



หน่วยที่ 5

การตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง





หัวข้อเรื่อง (Topics)

5.1 ความหมายและความสำคัญของการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

5.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

5.3 ลักษณะของผู้ที่ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

5.4 วิธีสร้างการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง





หัวข้อเรื่อง (Topics)

5.5 การตระหนักในคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ

5.6 โรคซึ่มเศร้า





5.1 ความหมายและความสำคัญของการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

5.1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

การตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การรู้คุณค่าในตัวเอง นำไปสู่ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองและการยอมรับนับถือตนเอง



การตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง (Self-esteem) คือการรู้คุณค่าในตัวเอง นำไปสู่ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองและการยอมรับนับถือตนเอง





5.1.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

1. มีความสำคัญต่อการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้
2. ทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองมีคุณค่า
3. ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง
4. เป็นการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน
5. เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง

5.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

5.2.1 องค์ประกอบภายในตนเอง

1. ลักษณะทางกายภาพ บุคคลที่มีรูปร่างหน้าตาดี สวยงาม มีความคล่องแคล่วว่องไว
2. สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงาน องค์ประกอบทั้ง 3 ประการ จะมีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง
3. ภาวะอารมณ์ จะเป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง
4. ค่านิยมส่วนตัว
5. ความปรารถนา





6. เพศ พบว่าส่วนใหญ่เพศชายจะมีการตระหนักในคุณค่าของตนเองสูงกว่าเพศหญิง
7. โรคภัยไข้เจ็บและปัญหาต่าง ๆ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวมักจะตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำ

5.2.2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง

1. ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ มาก
2. สถาบันการศึกษา มีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะความสามารถ



สถาบันการศึกษาเป็นองค์ประกอบภายนอกที่มีอิทธิพลต่อ การตระหนักในคุณค่าของตนเอง





3. สถานภาพทางสังคม เป็นการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น โดยพิจารณาจากอาชีพ
ตำแหน่งงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล

4. สังคมและกลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและกลุ่มเพื่อน จะช่วยในเรื่องของ
การตระหนักในคุณค่าของตนเองด้วย



สังคมและกลุ่มเพื่อนจะช่วยในเรื่องของการตระหนักในคุณค่าของตนเองด้วย





5.3 ลักษณะของผู้ที่ตระหนักในคุณค่าของตนเอง

5.3.1 ผู้ที่ตระหนักในคุณค่าของตนเองจะมีลักษณะ ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. มองตนเองในด้านบวก
3. มีอารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์
4. ยอมรับตนเองและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
5. สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้
6. สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา
7. สามารถแสดงความต้องการของตนเองได้ตามความเป็นจริง
8. ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย
9. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
10. มีความริเริ่มสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์





11. มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ดี
12. มีความกระตือรือร้น สามารถทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้
13. มีความเป็นผู้นำ กล้าหาญ ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้ดี
14. มีความรับผิดชอบ
15. มีบุคลิกภาพที่ดี



ผู้ที่ตระหนักในคุณค่าของตนเองจะเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี





5.3.2 ผู้ที่ไม่ตระหนักในคุณค่าของตนเองจะมีลักษณะ ดังนี้

1. รู้สึกเกลียดตัวเอง ไม่ชอบตัวเอง
2. รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่มีใครชอบ
3. ไม่ค่อยมีความมั่นใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
4. มองไม่เห็นข้อดีของตัวเอง
5. ไม่เชื่อในคำชื่นชมของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง
6. มีปัญหาในเรื่องการตัดสินใจ
7. ชอบโทษแต่ตัวเอง
8. รู้สึกผิดเมื่อใช้เวลาไปโดยเปล่าประโยชน์
9. รู้สึกผิดถ้าใช้จ่ายเพื่อความสุขของตัวเอง
10. ไม่มีความสุขในชีวิต





ผู้ที่ไม่ตระหนักในคุณค่าของตนเองจะเป็นคนที่ไม่มีความสุขในชีวิต





5.4 วิธีสร้างการตระหนักในคุณค่าของตนเอง

1. สร้างความมั่นใจให้ตนเอง
2. เมื่อทำสิ่งใดสำเร็จควรรู้จักให้รางวัลหรือชมเชยตนเอง
3. ส่งเสริมภาพลักษณ์ของตนเองด้วยการค้นหาจุดเด่นของตนเอง
4. ยอมรับคำชมเชยจากบุคคลอื่นโดยใช้ประโยคแสดงความยินดีแทนการถ่อมตัว
5. กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม
6. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับหรือสิ่งที่ดีได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน
7. รับฟังข้อเสนอแนะหรือข้อคิดจากผู้อื่นหรือจะเสนอแนะตนเองก็ได้
8. พยายามสร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้นและมีความสุขกับชีวิต
9. ลดความคาดหวังลงบ้างแต่ยังสามารถคงสิ่งที่ตนเองต้องการหรือปรารถนาไว้
10. เลิกประเมินค่าของตนเอง การมีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว





5.5 การตระหนักในคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ

5.5.1 การตระหนักในคุณค่าตนเองของเพศชาย

ผู้ชายเป็นเพศที่แข็งแรง เข้มแข็ง และมีความอดทน ดังนั้น จึงควรตระหนักในคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยนำความแข็งแรงและอดทนมาใช้ในการเป็นผู้นำที่ดี รู้จักเป็นผู้นำ แต่อย่ามองว่าเพศตัวเอง เป็นเพศที่ยิ่งใหญ่หรือมีอำนาจเหนือคนอื่น



ผู้ชายเป็นเพศที่แข็งแรง เข้มแข็ง และมีความอดทน จึงควรตระหนักในคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับเรื่องนี้





5.5.2 การตระหนักในคุณค่าตนเองของเพศหญิง

เพศหญิงเป็นเพศที่ร่างกายบอบบาง ไม่แข็งแรงเหมือนผู้ชาย แต่ไม่ได้หมายความว่าเพศหญิงจะต้องทำตัวอ่อนแอ ให้เพศชายต้องคอยปกป้องดูแลตลอดเวลา ตัวเพศหญิงจะต้องรู้จักตระหนักในคุณค่าของตนเอง เริ่มจากการดูแลตนเองให้ สะอาดและดู ดี เนื่องจากสรีระร่างกายของผู้หญิงค่อนข้างซับซ้อนมี ส่วนที่ ต้องคอยดูแล และเป็นพิเศษมากกว่าเพศชาย



**เพศหญิงควรตระหนักในคุณค่าของตนเองในเรื่องการแต่งกาย
ให้ถูกกาลเทศะ ไม่แต่งกายรัดรูปแน่นสัดส่วนมากเกินไป**





5.5.3 การตระหนักในคุณค่าตนเองของเพศที่สาม

เพศที่สามหรือผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ ในหลายประเทศเริ่มให้การยอมรับต่อเพศที่สามมากขึ้น ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดีที่สังคมให้การยอมรับและมีสิทธิที่เท่าเทียมกับบุคคลอื่น จะต้องรู้จักตระหนักในคุณค่าของตนเองให้มากเพื่อให้สังคมยอมรับ



ผู้ที่เป็นเพศที่สามจะต้องตระหนักในคุณค่าตนเองให้มากเพื่อให้สังคมยอมรับ





5.6 โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder หรือ Depressive Episode) เป็นโรคหนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตของคนเราเหมือนกับโรคอื่น ๆ เป็นความเจ็บป่วยทางจิตเวชซึ่งเกิดจากความผิดปกติของสมอง แล้วส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และสุขภาพร่างกาย



โรคซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วยทางจิตเวชซึ่งเกิดจากความผิดปกติของสมอง แล้วส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และสุขภาพร่างกาย





5.6.1 สาเหตุของโรคซึมเศร้า

1. **กรรมพันธุ์** พบว่ากรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากกับการเกิดโรคซึมเศร้า หากมีคนในครอบครัวเคยป่วยมาก่อน
2. **สารเคมีในสมอง** ระบบสารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติอย่างชัดเจน
3. **ลักษณะนิสัย** บางคนมีลักษณะนิสัยที่อาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้าได้ เช่น มองตนเองในแง่ร้าย มองเห็นแต่ความบกพร่องของตนเอง
4. **ความเครียด** การที่ต้องเผชิญกับความเครียด
5. **การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน** เช่น ภาวะต่อมไทรอยด์ผิดปกติ





5.6.2 อาการของโรคซึมเศร้า

1. รู้สึกเศร้าใจ ห่ม่นหมอง ไม่ร่าเริง แจ่มใส
2. หงุดหงิด โมโหง่าย ขี้รำคาญ กระวนกระวาย
3. ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมและคนรอบข้าง
4. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้น รู้สึกเบื่ออาหาร
5. หลับยาก นอนไม่เต็มอิ่ม หลับ ๆ ตื่น ๆ
6. รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า รู้สึกสิ้นหวัง
7. ไม่มีสมาธิ จิตใจเหม่อลอย ความจำแย่ลง
8. รู้สึกเมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง
9. ขาดความมั่นใจในตนเอง
10. คิดถึงแต่เรื่องตาย หรือมีความคิดอยากทำร้ายตนเอง





ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีอาการรู้สึกเศร้าใจ หม่นหมอง ไม่ร่าเริง แจ่มใส

5.6.3 วิธีป้องกันโรคซึมเศร้า

1. การออกกำลังกาย
2. หางานอดิเรกทำ
3. หาเวลาพักผ่อนให้กับตนเอง
4. มองโลกในแง่ดี ลดความวิตกกังวล





การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าได้

5. อย่าคิดว่าอยู่ตัวคนเดียวบนโลก
6. ใช้ธรรมะและหลักคำสอนของศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ
7. สร้างเสียงหัวเราะให้ตนเอง
8. รู้จักตนเอง ยอมรับทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง
9. หากรู้สึกโกรธ เศร้า ผิดหวังหรือเสียใจ ต้องรู้จักระบายความรู้สึกออกมา
10. เลิกรับข่าวสารด้านลบจากสื่อประเภทต่าง ๆ

