

Self Esteem

เรื่องง่าย ๆ ♡
สร้างได้ด้วยตัวเรา



Self Esteem

เรื่องง่าย ๆ ♡
สร้างได้ด้วยตัวเรา



โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188

โทรสาร 0 2590 8157

โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทุกละห่อมหณิงอุปรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : Self Esteem เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา

ISBN : 978-974-296-959-2

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา
สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2565 จำนวน 17,647 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : กันยายน 2565 จำนวน 27,647 เล่ม

พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Self Esteem

เรื่องง่าย ๆ
สร้างได้ด้วยตัวเรา



คำนำ

Self Esteem หรือการเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเรา มีผลต่ออารมณ์และความสามารถในการรับมือกับปัญหา การมี Self Esteem คือ การมีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีที่ทำให้เรารับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้เรามีความกระตือรือร้นที่จะเดินไปสู่เป้าหมายที่เราตั้งไว้ แต่ก็มีวัยรุ่นนอย่างเราหลายคนารู้สึกว่า ตัวเองไม่มีคุณค่า หรือมีน้อยกว่าคนอื่น ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะก่อให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตของเราได้

“Self Esteem เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา” เล่มนี้ มีเนื้อหาข้อคิด แนวทางที่จำเป็นสำหรับใช้ทบทวนตัวเอง และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตัวเอง เพื่อให้เราใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข กรมสุขภาพจิตขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดทำคู่มือ “Self Esteem เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา” ทุกคนไว้ ณ ที่นี้

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

มารู้จัก Self Esteem กันเถอะ	1
เพราะอะไรเราถึงต้องมี Self Esteem ?	2
องค์ประกอบใดบ้างที่มีผลต่อ Self Esteem	3
ความสำคัญของการมี Self Esteem สูง	6
ลักษณะอย่างไรที่เรียกว่า Self Esteem ต่ำ	8
ตัวอย่างคำพูดของคนที่มี Low Self Esteem	14
เพราะอะไรเราถึงพุดดูถูกตัวเอง	15
Self Esteem ต่ำ ส่งผลอย่างไร ?	16
เทคนิคการเพิ่ม Self Esteem ให้กับตัวเอง	19
Self Esteem สูงเกินไปเป็นอย่างไร ?	29
ลักษณะของคนที่มี Self Esteem สูงเกินไป	30
ผลกระทบของการมี Self Esteem ที่สูงเกินไป	31
สรุปให้เพื่อน ๆ เข้าใจง่ายขึ้น	32
รายการอ้างอิง	33
คณะทำงาน	35

มารู้จัก Self Esteem กันเถอะ

วันนี้เราจะพาเพื่อน ๆ ไปรู้จักคำว่า Self Esteem ให้มากขึ้น โดยเริ่มจากการรู้ความหมายของคำว่า Self Esteem กันซะก่อน Self Esteem คือ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การที่เราเชื่อว่าเราไม่ได้ด้อยกว่าคนอื่น ไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร มองตนเองในทางบวก และเชื่อว่าตนสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ รวมถึงการรับรู้ว่าคุณค่าตนมีประโยชน์ต่อสังคม ถ้าเรามี Self Esteem สิ่งนี้จะทำให้เรามีความมั่นคงทางอารมณ์ เชื่อมมั่นในตัวเอง กล้าที่จะทำสิ่งแปลกใหม่ที่ท้าทายมากขึ้น และเห็นคุณค่าในตัวเอง แต่การเห็นคุณค่าในตัวเองสามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้แล้วแต่สถานการณ์หรืออบทบาท ซึ่งระดับที่ร่ว่นั้นเกิดจากรู้สึกที่เพื่อน ๆ มีต่อตัวเองในตอนนั้นและปฏิกิริยาที่คนรอบข้างมีต่อเรา เช่น เราอาจรู้สึกว่าคุณค่าในที่ทำงานเพราะเป็นคนทำงานเก่ง มักจะได้รับคำชมจากหัวหน้า แต่เมื่อกลับบ้านกับรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำเนื่องจากมักถูกแม่ตำหนิว่า เป็นคนไม่มีระเบียบสุ่พี้ไม่ได้ เป็นต้น



เพราะอะไรเราถึงต้องมี Self Esteem ?

นอกจาก Self Esteem จะส่งผลต่อการกระทำต่าง ๆ ในชีวิต ตามที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังส่งผลต่อการตัดสินใจ เป็นแรงผลักดันให้เราออกไปทำสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งสามารถปรับตัวทางอารมณ์ สังคม สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตพร้อมทั้งสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังได้ดีกว่าคนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เราเชื่อว่าเพื่อน ๆ ทุกคนย่อมมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่แล้ว เพียงแต่จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์ปัญหาที่พบเจอ การเลี้ยงดูของครอบครัว รวมถึงความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจของคนคนนั้น ซึ่งบางคนเห็นคุณค่าในตนเองแต่บางคนกลับมองว่าตนเองไร้ค่าหรือเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ในชีวิต ที่จะเสริมสร้างหรือบั่นทอน Self Esteem ของเรา



องค์ประกอบใดบ้างที่มีผลต่อ Self Esteem

Coopersmith (1981b) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งเป็น....

