



สรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปการวิจัย

วัตถุประสงค์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2522 จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 239 คน เป็นชาย 104 คน และหญิง 135 คน

เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้มี 3 ชุด คือ

- 1) แบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ผู้วิจัยใช้ "แบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย" (The College-Self-Expression Scale (CSES)) ของจอห์น พี. กาแลซซี และคณะ (John P. Galassi et al.) ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี เพื่อใช้ในการวิจัยเรื่อง "ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของนิสิตหญิง" ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก 50 ข้อ แต่ละข้อเป็นแบบ rating scale 5 ระดับ (0 - 4)

2) แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
 ผู้วิจัยใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์ (Rubin's Self-Esteem Scale) ของ
 โรเจอร์ รูบิน (Roger Rubin) ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดย
 คร.พรรณทิพย์ เกษะนันท์ และถวิด น้อยสุวรรณ ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบวัดที่ให้
 รายงานตนเองประกอบด้วยข้อความ 62 ข้อความ

3) แบบวัดความวิตกกังวล
 ผู้วิจัยใช้แบบวัดความวิตกกังวลซึ่งแปลและเรียบเรียงจาก (The Self-
 Rating Anxiety Scale (SAS) ของ วิลเลียม คัมบลิว. เค. ซุง (William
 W. K. Zung) แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อความสั้น ๆ เกี่ยวกับความวิตกกังวล 20 ข้อ
 แต่ละข้อเป็นแบบ rating scale 4 ระดับ (1 - 4)

การดำเนินการ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ 2 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตอนทดลองใช้เครื่องมือ เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผู้ตอบเป็นนิสิต
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา
 2522 ชายและหญิง จำนวน 50 คน ผลปรากฏว่า

แบบความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .76

แบบวัดอัตมโนทัศน์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88

แบบวัดความวิตกกังวล มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .70

2. ชี้นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย
 ธรรมศาสตร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2522 จำนวน 239 คน
 เป็นชาย 104 คน และหญิง 135 คน

วิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

(Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

หาค่าความสัมพันธ์

ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งการหาคาสหสัมพันธ์ออกเป็น 3 คู่ตามลำดับ ดังนี้

- คาสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

- คาสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับคะแนนความวิตกกังวล

- คาสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

แล้วนำคาสหสัมพันธ์ที่ได้ไปทดสอบความมีนัยสำคัญ ด้วยสูตร

$$Z = \frac{Z_r - Z_a}{1/\sqrt{n-3}} \quad \text{ที่ระดับความมีนัยสำคัญ } .01$$

ผลการวิจัย

จากการวิจัยผลปรากฏว่า

1. พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ($r = .33$)
2. พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ($r = -.37$)
3. ความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ($r = -.33$)

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น การรับรู้ภาพพจน์บทบาททางเพศ ลักษณะการอบรมสั่งสอนของบิดามารดา ฐานะทางเศรษฐกิจ ลักษณะวิชาที่เรียน ลักษณะอาชีพที่ทำ เป็นต้น เพื่อหาว่า การรับรู้ภาพพจน์บทบาททางเพศ ลักษณะการอบรมสั่งสอนของบิดามารดา

ฐานะทางเศรษฐกิจ ลักษณะวิชาที่เรียน และลักษณะอาชีพ แบบใดบ้างที่ส่งเสริมให้บุคคล
มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้น

2. ควรจะได้มีการสำรวจความคิดเห็นของบุคคลต่าง ๆ ที่มีต่อบุคคลที่มีพฤติกรรม
ที่เหมาะสมในการแสดงออก เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการจัดฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมใน
การแสดงออก ให้แก่บุคคลที่ต้องการปรับปรุงพฤติกรรมของเขาต่อไป

3. ควรจะได้มีการนำแบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ที่ใช้สำหรับ
เด็กวัยต่าง ๆ มาแปลและทดลองใช้ในประเทศไทยบ้าง เพื่อจะได้ขยายแนวทางการศึกษา
ค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

4. หน่วยงานแนะแนวของมหาวิทยาลัย ควรจัดให้มีโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่
เหมาะสมในการแสดงออกแบบกลุ่ม ให้แก่นักศึกษาที่ต้องการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง
โดยเฉพาะผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก เพื่อจะได้ช่วยในการลดความวิตกกังวลและพัฒนาอัตมโนทัศน์
ของนักศึกษาให้ดีขึ้น

5. หน่วยบริการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา (Counseling Center) ควรจัด
ให้มีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก แบบเดี่ยวหรือแบบกลุ่มให้แก่
ผู้มารับคำปรึกษาทางจิตวิทยาที่มีความวิตกกังวลสูงมาก เพื่อจะได้ช่วยในการผ่อนคลายความ
วิตกกังวลของบุคคลเหล่านั้น ก่อนที่จะดำเนินการช่วยเหลือในลักษณะอื่นที่เหมาะสมต่อไป

6. เนื่องจากการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อจะนำผลที่ได้มา
ใช้ในการวิจัยเท่านั้น ดังนั้น ผู้ที่ต้องการจะนำแบบวัดทั้งสามฉบับไปใช้เพื่อประโยชน์
อย่างอื่นที่มีใช้การวิจัยก็ควรจะได้มีการ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีอื่นมาประกอบด้วย เช่น
การสัมภาษณ์