

การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การที่บุคคลเห็นความสำคัญและคุณค่าของตัวเองกับ ทั้งเห็นว่าคุณค่าของตนเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคล อื่นด้วย ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อตนเอง

แนวความคิดเชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

แม้ว่านักจิตวิทยาจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลทั่วไป แตกต่างกันไป ออกไปบ้าง แต่เป็นความเห็นที่ละเอียดประกอบด้วยสาระสำคัญอันมีความหมายร่วมกัน เมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบเชิงจิตวิทยาแล้ว จะเห็นตัวอย่างอ้างอิงได้ดังนี้

เจมส์ (James, 1890) กำหนดให้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสัดส่วนระหว่างความสำเร็จที่แท้จริงกับความคาดหวังความสำเร็จของบุคคลนั้น ต่อมาในช่วงเวลาระหว่าง ค.ศ.1970-1996 ความคิดเห็นปรากฏออกมาค่อนข้างจะต่อเนื่องกันมากพอสมควร เช่น มาสโลว์ (Maslow, 1970) เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นว่าตนเองมีความเข้มแข็ง มีคุณค่า มีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญในการกระทำภารกิจต่างๆ โปลิโต (Polito, 1977) มีความคิดเห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลจากการประเมินคุณค่าของตนเองในด้านความรู้สึกต่างๆ ไรซ์ (Rice, 1996) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการรับรู้คุณค่าของตนเอง เหล่านี้เป็นต้น

องค์ประกอบที่มีผลต่อคุณลักษณะด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

คุณลักษณะด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่นเดียวกับคุณลักษณะด้านอื่น ๆ ของบุคคลเป็นผลมาจากองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล

องค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ลักษณะทางร่างกาย สภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การงาน ค่านิยมส่วนตน และระดับความมุ่งหวังในชีวิต ฯลฯ

องค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ สถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนและในชุมชนที่อยู่อาศัย ฯลฯ

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะต่างๆ ของบุคคล (Coopersmith, 1981)

ก. ระดับสูง

- รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง
- ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง
- จิตใจเปิดกว้าง ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง
- สามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้เหมาะสมกับเหตุการณ์
- มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- มีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ
- ไม่กลัวการเสี่ยง เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ
- ไม่เป็นทุกข์มากนัก เมื่อทำอะไรไปแล้วไม่เกิดผลดี
- มักจะเป็นผู้นำในการอภิปราย
- มีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น
- ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์
- มีความคิดสร้างสรรค์
- มองโลกในแง่ดี
- มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
- ฟังพอใจ และเคารพตนเอง

- รับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับตนเอง
- ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
- ใส่ใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
- ใช้กลไกการปรับตัวป้องกันตนเองน้อย
- มักริเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน
- มีความยืดหยุ่น
- มีความวิตกกังวลน้อย
- โดยภาพรวมแล้ว มีความสุข และใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ข. ระดับต่ำ

- ไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- มองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี ไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง
- ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นแตกต่างไปจากคนอื่น
- มีความวิตกกังวลสูง
- รู้สึกไม่เป็นสุข
- ไม่มีความพยายามที่จะทำงานยากลำบาก
- เมื่อพบอุปสรรคก็ท้อถอย
- หลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหา
- ไม่มีความยืดหยุ่น
- ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักและคุ้นเคย
- หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น
- มักจะคล้อยตามผู้อื่น
- มีความอับอายสูง
- ไม่กล้าปฏิเสธสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ
- กลัวการตัดสินใจของคนอื่นต่อตนเอง
- รู้สึกว่าตนเองด้อย
- กลัวการทำให้คนอื่นโกรธ
- หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม
- มักนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ
- มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับแก่ตน
- มักไม่ให้ความสนใจกับเรื่องอื่น
- เกิดความรู้สึกเสียใจ น้อยใจบ่อย ๆ
- มีอาการเครียดทางประสาท

- ไม่ใส่ใจกิจกรรมทางสังคม
- มีความคาดหวังความสำเร็จของชีวิตอยู่ในระดับต่ำ
- มักได้รับความทุกข์จากอาการจิตประสาทแปรปรวน เช่น วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ กัดเล็บ หัวใจสั่น ซึมเศร้า

