอมรับตนเอง มีความเข้าใจและและความรักความเมตตาต่อผู้อื่น เข้าใจและยอมรับความจริงตามธรรมชาติ และเกิดสมดุลในตนเอง จึงได้สรุปหลักการพื้นฐานไว้เป็นแนวทางไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือการเข้าสู่ภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ แล้วสามารถนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ใคร่ครวญในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และด้าน ภายในบุคคล (Intrapersonal)

2. ความรัก ความเมตตา (Compassion) คือ การสร้างบรรยากาศของความรัก ความเมตตา ความไว้วางใจ การเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน บนฐานของความมั่นใจในศักยภาพของความเป็นมนุษย์

3. การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) คือ การบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่าง ๆ ให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็น องค์กรวม เชื่อมโยงกับชีวิตและสรรพสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติอย่าง แท้จริง

4. การเผชิญความจริง (Confronting reality) คือการเปิดโอกาสและสร้างเงื่อนไขให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้ เผชิญความจริง 2 ด้านคือ ความเป็นจริงในตนเอง และการเผชิญ กับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินเดิม ของตน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมใหม่

5. ความต่อเนื่อง (Continuity) ความต่อเนื่องของ กระบวนการ เป็นสิ่งสำคัญของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง เพราะการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ สอดคล้องที่จะช่วยสร้างเงื่อนไขภายในให้พร้อมที่จะเกิดการ เปลี่ยนแปลงขึ้น

6. ความมุ่งมั่น (Commitment) ความมุ่งมั่นที่จะ เปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการนำสิ่ง ที่ได้รับมาสู่ใจของผู้ร่วมกระบวนการและนำเอากระบวนการไป ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐาน ภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง การสร้างแรงบันดาลใจ ปลุกเร้าให้ เกิดพลังความมุ่งมั่น ความรัก ความเมตตา

7. ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) สิ่งสำคัญ ของกระบวนการจิตตปัญญาคือความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ที่ค่อย ๆ ก่อตัวจากกระบวนการอบรม และคลี่คลายมาเป็น องค์ประกอบหลักของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในกลุ่ม ความสำคัญของชุมชนแห่งการเรียนรู้เป็นหัวใจของกระบวนการ เรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยมีเหตุผลในแง่มุมต่าง ๆ 4 ประการ คือ 1. เป็นพื้นที่ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งซึ่งบนพื้นฐานของการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เกิดมุมมอง ความรู้สึก และแง่มุมความเป็นจริงที่ แตกต่างกันไป 3. ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่ม และ 4. ความรู้สึกเป็นชุมชนที่มีเป้าหมาย ความสนใจและ อุทิศการมีส่วนร่วมกัน

จุดมุ่งหมายของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา

1. การเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานในตนเอง ได้แก่ การเกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่าง ลึกซึ้ง และสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรัก ความเมตตา ความอ่อนน้อม ถ่อมตน

2. การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ตั้งอยู่บนพื้นฐาน ของการเข้าถึงความจริงสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม และนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก
ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (ประเวศ วะสี, 2554)

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) คือ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมี ศักยภาพในการเรียนรู้และ พัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงาม ในตนเอง การจัดกระบวนการเรียนรู้ จึงไม่ใช่การ “สอน” แต่ เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายใน ที่มีอยู่แล้วสามารถ พัฒนาขึ้น เพื่อให้เกิดการเติบโตจากภายใน

2. กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) คือ ทัศนะที่มองเห็นว่าธรรมชาติ สรรพสิ่ง คือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่ง เดียวกัน ทำให้การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วย ทัศนะที่มองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่ง เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ ไม่ยึดตนเองเป็น

ศูนย์กลางสรรพสิ่ง เน้นความเป็นหนึ่งเดียวระหว่าง การเปลี่ยนแปลงตนเองและ การเปลี่ยนแปลง โลก

การเห็นคุณค่าของตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การประเมินและรับรู้คุณค่าของตนเอง ในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งด้านความคิด ความเชื่อและสภาวะอารมณ์โดยสะท้อนถึงทัศนคติที่มีต่อตนเอง เช่น การมองว่าตนเองมีความสามารถหรือมีคุณค่า การเห็นคุณค่าในตนเองเชื่อมโยงกับความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เช่น ความภาคภูมิใจ ความยินดีในความสำเร็จหรือความรู้สึกผิดหวังและละอายใจ นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองในหลายมิติ เช่น