1. องค์ประกอบภายในตนเอง
เป็นลักษณะของแต่ละบุคคลที่มี
ผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเอง
ของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน



2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง
คือ สภาพแวดล้อมภายนอก
ที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย



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

องค์ประกอบที่มีผลต่อ Self Esteem

ภายในตนเอง



ลักษณะทางกายภาพ ได้แก่
รูปร่างหน้าตา คนที่มีรูปร่าง
หน้าตาสวยหล่อ ก็จะเห็นคุณค่า
ในตนเองมากกว่า

ภาวะอารมณ์ ผู้ที่มองตัวเอง
ในทางที่ดีก็จะรู้สึกพึงพอใจ
ในตัวเองและมีความสุข



ค่านิยมส่วนตัว ซึ่งส่วนใหญ่
มักใช้ค่านิยมของสังคม
เป็นตัวตัดสิน

สมรรถภาพ ความสามารถและ
ผลงาน ถ้าประสบความสำเร็จ
ในการทำงาน ก็จะส่งผลต่อ
การเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน

ความปรารถนา
ถ้าเราทำได้ตาม
ความปรารถนา
ก็จะทำให้เห็นคุณค่า
ในตัวเองเพิ่มขึ้น

ปัญหาต่าง ๆ และโรคภัยไข้เจ็บ
ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไป
มักจะทำให้เกิดความวิตกกังวล
และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

เพศ ส่วนใหญ่ผู้ชาย
จะเห็นคุณค่าในตนเอง
สูงกว่าผู้หญิง



ภายนอกตนเอง

ความสัมพันธ์กับครอบครัวและ
พ่อแม่ เป็นรากฐานสำคัญในชีวิต
ของเรา คนที่ได้รับความรัก
ความอบอุ่น จะพัฒนาการเห็น
คุณค่าในตัวเองได้ดี



สถานภาพทางสังคม
เป็นการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น
โดยดูจากอาชีพ ตำแหน่ง บทบาท
ทางสังคม สถานะเศรษฐกิจ
วงศ์ตระกูล และอื่น ๆ



โรงเรียนและสถาบันการศึกษา
เป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่า
ในตนเองต่อจากบ้าน ฝึกให้แก้ไข
ปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดความมั่นใจ
และเชื่อมั่นในตนเอง



ความสำคัญของการมี Self Esteem สูง

เพื่อน ๆ ต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่า การมี Self Esteem สูง หมายถึง วัยรุ่นที่มีความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตัวเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ยังสามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการพัฒนาทักษะการแก้ไข ปัญหาและรับมือกับปัญหา ทำให้ไม่จมปลักโทษตัวเอง ล้มหวัง หรือรู้สึกกดดันตนเอง อีกทั้งสามารถจัดการกับความเครียดและความกดดันจากสังคมรอบตัวได้ดีขึ้นด้วย และยังสามารถป้องกันโรคซึมเศร้า (Depression) หรือโรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) ได้ทำให้มีความพึงพอใจกับชีวิต และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น



จากงานวิจัยมากมายชี้ให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ โดยเกิดจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน ซึ่งมีผลต่อรากฐานทางบุคลิกภาพถ้าประเมินตัวเองสูงเกินไปจะทำให้เป็น



คนหลงตัวเองได้แต่ถ้าไม่เห็นคุณค่าในตัวเองความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะลดลง จึงมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกไปดังนั้นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองจึงสามารถทำให้เราประสบความสำเร็จและยังทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

• ตัวอย่างลักษณะของคนที่มี Self Esteem สูง

- ✓ ไม่จมปลักกับเรื่องราวแย่ ๆ ในอดีต ไม่ทนกับสิ่งที่ไม่ทำให้ชีวิตตัวเองดีขึ้น ถ้าที่จะเลือกความแตกต่างใหม่ที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม ง่าย ๆ คือ สามารถ Move On ได้
- ✓ เห็นคุณค่าและยอมรับผู้อื่น ถึงแม้ว่าจะมีความคิดเห็นที่ต่างกัน เชื่อว่าตัวเองเท่าเทียม ไม่เหนือหรือต่ำต้อยกว่า
- ✓ เป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง ถ้าที่จะปฏิเสธ ถ้าที่จะแสดงความเห็นและความต้องการของตน แต่ในขณะเดียวกันก็รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น
- ✓ ถ้าที่จะยอมรับจุดแข็งจุดอ่อนของตน มองโลกตามความเป็นจริง มีมุมมองต่อชีวิตที่ดี
- ✓ ไม่ทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่คนอื่นมุ่งหวัง ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ
- ✓ มองสิ่งใหม่ๆ เป็นโอกาสที่ดีในการเรียนรู้ ถ้าที่จะเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ
- ✓ ไม่ได้คาดหวังว่าทุกอย่างต้องออกมาสมบูรณ์แบบ พร้อมรับมือกับความผิดพลาด และนำความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนาตนเองต่อไป



ลักษณะอย่างไรที่เรียกว่า Self Esteem ต่ำ (Low Self Esteem)

เนื่องจากบางคนอาจพบเจอกับปัจจัยบั่นทอนที่มัลล Self Esteem ของเรา ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำลง ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุมาก แต่เราสามารถเช็คลักษณะที่บ่งบอกว่า Self Esteem ต่ำได้คร่าว ๆ ด้วยตัวเอง จาก 9 ข้อตัวอย่างที่เรานำมาฝาก เช่น



