



# Self Esteem

เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา

(ฉบับปรับปรุง)



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทุกลักษณะมหบھินีอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข





# Self Esteem

เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา

(ฉบับปรับปรุง)

โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทุกระยะม่อ้มหนูงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : Self Esteem เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา (ฉบับปรับปรุง)  
ISBN : 978-616-8340-17-2  
จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา  
สิริวัฒนาพรรณวดี  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ผู้มีคิรั้งที่ 1 : สิงหาคม 2567 จำนวน 25,000 เล่ม  
นิมันที : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย



# คำนำ

Self Esteem หรือการเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเรา มีผลต่ออารมณ์และความสามารถในการรับมือกับปัญหา การมี Self Esteem คือ การมีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดี ที่ทำให้เราสามารถมีกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้เรามีความกระตือรือร้นที่จะเดินไปลุยก้าวใหญ่ที่เราตั้งไว้ แต่ก็มีวัยรุ่นอย่างเราหลายคนที่รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า หรือมีน้อยกว่าคนอื่น ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะก่อให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตของเราได้

“Self Esteem เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา” เล่นนี้ มีเนื้อหาข้อคิด แนวทางที่จำเป็นสำหรับใช้ทบทวนตัวเอง และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตัวเอง เพื่อให้เราใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข กรมสุขภาพจิตขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดทำ คุณมีอ “Self Esteem เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา” ทุกท่าน ไว้ ณ ที่นี่

โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต



# สารบัญ

หัวข้อ

หน้า

มารู้จัก Self Esteem กันเถอะ

1

เพราะอะไรเราถึงต้องมี Self Esteem ?

2

องค์ประกอบใดบ้างที่มีผลต่อ Self Esteem

3

ความสำคัญของการมี Self Esteem สูง

6

ลักษณะอย่างไรที่เรียกว่า Self Esteem ต่ำ

8

ตัวอย่างคำนูดของคนที่ Low Self Esteem

14

เพราะอะไรเราถึงนัดดูถูกตัวเอง ?

15

Self Esteem ต่ำ ส่งผลอย่างไร ?

16

เทคนิคการเพิ่ม Self Esteem ให้กับตัวเอง

19

Self Esteem สูงเกินไปเป็นอย่างไร ?

29

ลักษณะของคนที่มี Self Esteem สูงเกินไป

30

ผลกระทบของการมี Self Esteem ที่สูงเกินไป

30

สรุปให้เพื่อน ๆ เข้าใจง่ายขึ้น

31

รายการอ้างอิง

32

คณะทำงาน

34

# ມາຮູ້ຈັກ Self Esteem ກັນເດອະ

ความรู้สึกที่เนื่อง ฯ มีต่อตัวเองในตอนนั้น  
และปฏิกิริยาที่คนรอบข้างมีต่อเรา เช่น  
เรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในที่ทำงาน  
 เพราะเป็นคนทำงานเก่ง มักจะได้รับ  
 คำชมจากหัวหน้า แต่เมื่อกลับบ้านกับ  
 รู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ เนื่องจาก  
 มักถูกแม่ตำหนิว่าเป็นคนไม่มีระเบียบ  
 ลืมผิดได้ เป็นต้น



# ເພຣະວະໄຮ ເຮັດີງຕ້ອງມື Self Esteem ?



ນອກຈາກ Self Esteem ຈະລ່ວຜລຕ່ອກາກຮະກາທ່າງ ຈຸນໃຫຍວິດຕາມທີກລ່ວມາ  
ບໍ່ມີສຳເນົາ ແລ້ວ ຍັງລ່ວຜລຕ່ອກາກຕັດສິນໃຈ ເປັນແຮງຜລກຕົນໃຫ້ເຮົາອອກໄປທຳສິ່ງຕ່າງ ຈຸນ  
ອີກທັງສາມາດປັບປຸງຕົວທາງອາຮມດົນ ສັງຄມ ສາມາດແຜ່ຂົງກັບປໍ່ານຫາອຸປະກອດ  
ທີ່ມີສຳເນົາໃນເຮົາວິດ ພຽມມາທີ່ສາມາດຍອມຮັບເຫດກາຮນທີ່ທຳໃຫ້ຕົນເອງຮູ້ສຶກຍິດຫວັງ  
ໄດ້ເຖິງວ່າຄົນທີ່ໄມ້ເຫັນຄຸນຄ່າໃນເດນເອງ ເຮົາເຊື່ອວ່າເປົ່ອນ ຈຸນ ຖຸກຄນຍ່ອມມີກາຮເຫັນຄຸນຄ່າ  
ໃນເດນເອງອູ່ແລ້ວ ເພີ້ງແຕ່ຈະມີມາກຫຼືອນໜ້ອຍບື້ນອູ່ກັບແຕ່ລະບຸຄຄລ ຈຶ່ງແດກຕ່າງກັນ  
ບື້ນອູ່ກັບປະລົບກາຮນ ປໍ່ານຫາທີ່ພບເຈອ ກາຮເລີ້ຍງູ່ອອກຄຣອບຄຣວ ຮວມດົງ  
ຄວາມມັ້ນຄອງທາງອາຮມດົນແລະຈິດໃຈຂອງຄົນຄົນນັ້ນ ຈຶ່ງບາງຄນເຫັນຄຸນຄ່າໃນເດນເອງ  
ແຕ່ບາງຄນກລັບມອງວ່າດັນເອງໄຮ້ຄ່າຫຼືເຫັນຄຸນຄ່າໃນຕົວເອງຕໍ່າ ບື້ນອູ່ກັບປໍ່າຈັຍ  
ຕ່າງ ຈຸນໃຫຍວິດ ວ່າຈະເລີ້ມສໍາງຫຼືອັນທອນ Self Esteem ຂອງເຮົາ

## องค์ประกอบใดบ้างที่มีผลต่อ Self Esteem

Coopersmith (1981b) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งเป็น...

1.

องค์ประกอบภายในในตนเอง เป็นลักษณะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคน มีความแตกต่างกัน



2.

