

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบความรู้ เรื่อง อัตมโนทัศน์ (Self-Concept)

อัตมโนทัศน์ หรือ Self-Concept หมายถึง ผลรวมทั้งหมดของลักษณะประจำตัว ความสามารถ ค่านิยม เจตคติ ที่บุคคลเชื่อว่า เป็นสิ่งอธิบายตัวเขาว่าเป็นอย่างไร ซึ่งก็คือ แนวคิดเกี่ยวกับตนเองว่า เป็นใคร เป็นอะไร ซึ่งเปรียบเสมือนมองเงาในกระจกที่สะท้อนให้บุคคลได้เห็นตนเอง รู้จักตนเอง หรืออาจกล่าวได้ว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง เนื้อหาความรู้เกี่ยวกับตนเองที่ตนเองรับรู้

อัตมโนทัศน์ มีเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลนับถือตนเอง หากบุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองหรือมีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดีจะทำให้เพิ่ม การนับถือตนเอง ภาควิชาจิตในตนเองมากขึ้น

การใช้ชีวิตประจำวัน มีผลต่ออัตมโนทัศน์ และในทางกลับกันการที่บุคคล มีอัตมโนทัศน์อย่างไรก็มีผลต่อการทำงาน มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ของบุคคลด้วยเช่นกัน

ใบงานเรื่อง “ อัตมโนทัศน์ของฉัน ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนลักษณะประจำตัวทั้งทางบวกและทางลบ ที่สัมพันธ์กับโรงเรียน เช่น งานโรงเรียน กีฬา อาหาร และสัมพันธ์กับชีวิตตนเอง เช่น ครอบครัว เพื่อน บุคลิกลักษณะส่วนตัว และด้านอื่นๆลงในตารางข้างล่างนี้

กิจกรรม	ลักษณะประจำตัวของฉัน	
	ด้านบวก	ด้านลบ
1. งานโรงเรียน		
2. การกีฬา		
3. ทักษะอื่นๆ		
4. ความสนใจ		
5. งานอดิเรก		
6. สัมพันธภาพในครอบครัว		
7. สัมพันธภาพกับเพื่อน		
8. บุคลิกลักษณะส่วนตัว		
9. ด้านอื่นๆ.....		