ลักษณะต่าง ๆ ของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งระดับสูงและระดับต่ำ บ่งบอกให้ทราบถึงบุคลิกภาพที่ต่างกันอย่างชัดเจน อันเป็นผลพวงจากพัฒนาการของแต่ละคน ทุกข้อได้รับการคัดสรรเพื่อให้เป็นส่วนสำคัญของรายการสำรวจที่ คูเปอร์สมิธ นำเสนอสำหรับการตรวจสอบคุณสมบัติด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยให้แต่ละคนพิจารณาตัดสินใจว่า ตนเองมีลักษณะตรงกับข้อใดของการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละระดับ

บุคคลใดที่มีลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง นับว่าเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติพื้นฐานพอเพียงสำหรับการพัฒนาตนให้ก้าวไปสู่ขั้นถัดไป คือ การบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดแห่งตน (Self-actualization) อันเป็นพัฒนาการที่เกิดจากการตอบสนองความต้องการขั้นสูงสุดตามแนวทศณะของมาสโลว์ (Maslow, 1970)

ส่วนผู้ที่มีลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ แสดงว่าเป็นผู้ที่ขาดพื้นฐานมั่นคงที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาตนแล้วยังเป็นผู้ที่มีอุปสรรคขัดขวางและบั่นทอนที่ทำให้การพัฒนาตนเป็นไปได้อย่างยิ่ง

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำนั้น นอกจากจะเป็นอุปสรรคเป็นผลเสียต่อพัฒนาการแล้วยังจะก่อให้เกิดปัญหานานาประการทั้งแก่ตนเอง แก่สังคมและชุมชนประเทศชาติที่จะต้องรับภาระในด้านการบำบัดรักษา เพื่อลดหรือขจัดปัญหาที่บังเกิดขึ้นจากการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำดังที่ ซัลลิแวน (Sullivan, 1953) จิตแพทย์ในกลุ่มฟรอยด์ใหม่ (Neo Freudian) ผู้พัฒนาทฤษฎีจิตเวชศาสตร์ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Theory of Psychiatry) มาใช้บำบัดผู้ป่วยทางจิต และได้ถ่ายทอดประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับการบำบัดรักษาให้เป็นที่

ทราบว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำตามปกติทั่วไป (customarily low self - esteem) นั้น เป็นบุคคลที่ได้กระทำตนให้เป็นคนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองอย่างมาก (not very estimable) เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ทั้งนี้เป็นเพราะเขาได้รับและยอมรับเคราะห์กรรมจากประสบการณ์ ซึ่งยังผลให้เกิดความคิดว่าตนเองต่ำต้อยจนกระทั่งก่อให้เกิดความเสื่อมถอยในด้านแรงจูงใจต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กันด้วย

ซัลลิแวนให้ข้อสังเกตว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำนอกจากจะแสดงความรู้สึกที่ติดต่อกันคนอื่นได้ยากแล้ว ยังมีความรู้สึกวิตกกังวลอย่างมากจนกระทั่งต้องหาทางลดลงไป เช่น โดยการแยกตัวออกจากสังคม (social isolation) หรือการปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเข้าไปสู่แนวทางแสวงหาผลประโยชน์ (exploitative attitude) หรือเข้าไปสู่กระบวนการทดแทน (substitutive processes) หรือโดยกระบวนการแยกตัว (dissociate processes) แต่ละแนวทางพอจะสังเกตเห็นได้ดังนี้

ก. การแยกตัวออกจากสังคม เป็นลักษณะหนึ่งของการปกปิด (concealment) มิให้คนอื่นเข้าถึงได้ บางครั้งผู้แยกตัวออกจากสังคมจะกำหนดข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องการจะพบปะพูดจาด้วยและบางครั้งผู้แยกตัวออกจากสังคมจะปกปิดตนเองโดยใช้เรื่องที่ตั้งขึ้นมาอย่างแนบเนียน และกลายเป็นความจริง ที่ตนเองคุ้นเคย และซ้ำซ้อนในการบ่งบอกและแสดงออกจนแทบจะไม่มีข้อสงสัยแต่ประการใดและยังผลให้การแยกตัวออกจากสังคมโดยทั่วไปมีข้อจำกัดหรือข้อกำหนดไว้ ณ ระดับหนึ่งในการติดต่อกับผู้อื่น

บุคคลวัยหนุ่มบางคนที่แยกตนเองออกไปจากสังคมปกติ หลังจากที่เขาได้รับเคราะห์กรรมจากประสบการณ์บางอย่าง พอนาน ๆ เข้าเมื่อจวนเจียนจะมีอาการทางจิตเภท (schizophrenia) ก็จะมีรูปแบบเฉพาะของอาการหมกมุ่น คือ มักจะครุ่นคิดว่า ตนเองมีความเจ็บป่วยที่ร้ายระแวก และทุกครั้งที่มีการเครียดขึ้นมาถึงกระทั่งประสาทสภาวะจะไปกดทับหรือรูดด้านในของท่อปัสสาวะ พออาการเครียดลดลงไปในบางครั้ง บางคราว นูรูดจะคลายตัวและเมื่อพร้อมที่จะทำงานก็