อ่อนไหวต่อ
คำวิพากษ์
วิจารณ์มาก



กลัว
การเข้าสังคม
เก็บตัว



ต้องการ
การยอมรับ
จากผู้อื่น



กังวลกับ
ภาพลักษณ์
ของตนเอง
ในสายตา
ของผู้อื่น



ลังเล
ไม่กล้าตัดสินใจ



รู้สึก
โดดเดี่ยว



กลัว
ความผิดพลาด
ย่ำคิดย่ำทำ



ไม่กล้า
ปฏิเสธ



ยึดติดกับ
ความสำเร็จมาก
ต้องการ
ความสมบูรณ์แบบ

1. อ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์มาก

เมื่อเราได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์มา แน่นอนว่าทุกคนต้องรู้สึกไม่ดี โดยอาจเก็บคำวิจารณ์นั้นมาคิดซ้ำ ๆ วนเวียนอยู่ในใจ อาจแสดงออกมาในลักษณะ เศร้าเสียใจ น้อยใจ รู้สึกโกรธ โมโห หรือหงุดหงิดง่าย



2. กลัวการเข้าสังคม เก็บตัว

เมื่ออยู่ในสังคม ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักไม่กล้าเข้าหาผู้อื่น ไม่กล้าพูดคุย หรือแสดงความคิดเห็นในที่สาธารณะ เพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ กลัวความผิดพลาดอาจหลีกเลียงที่จะพบปะผู้คนหรือบางคนอาจแสดงออกในเชิงเป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่นมองผู้อื่นในแง่ลบส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ไม่ดี



3. ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น

แม้ว่าการต้องการความรักและการยอมรับ จะเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ แต่ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักต้องการการยอมรับจากผู้อื่นเป็นอย่างมาก อาจแสดงออกด้วยวิธีการยอมรับตามผู้อื่น เมื่อต้องแสดงความคิดเห็นมักไม่แสดงจุดยืนของตนเองและมีพื้นฐานความคิดว่า การยอมรับจะทำให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นจึงทำเพื่อเป็นการชดเชยการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและการขาดความมั่นใจในตนเอง



4. กังวลกับภาพลักษณ์ของตนเองในสายตาของผู้อื่น

ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักกังวลกับการเป็นจุดสนใจ กลัวว่าผู้อื่นจะมองตนเองไม่ดี เป็นห่วงภาพลักษณ์ของตัวเองในสายตาผู้อื่นมาก ซึ่งแม้ว่าการคำนึงถึงจิตใจผู้อื่นจะเป็นเรื่องที่ดี แต่หากกังวลกับภาพลักษณ์ของตนเองมากเกินไปอาจทำให้ขาดความมั่นใจ รู้สึกต้อย ขาดความมั่นคงทางใจ หรือขาดความภูมิใจในตนเองได้



5. ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ

เมื่อเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะขาดความมั่นใจ ลังเลกับการตัดสินใจของตนเอง มีความคิดว่าตนเองจะคิดถูกหรือผิด ถ้าตัดสินใจเช่นนี้จะเกิดผลอะไรตามมาบ้าง ทำให้เกิดความลังเล ไม่เชื่อมั่นในการตัดสินใจของตัวเอง ซึ่งถ้าหากเกิดความกังวลมากเกินไป อาจทำให้ไม่กล้าตัดสินใจลงมือทำอะไร และมักจะหนีปัญหา



6. รู้สึกโดดเดี่ยว

รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับ เข้าสังคมไม่ได้ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง บางครั้งแสดงออกผ่านการเก็บตัว หรือมีความต้องการอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อน พี่งาและคล้อยตามตลอดเวลา เพื่อให้ตนมีความรู้สึกมั่นคงในใจ ไม่สามารถพึ่งพาตนเองและ เป็นเพื่อนที่ดีให้กับตัวเองได้ ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า



7. กลัวความผิดพลาด ย้ำคิดย้ำทำ

สอดคล้องกับการกังวลภาพลักษณ์ของตนเองในสายตาผู้อื่น เมื่อทำอะไรจึงมักตรวจสอบซ้ำแล้วซ้ำเล่า กลัวความผิดพลาด กลัวความไม่สมบูรณ์แบบ เพราะหากผิดพลาดจะทำให้คนอื่นมองไม่ดี จะทำให้ตนเองเสียความมั่นใจไปกว่าเดิม ซึ่งการกลัวความผิดพลาด อาจนำไปสู่การหลีกเลี่ยงปัญหา เมื่อมีปัญหาก็ไม่ได้รับการแก้ไขมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะนำไปสู่การเกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น



8. ไม่กล้าปฏิเสธ

เพราะการต้องการการยอมรับอย่างมาก ทำให้ไม่กล้าปฏิเสธคำขอ ไม่กล้าบอกความต้องการของตนเอง ทำให้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป เพราะกลัวว่าตนจะแปลกแยก ไม่มีใครยอมรับ นำไปสู่การขาดความภูมิใจในตนเอง และไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไร



9. ยึดติดกับความล้มเหลวมาก ต้องการความสมบูรณ์แบบ

ต้องการประสบความสำเร็จ คิดว่าสิ่งที่ทำต้องสมบูรณ์แบบ ไม่เปิดโอกาสให้ตนเองผิดพลาด เพื่อให้ได้รับการยอมรับ ได้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสายตาผู้อื่น เพื่อเติมเต็มการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยใช้ความสำเร็จและความสมบูรณ์แบบ เป็นตัวการันตีคุณค่าในตนเอง จึงกดดันตัวเองอยู่เสมอ หรืออาจแสดงออกในลักษณะที่ไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตน พยายามสร้างภาพและปลอบใจตัวเองด้วยข้อดีต่างๆ จนอาจนำไปสู่การหลงตัวเอง ทำให้ไม่กระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง เฉยชา ไม่ต้องการความท้าทาย

แม้ว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่หากความคิดความรู้สึกเหล่านี้มีมากเกินไปก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ เช่น ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล ซึ่งเราจะอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังในภายหลังว่า โรคซึมเศร้าและวิตกกังวลเกี่ยวข้องกับ Self Esteem อย่างไร...