Hewitt (2009) การเห็นคุณค่าในตนเองคือการประเมินตนเองในด้านบวกและลบ ซึ่งสะท้อนถึงความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

Smith & Mackie (2007) มองว่าเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ (self-concept) ที่เกี่ยวข้องกับการคิด การรับรู้ และการรู้สึกต่อตนเอง

Coopersmith (1984) การเห็นคุณค่าในตนเองคือการประเมินตนเองในด้าน ความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จ รวมถึงการรับรู้คุณค่าจากมุมมองของผู้อื่น

วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์ (2552) เป็นการประเมินว่าตนเองมีความสำคัญมีคุณค่า ยอมรับ และภูมิใจในตนเอง

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2553) การเห็นคุณค่าในตนเองคือความคิดและความรู้สึกที่บุคคลมี ต่อตนเอง รวมถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือการรับรู้และประเมินตนเองอย่างสมดุล ทั้งในแง่ ความสามารถ คุณค่า และการยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาความมั่นใจและ การดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าของตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของมนุษย์ บุคคลที่เห็นคุณค่าใน ตัวเองดำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองก็เปรียบเสมือนเป็นคนพิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับการพิการทางร่างกายซึ่งทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุกๆ ด้าน การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อทุกคนทุกช่วงชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพทำให้มนุษย์

สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ป.มหาพันธ์ (2536) ได้ สรุปการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลกระทบต่อด้านต่างๆ ได้ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองกับการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเองจัดว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่มีต่อความสำเร็จในการเรียนนักเรียนที่มีระดับสติปัญญาสูง มีความเฉลียวฉลาดแต่ถ้าหากไม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองแล้วนักเรียนจะไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนเลยเนื่องจากเมื่อนักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่พึงพอใจในสภาพที่โรงเรียนสภาพการเรียนและผลการเรียนของตนนักเรียนจะไม่มีความกระตือรือร้นไม่มีความสนใจในการเรียนหากแต่จะให้ความคิดและการกระทำส่วนใหญ่ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นความกลัวและความวิตกกังวลส่วนนักเรียนที่มีระดับสติปัญญาปานกลางแต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน

2. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีแต่นักเรียนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองมักจะแสดงความก้าวร้าวหรือไม่ก็หลบหลีกการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นกล่าวคือ บางครั้งก็ต้องการชมเชยผู้อื่นทั้งนี้เพื่อทดแทนการขาดความนับถือตนเองลักษณะเช่นนี้ทำให้นักเรียนไม่พอใจที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยชอบอย่างฝังใจว่าผู้อื่นจะคิดต่อตนเหมือนกับที่ตนคิดต่อตนเอง เช่น นักเรียนที่คิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถก็จะมองว่าผู้อื่นคิดต่อตนเช่นนี้ด้วยความคิดของนักเรียนที่ขาดความเคารพตนเองจะเป็นเสมือนรั้วที่กั้นไม่ให้คนอื่นเข้าถึงตัวได้ง่าย

3. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความคิดสร้างสรรค์ความคิดสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้ามีความหวาดกลัวความวิตกกังวล (เช่น กังวลว่าผู้อื่นจะติว่างานของเราไม่ดี ผู้อื่นไม่ยอมรับผลงานของตน) ดังนั้นถ้านักเรียนยังต้องพึ่งพาผู้อื่น ยังต้องแสวงหาคำยกย่องชมเชยแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น นักเรียนยังจะต้องทำตามความต้องการของผู้อื่นมากขึ้นการที่นักเรียนยังขึ้นอยู่กับผู้อื่นนี้ทำให้ไม่สามารถกระทำสิ่งใดอย่างสร้างสรรค์ได้

4. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสำเร็จในชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองมิได้เป็นเพียงความคิดหรือความรู้สึกที่บุคคลเก็บเอาไว้ในใจเท่านั้น แต่มีอิทธิพลต่อวิธีที่บุคคลคิดทำและพูดในทุกๆ แง่มุมทั้งกิริยาท่าทางที่แสดงออกมา ความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นและความสำเร็จในชีวิตเพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกันเป็นวงจรการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ เช่น การกล้าแสดงออก การเป็นคนว่องไว ส่วนบุคคลที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว ทางด้านการศึกษาและด้านสังคมมีความผิดปกติทางจิตอันธพาลและอาชญากรมักจะเป็นบุคคลที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง (สุใจ ตั้งทรงสวัสดี, 2532) การเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคลมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและเป็นพลังทางด้านจิตใจที่ช่วยให้บุคคลสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ อย่างมีประสิทธิภาพ (ศศิกันต์ ธนะโสธร, 2529)

สอดคล้องกับ (สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์, 2532) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความเข้มแข็งมีความสามารถมีศักยภาพมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคมในทางตรงกันข้ามหากบุคคลนั้นไม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเขาก็มักจะมีควมวิตกกังวลมีปมด้อยอ่อนแอช่วยตนเองไม่ได้รับรู้ตนเองในทางที่ไม่ดีท้อแท้ใจคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์สิ้นหวังประเมินคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้อื่นซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้นๆ ด้วย นอกจากนี้บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะโทษผู้อื่นมีสภาพจิตใจไม่เข้มแข็งไม่สามารถยอมรับการวิจารณ์จากผู้อื่นและปฏิเสธการวิจารณ์นั้นทั้งนี้เพราะการวิจารณ์ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองด้อยลงและไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นทำให้เขาขาดความมั่นใจในตนเองและไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความเข้มแข็งมีความสามารถมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม ในทางตรงข้ามบุคคลที่ไม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยช่วยตนเองไม่ได้รับรู้ตนเองในทางที่ไม่ดีคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์สิ้นหวังประเมินตนเองต่ำกว่าผู้อื่นซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้นๆ ด้วย

ลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าของตนเอง

ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะดังนี้ รู้สึกว่าตนมีความสำคัญรู้สึกรักและนับถือตนเองยอมรับและพอใจตนเองรู้สึกมั่นใจในตนเองกล้าคิดกล้าทำกล้าพูดกล้าเผชิญกับปัญหาเป็นตัวของตนเองมีแรงจูงใจและกระตือรือร้นมีความคิดเริ่มสร้างสรรค์สามารถยืดหยุ่นและปรับตัวได้ดี มีความสามารถโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้อารมณ์สดชื่น มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความเชื่อมั่นตนเองสูง รักตัวเองและรู้สึกมีคุณค่าเลือกที่จะคิดรู้สึกและปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีๆ รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมีความรับผิดชอบสูงมองโลกในแง่ดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์มั่นคงมีสุขภาพจิตดี ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีอดทนเข้มแข็งเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้รู้จักวิเคราะห์และมีวิจารณ์ญาณดีสามารถตัดสินใจที่ดีรู้จักชื่นชมและช่วยเหลือผู้อื่นหรือผู้ที่ด้อยกว่าเป็นผู้นำที่ดี วิสัยทัศน์กว้างไกลมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอทำอะไรคิดอะไรอย่างมีเหตุผลสามารถพึ่งตัวเองได้ เป็นคนมีคุณธรรมที่ดีน่าเชื่อถือและน่าไว้วางใจจากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองทำให้ได้คุณลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนี้

1. ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) และ มาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้ศึกษาพบว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีลักษณะเข้มแข็งมีความเชื่อมั่นในตนเองกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลต่ำมีลักษณะเหนือผู้อื่นและยังมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมากเท่าใดเขาก็จะเป็นบุคคลที่ยิ่งตั้งเป้าหมายชีวิตไว้สูงอีกทั้งยังมีความกระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ๆ และสิ่งที่ท้าทายความสามารถพอใจกับงานที่ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ อยากรู้อยากเห็นใจกว้างและสามารถ ยอมรับผู้อื่นได้มากนอกจากนี้ลินเด็นฟิลด์ (ประภากร โกมลมิศร์, 2544; อ้างอิงจาก Lindenfield. 1995) ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง ดังนี้ 1. สงบและรู้สึกผ่อนคลาย (Calm and Relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้แม้เผชิญอยู่กับความยุ่งยากและความท้าทายที่หวาดกลัวอยู่ก็ตาม มักไม่ค่อยมีความเครียดอยู่บนใบหน้า แม้จะผ่านการได้รับความกดดันสูงก็ตามจะสามารถคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว 2. ดูแลตนเองอย่างดี (Well - Nurtured) มีความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องการดูแลตนเองและการออกกำลังกายการไม่ทำลายตัวเองด้วยการละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารการนอนหลับการดื่มรวมทั้งการแต่งกายเป็นพิเศษ 3. มีพลังและจุดหมาย (Energetic and Purposeful) มีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ 4. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (Open and Expressive) สามารถสื่อสารกันได้อย่างตรงไปตรงมาทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางซึ่งบ่งชี้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ทันทีและสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ 5. คิดในทางที่ดีและมองโลกในทางที่ดี (Positive and Optimistic) มักไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความหวาดกลัวเมื่อพบความผิดพลาดขณะที่กำลังเรียนรู้ประสบการณ์ที่ไม่ค่อยคุ้นเคย 6. มีความมั่นคงในตนเอง (Self-Reliant) สามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเองพึ่งพาตนเองโดยไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ 7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่น ได้ (Sociable and Co-operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มและสามารถประนีประนอมเพื่อความเข้าใจอันดีและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บุคคลเหล่านี้สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้อีกทั้งยังสนับสนุนให้กำลังใจในการพัฒนาดตนเองของบุคคลอื่นอีกด้วย 8. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Appropriately Assertive) สามารถยืนกรานความต้องการและสิทธิของตนได้ 9. มีการพัฒนาตนเอง (Self-Developing) มีการตรวจสอบตนเองอยู่เสมอมีความสุขกับการได้รับรู้ข้อบกพร่องและความผิดพลาดของตนเองอันจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดี

2. ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีลักษณะที่ต่างออกไป คือจะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเองจะมองตนเองว่าเป็นคนไม่ดีรู้สึกว่าการตนเองไร้ค่าไม่มีความสามารถมีข้อบกพร่องไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่นมีความวิตกกังวลสูงรู้สึกไม่เป็นสุขไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบากเมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้งหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาไม่มีความยืดหยุ่นยึดติดกับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชินเพื่อความรู้สึกที่ปลอดภัย

หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น มักจะคล้อยตามผู้อื่นที่มีความอายสูงไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการกลัวการตัดสินของคนอื่นที่มีต่อตนเองรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองด้อย กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธ หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคมมักจะนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักจะคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับไม่ให้ความสนใจและเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อยๆ (Hamacheck, 1978) นอกจากนี้มักจะมีความลำบากในด้านการเรียนรู้หรือ ด้านวิชาการ (Mussen and Other, 1969) และ แอทวอเตอร์ (Atwater, 1979) กล่าวว่าผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีโอกาสได้รับความทุกข์ทรมานจากอาการจิตแปรปรวนต่างๆ เช่น วิตกกังวล อาการประสาทโรคนอนไม่หลับ ปวดหัว กัดเล็บ และ หัวใจสั่น อีกทั้งมะลิ อุดมภาพ (2538) สรุปได้ว่าลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดีชอบสร้างปัญหาขาดความรับผิดชอบมีความขลาดกลัว มีปมด้อย วิตกกังวลและไม่อาทรร้อนใจกับสิ่งใดๆ

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเห็นว่าคุณค่ามีความสามารถมีความคิดสร้างสรรค์ชอบเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตามกล้าแสดงออกและมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดีมีความวิตกกังวลสูงมีความขลาดกลัวและขาดความเชื่อมั่นในตนเองขาดความรับผิดชอบชอบสร้างปัญหาและไม่อาทรร้อนใจกับสิ่งใดๆ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าของตนเอง