หลังน้ำปัสสาวะออกจากกระเพาะปัสสาวะ เข้าสู่ท่อทางเดินปัสสาวะและกระตุ้นให้ถ่ายปัสสาวะออกมาอย่างรีบด่วนมากกว่าปกติ

ข. แนวทางแสวงหาผลประโยชน์เป็นความสัมพันธ์ที่มีความละเอียดอ่อนระหว่างบุคคลอื่นกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ทางจิตเวชเรียกความสัมพันธ์นี้ว่าเป็นลักษณะการพึ่งพาโดยวางเฉย (passive dependency) บางครั้งบางคนปล่อยตัวเองให้ถูกดำเนินถูกเหยียดหยามจิปาถะ แต่พอนาน ๆ ไป ก็ได้รับผลตอบแทนเป็นสิ่งที่ตนเองต้องการที่ให้ความพอใจและความมั่นคงปลอดภัยไว้กังวล ทั้งนี้ เพราะเขาได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เมตตาสงสาร บางครั้งก็มีบุคคลหรือกลุ่มบุคคลบางกลุ่มที่หวังจะได้รับผลประโยชน์จากความเห็นอกเห็นใจของคนทั่วไปที่มีต่อบุคคลที่มีความต่ำต้อย โดยจัดทำเป็นโครงการขอรับความช่วยเหลือจากสาธารณชนให้แก่ผู้ด้อยกว่าซึ่งเป็นการแสวงหาประโยชน์จากความเห็นอกเห็นใจได้ทางหนึ่ง

ค. กระบวนการทดแทน ซัลลิแวนเห็นว่า ความคิดหมกมุ่น (preoccupation) อยู่ในเครือข่ายของกระบวนการทดแทน และมีความคิดหมกมุ่นต่าง ๆ กัน เช่น ความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเองมีความคล่องตัวผิดธรรมดาในการใช้เวลาคิดเรื่อยเปื่อย หรือสนทนา โดยแสดงความคิดเห็นออกมาเป็นชุด ๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน และจบลงโดยตัวผู้พูดหลังน้ำตาจากการที่ถูกโชคชะตากระทำอย่างโหดร้ายเพื่อแสดงให้เห็นว่าได้รับความทุกข์ร้อนอย่างมาก ความคิดหมกมุ่นบางครั้งก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย (hypochondriacal preoccupation) เกี่ยวกับสุขภาพ หรือเกี่ยวกับการทำงานของร่างกาย บางคนแสดงอาการหมกมุ่นกับความเจ็บป่วยออกมาแต่เฉพาะต่อบุคคลผู้มีน้ำใจไมตรีเท่านั้น ซัลลิแวนกล่าวถึงตัวอย่างบุคคลที่ชอบท่องเทียวรายหนึ่งพร้อมกับกระเป๋าเสื้อผ้าที่มีหมกมุ่นสำหรับสารพัดโรค มากพอที่จะทำให้แพทย์ในชนบทต้องอับอายขายหน้าในเรื่องของการเตรียมตัวรับมือกับความเจ็บป่วยใดๆ ที่อาจเกิดขึ้น คือเตรียมพร้อมไว้

สำหรับแทบทุกโรค ตั้งแต่โรคฝีดาษ จนกระทั่งโรคแพ้ท้อง พร้อมกับมียารักษาอาการอ่อนเพลีย อาการไร้สมรรถภาพที่เขาได้อยู่ ปรากฏการณ์นี้ชวนให้ซัลลิแวนอยากคิดว่า เพื่อนคนนี้จะไปไหนไปหากเขาได้มีกิจกรรมอันเป็นการกระทำเพื่อเป็นการทดแทนในลักษณะดังกล่าว รายนี้นับว่าเป็นตัวอย่างที่ไม่ธรรมดาในความเห็นของซัลลิแวน เพราะเขาเป็นผู้ที่สามารถหมกมุ่นครุ่นคิดได้อย่างลุ่มลึกมาก