องค์ประกอบภายนอกในตนเอง คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

ซึ่งองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกตัวเรานั้น สามารถเป็นได้ทั้งปัจจัยเสริมสร้าง (ปัจจัยที่เพิ่ม Self Esteem) และปัจจัยบُนทอน (ปัจจัยที่ลด Self Esteem) วันนี้เราจะชวนเพื่อน ๆ มาทำความเข้าใจกับตัวอย่างคร่าว ๆ ขององค์ประกอบภายในและภายนอกกันค่ะ...

# องค์ประกอบที่มีผลต่อ Self Esteem

## ภายในเดนเออ

ลักษณะทางกายภาพ  
ได้แก่ รูปร่างหน้าตา  
คนที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงามล่อ  
ก็จะเห็นคุณค่าในเดนเออ  
มากกว่า

สมรรถภาพ ความสามารถ  
และผลงาน ถ้าประสบ  
ความสำเร็จในการทำงาน  
ก็จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่า  
ในเดนเออเช่นกัน

ภาวะอารมณ์  
ผู้ที่มองด้วยมองในทางที่ดี  
ก็จะรู้สึกนึงพอใจในเดนเออ  
และมีความสุข

ค่านิยมส่วนตัว  
ซึ่งส่วนใหญ่มักใช้  
ค่านิยมของลัทธิ  
เป็นตัวตัดสิน

ความประณานา  
ถ้าเราทำได้ตาม  
ความประณานาก็จะทำให้  
เห็นคุณค่าในตัวเอง  
เพิ่มขึ้น

เผล  
ส่วนใหญ่ผู้ชายจะเห็น  
คุณค่าในเดนเออ  
สูงกว่าผู้หญิง

ปัญหาต่าง ๆ และ  
โรคภัยไข้เลิป ได้แก่ ปัญหา  
สุขภาพจิตทั่ว ๆ ไป มักจะทำให้เกิด  
ความวิตกกังวล และ  
เห็นคุณค่าในเดนเออ  
ต่ำลง



## ภายนอกตนเอง

ความสัมพันธ์กับ  
ครอบครัว  
และเพื่อน

โรงเรียน  
และ  
สถาบันการศึกษา

สถานภาพ  
ทางลังคม



เป็นรากฐานสำคัญในชีวิต  
ของคนเรา คนที่ได้รับความรัก<sup>1</sup>  
ความอบอุ่น จะพัฒนา<sup>2</sup>  
การเห็นคุณค่าในตัวเอง  
ได้ดี

เป็นสถานที่พัฒนาการเห็น  
คุณค่าในตัวเองต่อจากบ้าน  
ฝึกให้เก็บข้อมูลต่างๆ ทำให้  
เกิดความมั่นใจและเชื่อมั่น  
ในตัวเอง

เป็นการเบริ่งเทียบตนเอง  
กับคนอื่น โดยดูจากอาชีพ  
ตำแหน่ง บทบาททางสังคม  
สถานะเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล  
และอื่น ๆ

## ความสำคัญของการมี Self Esteem สูง

เพื่อน ๆ ต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่า การมี Self Esteem สูงหมายถึง วัยรุ่นที่มีความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตัวเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ยังสามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการพัฒนาทักษะการแก้ไข เชิญหน้าและรับมือกับปัญหา ทำให้ไม่杰มปลัก โทษตัวเองสิ้นหวัง หรือรู้สึกกดดันตนเอง อีกทั้งสามารถจัดการกับความเครียดและความกดดันจากสังคมรอบตัวได้ดีขึ้นด้วยและยังสามารถป้องกันโรคซึมเศร้า (Depression) หรือโรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) ได้ ทำให้มีความนึงพอใจกับชีวิต และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น



จากการวิจัยมากมายชี้ให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นความต้องการนี้ส้านของมนุษย์ ช่วยให้บุคคลสามารถ เชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ โดยเกิดจากการประเมิน คุณค่าและความสามารถของตน ซึ่งมีผลต่อรากฐาน ทางบุคคลิกภาพ ถ้าประเมินตัวเองสูงเกินไป จะทำให้เป็น คนหลงตัวเองได้ แต่ถ้าไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง ความเชื่อมั่น ในตัวเองก็จะลดลง จึงมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ที่แสดงออกไป ดังนั้นการพัฒนาการเห็นคุณค่า ในตัวเอง จึงสามารถทำให้เราประสบความสำเร็จ และยังทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## ตัวอย่างลักษณะของคนที่มี Self Esteem สูง เช่น

- ไม่จำเป็นกับเรื่องราวเย่ ๆ ในอดีต ไม่ทนกับสิ่งที่ไม่ทำให้ชีวิตตัวเองดีขึ้น กล้าที่จะเลือกความแตกต่างใหม่ที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม ผู้ชาย ๆ คือ สามารถ Move On ได้
- เห็นคุณค่าและยอมรับผู้อื่น ถึงแม้ว่าจะมีความคิดเห็นที่ต่างกัน เชื่อว่าตัวเองเท่าเทียม ไม่เหนือหรือต่ำต้อยกว่า
- เป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง กล้าที่จะปฏิเสธ กล้าที่จะแสดงความเห็นและความต้องการของตน แต่ในขณะเดียวกันก็รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น
- กล้าที่จะยอมรับจุดแข็งจุดอ่อนของตน มองโลกตามความเป็นจริง มีมุ่งมองต่อชีวิตที่ดี
- ไม่ทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่คนอื่นอุปถัมภ์หวัง ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ
- มองสิ่งที่เข้ามาเป็นโอกาสที่ดีในการเรียนรู้ กล้าที่จะเชื่อมต่อกับความท้าทายใหม่ ๆ
- ไม่ได้คาดหวังว่าทุกอย่างต้องออกมารูปแบบ พร้อมรับมือกับความผิดพลาด และนำความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อนั่นๆ ตนเองต่อไป