เบิร์ก (Berk, 1998) และวอยช์ (Voigt, 2007) ได้อธิบายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของคนเรานั้นเกิดจากการที่ได้รับอิทธิพลจากหลายๆ ด้าน เช่น ครอบครัวการอบรมเลี้ยงดูจากการที่เด็ก มีเจตคติต่อตนเองในเรื่องการช่วยเหลือตนเองได้หรือไม่ได้รวมไปถึงการที่ตนเองรู้สึกว่ามี ความสามารถหรือมีปมด้อย นอกจากนี้การที่ทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นก็จะทำให้เด็กขาดความสามารถไปด้วยหรือขาดความน่าเชื่อถือของพ่อแม่ไปด้วย ในส่วนของสังคมก็มีส่วนที่จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นกันโดยมาจากเพื่อนโรงเรียนถ้าหากว่าเด็กรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเองแล้วครอบครัว เพื่อน หรือสังคมที่เขาอยู่จะต้องช่วยกันปรับเปลี่ยนและพัฒนาตามแนวทางที่ควรจะเป็นสอดคล้องกับ อารอนสัน (Aronson, 2007) ได้อธิบายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดและพัฒนาขึ้นมาจากทุกช่วงวัยของชีวิตเกิดจากการที่เราสร้างหรือจินตนาการเกี่ยวกับตัวเราเองรวมทั้งจากประสบการณ์การมีกิจกรรมของแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไปประสบการณ์ในวัยเด็กในการเล่นหรือการมีสัมพันธภาพกับคนอื่นจะเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อเด็กโตขึ้นพบกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่

เกิดขึ้นจากการเป็นสมาชิกในครอบครัวจากศาสนาและเพื่อนๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยก่อรูปให้เกิดการเห็นคุณค่าในตัวตนของเรา นอกจากนี้ อารอนสัน ยังกล่าวอีกว่าเด็กที่อยู่ในวัยเรียนเกรด 1 – 8 ควรได้รับความเข้าใจในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองหลายต่อหลายครั้งที่เมื่อพูดถึงเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองเด็กจะมีความรู้สึกในทางลบดังนั้นจึงควรใช้กิจกรรมเพื่อให้เด็กเกิดความสามารถและเปลี่ยนความรู้สึกเป็นไปในทางที่ดี คูเปอร์สมิธ (วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์, 2552; อ้างอิงจาก Coopersmith, 1984, Self-Esteem Inventories) ได้แบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภท คือปัจจัย ภายในของบุคคลและปัจจัยภายนอกของบุคคล ดังนี้ 1. ปัจจัยภายในของบุคคล คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้บุคคลมีการ เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

2. ปัจจัยภายนอกของบุคคล คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ลักษณะที่เป็นส่วนประกอบภายนอกของบุคคลที่มีผลให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

อุมาพร ตรังคมบัติ (2553) และ อรุมา สงวนญาติ (2544) แบ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปได้ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองภายใน (Inner Self-Esteem) คือ ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวบุคคล เช่น รูปร่างหน้าตาความเจ็บป่วย ความพิการ โดยเกี่ยวข้องกับการกระทำควบคุมและกำลังความสามารถเพราะถ้าบุคคลรู้จักตนเองและประเมินตนเองจากการกระทำได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายามสิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self-Efficacy) การเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐานถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก (Functional Self-Esteem) หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อน ครู ผู้ร่วมงาน การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สร้างขึ้นผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ในชีวิตและเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันและการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคม

บทสรุป



ภาพประกอบที่ 1 สรุปหลักการจิตตปัญญาศึกษาที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากภาพประกอบที่ 1 สรุปได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทั้งด้านความคิดและจิตใจให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติภายในของมนุษย์โดยเน้นการสร้าง ความตระหนักรู้ในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อให้บุคคลสามารถเชื่อมโยงกับตัวเองและ สิ่งรอบตัวได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านการ เรียน ด้านการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือความสำเร็จในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถและคุณค่าของตนเองในเชิงบวกรวมถึงการยอมรับข้อจำกัดของ ตัวเองอย่างสมดุล หลักการสำคัญที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มต้นจากการสะท้อนตนเอง (Self - reflection) การฝึกนี้ช่วยให้บุคคลเข้าใจตัวตนและยอมรับทุกมิติของชีวิตตนเองอย่าง แท้จริง อีกหลักการหนึ่งคือการฝึกสติ (Mindfulness) ซึ่งมุ่งเน้นให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ลดความกังวล จากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น และสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกต่อตนเองการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม สร้างสรรค์ กระบวนการนี้ช่วยให้บุคคลค้นพบคุณค่าในตัวเองผ่านการแสดงออกทางความคิด สร้างสรรค์

