



รายวิชาแนะแนว ก21901

ค้นหาคุณค่าใน ตัวเอง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

นางสาวสุดารัตน์ บรรณาลังก์

ภาพถ่ายนิสัย
จากนกที่นักเรียนเลือก



1



2



3



4



1. นกพิราบ

เป็นนกแห่งสันติภาพที่บ่งบอกได้ว่า
นักเรียนเป็นคนรักความอิสระ ในขณะที่
เดียวกัน ในสถานการณ์ที่จำเป็นบางอย่าง
นักเรียนก็ไม่ลังเลที่จะสละอิสรภาพของ
คุณ อีกนัยหนึ่งคุณเป็นคนที่ฝังความ
ยุติธรรมให้อยู่ในทุกด้านของชีวิต สร้าง
ความสัมพันธ์ที่ดีได้ยอดเยี่ยมและ
นักเรียนมีความรับผิดชอบสูงมุ่งมั่นใน
การทำงานต่างๆได้ดี



2. นกฮูก

นกฮูกเป็นนกที่ฉลาดที่พยายามจะทำความเข้าใจกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบตัวอย่างแจ่มแจ้ง ส่วนอิสรภาพสำหรับคุณนั้น อยู่ที่ความคิดเป็นหลัก คุณสามารถออกจากสถานการณ์ไม่พึงประสงค์ได้ด้วยไหวพริบและความรอบคอบ คุณไม่กลัวความขัดแย้งใด ๆ ในความสัมพันธ์ และที่สำคัญบุคลิกภาพที่มักจะเป็นผู้ไกล่เกลี่ยช่างประนีประนอม คือตัวช่วยที่ทำให้คุณปรับตัวได้ทุกที่



คือความมีเสน่ห์ ศูนย์รวมของความ
สนุกสนาน รักการแสดงออก เป็นทักษะและ
พรสวรรค์ ใคร ๆ ก็ชื่นชมความสามารถนี้
ของคุณ วิธีการแนะนำตัวเอง ถ่อมท่าที่สง่า
งาม จึงไม่แปลกที่คุณมักจะเป็นดาวเด่นใน
วงสังคม อีสาระของคุณ คือความไหลลื่น คุณ
สามารถเสียสละหลักการของตัวเองได้เมื่อไร
ก็ตามที่คุณเห็นว่าสถานการณ์มันจะเป็น
ประโยชน์ต่อตัวคุณมากกว่า คุณไม่ค่อยแบ่ง
แยกประเภทของมิตรภาพ หลายคนจึงชอบ
หวังใช้ประโยชน์จากความมีน้ำใจของคุณ

3.นกยูง



นักเรียนความรักอิสระของคุณนั้นมัน
มากมายเกินจะคาดเดา คุณมักจะทำอะไร
ตามใจตัวเองได้เท่าที่จะจินตนาการถึง แบบ
ไม่มีใครมากำหนดกฎเกณฑ์หรือยังคับให้
คุณทำอะไรที่คุณไม่อยากทำได้เลย เป็นเรื่อง
ยากที่จะทำข้อตกลงกับคุณได้สำเร็จ หากมี
เฉพาะความคิดเห็นของอีกฝ่ายเพียงฝ่าย
เดียว หรือเป็นตรรกะที่ไร้ซึ่งตรรกะ คนที่จะ
อยู่รายล้อมคุณได้จำเป็นต้องเป็นคนฉลาด
ทันคน และมีไหวพริบ จึงจะสร้างความ
สัมพันธ์กับคุณได้

4.นกอินทรี





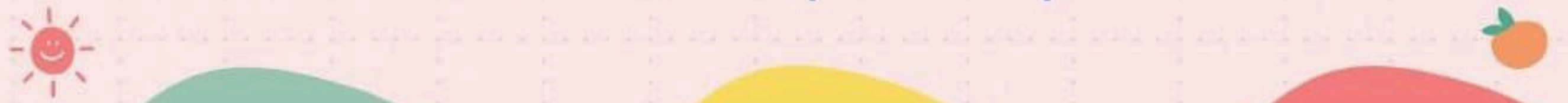
กิจกรรม

"มองตา มองคน ค้นหาคุณค่าในตนเองและผู้อื่น"



วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. สัมผัสตนเองและผู้อื่นเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองได้
2. อธิบายความหมายและลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองได้



1
มองตนเอง
สำรวจตนเอง
สิ่งที่ตัวฉันมีเป็นอย่างไร
...
ประโยคที่ใจกำลังใจ
ตนเอง

2
มองเพื่อนสนิท
สำรวจเพื่อนๆ
สิ่งที่ตัวเพื่อนมีเป็นอย่างไร
...
ประโยคที่ใจกำลังใจ
เพื่อน

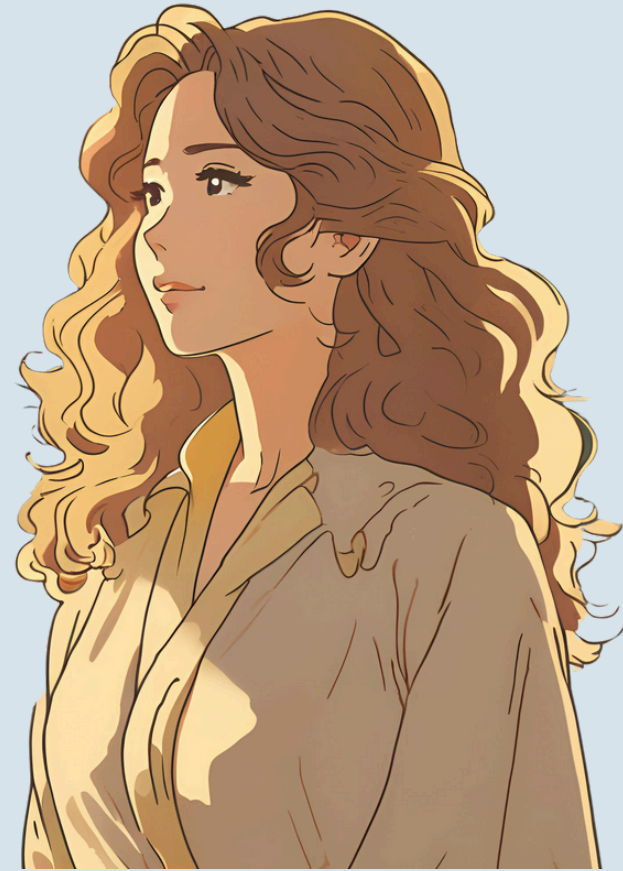
3
ลองคิดว่า
การเห็นคุณค่าในตนเอง
คืออะไรกันนะ ?