ง. กระบวนการแยกตัว เป็นอาการแตกแยกทางด้านบุคลิกภาพของบุคคลที่มีความอ่อนแออันเป็นความด้อยทางอารมณ์ที่แสดงออกมาด้วยอาการประหลาดต่าง ๆ เช่น ความหวาดเสียวความน่ากลัว ความรังเกียจ ความขยะแขยง อันเป็นลักษณะของบุคคลที่เกิดมีความแตกแยกขององค์ประกอบต่างๆ ในด้านบุคลิกภาพและนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองถูกคนอื่นเอาเปรียบพร้อมทั้งมีความรู้สึกประหลาดใจอย่างรุนแรงมากจนทำให้เกิดความทุกข์ อันเกิดจากความสงสัยว่าอะไรทำให้ตนต้องหลบเลี่ยง และมีความสงสัยที่ทำให้เกิดความกลัวตามมา ต่อมาจะมีความริษยาด้วยความหลงผิด (delusional jealousy) เช่นหูได้ยินเสียงที่ทำให้เกิดความรู้สึกเสียวสยอง น่าเกลียด น่ากลัว น่าขยะแขยง หรืออะไรบางอย่างในทำนองเดียวกัน

ประสบการณ์ของซัลลิแวนในส่วนที่เกี่ยวกับผลเสียที่เป็นอุปสรรคขัดขวางหรือบั่นทอนพัฒนาการแห่งตน ช่วยให้ตระหนักถึงความสำคัญของการดำรงรักษาและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาตน หรือการพัฒนาบุคลิกภาพ อันเป็นภาระหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามนุษย์โดยแต่ละฝ่ายจำเป็นต้องมีแนวทางที่นำไปสู่ผลด้านการพัฒนาตนที่พึงประสงค์ แนวทางการดำรงรักษาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองอาจกระทำโดยการปรับตนและให้การสนับสนุนทางสังคม

1. การปรับตน เป็นกระบวนการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อให้คง

สภาวะสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจในฐานะที่บุคคลประกอบด้วยส่วนที่เป็นร่างกาย จิตใจ สังคม (biopsychosocial) ที่มีความสัมพันธ์ผสมผสานเป็นหน่วยงานเดียวกัน เพื่อดำรงตนให้อยู่ในภาวะปกติสุข ดังนั้นเมื่อเหตุการณ์ใด ๆ บังเกิดขึ้นและมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และ/หรือสังคม ไม่ว่าจะเวลาใด หรือที่ใดก็ตาม บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตนเพื่อดำรงรักษาภาวะสมดุลภายในตนโดยใช้กลไกการปรับตัวอย่างเหมาะสม ผู้ที่ปรับตนได้สำเร็จย่อมมีความมั่นคงในชีวิต มีสุขภาพดี สามารถดำรงรักษาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้ตามสภาพที่สอดคล้องกับความเป็นจริง (Roy and Andrew, 1991)

ตามข้อเสนอแนะของรอย (Roy) และ แอนดรูว์ (Andrew) การปรับตนกระทำได้ในที่สี่ด้านด้วยกัน คือ 1) การปรับตนด้านร่างกาย ซึ่งกระทำได้โดยการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การขับถ่าย การดื่มน้ำ การรับออกซิเจน การไหลเวียนของโลหิต การควบคุมอุณหภูมิ 2) การปรับตนด้านสัจกับแห่งตน (self-concept) เกี่ยวกับการยอมรับตนเองทางกายภาพบุคลิกภาพ และการทำหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่างๆ 3) การปรับตนในส่วนที่เกี่ยวกับศีลธรรมจรรยา ความมั่นคงปลอดภัยความคาดหวัง ความรู้สึกต่อตนเอง และ 4) การปรับตนในส่วนที่เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ทางสังคมและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอย่างเหมาะสม

2. การสนับสนุนทางสังคม

ตามแนวทฤษฎีจิตเวชด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตามแนวคิดของ ซัลลิแวน ดังกล่าว ข้างต้น พฤติกรรมของบุคคลตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรืออิทธิพลทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดขอบข่ายของการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคน การดำรงรักษาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานที่บุคคลต้องการในส่วนที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหรือการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งในกระบวนการด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสนับสนุนทางสังคม เป็น

ส่วนสำคัญที่จะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลพึงจะได้รับอันได้แก่ การสนับสนุนทางอารมณ์ การสนับสนุนด้านสติปัญญา เช่นข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่างๆ และสามารถปรับตัวได้ การสนับสนุนด้านสิ่งของบริการต่างๆ ที่ช่วยให้แก้ปัญหาได้ การสนับสนุนด้านเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ สิ่งของ เงินทอง ที่ช่วยให้บุคคลสามารถทำงานที่รับผิดชอบได้ (Thoits, 1982) ตลอดจนการได้รับการสนับสนุนด้านความช่วยเหลือในการประเมินผลที่ให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้ประเมินตนเองด้วยความมั่นใจ

การศึกษาปัจจุบันกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวทางในการพัฒนาตนเองหรือบุคคลให้มีคุณลักษณะ “การเห็นคุณค่าในตนเอง” จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการวิธีการ ตลอดจนถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยให้บุคคลได้รับประสบการณ์จากแหล่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสำเร็จทางด้านวิชาการ ทางด้านการทำงาน ให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับเอาใจใส่ การเห็นคุณค่าจากบุคคลที่มีความสำคัญเป็นที่ยกย่องนับถือ การได้รับโอกาสให้แสดงตนหรือแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตน และการได้มีประสบการณ์ต่างๆ ที่ช่วยให้อำนาจเกียรติบารมีเพิ่มขึ้น หรือมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์หรือบุคคลที่มีความสำคัญต่อตน

ส่วนบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในสถานการณ์ต่างๆ โดยทั่วไป ควรเป็นไปในทางบวก อันได้แก่ บรรยากาศที่ท้าทาย บรรยากาศอิสระ บรรยากาศที่มีการยอมรับนับถือต่อกัน บรรยากาศที่อบอุ่น บรรยากาศที่มีระเบียบวินัย (มิใช่

ภายใต้การควบคุมลงโทษ) และบรรยากาศที่เอื้อต่อความสำเร็จ

บรูโน (Bruno, 1983) ได้เสนอแนวทางสร้างเสริมคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจำแนกเป็นข้อๆ ไว้ดังนี้ ซึ่งเหมาะที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในแวดวงการศึกษาปัจจุบัน

1. ให้สร้างความมั่นใจโดยนึกถึงความสำเร็จ ณ เบื้องหน้าของชีวิต
 2. ให้การยอมรับแก่ตนเองเมื่อสามารถทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
 3. บันทึกความสำเร็จ สิ่งที่ทำได้ดีสะสมเอาไว้
- นอกจากนี้ มีข้อที่ควรนำมาประกอบการพิจารณาดำเนินการอีก 4 ประการ คือ

1. รับการเสนอแนะโดยตรงจากผู้อื่นหรือจากตนเอง มาเป็นข้อมูลนำเข้าไปให้เกิดกำลังใจและการเสริมแรงทางบวกอย่างต่อเนื่อง
2. เพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเอง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
3. ลดความคาดหวังลงให้พอเหมาะพอดีกับความสามารถที่แท้จริงของตนเอง
4. ให้นหยุดการประเมินค่าตนเอง ที่ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลทางปัญญา

การสร้างภาพพจน์ของตนเอง เป็นอีกแนวทางที่อาจนำมาประยุกต์ใช้กับนักเรียน เพื่อให้เกิดผลดีต่อการเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง ภาพพจน์ของตนเองนี้อาจเสริมสร้างได้โดยการใช้พลังคำพูดทางบวกกับตนเอง การฟังคำพูดทางบวกจากคนรอบข้าง การใช้พลังจินตนาการทางบวกเกี่ยวกับตนเอง การใช้พลังสติ (รู้เท่าทันเหตุการณ์) และการใช้พลังความรัก ความเอื้ออาทรอันประกอบด้วยความหวังที่ก่อให้เกิดผลดีแก่ตนได้เป็นผลสำเร็จ

บรรณานุกรม

- Bruno, Frand J. **Adjustment and Personal Growth**. 2nd ed. New York : John Wiley and sons, 1983.
- Coopersmith, S. **SEI : Self – Esteem Inventories**. California : Psychologist Press Inc., 1981.
- James, William. **Principles of Psychology**. New York : Holt, 1890.
- Maslow, A.M. **Motivation and Personality**. 2nd ed. New York : Harper and Row Publishers. 1970.
- Polito, Carolyn M. **Interpersonal Communication** Mento Park, California : Cummings Publishing Company, Inc., 1977.
- Rice. F. Philip. **The Adolescent Development, Relationship, and Culture**. New York : Harcourt, Brace and World, Inc., 1996.
- Roy. C. and Andrew, H.A. **The Roy Adaptation Model : The Definition Statement**. New York : Appleton, 1991.
- Sullivan, H.S. **The Interpersonal Theory of Psychiatry**. New York : W.W. Norton and Company Inc., 1953 ____.
- Thoits, Peggy. “A Conceptual Methodolical and Theoretical Problem in Social Support as a Buffer Against Life Stress,” **Journal Health Social Behavior**. 23 (6) : 145-159 ; 1982.