ตัวอย่างคำพูดของคนที่มี Low Self Esteem

นอกจากลักษณะต่าง ๆ ที่สามารถบ่งชี้ถึง Low Self Esteem แล้ว ยังสามารถดูจากคำพูดร่วมด้วย โดยคนที่เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำมักมี แต่คำพูดด้านลบ ประโยคที่มักได้ยินบ่อย ๆ เช่น “โธ้ยยย ยากจัง ทำไม่ได้หรอก” มักเป็นประโยคที่คนใช้ดูถูกตัวเอง หรือบางครั้งอาจมา ในรูปแบบของมุกตลก เช่น “ถึงเราไม่สวย แต่เราตลกนะ” แม้ว่าจะดู ไม่มีเจตนาดูถูกตัวเอง แค่พูดขำ ๆ แต่ถ้าใช้คำพูดแบบนี้บ่อย ๆ อาจลดความเชื่อมั่นในตัวเองลงทีละน้อย จนสุดท้ายอาจคิดว่าตนเป็น แบบนั้นจริง ๆ เราจึงควรหมั่นพูดกับตัวเองในทางบวก เช่น **“ฉันทำได้”** **“ฉันเก่ง”** **“ฉันสวยในแบบของฉัน”** เพราะการเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้

“โธ้ยยย ยากจัง
ทำไม่ได้หรอก”

“ถึงเราไม่สวย
แต่เราตลกนะ”



เพราะอะไรเราถึงพุดดูถูกตัวเอง ?

การที่คนเราพุดดูถูกตัวเอง นั้นเกิดจากการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย และแต่ละคนก็มีเหตุผลในการกระทำแตกต่างกัน เช่น

- ★ บางคนคิดเพียงแค่ว่า ไม่อยากดูเด่นในสายตาคนอื่น ไม่อยากให้คนอื่นล้อหรือแซว จึงเลือกที่จะพุดดูถูกตัวเองไว้ก่อนซึ่งว่าตัวเองก่อนเพื่อเป็นเกราะป้องกันให้รู้สึกปลอดภัยจากการโดนคนอื่นล้อเลียน
- ★ ในคนที่มีอิทธิพลหรือมีตำแหน่งที่สูง อาจพุดดูถูกตัวเองเพื่อแสดงภาพลักษณ์ติดดิน ให้คนอื่นรู้สึกว่าตนเข้าถึงง่าย ไม่มีพิษมีภัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อื่นสนับสนุนตน
- ★ บางคนชอบพุดดูถูกตัวเองเพื่อให้คนอื่นพุดแก้ตัวให้เพื่อเสริมความมั่นใจให้กับตนเอง ว่าตนไม่ได้เป็นแบบนั้น



Self Esteem ต่ำ ส่งผลอย่างไร ?

อย่างที่บอกว่า Self Esteem มีความสำคัญมาก ถ้าเราขาดสิ่งนี้ไป ย่อมส่งผลกระทบต่อเราไม่มากนักน้อยแน่นอน เช่น

- ✓ **มีปัญหาด้านความสัมพันธ์** บางรายอาจอดทนต่อการกระทำของคนรัก หรือคนใกล้ชิด ทั้งที่รู้สึกแย่ แต่ไม่ยอมพูดความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองออกมา เพื่อรักษาความสัมพันธ์ไว้ ทำให้เกิดการเก็บกด เครียด มีผลต่อสุขภาพและความสัมพันธ์ในระยะยาว
- ✓ **เก็บตัว** หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องพบปะผู้คน เพราะคิดว่าคนอื่นอาจไม่ชอบตนเอง
- ✓ **กลัวการเริ่มต้นใหม่** ขาดความสามารถในการริเริ่มหรือทำสิ่งที่ท้าทาย เพราะคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถพอ
- ✓ **โรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวล** เนื่องจากบางคนอาจเจอวิกฤติในชีวิต แล้วมีความคิดในแง่ลบ เช่น คิดว่าตนเองเป็นต้นเหตุของปัญหา คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหา นั่นซึ่งแน่นอนว่าการที่เราเจอปัญหาแล้วไม่สามารถแก้ไขได้เพราะมองตนเองไร้ความสามารถหรือมี Self Esteem ต่ำนั้น ย่อมส่งผลกระทบต่ออารมณ์ เมื่อสะสมไปนาน ๆ เข้า ก็อาจก่อให้เกิดโรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวลตามมาได้ นั่นแปลว่าถ้าเราพัฒนา Self Esteem ของเราให้อยู่ในระดับที่พอดีก็จะสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวลได้นั่นเอง