ເຈາະມອງຕົວເອງເປົ້າແບບໄທ



ແຈ່ວ



ສາຍ



ຮູ້ສຶກສັບສາຍ



ຮູ້ສຶກສັບສາຍ

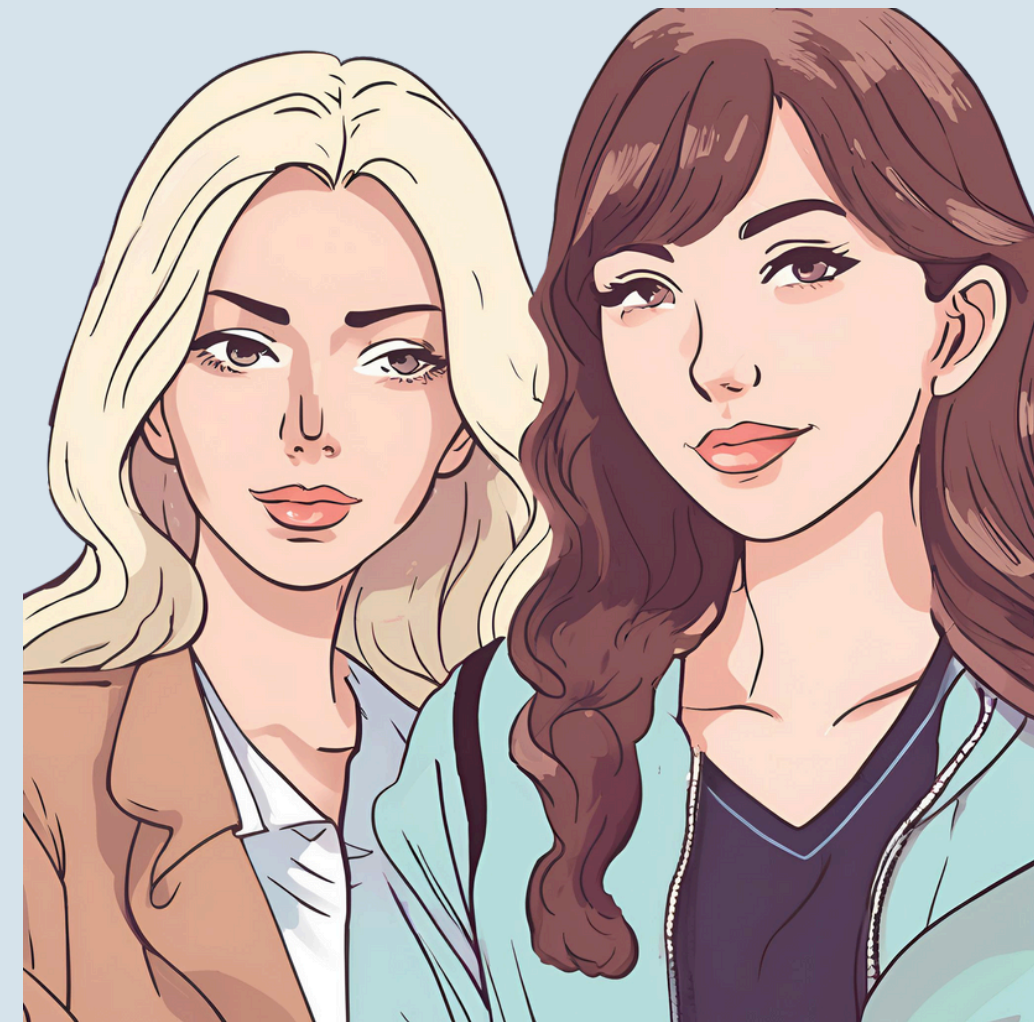
เรามองตัวเองเป็นแบบไหน



เศร้า



เศร้า



มีความมั่นใจ



เคยรู้ดีกว่า...

อยากเป็นคนอื่นไหม หรือ เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น



CUTE



อยากเป็นแบบ Idol
แต่ไม่พัฒนาตนเอง
มองว่าไม่มีทางทำได้

อยากเป็นแบบ Idol
ฝึกพัฒนาตนเอง
มองเป็นแรงบันดาลใจ



คน 2 คน
ที่คิดต่างกัน รู้สึกต่างกัน
ส่งผลให้มีการกระทำต่างกัน
ผลลัพธ์ย่อมแตกต่างกันเสมอ














กิจกรรม



"มองตา มองคน ค้นหาคุณค่าในตนเองและผู้อื่น"



ตารางแสดงลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง

<p>รักตัวเอง</p> 	<p>พึงพอใจใน รูปลักษณ์ตนเอง</p> 	<p>เคารพตนเอง</p> 
<p>รู้สึกดีกับตนเอง</p> 	<p>ไม่เปรียบเทียบ ตนเองกับคนอื่น</p> 	<p>ภูมิใจในตนเอง</p> 
<p>ให้อภัยตนเอง</p>	<p>ไม่ดูถูกศักยภาพ ของตนเอง</p>	<p>เชื่อมั่นในตัวเอง</p>
<p>ขอบคุณ & ใ้กำลังใจ ตนเอง</p> 	<p>พัฒนาตนเอง อยู่เสมอ</p> 	<p>รับรู้ความสามารถ ของตนเอง</p> 



กิจกรรม

"มองตน มองคน ค้นหาคุณค่าในตนเองและผู้อื่น"



ตารางแสดงลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)



ใส่ใจความรู้สึกผู้อื่น	ให้เกียรติผู้อื่นเสมอ	มองโลกในแง่ดี
ไม่หวั่นไหว ต่อคำวิจารณ์	มีความยืดหยุ่น ในการใช้ชีวิต	แก้ปัญหาเฉพาะหน้า ได้ดี
ยอมรับใน ความแตกต่าง	ยอมรับในความ ไม่สมบูรณ์แบบ ของตนเอง	กล้าเผชิญหน้า กับปัญหา
มีสัมพันธภาพที่ดี ต่อคนรอบข้าง	เมตตาตนเอง เมตตาผู้อื่น	





มองตาห



สำรวจคุณลักษณะที่มีอยู่ในตัวฉัน
จากคุณลักษณะทั้งหมด 23 ข้อ
หักเรียบคิดว่าตาหเองมีข้อใดบ้าง ?