# ลักษณะอย่างไรที่เรียกว่า Self Esteem ต่ำ (Low Self Esteem)

เนื่องจากบางคนอาจพบเจอกับปัจจัยบั้นทอนที่มาลด Self Esteem ของเรา ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำลง ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุมาก แต่เราสามารถเช็คลักษณะที่บ่งบอกว่า Self Esteem ต่ำ ได้คร่าวๆ ด้วยตัวเอง จาก 9 ข้อด้านล่างที่เรานำมาฝาก เช่น





# 1

## อ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์มาก



เมื่อเราได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์มา  
แน่นอนว่าทุกคนต้องรู้สึกไม่ดี  
โดยอาจเก็บคำวิจารณ์นั้นมาคิดซ้ำๆ  
วนเวียนอยู่ในใจ อาจแสดงออกมา  
ในลักษณะ เศร้าเลี้ยงใจ น้อยใจ  
รู้สึกโกรธ โมโห หรือหงุดหงิดง่าย

# 2

## กลัวการเข้าสังคม เก็บตัว

เมื่อยูในสังคม ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ<sup>†</sup>  
มากไม่กล้าเข้าหาผู้อื่น ไม่กล้าบุกบุก หรือแสดง  
ความคิดเห็นในที่สาธารณะ เนரาะกลัวว่าจะถูก  
ปฏิเสธ กลัวความผิดพลาด อาจหลีกเลี่ยงที่จะ  
พบปะผู้คน หรือบางคนอาจแสดงออกໃนเชิง  
เป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่น มองผู้อื่นในแง่ลบ ส่งผลต่อ<sup>‡</sup>  
การสร้างสัมพันธภาพที่ไม่ดี



### 3

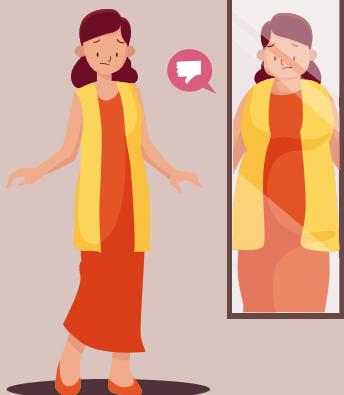
### ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น

เมื่อว่าการต้องการความรักและการยอมรับ จะเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ แต่ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองตั่ม มากต้องการการยอมรับจากผู้อื่น เป็นอย่างมาก อาจแสดงออกด้วยวิธีการยอมตามผู้อื่น เมื่อต้องแสดงความคิดเห็น มากไม่แสดงจุดยืน ของตนเอง มีทั้งเรื่องความคิดว่า การยอมตามจะทำให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น จึงทำเพื่อเป็นการชดเชย การเห็นคุณค่าในตนเองตั่ม และการขาดความมั่นใจ ในตนเอง



### 4

### กังวลกับภาพลักษณ์ของตนเองในสายตาของผู้อื่น



ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองตั่ม มากกังวลกับการเป็นจุดสนใจ กลัวว่าผู้อื่นจะมองตนเองไม่ดี เป็นห่วงภาพลักษณ์ของตัวเองในสายตาผู้อื่นมาก ถึงแม้ว่าการคำนึงถึงจิตใจผู้อื่นจะเป็นเรื่องที่ดี แต่หากกังวลกับภาพลักษณ์ของตนเองมากเกินไป อาจทำให้ขาดความมั่นใจ รู้สึกตื่นตระหนก ขาดความมั่นคงทางใจ หรือขาดความภูมิใจในตนเองได้

## 5

### ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ



เมื่อเห็นคุณค่าในตนของตัว จะขาดความมั่นใจ  
ลังเลกับการตัดสินใจของตนเอง มีความคิดว่า  
ตนเองจะคิดถูกหรือผิด ถ้าตัดสินใจเช่นนี้จะเกิด<sup>†</sup>  
ผลอะไรตามมาบ้าง ทำให้เกิดความลังเล ไม่รู้จะทำ  
ในการตัดสินใจของตัวเอง ซึ่งถ้าหากเกิดความกังวล  
มากเกินไป อาจทำให้ไม่กล้าตัดสินใจลงมือทำ  
อะไรมากจะหนีปัญหา

## 6

### รู้สึกโดดเดี่ยว

รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับ เนื้อสังคมไม่ได้  
ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง บางครั้งแสดงออก  
ผ่านการเก็บตัว หรือมีความต้องการอยู่ใกล้ชิด  
กับเพื่อน พึงพาและคล้อยตามตลอดเวลา  
เพื่อให้ตนมีความรู้สึกมั่นคงในใจ ไม่สามารถ  
พึงพาตนเองและเป็นเพื่อนที่ดีให้กับตัวเองได้  
ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า



7

## กลัวความผิดพลาด ย้ำคิดย้ำทำ

สอดคล้องกับการกังวลภาพลักษณ์ของตนเองในสายตาผู้อื่น เมื่อทำอะไรจึงมักตรวจสอบซ้ำแล้วซ้ำเล่า กลัวความผิดพลาด กลัวความไม่สมบูรณ์แบบ เนரะหากผิดพลาดจะทำให้คนอื่นมองไม่ดี จะทำให้ตนเองเสียความมั่นใจไปกว่าเดิม ซึ่งการกลัวความผิดพลาดอาจนำไปสู่การหลีกเลี่ยงปัญหา เมื่อมีปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไขมากขึ้นเรื่อยๆ ก็จะนำไปสู่การเกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น



8

## ไม่กล้าปฏิเสธ



เพราะภารต้องการการยอมรับอย่างมาก ทำให้ไม่กล้าปฏิเสธคำขอ ไม่กล้าบอกความต้องการของตนเอง ทำให้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป เพราะกลัวว่าตนจะเปลี่ยนแปลง ไม่มีใครยอมรับ นำไปสู่การขาดความภูมิใจในตนเอง และไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไร



# 9

## ยึดติดกับความสำเร็จมาก ต้องการความสมบูรณ์แบบ

ต้องการประสบความสำเร็จ คิดว่าสิ่งที่ทำต้องสมบูรณ์แบบ ไม่เปิดโอกาสให้ตนเองผิดพลาด เพื่อให้ได้รับการยอมรับ ได้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ในสายตาผู้อื่น เพื่อเติมเต็มการเห็นคุณค่าในตนของตัว โดยใช้ความสำเร็จและความสมบูรณ์แบบ เป็นตัวภารณฑ์คุณค่าในตนของ จึงกดดันตัวเอง อยู่เสมอ หรืออาจแสดงออกในลักษณะที่ไม่ยอมรับ ข้อบกพร่องของตน พยายามสร้างภาระและปลอบใจ ตัวเองด้วยข้อดีต่าง ๆ จะอาจนำไปสู่การหลงตัวเอง ทำให้ไม่กระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนของ เฉยชา ไม่ต้องการความท้าทาย



แม้ว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นความคิดและความรู้สึก ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่หากความคิดความรู้สึกเหล่านี้มีมากเกินไปก็อาจล่วงผลต่อสุขภาพจิตได้ เช่น ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล ซึ่งเรา จะอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังในภายหลังว่า โรคซึมเศร้า และวิตกกังวลเกี่ยวข้องกับ Self Esteem อย่างไร...

## ตัวอย่างคำพูดของคนที่ Low Self Esteem

นอกจากลักษณะต่าง ๆ ที่สามารถบ่งชี้ถึง Low Self Esteem แล้ว ยังสามารถดูจากคำพูดร่วมด้วย โดยคนที่เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำมักมีแต่คำพูดด้านลบ ประโยชน์ที่มักได้ยินบ่อย ๆ เช่น “**โอ้ยยย ยากจัง ทำไม่ได้ หรอก**” มักเป็นประโยชน์ที่คนใช้ดูถูกตัวเอง หรือบางครั้งอาจมาในรูปแบบของมุกตลก เช่น “**ถึงเรามีส่วน แต่เราดagenะ**” แม้ว่าจะดูไม่มีเจตนา ดูถูกตัวเอง แค่คุณดทำ ๆ แต่ถ้าใช้คำพูดแบบนี้บ่อย ๆ อาจลดความเชื่อมั่นในตัวเองลงทีหละน้อย จนสุดท้ายอาจคิดว่าตนเป็นแบบนั้นจริง ๆ เราจึงควรหมั่นนุ่ดกับตัวเองในทางบวก เช่น “**ฉันทำได้**” “**ฉันเก่ง**” “**ฉันสวย ในแบบของฉัน**” เพราะการเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้





## เพราะอะไรเราถึงผิดดูถูกตัวเอง ?

การที่คนเราผิดดูถูกตัวเองนั้น เกิดจากการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการหลายปัจจัย และแต่ละคนก็มีเหตุผลในการกระทำแตกต่างกัน เช่น

บางคนคิดเพียงแค่ว่า ไม่อยากดูเด่นในสายตาคนอื่น ไม่อยากให้คนอื่นล้อหรือแซว จึงเลือกที่จะผิดดูถูกตัวเองไว้ก่อน ซึ่งว่าตัวเองก่อน เพื่อเป็นเกราะป้องกันให้รู้สึกปลอดภัยจากการโดนคนอื่นล้อเลียน

ในคนที่มีอิทธิพลหรือมีตำแหน่งที่สูง อาจผิดดูถูกตัวเองเนื่องจากลดภาพลักษณ์ติดต่อ ให้คนอื่นรู้สึกว่าตนเป็นหัวดึงร้าย ไม่มีนิษฐ์มีภัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อื่นสนใจตน



บางคนชอบผิดดูถูกตัวเองเพื่อให้คนอื่นผิดแก้ตัวให้ เพื่อเสริมความมั่นใจให้กับตนเอง ว่าตนไม่ได้เป็นแบบนั้น

## Self Esteem តាំង សំណូលរបៀបណា ?

อย่างที่บอกว่า Self Esteem มีความสำคัญมาก ถ้าเราได้สิ่งนี้ไปย่อมส่งผลกระทบต่อเราไม่มากก็น้อยแน่นอน เช่น

- มีปัญหาด้านความสัมพันธ์** บางรายอาจอดทนต่อการกระทำของคนรัก หรือคนใกล้ชิด ทั้งที่รู้สึกแย่ แต่ไม่ยอมผูกความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองออกมาก เพื่อรักษาความสัมพันธ์ไว้ ทำให้เกิดการเก็บกด เครียด มีผลต่อสุขภาพและความสัมพันธ์ในระยะยาว

**เก็บดัว** หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องพบปะผู้คน เพราะคิดว่าตนอึ่นอาจไม่ชอบตนเอง

**กลัวการเริ่มต้นใหม่** ขาดความสามารถในการเริ่มหรือทำลิสต์ที่ทำหาย เพราะคิดว่าตนไม่มีความสามารถพอ

**โรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวล** เนื่องจากบางคนอาจเจอวิกฤติในชีวิต แล้วมีความคิดในแบบ เช่น คิดว่าตนเองเป็นเด็กของปัญหา คิดว่าตนไม่มีความสามารถในการแก่ปัญหานั้นได้ ซึ่งแน่นอนว่าการที่เราเจอปัญหาแล้วไม่สามารถแก้ไขได้พระมองตนเองไร้ความสามารถ หรือมี Self Esteem ต่ำนั้น ยอมส่งผลกระทบต่ออารมณ์ เมื่อสะสมไปนาน ๆ เป้า ก็อาจก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า หรือโรควิตกกังวลตามมาได้ นั่นแปลว่า ถ้าเราพัฒนา Self Esteem ของเราให้อยู่ในระดับที่ยอด ก็จะสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวลได้นั้นเอง

