

ความตระหนักรู้ในตนเอง : รากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองและประสิทธิภาพในการทำงาน

น.ท.หญิง กมลกานต์ ปรปักษ์ขาม

ในโลกที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและความท้าทาย การทำความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ กลายเป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตและการทำงาน ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ไม่ได้เป็นเพียงการรับรู้ถึงความรู้สึกของเราอยู่ แต่ยังรวมถึงการเข้าใจว่าทำไมเราถึงรู้สึกเช่นนั้น อะไรคือคุณค่า และความเชื่อของเรา และพฤติกรรมของเราส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างอย่างไร การขาดความตระหนักรู้ในตนเองอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด ความสัมพันธ์ที่เปราะบาง และความยากลำบากในการบรรลุเป้าหมาย ในทางตรงกันข้าม การมีความตระหนักรู้ในตนเองจะช่วยให้เราสามารถเข้าใจจุดแข็ง จุดอ่อน แรงจูงใจ และค่านิยมของตนเองได้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาตนเอง การปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ และการสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน

แนวคิดเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง

นักจิตวิทยา นักวิจัย และนักการศึกษาหลายท่านได้ศึกษาเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง โดยมีแนวคิดหลากหลายทัศนะดังนี้

Duval และ Wicklund (1972) ได้เสนอทฤษฎี Objective Self-Awareness โดยอธิบายว่า ความตระหนักรู้ในตนเองเกิดขึ้นเมื่อบุคคลให้ความสนใจไปที่ตนเอง เปรียบเสมือนการมองตนเองผ่านกระจก ซึ่งนำไปสู่การเปรียบเทียบตนเองกับมาตรฐานหรือความคาดหวัง และอาจกระตุ้นให้เกิดความพยายามในการปรับปรุงตนเอง

Seligman (2002) ได้เสนอแนวคิดเรื่อง Authentic Happiness เน้นย้ำถึงความสำคัญของการรู้จักและใช้จุดแข็งของตนเองเพื่อสร้างความสุขและความสำเร็จ ซึ่งการระบุจุดแข็งของตนเองได้นั้นต้องอาศัยความตระหนักรู้ในตนเอง

Kabat-Zinn (1990) อธิบายว่า สติคือการใส่ใจกับประสบการณ์ในปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถสังเกตความคิด ความรู้สึก และร่างกายของตนเองได้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง

Goleman (1995) อธิบายว่าความตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญแรกของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งหมายถึงความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รวมถึงผลกระทบของอารมณ์เหล่านั้นต่อความคิดและการกระทำ

ความสำคัญของความตระหนักรู้ในตนเองต่อการพัฒนาตนเอง

ความตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองในหลายด้านดังนี้

การเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อน การรู้ว่าตนเองมีความสามารถและความถนัดในด้านใด และมีข้อจำกัดหรือสิ่งที่ต้องพัฒนาในด้านใดบ้าง ช่วยให้เราสามารถเลือกเส้นทางอาชีพที่เหมาะสม พัฒนาทักษะที่จำเป็น และแสวงหาโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต

การกำหนดเป้าหมายที่สอดคล้องกับค่านิยม การเข้าใจค่านิยมและความเชื่อของตนเองอย่างชัดเจน ช่วยให้เราสามารถกำหนดเป้าหมายที่แท้จริงและมีความหมาย ซึ่งจะนำไปสู่แรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายนั้น

การจัดการอารมณ์...

การจัดการอารมณ์ การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ช่วยให้เราสามารถเข้าใจสาเหตุของอารมณ์เหล่านั้น และเรียนรู้วิธีจัดการกับอารมณ์เชิงลบได้อย่างเหมาะสม รวมถึงส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก

การพัฒนาความสัมพันธ์ การเข้าใจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง รวมถึงผลกระทบที่มีต่อผู้อื่น ช่วยให้เราสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจ รวมถึงพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง การมีความตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้เราสามารถรับรู้และเข้าใจปฏิกิริยาของตนเองต่อสถานการณ์ต่างๆ และปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างยืดหยุ่น

ความสำคัญของความตระหนักรู้ในตนเองต่อประสิทธิภาพในการทำงาน

ความตระหนักรู้ในตนเองไม่ได้มีความสำคัญเฉพาะต่อการพัฒนาตนเองในระดับบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานในระดับองค์กรด้วย ดังนี้

การตัดสินใจที่ดีขึ้น ผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนเองมักจะสามารถประเมินสถานการณ์และตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ โดยคำนึงถึงทั้งข้อมูลภายนอกและปัจจัยภายใน เช่น ความรู้สึกและค่านิยมของตนเอง

ภาวะผู้นำที่มีประสิทธิภาพ ผู้นำที่มีความตระหนักรู้ในตนเองจะสามารถเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองและทีมงาน สามารถสื่อสารวิสัยทัศน์และเป้าหมายได้อย่างชัดเจน สร้างแรงจูงใจ และสร้างความไว้วางใจในทีม

การทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น การเข้าใจตนเองและผู้อื่นช่วยให้สมาชิกในทีมสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความขัดแย้ง และสร้างบรรยากาศในการทำงานที่ดี

การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในมุมมองและอคติของตนเอง ช่วยให้เราสามารถมองปัญหาจากหลากหลายมุมมอง และนำไปสู่การค้นพบแนวทางแก้ไขที่สร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาอาชีพ การเข้าใจความสนใจ ทักษะ และค่านิยมของตนเอง ช่วยให้เราสามารถวางแผนและพัฒนาเส้นทางอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพและความต้องการของตนเอง

แนวทางการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง

ความตระหนักรู้ในตนเองไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่เกิด แต่เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนและประสบการณ์ แนวทางในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองมีดังนี้

การใคร่ครวญตนเอง (Self-reflection) การใช้เวลาทบทวนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเขียนบันทึกประจำวัน การตั้งคำถามกับตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ และผลกระทบของตนเองต่อผู้อื่น

การขอความคิดเห็นจากผู้อื่น (Seeking feedback) การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือบุคคลที่ไว้ใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมและผลกระทบของตนเอง

การฝึกสติ (Mindfulness practice) การฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะ การสังเกตความคิด ความรู้สึก และร่างกายของตนเองโดยไม่ตัดสิน ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

การทำแบบทดสอบบุคลิกภาพและค่านิยม เครื่องมือเหล่านี้สามารถช่วยให้บุคคลเข้าใจลักษณะบุคลิกภาพ แรงจูงใจ และค่านิยมของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

การเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาตนเอง การเข้าร่วมเวิร์กช็อป (Workshop) สัมมนา หรือฝึกอบรมที่เน้นการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและทักษะที่เกี่ยวข้อง

การชี้แนะ (Coaching) การชี้แนะโดยโค้ชมืออาชีพสามารถช่วยให้เราสำรวจและเข้าใจตนเอง ตั้งเป้าหมาย และพัฒนาแผนการเพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง

ความตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับการพัฒนาตนเองและประสิทธิภาพในการทำงาน การเข้าใจความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง ช่วยให้เราสามารถตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาด สร้างความสัมพันธ์ที่ดี จัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งในระดับบุคคลและองค์กร การส่งเสริมและพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเติบโตและความสำเร็จในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

อ้างอิง

รุ่งโรจน์ ตรงสกุล. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง. สืบค้นเมื่อ ๒๗ ก.พ.๖๘, จาก <https://pubhtml5.com/vpeu/zdpeแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง>

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self awareness. Academic Press.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta.

Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Free Press.