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะมีคามมั่นคงทางอารมณ์กล้าหาญเผชิญกับ อุปสรรคและสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดีในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็น คุณค่าในตนเองต่ำอาจเผชิญปัญหาทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด หรือขาดแรงจูงใจ

ซึ่งอาจนำไปสู่ความล้มเหลวในการพัฒนาคุณภาพชีวิต กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการเรียนรู้แบบไตร่ตรอง สร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ และการบ่มเพาะคุณลักษณะเชิงบวก เช่น การพิจารณาด้วยใจอย่างลึกซึ้ง การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นและการเผชิญความจริงอย่างกล้าหาญหลักการเหล่านี้ช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงลึกทั้งในระดับความคิดความเชื่อ และการกระทำ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความเชื่อมั่นและการดำเนินชีวิต ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองมักมีความรู้สึกดีต่อตนเอง และมีความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้ดีกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองไม่เพียงแต่มีผลต่อความรู้สึกส่วนบุคคล แต่ยังส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การประสบความสำเร็จในชีวิต รวมถึงการมีความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การสร้างสมดุลระหว่างมิติภายในและภายนอกของชีวิตและการสร้างพื้นที่แห่งความปลอดภัย (Safe Zone) ที่เปิดกว้างและปราศจากการตัดสินยังช่วยส่งเสริมให้บุคคลกล้าแสดงออกและยอมรับตนเองได้อย่างเต็มที่ สุดท้ายความสัมพันธ์ที่ดีจากครอบครัว ชุมชน หรือผู้สอนมีบทบาทสำคัญในการเสริมพลังทางจิตใจและอารมณ์ทำให้บุคคลรู้สึกมั่นคงและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น หลักการเหล่านี้ไม่เพียงช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ยังสนับสนุนให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุลท่ามกลางความท้าทายในสังคมปัจจุบันอย่างยั่งยืนในระยะยาวและการบรรลุความสำเร็จในชีวิตทุกด้านอีกด้วย

โดยสรุป จิตตปัญญาศึกษาไม่ได้เป็นเพียงแค่กระบวนการเรียนรู้แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในระดับลึกสุด การเห็นคุณค่าในตนเองที่ถูกบ่มเพาะผ่านกระบวนการนี้ไม่เพียงส่งผลดีต่อบุคคลแต่ยังช่วยสร้างสังคมที่สมดุลและเต็มไปด้วยความเข้าใจและความเมตตาต่อกันในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

ประเวศ วะสี. (2547). *การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในในประเวศ วะสี (บรรณาธิการ)*

ธรรมชาติของสรรพสิ่งการเข้าถึงความจริงทั้งหมด. กรุงเทพฯ : มูลนิธิ สำนึกรักบ้านเกิด.

ประเวศ วะสี. (2554). *ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน. (พิมพ์ครั้งที่ 2).*

นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

วิจารณ์ พานิช. (2560). *การจัดการความรู้ คืออะไร : ไม่ทำไม่รู้. สืบค้น 10 ธันวาคม 2567, จาก*

<https://www.gotoknow.org/posts/21446>

- วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์. (2552). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุทพรปราการ เขต 1. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุมาพร ตรังคมบัติ. (2553). *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ชันตราการพิมพ์.
- Atwater, E. (1979). *Psychology of adjustment: Personal growth in a changing world*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Page 8. 101. Barry, P. D. (1988).
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2007). *Social psychology* (6th ed.). Pearson Education.
- Berk, L.E. (1998). *Development Through the Lifespan*. Massachusetts: A Division of Paramount.
- Coopersmith, S (1981, 1987). *Self-esteem inventories*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventories*. California: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hewitt, J. P. (2009). The social construction of self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 217–224). Oxford University Press
- Lindenfield, G. (1995). The power of personal development. *Management Development Review*, 8(1).28-31.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row.
- Mussen, Paul Henry; Conger, John Janeway; and Kagan, Jerome. *Child Development and Personality*. Third edition. New York: Harper, 1969. 795 pp
- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2007). *Social psychology* (3rd ed.). Psychology Press/Taylor & Francis (UK).
- Voigt S. (2007), *Explaining Constitution Change- A Positive Economic Approach*, Cheltenham, UK and Northampton, MA, USA: Edward Elgar.