**ไม่กล้าตัดสินใจ** หนีปัญหา มักหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ เพราะกลัวว่าจะตัดสินใจผิดพลาด

**ชอบโทษว่าเป็นความผิดของตนเอง** เมื่อทำอะไรผิดพลาดหรือทำอะไรไม่สำเร็จ

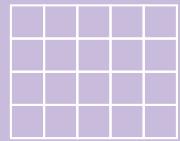
**นิยมความสมบูรณ์แบบ** ไม่ยืดหยุ่น บางครั้งอาจดันตัวเองหรือคนอื่นให้ทำในสิ่งที่สมบูรณ์แบบ เพื่อได้รับการยอมรับ และคำชื่นชมจากคนรอบข้าง

**ขาดแรงจูงใจและเป้าหมายในการใช้ชีวิต** ขาดความกระตือรือร้น เฉยชา จนอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า

**มีพัฒนารมณ์ที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ** ผู้ที่มี Self Esteem ต่ำ มักจะเลิกการดูแลตัวเอง และมีพัฒนารมณ์ดิบยาเสพติด ดิบสุรา

**ส่งผลต่อความสุข** บางครั้งอยากทำอะไรแต่ก็ไม่ได้ทำ เพียงเพราะขาดความมั่นใจ ทำให้ความลุบลัดลง





นอกจากนี้ การศึกษาของ Coopersmith (1981b) ยังชี้ให้เห็นว่า การที่คนเราไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้มีส่วนร่วม ไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อน จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง กลายเป็นคนที่เงียบขรึม ชอบเก็บตัว และไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน

ดังนั้นเราจึงควรกลับมาคิดทบทวนว่า จริง ๆ แล้วเราเห็นคุณค่าในตัวเองมากน้อยแค่ไหน เคยพึงพอใจในตนเองบ้างหรือเปล่า หันกลับมาดูแลจิตใจตัวเองบ้าง รู้จักรักตัวเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้น โดยเริ่มพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีง่าย ๆ ที่เราสามารถเพื่อน ๆ



## เทคนิคการเพิ่ม Self Esteem ให้กับตัวเอง



ในชีวิตจริง การอยู่ร่วมกับผู้อื่นบางครั้งก็ไม่ง่ายอย่างที่คิด สถานการณ์บางอย่างเราก็ควบคุมไม่ได้ ไม่เป็นอย่างใจเราต้องการ บางครั้งคำนุดหรือการกระทำบางอย่างจากคนอื่นอาจมากระทบใจเรา ไม่ว่าเขาจะตั้งใจหรือไม่ ซึ่งอาจทำให้เรารู้สึกแย่ เลียบ แต่หากเรามีความมั่นคงทางจิตใจที่เพียงพอ ที่เรียกว่าภูมิคุ้มกันทางใจแล้ว เราจะรู้สึกว่าคำนุดหรือการกระทำดังกล่าว กระทบกระเทือนจิตใจเรา้อยลง จะนั่น การมีความมั่นคงทางใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ และการเห็นคุณค่าในตนเองที่มากพอ ก็เป็นตัวช่วยที่ดีที่สามารถเสริมสร้าง ความมั่นคงทางใจได้ จากหนังสือเล่มนี้ที่ชื่อว่า Self Esteem เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา ชื่อหนังสือก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นสิ่งที่สามารถเริ่มต้นสร้างได้ ด้วยตัวเอง ในคนที่มี Self Esteem ตัวไม่ต้องกังวลไป วันนี้เรามีเทคนิดต่าง ๆ ที่เอาไว้เพิ่ม Self Esteem มาให้กับเพื่อน ๆ ซึ่งมีทั้งเทคนิคหลักและเทคนิคเสริมให้ได้ลองฝึกกัน

# เทคโนโลยีดิจิทัล

คือ เทคนิคที่ใช้องค์ประกอบภายในตัวเองมาเพิ่ม Self Esteem ซึ่งทำให้ได้ผลโดยตรง

## 1. ม่องตนเองในแบบบวก

มีบางครั้งที่เราทำผิดพลาดไป งานใด ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ หรือสิ่งเล็ก ๆ ที่ผิดพลาดไป راكับรู้สึกว่าเป็นความผิดอย่างใหญ่หลวง ให้นิ่งระลึกไว้ว่า ความผิดพลาดนั้นเกิดขึ้นได้ ความสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง อย่ากดดันตนเองเกินไป หรืออโทษตนเองไปเลียทุกอย่าง แม้ว่าจะมีปัญหา ให้มองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ และให้ดำเนินการแก้ไขด้วยความคิดที่ว่า เรามั่นใจว่า เรา มีความสามารถเพียงพอที่จะแก้ปัญหา และกำราข้ามอุปสรรคดังกล่าวไปได้



## 2. มองเห็นข้อดี และตระหนักรถึงความสำเร็จของตนเอง

ในทุก ๆ วันให้บันทึกสิ่งที่ทำได้ดี แม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยเพียงใด ก็ให้บันทึกไว้ หรือเขียนลงกระดาษแบบไว้บนแผ่นนั่ง เพื่อเป็นการเตือนตัวเอง ว่า “นี่คือเรา” คือสิ่งที่เราทำได้อย่างดีอย่างค่าเรื่องเล็ก ๆ ที่เราทำได้ เพราะเรื่องเล็ก ๆ หลาย ๆ เรื่องรวมกัน ก็แสดงให้เห็นถึงความสามารถของเราได้นะ

### 3. ดึงเป้าหมาย

การดึงเป้าหมายทำให้เรารู้สึกว่า สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ มีคุณค่าและมีความหมาย เรากำลังทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ 期盼 ฯ และการบรรลุเป้าหมายในแต่ละขั้นเล็ก ๆ ทำให้เรา ได้ซึมซับความรู้สึกของความสำเร็จ ช่วยให้เรามีความมั่นใจ ในต้นเองมากขึ้น และอย่าลืมที่จะชี้ช่องด้วองที่สามารถ ทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แม้จะเป็นเพียงเป้าหมายเล็ก ๆ ก็ตาม