เวลาในการทำกิจกรรม 5 นาที

Ex. มองตา



รักตัวเอง



ภูมิใจในตนเอง



เชื่อมั่นในตัวเอง



กล้าเผชิญหน้า
กับปัญหา

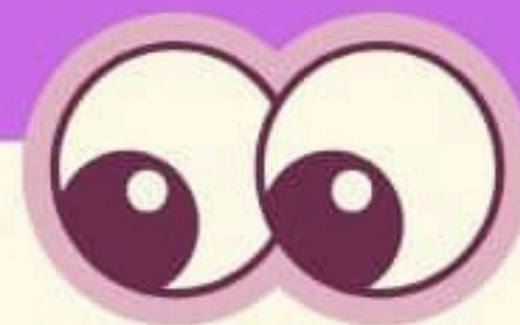


มองโลกในแง่ดี





เมื่อเพื่อนมองฉัน



สำรวจคุณลักษณะที่มีอยู่ในตัวเพื่อน
เพื่อน 1 คน บอกคุณลักษณะได้ 1 ข้อ

จากคุณลักษณะทั้งหมด 23 ข้อ

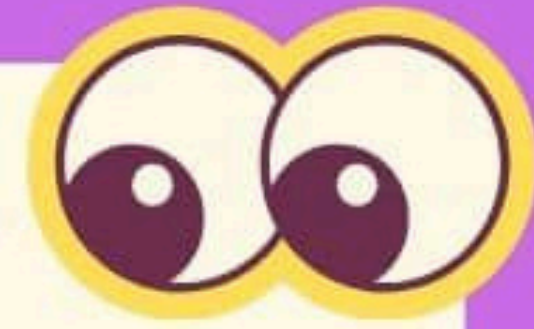
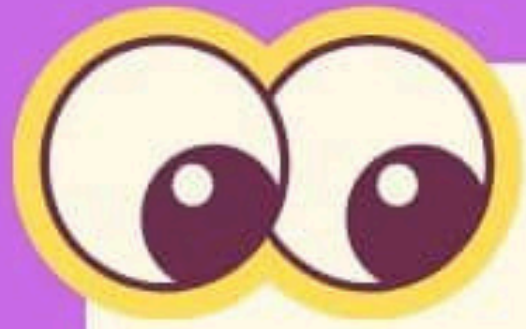
หักเรียงคิดว่าเพื่อนมีข้อใดบ้าง ?



เวลาในการทำกิจกรรม 1 รอบเพลง



Ex.เพื่อนมองฉัน



ใส่ใจ
ความรู้สึกผู้อื่น

ให้เกียรติ
ผู้อื่นเสมอ



เคารพตนเอง

พัฒนาตนเอง
อยู่เสมอ



มีสัมพันธภาพที่ดี
ต่อคนรอบข้าง

รักตัวเอง





การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)



การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลมองตนเองและ
รับรู้ตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีทัศนคติที่ดีต่อ
ตนเอง รู้สึกพึงพอใจในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รักและ
เคารพในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งยอมรับในความ
แตกต่างระหว่างบุคคล สามารถที่จะปรับตัวอยู่ในสังคมและอยู่ร่วม
กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



อ้างอิงจาก Coopersmith

ลักษณะแบบไหน ?
High Self - Esteem
Or
Low Self - Esteem



! ✓ ?
QUIZ



High Self - Esteem

ลักษณะของบุคคลที่
เห็นคุณค่าในตนเองสูง



- > มีความกระตือรือร้น
- > ตระหนักรู้ในความสามารถของตน
- > มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- > มองตนเองในแง่บวก
- > พึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีและเป็นอยู่
- > รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง
- > เคารพตนเองและเคารพผู้อื่น
- > กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม
- > ยอมรับในข้อบกพร่องและพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง

Low Self - Esteem

ลักษณะของบุคคลที่
เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ



- > อ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์
- > กลัวการเข้าสังคม
- > รู้สึกว่าตนเองไม่ดี
- > กังวลกับภาพลักษณ์ของตนเอง
- > ชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
- > กลัวความผิดพลาด

- > ไม่กล้าตัดสินใจอะไร ๆ ด้วยตนเอง
- > ชอบทำตามใจคนอื่น แม้บางครั้งจะต้องฝืนตัวเอง
- > กอดตัวเองมากเกินไป
- > ไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง
- > รู้สึกไม่ค่อยพึงพอใจกับชีวิตตนเอง



การแปลงผลแบบประเมิน
 เรื่องการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
 (พัฒนามาจาก ROSENBER SELF-ESTEEM SCALE)
 จำนวน 10 ข้อ



ข้อคำถามแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่



ข้อคำถามเชิงบวก 1 , 2 , 3 , 7 , 8 , 10

- | | | |
|-------------------------|---------|---------|
| 1. เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เท่ากับ | 4 คะแนน |
| 2. เห็นด้วย | เท่ากับ | 3 คะแนน |
| 3. ไม่เห็นด้วย | เท่ากับ | 2 คะแนน |
| 4. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เท่ากับ | 1 คะแนน |



ข้อคำถามเชิงลบ 4 , 5, 6, 9

- | | | |
|-------------------------|---------|---------|
| 1. เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เท่ากับ | 1 คะแนน |
| 2. เห็นด้วย | เท่ากับ | 2 คะแนน |
| 3. ไม่เห็นด้วย | เท่ากับ | 3 คะแนน |
| 4. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เท่ากับ | 4 คะแนน |





แบบประเมิน เรื่องการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

(พัฒนามาจาก ROSENBERG SELF-ESTEEM SCALE) จำนวน 10 ข้อ



คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบแบบประเมินด้วยความจริงใจกับตนเองมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ในช่องที่

สอดคล้องกับระดับความคิดเห็นของตนเอง

1. โดยภาพรวมฉันรู้สึกพอใจกับตนเอง
2. ฉันรู้สึกว่าตนเองก็มีข้อดีอยู่เหมือนกัน
3. ฉันคิดว่า ฉันก็ทำอะไรได้ดีเหมือนคนอื่น ๆ
4. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่า ตนเองไม่มีอะไรดี
5. ฉันรู้สึกว่า ฉันไม่มีอะไรที่น่าภูมิใจกับตนเองมากนัก
6. ฉันรู้สึกบ่อยๆว่าตนเองไร้ค่า
7. ฉันคิดว่า ฉันมีความเชื่อมั่นและนับถือตนเองได้มากกว่านี้
8. ฉันรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ ไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น
9. โดยรวมแล้ว ฉันค่อนข้างรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว
10. ฉันมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. โดยภาพรวมฉันรู้สึกพอใจกับตนเอง	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
2. ฉันรู้สึกว่าตนเองก็มีข้อดีอยู่เหมือนกัน	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
3. ฉันคิดว่า ฉันก็ทำอะไรได้ดีเหมือนคนอื่น ๆ	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
4. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่า ตนเองไม่มีอะไรดี	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. ฉันรู้สึกว่า ฉันไม่มีอะไรที่น่าภูมิใจกับตนเองมากนัก	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6. ฉันรู้สึกบ่อยๆว่าตนเองไร้ค่า	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7. ฉันคิดว่า ฉันมีความเชื่อมั่นและนับถือตนเองได้มากกว่านี้	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
8. ฉันรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ ไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
9. โดยรวมแล้ว ฉันค่อนข้างรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10. ฉันมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1



สรุป "การมองเห็นคุณค่าในตนเอง" สำหรับตัวฉัน คือ



รวมคะแนนที่ได้คะแนน
ระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง คือ
ระดับ



การแปลผลแบบประเมิน
เรื่องการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
(พัฒนามาจาก ROSENBER SELF-ESTEEM SCALE)
จำนวน 10 ข้อ



ระดับคะแนน 31- 40 คะแนน
นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง



ระดับคะแนน 21- 30 คะแนน
นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง



ระดับคะแนนต่ำกว่า 20 คะแนน
นักเรียนยังต้องพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้น



การแปลผลแบบประเมิน
เรื่องการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
(พัฒนามาจาก ROSENBER SELF-ESTEEM SCALE)
จำนวน 10 ข้อ



ระดับคะแนน 31- 40 คะแนน

นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

- คุณมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง

- คุณเชื่อในศักยภาพ และความสามารถของตนเอง

- แม้คุณจะมองเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง แต่บางครั้ง

คุณก็ต้องปรับและมองเห็นคุณค่าของคนอื่นด้วยเช่นกัน ฝึกรับ

ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพในความคิดเห็น ตัวตนของผู้

อื่นด้วยเช่นกัน





การแปลผลแบบประเมิน เรื่องการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

(พัฒนามาจาก ROSENBER SELF-ESTEEM SCALE)



จำนวน 10 ข้อ



ระดับคะแนน 21- 30 คะแนน

หักเรียงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

- คุณรู้สึกว่าคุณค่า เคารพคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- คุณเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง
- คุณรับรู้ได้ว่ามีส่วนใดในตัวเองที่ยังคงต้องพัฒนาเพิ่มเติม
- คุณรู้สึกภาคภูมิใจกับความสำเร็จที่พามาของตนเอง
- คุณควรตระหนักถึงความสามารถ บัณฑิต และความสำเร็จที่คุณทำอยู่เสมอ รวมทั้งชื่นชมตนเอง จะช่วยเพิ่มความมั่นใจเห็นคุณค่าในตนเองแก่คุณได้มากขึ้น





การแปลผลแบบประเมิน
เรื่องการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
(พัฒนามาจาก ROSENBER SELF-ESTEEM SCALE)
จำนวน 10 ข้อ



ระดับคะแนนต่ำกว่า 20 คะแนน

หักเรียนยังต้องพัฒนาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้
เพิ่มขึ้น

- คุณไม่คิดว่าตนเองมีคุณค่ามากเท่าไรหัก
- คุณไม่ค่อยมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง
- คุณยังไม่ค่อยพึงพอใจต่อตนเองมากเท่าไร
- คำแนะนำ อยากให้คุณมองเห็นข้อดีในชีวิตของตนเองที่มีอยู่
ฝึกให้กำลังใจตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
เพิ่มขึ้น



Self - Esteem สำคัญอย่างไร ?



การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญต่อบุคคล เพราะทำให้มองเห็นคุณค่าของการมีชีวิต ช่วยเป็นแรงบันดาลใจที่จะทำให้ตนเองมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้



Self - Esteem พัฒนาได้อย่างไร ?



> ยอมรับในความแตกต่างของบุคคล <



> ค้นหาตนเอง <
ข้อดีที่โดดเด่น ข้อด้อยที่พัฒนา

> ใจดีกับตัวเอง ให้รางวัลตัวเองบ้าง <



> อยู่กับคนที่ดีต่อใจ <

Self - Esteem พัฒนาได้อย่างไร ?



> ยอมรับในสิ่งที่เรามีและสิ่งที่เราเป็น <



> รับฟังและเปิดใจต่อคำวิจารณ์ <



> รู้จักขอบคุณและให้อภัยตนเอง <

> ตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง <





ขนาดของยี่ห้อใส่ ไม่ได้กำหนดคุณค่าของคุณ

เฉดสีผิว ไม่ได้กำหนดคุณค่าของคุณ

ตัวเลขบนเครื่องชั่งน้ำหนัก ไม่ได้กำหนดคุณค่าของคุณ

ตำแหน่งใบหน้า ไม่ได้กำหนดคุณค่าของคุณ

ความคาดหวังต่าง ๆ นานา ไม่ได้กำหนดคุณค่าของคุณ

ความคิดเห็นต่าง ๆ นานา ไม่ได้กำหนดคุณค่าของคุณ

คุณค่าของคุณ อยู่ที่ว่าคุณจะมองตัวอย่างไร คิดกับตัวเองแบบไหน



GOOD VIBES , GOOD LIFE



สรุปบทเรียน



หิยามการเห็นคุณค่าใน
ตนเองสำหรับฉัน คือ ?