- ✓ **ไม่กล้าตัดสินใจ** หนีปัญหา มักหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเพราะกลัวว่าจะตัดสินใจผิดพลาด
- ✓ **ชอบโทษว่าเป็นความผิดของตนเอง** เมื่อทำอะไรผิดพลาดหรือทำอะไรไม่สำเร็จ
- ✓ **นิยมความสมบูรณ์แบบ** ไม่ยืดหยุ่น บางคนอาจกดดันตัวเองหรือคนอื่นให้ทำในสิ่งที่สมบูรณ์แบบ เพื่อได้รับการยอมรับ และคำชื่นชมจากคนรอบข้าง
- ✓ **ขาดแรงจูงใจและเป้าหมายในการใช้ชีวิต** ขาดความกระตือรือร้นเฉยชา จนอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า
- ✓ **มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ** ผู้ที่มี Self Esteem ต่ำ มักละเลยการดูแลตัวเอง และมีพฤติกรรมติดยาเสพติด ติดสุรา
- ✓ **ส่งผลต่อความสุข** บางครั้งอยากทำอะไรแต่ก็ไม่ได้ทำ เพียงเพราะขาดความมั่นใจ ทำให้ความสุขลดลง



นอกจากนี้ การศึกษาของ Coopersmith (1981b) ยังชี้ให้เห็นว่า การที่คนเราไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้มีส่วนร่วม ไม่เป็นที่ประทับใจ ในกลุ่มเพื่อน จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง กลายเป็น คนที่เสียขริม ชอบเก็บตัว และไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน

ดังนั้นเราจึงควรกลับมาคิดทบทวนว่า จริง ๆ แล้วเราเห็นคุณค่า ในตัวเองมากน้อยแค่ไหน เคยพึงพอใจในตนเองบ้างหรือเปล่า หันกลับมาดูแลจิตใจตัวเองบ้าง รู้จักรักตัวเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้น โดยเริ่มพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีง่าย ๆ ที่เรานำมาฝาก เพื่อน ๆ



เทคนิคการเพิ่ม Self Esteem ให้กับตัวเอง

ในชีวิตจริง การอยู่ร่วมกับผู้อื่นบางครั้งก็ไม่ง่ายอย่างที่คิด สถานการณ์บางอย่างเราก็ควบคุมไม่ได้ ไม่ใช่ว่าอย่างใจเราต้องการ บางครั้งคำพูดหรือการกระทำบางอย่างจากคนอื่นอาจมากระทบใจเรา ไม่ว่าเขาจะตั้งใจหรือไม่ ซึ่งอาจทำให้เรารู้สึกแย่ เสียใจ แต่หากเรามีความมั่นคงทางจิตใจที่เพียงพอ ที่เรียกว่าภูมิคุ้มกันทางใจแล้ว เราจะรู้สึกคำพูดหรือการกระทำดังกล่าว กระทบกระเทือนจิตใจเราน้อยลง ฉะนั้น การมีความมั่นคงทางใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ และการเห็นคุณค่าในตนเองที่มากพอ ก็เป็นตัวช่วยที่ดีที่สามารถเสริมสร้างความมั่นคงทางใจได้ จากหนังสือเล่มนี้ที่ชื่อว่า Self Esteem เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา ชื่อหนังสือก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นสิ่งที่สามารถเริ่มต้นสร้างได้ด้วยตัวเอง

ในคนที่ Self Esteem ต่ำ
ไม่ต้องกังวลไป วันนี้เรามีเทคนิค
ต่าง ๆ ที่เอาไว้เพิ่ม Self Esteem
มาให้กับเพื่อน ๆ ซึ่งมีทั้งเทคนิคหลัก
และเทคนิคเสริมให้ได้ลองฝึกกัน



★ เทคนิคหลัก

คือ เทคนิคที่ใช้องค์ประกอบภายในตนเองมาเพิ่ม Self Esteem ซึ่งทำให้ได้ผลโดยตรง

1. มองตนเองในแง่บวก

มีบางครั้งที่เราทำผิดพลาดไป งานใด ๆ ไม่เป็นไปตามที่ใจต้องการ หรือสิ่งเล็ก ๆ ที่ผิดพลาดไป เรากลับรู้สึกว่าเป็นความผิดอย่างใหญ่หลวง ให้พึงระลึกไว้ว่า ความผิดพลาดนั้นเกิดขึ้นได้ ความสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง อย่ากดดันตนเองเกินไป หรือโทษตนเองไปเสียทุกอย่าง แม้ว่าจะมีปัญหาให้มองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ และให้ดำเนินการแก้ไขด้วยความคิดว่าเรามั่นใจว่าเรามีความสามารถเพียงพอที่จะแก้ปัญหาและก้าวข้ามอุปสรรคดังกล่าวไปได้



2. มองเห็นข้อดี และตระหนักถึงความสำเร็จของตนเอง

ในทุก ๆ วันให้บันทึกสิ่งที่ทำได้ดี แม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยเพียงใด ก็ให้บันทึกไว้ หรือเขียนใส่กระดาษแปะไว้บนผนัง เพื่อเป็นการเตือนตัวเองว่านี่คือเรา คือสิ่งที่เราทำได้ อย่าด้อยค่าเรื่องเล็ก ๆ ที่เราทำได้ เพราะเรื่องเล็ก ๆ หลาย ๆ เรื่อง รวมกัน ก็แสดงให้เห็นถึงความสามารถของเราได้นะ



3. ตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายทำให้เรารู้สึกว่า สิ่งที่เรา กำลังทำอยู่มีคุณค่าและมีความหมาย เรากำลังทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ปรารถนา และการบรรลุเป้าหมายในแต่ละขั้นเล็ก ๆ ทำให้เราได้ซึมซับความรู้สึกของความสำเร็จช่วยให้เรามีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และอย่าลืมที่จะชื่นชมตัวเองที่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แม้จะเป็นเพียงเป้าหมายเล็ก ๆ ก็ตาม



4. ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

การเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น หรือการมองคนอื่นแล้วคิดว่าเขาดีกว่าเรา จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเราแย่ เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง อย่าลืมนะว่าแต่ละคนก็มีทักษะความสามารถต่างกันมีที่มาที่ไปแตกต่างกันนำมาเปรียบเทียบกับไม่ได้ให้คิดว่าเราได้ทำอย่างเต็มที่แล้วเราเห็นคุณค่าในความพยายามและความสามารถของตนเองคิดว่าตนเองทำดีที่สุดแล้วและควรภูมิใจในตนเอง



5. ไม่อยู่ร่วมกับคนที่ทำให้เรารู้สึกแย่

เพราะจะทำให้เรามองโลกในแง่ลบมากขึ้น ทั้งมองคนอื่นแย่ และมองตัวเองแย่ ทำให้ไม่เห็นถึงคุณค่าความสามารถของตนเอง แต่หากเราอยู่กับคนที่มองโลกในแง่ดีก็จะทำให้เรารู้สึกดี มองตนเองในแง่ดีและเป็นประโยชน์ ต่อการสร้างความสัมพันธ์ด้วย



6. หาจุดแข็งของตัวเอง

หาสิ่งที่ตนเองชอบ สิ่งที่ทำได้ดีและพัฒนาข้อดีนั้น ให้ดียิ่งขึ้น



7. เรื่องเล็ก ๆ ที่ฉันภูมิใจ

บางครั้งเวลาที่หม่น ๆ เศร้า ๆ
รู้สึกเฟล ๆ ลองนึกถึงเรื่องเล็ก ๆ
ที่ทำให้เราภูมิใจ หรือมีความสุข
ลองเล่าสิ่งนี้ให้คนอื่นฟังดูก็ได้
บางทีเรื่องที่เราคิดว่าเล็ก
ในสายตาคนอื่นมันอาจจะเจ๋ง
กว่าที่เราคิดก็ได้นะ



8. รู้จักเป็นผู้ให้

การให้อาจเป็นการบริจาคสิ่งของหรือไม่ใช่สิ่งของก็ได้ เช่น ให้ความเวลาทำกิจกรรมเพื่อสังคมก็เรียกว่าเป็นการให้เหมือนกัน การให้จะส่งผลให้เราารู้สึกว่าเรามีคุณค่ามีประโยชน์ และยังรู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย



9. กล้าหาญ กล้าเผชิญกับปัญหา

ให้มั่นใจว่าหากเกิดปัญหาขึ้น เราจะสามารถก้าวผ่านมันไปได้ ด้วยการเตรียมตัว วางแผนแต่เนิ่น ๆ ลองนึกถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้น แล้วคิดหาทางแก้ไขไว้ ใช้ความสามารถของตนเอง ให้เต็มที่ ส่วนการแก้ไขจะได้ผลหรือไม่ก็ไม่ใช่ไร แต่ให้เกิดการเรียนรู้เก็บเป็นประสบการณ์ ครั้งหน้าค่อยทำให้ดีกว่าเดิม

ฮึบ ๆ
สู้ ๆ



10. รับฟังคำวิจารณ์

ฝึกเป็นคนใจกว้าง ให้มองว่าคำวิจารณ์เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราพัฒนาตนเองได้ พิจารณาคำวิพากษ์วิจารณ์นั้น ว่าเราเป็นจริงตามนั้นหรือไม่ หากเราเป็นเช่นนั้น แล้วเราสามารถแก้ไขได้ก็ให้เก็บเนื้อหาคำวิจารณ์นั้นมาใช้พัฒนาตนเองอย่าลืมว่าให้เก็บเฉพาะเนื้อหาคำวิจารณ์นั้นมาใช้ อย่าเก็บสิ่งที่ไม่ใช่เนื้อหา เช่น อารมณ์โกรธ คำพูดที่รุนแรงบั่นทอนจิตใจ พยายามไม่เก็บมาเป็นอารมณ์ สนใจแค่เนื้อหาที่มีประโยชน์ก็พอ



11. เคารพตัวเองและเคารพผู้อื่น

เชื่อมั่นและเคารพในตนเอง ความเคารพตนเองสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง เคารพในความต้องการและกล้ายืนหยัดที่จะแสดงจุดยืนของตนเอง รวมถึงเคารพในสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่นเปิดใจรับฟังไม่ด่วนตัดสินและเข้าใจว่าคนเราสามารถคิดเห็นต่างกันได้



12. ชื่นชมตนเอง

ฝึกชื่นชมตัวเอง โดยชื่นชมที่ความสามารถของเราเพราะการชื่นชมเป็นการแสดงถึงการยอมรับในตนเองยอมรับในสิ่งที่เราเป็นช่วยให้เราเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น