### 4. ไม่เปรียบเทียบต้นเองกับผู้อื่น

การเปรียบเทียบต้นเองกับคนอื่น หรือการมองคนอื่นแล้วคิดว่าเขาดีกว่าเรา จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเราแย่ เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งผล ต่อการเห็นคุณค่าในต้นเองต่ำลง อย่าลืมว่า แต่ละคนก็มีทักษะความสามารถ ต่างกัน มีที่มาที่ไปแตกต่างกัน นำมาเปรียบเทียบกันไม่ได้ ให้คิดว่าเราได้ทำ อย่างเต็มที่แล้ว เราเห็นคุณค่าในความพยายามและความสามารถของต้นเอง คิดว่าต้นเองทำดีที่สุดแล้ว และควรภูมิใจในต้นเอง

## 5. ไม่อยู่ร่วมกับคนที่ทำให้เรารู้สึกแย่

เราจะทำให้เรามองโลกในแง่บวกมากขึ้น หั้มองคนอื่นเย่ และมองตัวเองเย่ ทำให้ไม่เห็นถึงคุณค่าความสามารถของตนเอง แต่หากเราอยู่กับคนที่มองโลกในแง่ดี ก็จะทำให้เรารู้สึกดี มองตนเองในแง่ดี และเป็นประโยชน์ต่อการสร้างความลัมพันธ์ด้วย

## 6. หาจุดแข็งของตัวเอง

หาสิ่งที่ตนเองชอบ สิ่งที่ทำได้ดี และพัฒนาข้อดีนั้น ให้ดียิ่งขึ้น



## 7. เรื่องเล็ก ๆ ที่ฉันภูมิใจ

บางครั้งเวลาที่หม่น ๆ เคร้า ๆ รู้สึกเฟล ๆ ลองนึกถึงเรื่องเล็ก ๆ ที่ทำให้เราภูมิใจ หรือมีความสุข ลองเล่าสิ่งนี้ให้คนอื่นฟังดู ก็ได้ บางทีเรื่องที่เราคิดว่าเล็ก ในสายตาคนอื่นมันอาจจะเล่งกว่าที่เราคิดก็ได้นะ



## 8. รู้จักเป็นผู้ให้

การให้อาจเป็นการบริจาคลิ่งของ หรือไม่ใช่สิ่งของก็ได้ เช่น ให้เวลา ทำกิจกรรม เพื่อสังคม ก็เรียกว่าเป็นการให้เหมือนกัน การให้จะส่งผลให้เรารู้สึกว่าเรามีคุณค่า มีประโยชน์ แล้วยังรู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย



## 9. กล้าหาญ กล้าเผชิญกับปัญหา

ให้มั่นใจว่าหากเกิดปัญหาขึ้น เราจะสามารถก้าวผ่าน มันไปได้ ด้วยการเตรียมตัว วางแผนแต่เนิ่นๆ ลองนึกถึง ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น แล้วคิดแนวทางแก้ไขไว้ ใช้ความสามารถของตนเองให้เต็มที่ ส่วนการแก้ไขจะได้ผลหรือไม่ก็ไม่เป็นไร แต่ให้เกิดการเรียนรู้ เก็บเป็นประสบการณ์ ครั้งหน้าค่อยทำให้ดีกว่าเดิม



## 10. รับฟังคำวิจารณ์

ฝึกเป็นคนใจกว้าง ให้มองว่าคำวิจารณ์เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราพัฒนาตันเองได้ พิจารณาคำวิพากษ์วิจารณ์นั้น ว่าเราเป็นจริงตามนั้นหรือไม่ หากเราเป็นเช่นนั้นแล้วเราสามารถแก้ไขได้ ก็ให้เก็บเนื้อหาคำวิจารณ์นั้นมาใช้ชั้นล้วนๆ แต่หากเราเป็นเช่นนี้ ให้เก็บเฉพาะเนื้อหาคำวิจารณ์นั้นมาใช้ อย่าเก็บสิ่งที่ไม่ใช่เนื้อหา เช่น อารมณ์โกรธ คำพูดที่รุนแรงบ่ำทอนจิตใจ พยายามไม่เก็บมาเป็นอารมณ์ สนใจแค่เนื้อหาที่มีประโยชน์ก็พอ

## 11. เคราะห์ดัวของและเคราะห์ผู้อื่น

เชื่อมั่นและเคารพในตันเอง ความเคารพตันของลัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตันเอง เคราะห์ในความต้องการ และกล้าที่จะแสดงจุดยืนของตันเอง รวมถึงเคารพในสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่น เปิดใจรับฟังไม่ด่าวนตัดสิน และเข้าใจว่าคนเราสามารถคิดเห็นต่างกันได้

## 12. ชื่นชมตัวเอง

ฝึกชื่นชมตัวเอง โดยชื่นชมที่ความสามารถของเรา เช่น การชื่นชมเป็นการแสดงถึงการยอมรับในตันเอง ยอมรับในสิ่งที่เราเป็น ช่วยให้เราเห็นคุณค่าในตันเองเพิ่มขึ้น



## 13. แสวงหาความช่วยเหลือ เช่น การบำบัด

หากเราตระหนักรู้ว่า เราเห็นคุณค่าในตนเองน้อยจนเริ่มเป็นปัญหา และส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน อาจแสวงหาความช่วยเหลือผ่านการปรึกษาด้วยวิทยา เนื่องจากความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT) เพื่อให้มองเห็นถึงปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการมองด้วยตาบอดในด้านบวก และเสริมสร้างพลังใจ ให้เรามองด้วยตาบอดในด้านบวกมากขึ้น



## 14. กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ

ผู้ที่มี Self Esteem ต่ำ มักไม่กล้าบอกร่วมต้องการของตนเอง ไม่กล้าปฏิเสธไม่กล้าบอกร่วมชอบหรือไม่ชอบอะไร และเมื่อไม่กล้าบอกรือไป ก็อาจยิ่งทำให้ตนเองรู้สึกแย่ ยิ่งไม่เพียงพอใจในตนเองมากขึ้น จึงควรรักตนเองให้มากขึ้น คิดถึงความต้องการของตนเองบ้าง รู้จักเริ่มต้นกล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือผืนใจที่จะทำ

