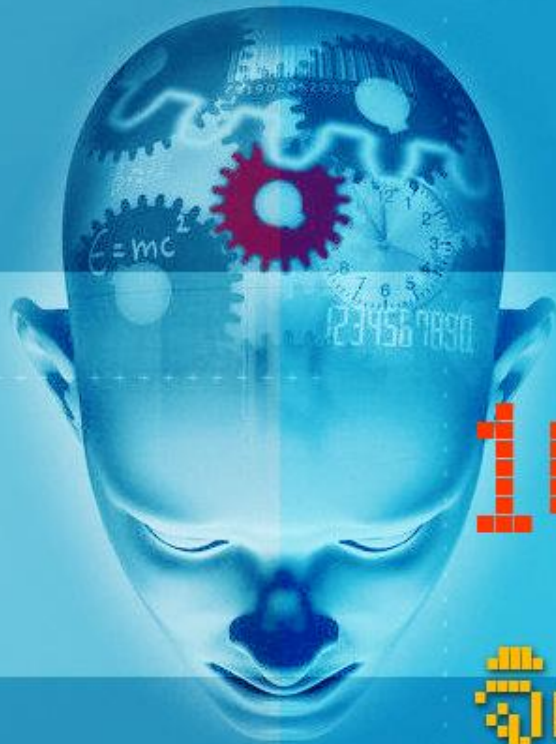




มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University



100-105

จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป >> <http://itschool.siam.edu>

Version : 1:2553



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University



การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

อาจารย์ผู้สอน : ดร. เดือนเพ็ญ ทองน่วม



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกรับรู้ของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ มีความนับถือตนเอง เชื่อมั่น และเคารพตนเอง



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า
2. สามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ
4. ทำให้สามารถเผชิญความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

บ่อเกิดของการเห็นคุณค่าในตนเอง

เกิดจากสัมพันธภาพอันดีระหว่างบิดามารดา และ
บุคคลในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน
รวมทั้งปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. สร้างความมั่นใจให้ตนเอง
2. ใช้คำพูดชมเชยตนเอง
3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ
4. ใช้ภาษาเชิงบวก



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

5. ยอมรับค่านิยมของชุมชน
6. ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
7. ปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอยู่
8. รับข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นโดยตรงจากบุคคลอื่น



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

9. ส่งเสริมให้เกิดความเพียรพยายามในการสร้างความสำเร็จแก่ตนเองมากขึ้น
10. ตั้งเป้าหมายในวันข้างหน้า
11. ลดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ลายการเห็นคุณค่าในตนเอง
12. มีขั้นตอนดำเนินการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ชนะและผู้แพ้

(winner & loser)



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

ใครคือผู้ชนะ

- ❖ ผู้ชนะ คือ ผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิต มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางจิต รู้ผิดชอบชั่วดี
- ❖ มีความคิดริเริ่มและมีพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์
- ❖ มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความรู้สึกลับถือและภูมิใจในตนเองอย่างแท้จริง



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

ลักษณะของผู้ชนะ

- ❖ ผู้ชนะจะสามารถเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงออกมาให้ผู้อื่นทราบได้
- ❖ ผู้ชนะจะไม่หวาดกลัวต่อการที่จะใช้ความคิดและความรู้ของเขาเอง
- ❖ ผู้ชนะจะไม่เล่นบทบาท “เหยื่อ” หรือ “ผู้กล่าวหา”
- ❖ การจัดเวลา (timing) ของผู้ชนะมักจะถูกต้อง
- ❖ ผู้ชนะจะเรียนรู้ที่จะทำความรู้จักกับความรู้สึกต่าง ๆ ของตัวเอง
- ❖ ผู้ชนะจะเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นสม่ำเสมอ
- ❖ ผู้ชนะจะแคร์ต่อโลกและบุคคลในโลก



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

ลักษณะของผู้แพ้

- ❖ ผู้แพ้มักจะไม่ยอมอยู่ในปัจจุบัน
- ❖ ผู้แพ้มีการรับรู้ที่ไม่ถูกต้องและไม่สมบูรณ์
- ❖ ผู้แพ้มักใช้เวลาไปในการเล่นละครหรือเล่นเกมชีวิต
- ❖ ผู้แพ้จะเก็บกดความสามารถด้านต่าง ๆ ของเขาเอาไว้
- ❖ ผู้แพ้จะมีความยากลำบากที่จะให้ความรักแก่ผู้อื่นหรือยอมรับความรักจากผู้อื่น
- ❖ ผู้แพ้จะไม่ใช้ความเฉลียวฉลาดของเขาอย่างถูกต้องเหมาะสม



Week 9 - การเห็นคุณค่าในตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- สุพัฒนา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา. ถ้าอยากอยู่อย่างผู้ชนะ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2530.



Week 9 - คำถามท้ายบท

1. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างไร
2. การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลมาจากปัจจัยใด
3. มีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. ผู้แพ้ (loser) มักมีลักษณะอย่างไร
5. นักศึกษาคิดว่าโดยรวมแล้วตนเองเป็นผู้ชนะหรือผู้แพ้ เพราะอะไร