13. แสวงหาความช่วยเหลือ

เช่น การบำบัดหากเราตระหนักว่า เราเห็นคุณค่าในตนเองน้อยจนเริ่มเป็นปัญหา และส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน อาจแสวงหาความช่วยเหลือผ่านการปรึกษานักจิตวิทยาเพื่อบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT) เพื่อให้มองเห็นถึงปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการมองตัวเองในด้านบวกและเสริมสร้างพลังใจให้เรามองตัวเองในด้านบวกมากขึ้น



14. กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ต้องการ

ผู้ที่มี Self Esteem ต่ำ มักไม่กล้าบอกความต้องการของตนเอง ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าบอกว่าตนชอบหรือไม่ชอบอะไร และเมื่อไม่กล้าบอกออกไป ก็อาจยิ่งทำให้ตนเองรู้สึกแย่มากๆ ไม่พึงพอใจในตนเองมากขึ้นจึงควรรักตนเองให้มากขึ้น

คิดถึงความต้องการของตนเองบ้าง รู้จักเริ่มต้นกล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือฝืนใจที่จะทำ



15. ทำในสิ่งที่คุณมีความสุข

การทำตามใจตัวเอง สามารถช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ และมีความสุขมากขึ้น ทั้งยังช่วยเพิ่ม Self Esteem ให้สูงขึ้นด้วย แต่ก็อย่าลืมว่าสิ่งที่ทำตามใจตนนั้น ต้องเป็นสิ่งที่ทำแล้วไม่เดือดร้อนใครด้วย



★ เทคนิคเสริม

คือ เทคนิคที่ใช้องค์ประกอบภายนอกตนเองมาเพิ่ม Self Esteem โดยอาจจะได้ผลทางอ้อม ไม่มากก็น้อย

1. นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ

2. รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์

3. รักษาความสะอาด
ของร่างกาย

4. ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

5. จัดที่อยู่อาศัย
ให้สะอาดปลอดภัย

6. ทำกิจกรรมที่ช่วยให้
ผ่อนคลาย เช่น
ฟังเพลง ดูหนัง
ท่องเที่ยว เดิน
วาดรูป



★ 15 วิธีสร้าง Self Esteem ให้กับตัวเอง ★



1.

มองตนเองในแง่บวก



3.

ตั้งเป้าหมาย



2.

มองเห็นข้อดี
และตระหนักถึง
ความสำเร็จของตนเอง



4.

ไม่เปรียบเทียบ
ตนเองกับผู้อื่น



5.

ไม่อยู่ร่วมกับคน
ที่ทำให้เรารู้สึกแย่



6.

หาจุดแข็งของตัวเอง



7.

เรื่องเล็ก ๆ
ที่ฉันทึ่ง



8.

รู้จักเป็นผู้ให้

★ 15 วิธีสร้าง Self Esteem ให้กับตัวเอง ★

9.



กล้าหาญ
กล้าเผชิญกับปัญหา

10.



รับฟังคำวิจารณ์

11.



เคารพตัวเอง
และเคารพผู้อื่น

12.



ชื่นชมตนเอง

13.



แสวงหาความช่วยเหลือ
เช่น การบำบัด

14.



กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตน
ไม่ต้องการ

15.



ทำในสิ่งที่ตน
มีความสุข

Self Esteem สูงเกินไปเป็นอย่างไร ?

ไม่ใช่ทุกคนเราจะมี Self Esteem ต่ำไปซะหมดทุกคน วัยรุ่นบางคนก็เห็นคุณค่าในตัวเองสูง แต่สูงในที่นี่ต้องอยู่ในระดับที่พอดี ไม่มากเกินไป เพราะถ้ามากเกินไปก็อาจมีผลกระทบทางลบตามมาได้เช่นกัน



ลักษณะของคนที่มี Self-Esteem สูงเกินไป

- ✓ หมกมุ่นกับการทำให้ทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ
- ✓ เชื่อกันว่าตนเองไม่สามารถล้มเหลวได้
- ✓ เชื่อว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น
- ✓ แสดงความคิดหรือการกระทำที่เกินความสามารถของตน เช่น ใช้คำยัดเยียด ตัวติดการพนัน
- ✓ ประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไป



ผลกระทบของการมี Self Esteem ที่สูงเกินไป

ระดับ Self Esteem ที่สูงเกินไป อาจไม่ดีเสมอไป เพราะอาจส่งผลกระทบต่าง ๆ ดังนี้

- ✓ เสียโอกาสต่าง ๆ ในชีวิต จากการเชื่อมั่นในตัวเองมากเกินไปและมองว่าผู้อื่นต่ำต้อยกว่าตน
- ✓ เสียความสัมพันธ์กับผู้อื่นจากความทะนงตน ซึ่งจะทำให้ผู้อื่นตีตัวออกห่างได้
- ✓ มองไม่เห็นความผิดพลาดของตนเองทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาละอาจโทษว่าเป็นความผิดของผู้อื่น