## 15. ทำในสิ่งที่ตนมีความสุข

การทำตามใจตัวเอง สามารถช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และ มีความสุขมากขึ้น ทั้งยังช่วยเนิ่ม Self Esteem ให้สูงขึ้นด้วย แต่ก็อย่าลืมว่าสิ่งที่ ทำตามใจตนนั้น ต้องเป็นสิ่งที่ทำแล้วไม่เดือดร้อนใครด้วย



# เทคนิคเสริม

คือ เทคนิคที่ใช้องค์ประกอบภายนอกตนเอง  
มาเพิ่ม Self Esteem โดยอาจจะได้ผลทางอ้อม  
ไม่มากก็น้อย



นอนหลับนักผ่อน  
ให้เนียงพอ

รักษาความสะอาด  
ของร่างกาย

จัดที่อยู่อาศัย  
ให้สะอาดปลอดโปร่ง



รับประทานอาหาร  
ที่มีประโยชน์

ออกกำลังกาย  
สม่ำเสมอ

ทำกิจกรรมที่ช่วยให้  
ผ่อนคลาย เช่น  
นั่งเพลง ดูหนัง  
ท่องเที่ยว เต้น วาดรูป

# 15 วิธี สร้าง Self Esteem ให้กับตัวเอง



มองตนเอง  
ในแง่บวก



มองเห็นน้ำดีและตระหนักรถึง  
ความสำเร็จของตนเอง



ตั้งเป้าหมาย



ไม่เปรียบเทียบ  
ตนเองกับผู้อื่น



ไม่อยู่ร่วมกับ  
คนที่ทำให้เรารู้สึกแย่



หาจุดแข็ง  
ของตัวเอง



เรื่องเล็ก ๆ  
ที่สนุกใจ



รู้จักเป็นผู้ให้



กล้าหาญ  
กล้าเผชิญกับปัญหา



รับฟังคำวิจารณ์



เคารพตัวเอง  
และเคารพผู้อื่น



ชื่นชมตนเอง



แสดงความช่วยเหลือ  
เช่น การบำบัด



กล้าปฏิเสธ  
ในสิ่งที่ไม่ต้องการ



ทำในสิ่งที่ดี  
มีความสุข

## Self Esteem สูงเกินไปเป็นอย่างไร ?

ไม่ใช่ว่าคนเราจะมี Self Esteem ต่ำไปซะหมดทุกคน วัยรุ่นบางคนก็เห็นคุณค่าในตัวเองสูง แต่สูงในที่นี้ต้องอยู่ในระดับที่พอตี ไม่มากจนเกินไป เพราะถ้ามากเกินไปก็อาจมีผลกระทบทางลบตามมาได้เช่นกัน



## ลักษณะของคนที่มี Self Esteem สูงเกินไป

หมกมุ่นกับการทำให้ทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ

เชื่อมั่นว่าตนเองไม่สามารถล้มเหลวได้

เชื่อว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น

แสดงความคิดหรือการกระทำที่เกินความสามารถของตน  
 เช่น ใช้จ่ายเกินตัว ติดการพนัน

ประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไป

## ผลกระทบของการมี Self Esteem ที่สูงเกินไป

ระดับ Self Esteem ที่สูงเกิน อาจไม่เติมเต็มอีก แต่อาจส่งผลกระทบ  
 ต่าง ๆ ดังนี้

เลี่ยงโอกาสต่าง ๆ ในชีวิต  
 จากการเชื่อมั่นในตัวเอง  
 มากเกินไปและมองว่า  
 ผู้อื่นต่ำต้อยกว่าตน

เลี่ยงความสัมพันธ์กับ  
 ผู้อื่นจากความทะนงตน  
 ซึ่งจะทำผู้อื่นเดือดร้อนห่าง  
 ได้

มองไม่เห็นความผิดพลาด  
 ของตนเอง ทำให้ไม่  
 สามารถแก้ไขปัญหา และ  
 อาจโทษว่าเป็นความผิด  
 ของผู้อื่น

## สรุปให้เพื่อน ๆ เข้าใจง่ายขึ้น

**Self Esteem** คือ การเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งการที่คุณเราเห็นคุณค่า ในตนของเราเป็นสิ่งที่ดี เพราะจะทำให้เรามีความมั่นคงทางอารมณ์ มีผลต่อ การตัดสินใจและเป็นแรงผลักดันให้เราออกไปทำสิ่งต่าง ๆ สามารถเชื่อมกับ ปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยพร้อมยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนของเรา รู้สึกผิดหวังได้ถูกว่าคนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนของเรา แต่ถ้ามีมากจนเกินไป อาจก่อ ให้เกิดโทษได้ เช่น เมื่อพborg กับความผิดหวัง มักไม่สามารถควบคุมตนของเราได้ ไม่ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ขาดความยืดหยุ่น ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น คิดอยู่เสมอว่าตนเก่ง จนลืมคิดไปว่าอาจมีคนที่เก่งกว่า แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าเห็นคุณค่าในตนของเราอย่างเกินไป ก็อาจก่อให้เกิดปัญหา ทางสุขภาพจิตได้ เพราะมีความคิดที่มีคุณต่อตนของเรา ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ ในตนของเรา มักเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น และคิดว่าตนของเราด้อยกว่า เราจึงควรมี Self Esteem ในระดับที่เหมาะสมและมั่นคง ส่วนใครที่มีการเห็นคุณค่า ในตัวเองต่ำ ก็สามารถสร้าง Self Esteem ได้ง่าย ๆ เช่น มองตัวเองในแง่บวก หัดชื่นชมตัวเองบ้าง หากดูเบื้องของตัวเอง ไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น นอกจากนี้อยากให้เพื่อน ๆ จำไว้ว่า

“Self Esteem สร้างได้ เพราะคุณค่าในตัวเรา  
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จเพียงอย่างเดียว”



## รายการอ้างอิง

5 พฤติกรรมทำลาย 'Self Esteem' ที่คุณอาจไม่รู้ตัว. (10 พค 2022). เข้าถึงได้จาก <https://www.altv.tv/content/altv-news/627603ce4783cb8c28ef20a0>

Laksana Kachaban. (29 มีค 2022). Self-esteem คืออะไร? เพิ่มภูมิคุ้มกันทางจิตใจด้วยการเห็นคุณค่าในตัวเอง. เข้าถึงได้จาก <https://blog.startdee.com/self-esteem->

Mission To The Moon. (20 1 2021). เมื่อ Self-Esteem ดำเนินคือ 4 สิ่งที่ควรทำเพื่อยั่งยืน 'คุณค่าในตัวเอง'. เข้าถึงได้จาก <https://missiontothemoon.co/>

Pattarakarn N. (27 5 2020). Self esteem มีความสำคัญอย่างไร. เข้าถึงได้จาก [https://intrend.trueid.net/article/self-esteem-A3-trueidintrend\\_150749](https://intrend.trueid.net/article/self-esteem-A3-trueidintrend_150749)

PODOAD. (2016). เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/self-esteem-การเห็นคุณค่าในตัวเอง>

Satrirat. (27 กค 2021). เช็คด่วน! 10 สัญญาณเตือนภาวะ Low Self-Esteem พร้อมแชร์วิธีแก้ไข. เข้าถึงได้จาก <https://www.wongnai.com/articles/self-esteem-check>

Tiger Rattana. (2022). Self Esteem คืออะไร? วิธีสร้างความมั่นใจในตัวเอง ทำยังไง? เข้าถึงได้จาก <https://faithandbacon.com/self-esteem/>

สิริมน พาณุจน์จิตกร. (5 รค 2564). Self-Esteem คืออะไร? เข้าถึงได้จาก <https://www.youdee.redcross.or.th/post/self-esteem->

สุรนี ลิกะไชย. (ม.ป.ป.). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยลายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว.

อภิวัฒน์ แก่นจำปา. (ม.ป.ป.). การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน ที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออก.

Coopersmith, S. (1981b). The Antecedents of Self-esteem. (2nd ed.).  
Palo Alto,

California: Consulting Psychologist Press.

## คณะทำงานพัฒนาสื่อองค์ความรู้ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

### ที่ปรึกษา

- |                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| 1) แพททาย์หญิงอัมมาร | เบญจพลพิทักษ์ อริบดีกรมสุขภาพจิต  |
| 2) นายแพททาย์ซีโนรส  | ลี้สวัสดิ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต  |
| 3) นายแพททาย์จุ่มภูว | พรเมลida รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต    |
| 4) นายศิริศักดิ์     | ธิดิลกรัตน์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5) หม่อมหลวงยุพดี    | ศิริวรรณ ที่ปรึกษาโครงการ         |

TO BE NUMBER ONE

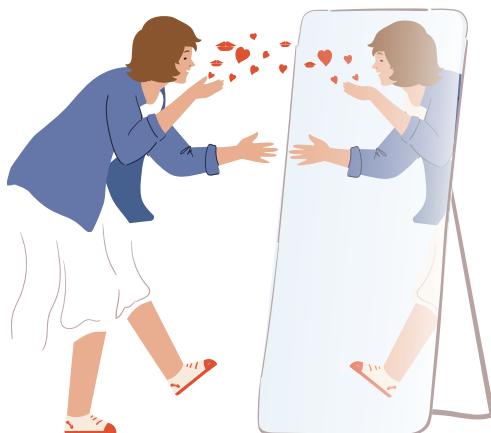
### คณะทำงาน

- |   |             |           |
|---|-------------|-----------|
| 1) นายแพททาย์วชิระ  | เง็งจันทร์  | ประธาน    |
| รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE                  |             |           |
| 2) นายแพททาย์ເທອດศักดิ์                                   | ເຈັບຄົງ     | รองประธาน |
| ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต          |             |           |
| 3) นางสาวนันทาวดี   | วรรณสวัสดิ์ | รองประธาน |
| นักวิชาการสารารณสุขเชี่ยวชาญ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |             |           |
| 4) นางสาวอมราภุล  | อินໂອชาแนท  | คณะทำงาน  |
| นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต                   |             |           |
| 5) นางอรรรรณ  | ดวงจันทร์   | คณะทำงาน  |
| นักวิชาการสารารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต                 |             |           |
| 6) นางริดา  | จุลินทร์    | คณะทำงาน  |
| ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต                   |             |           |

- 7) นางอรวรรณ สุวรรณะบุณย์ คณะทำงาน  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 8) นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร คณะทำงาน  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 9) นางนฤศิล ฤทธิพิทยา คณะทำงาน  
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 10) นางสาวธิดารัตน์ ทิพย์เจติ คณะทำงาน  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 11) นายภพธร วุฒิหาร คณะทำงาน  
นักสังคมส่งเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 12) นางสาวสุมลี หวานสุวรรณ คณะทำงาน  
นักสังคมส่งเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 13) นางพจน์ย์ ตราพิชัย คณะทำงาน  
นักสังคมส่งเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 14) นายมานะ ป้องกัน คณะทำงาน  
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 15) นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก คณะทำงานและเลขานุการ  
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 16) นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
นักสังคมส่งเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 17) นางสาวพันธ์รัล ลิทธินรงค์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
นักสังคมส่งเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 18) นางสาวนิตยา จวยกระโทก คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

## คณะผู้เรียนบเรี่ยง

1. นางสาวอมราภุล อินโฉานนท  
นักวิทยาศาสตร์เชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ กรมสุขภาพจิต
2. นางอรวรรณ ดวงจันทร์  
นักวิชาการสารารณสุขเชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ กรมสุขภาพจิต
3. นายชัยพร เพ็ชรเมืองพาน  
นักวิชาการสารารณสุขชำนาญการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
4. นางสาววริศรา มีจันเพชร  
นักวิทยา สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
5. นางสาววรดา ศิริพาณิช  
นักวิทยา สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE







# Self Esteem

เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา

(ฉบับปรับปรุง)



โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188

โทรสาร 0 2590 8157