สรุปให้เพื่อน ๆ เข้าใจง่ายขึ้น

Self Esteem คือ การเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งการที่คนเราเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ดี เพราะจะทำให้เรามีความมั่นคงทางอารมณ์ มีผลต่อการตัดสินใจและเป็นแรงผลักดันให้เราออกไปทำสิ่งต่าง ๆ สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยพร้อมยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังได้ดีกว่าคนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้ามีมากเกินไป อาจก่อให้เกิดโทษได้ เช่น เมื่อพบกับความผิดหวังมักไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ขาดความยืดหยุ่นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น คิดอยู่เสมอว่าตนเองเก่ง จนลืมคิดไปว่าอาจมีคนที่เก่งกว่า แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าเห็นคุณค่าในตนเองน้อยเกินไป ก็อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้ เพราะมีความคิดที่มีอคติต่อตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง มักเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น และคิดว่าตนเองด้อยกว่า เราจึงควรมี Self Esteem ในระดับที่เหมาะสมและมั่นคง ส่วนใครที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ก็สามารถสร้าง Self Esteem ได้ง่าย ๆ เช่น มองตัวเองในแง่บวก หัดชื่นชมตัวเองบ้างหาจุดแข็งของตัวเอง ไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

“ Self Esteem สร้างได้เพราะ
คุณค่าในตัวเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับ
ความสำเร็จเพียงอย่างเดียว ”



รายการอ้างอิง

- 5 พฤติกรรมทำลาย 'Self Esteem' ที่คุณอาจเผลอทำไม่รู้ตัว. (10 พค 2022). เข้าถึงได้จาก <https://www.altv.tv/content/altv-news/627603ce4783cb8c28ef20a0>
- Laksana Kachaban. (29 มีค 2022). *Self-esteem คืออะไร?* เพิ่มภูมิคุ้มกันทางจิตใจด้วยการเห็นคุณค่าในตนเอง. เข้าถึงได้จาก <https://blog.startdee.com/self-esteem-mission-to-the-moon>
- Mission To The Moon. (20 1 2021). เมื่อ *Self-Esteem* ต่ำ นี่คือ 4 สิ่งที่ต้องทำเพื่อย้ำถึง 'คุณค่าในตัวเอง'. เข้าถึงได้จาก <https://missiontothemoon.co/>
- Pattarakarn N. (27 5 2020). *Self esteem มีความสำคัญอย่างไร.* เข้าถึงได้จาก https://intrend.trueid.net/article/self-esteem-A3-trueidintrend_150749
- PODOAD. (2016). เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/self-esteem-การเห็นคุณค่าในตัวเอง>
- Satirrat. (27 กค 2021). เช็กด่วน! 10 สัญญาณเตือนภาวะ *Low Self-Esteem* พร้อมแชร์วิธีแก้ไข. เข้าถึงได้จาก <https://www.wongnai.com/articles/self-esteem-check>
- Tiger Rattana. (2022). *Self Esteem คืออะไร? วิธีสร้างความภูมิใจในตัวเองอย่างไร?* เข้าถึงได้จาก <https://faithandbacon.com/self-esteem/>

รายการอ้างอิง

สิริมมณ กาญจนจิตกร. (5 ธค 2564). *Self-Esteem คืออะไร?* เข้าถึงได้จาก <https://www.youdee.redcross.or.th/post/self-esteem->

สุธณี ลิกะไชย. (ม.ป.ป.). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว.

อภิวัดน์ แก่นจำปา. (ม.ป.ป.). การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ภาคตะวันออก.

Coopersmith, S. (1981b). The Antecedents of Self-esteem. (2nd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.

คณะทำงานพัฒนาสื่อองค์ความรู้ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

★ ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1) แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2) นายแพทย์ชินโรส ลีสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3) นายแพทย์จุมภฏ พรมสีดา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4) นายแพทย์ศิริศักดิ์ ธิติติลกรัตน์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5) หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ
TO BE NUMBER ONE |

★ คณะทำงาน

- | | |
|------------------------------|--|
| 1) นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ | ประธาน
รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE |
| 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง | รองประธาน
ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต |
| 3) นางสาวนันทาวดี วรสุวิธ | รองประธาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4) นางสาวอมรากุล อินโอชานนท์ | คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |
| 5) นางอรรรณ ดวงจันทร์ | คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |

- 6) นางธิดา จุลินทร คณะทำงาน
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 7) นางอรรณพ สุวรรณะบุญย์ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 8) นางสาวสตรียรัตน์ รุจิระชาคร คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 9) นางนฤภัค ฤทธาทิพย์ คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 10) นางสาวธิดารัตน์ ทิพย์โชติ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 11) นายภพธร วุฒิหาร คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 12) นางสาวสุมาลี หวะสุวรรณ คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 13) นางพจณีย์ ดาราพิชัย คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 14) นายมานะ บ้องกัน คณะทำงาน
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 15) นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก คณะทำงานและเลขานุการ
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

- 16) นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 17) นางสาวพันธวัลลี สิทธิธรรงค์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 18) นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

★ คณะผู้เรียบเรียง

- นางสาวอมรากุล อินโอชานนท์ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ
ข้าราชการบำนาญ
กรมสุขภาพจิต
- นางอรวรรณ ดวงจันทร์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ
ข้าราชการบำนาญ
กรมสุขภาพจิต
- นายชัยพร เชื้อเมืองพาน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE
- นางสาววิศรา มีจั่นเพชร นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE
- นางสาววรดา ศิริพานิช นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE

Self Esteem

เรื่องง่าย ๆ ♡
สร้างได้ด้วยตัวเรา



Self Esteem

เรื่องง่าย ๆ ♡
สร้างได้ด้วยตัวเรา



โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188

โทรสาร 0 2590 8157

โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทุกละห่อมหณิงอุปลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : Self Esteem เรื่องง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตัวเรา

ISBN : 978-974-296-959-2

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา

สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2565 จำนวน 17,647 เล่ม

พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา