

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการสื่อความหมายเพื่อการติดต่อสัมพันธ์กันทางสังคมระหว่างบุคคลนั้น ย่อมจะมีลักษณะความสัมพันธ์หลายแบบด้วยกัน เช่น อาจจะเป็นความสัมพันธ์แบบที่เป็นการเอาเปรียบเอาเปรียบผู้อื่น ถูกผู้อื่นเอาเปรียบเอาเปรียบ หรือไม่มีการเอาเปรียบซึ่งกันและกัน แต่ไม่ว่าการติดต่อสัมพันธ์จะออกมาในแบบใดก็ตาม ส่วนหนึ่งมักจะขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลผู้ซึ่งเข้ามาติดต่อกัน เช่น ถ้าเป็นคนเก็บตัวไม่กล้าแสดงออก และยอมตามผู้อื่นอยู่เสมอ (Passive หรือ Submissive) ก็มักจะถูกผู้อื่นเอาเปรียบเอาเปรียบและได้รับการปฏิบัติขานัด ๆ จากผู้อื่นอยู่เสมอ ซึ่งอาจจะทำให้ไม่สามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นคนก้าวร้าว (Aggressive) ก็มักจะมีการแสดงออกมากเกินไปจนกระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น และการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการก็มักจะตั้งอยู่บนความเคียดแค้นและความไม่สบายใจของผู้อื่นเสียเป็นส่วนใหญ่ เราจะเห็นได้ว่าในสังคมใด ๆ ก็ตามมักจะมีแนวโน้มที่จะประกอบด้วยคนทั้งสองประเภทนี้อยู่มาก ซึ่งอาจจะมีผลกระทบกระเทือนต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและทำให้บุคคลอยู่ในสังคมอย่างไม่เป็นสุขเท่าที่ควรจะเป็น เพราะลักษณะความสัมพันธ์ทั้งสองแบบดังกล่าวต่างก็เป็นการติดต่อสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ ขาดความนับถือทั้งในตนเองและในผู้อื่น เป็นความล้มเหลวในการที่จะติดต่อสื่อสารความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกอย่าง

จริงใจและตรงไปตรงมา<sup>1</sup> ดังที่ละเอียดยุทธะบุรและคณะ กล่าวว่าเป็นความบกพร่อง  
 ในพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Deficits) และถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของปัญหา  
 ความบกพร่องทางทักษะทางสังคม (Social Skills Deficits) ซึ่งจะพบได้  
 แมแต่ในคนธรรมดาจนกระทั่งถึงคนไข้โรคจิตเวชต่าง ๆ<sup>2</sup> โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้  
 ที่ต้องการแสดงออกแต่ขาดความกล้าหรือไม่มีโอกาสที่จะได้แสดงออกหรือเพราะเกิดความ  
 กังวลที่ตาม สิ่งที่มักเกิดตามมาก็คือ ความรู้สึกวิตกกังวล (Anxiety) ที่ไม่ได้แสดงพฤติกรรม  
นั้นออกไป และเมื่อบุคคลมีปัญหานี้มากขึ้นก็อาจเลือกวิธีที่จะหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่  
ตนเองแสดงออกและมีความวิตกกังวลสูง ซึ่งอาจจะนำไปสู่การเป็นโรคจิตโรคประสาทได้  
ในที่สุด จะเห็นได้ในบุคคลที่เป็นโรคประสาทบางประเภท เช่น พวกที่กลัวสังคม (Social  
Phobias) และพวกที่มีความวิตกกังวลในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น<sup>3</sup>

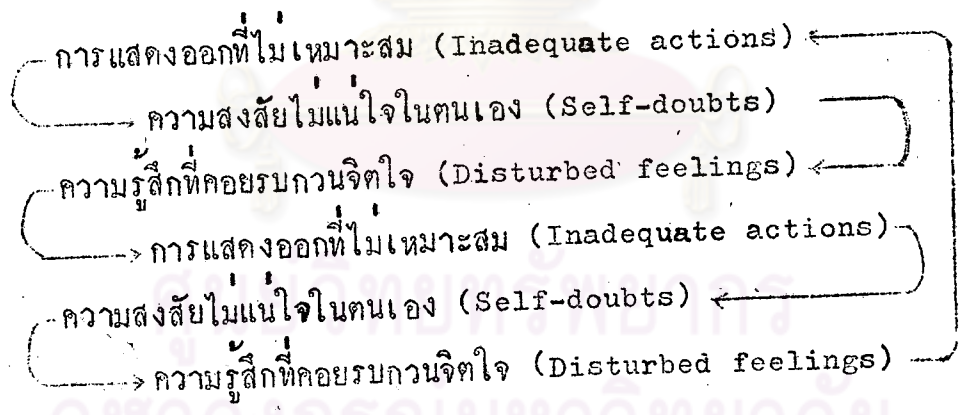
นักจิตวิทยาควบคุมพฤติกรรมศาสตร์ เช่น แอนดรูว์ ซอลเตอร์ (Andrew Salter)  
 หรือโจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe) ซึ่งเป็นผู้นำในแนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่  
 เหมาะสมในการแสดงออก ต่างก็มีความเชื่อว่า บุคคลผู้ไม่กล้าแสดงออกนั้นเป็นเพราะเขา  
 มีความกลัวหรือความวิตกกังวล ซึ่งเรียกว่า Neurotic fear เขาไม่กล้าพูดหรือกระทำ  
 สิ่งใด ๆ ออกมาทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีเหตุผลสมควร เช่น ไม่กล้าที่จะพูดถึงบริการที่ไม่  
 ดีในร้านอาหาร เพราะมีความรู้สึกกลัวว่าจะทำร้ายความรู้สึกของพนักงานเสิร์ฟ ไม่กล้าที่จะ  
 แสดงออกซึ่งความคิดเห็นที่แตกต่างออกไปจากเพื่อน ๆ เพราะกลัวว่าจะทำให้คนอื่นเหล่านั้น

<sup>1</sup> Lawrence Onado and Eeland Gassert, "Use of Assertive Training to Improve Job Interview Behavior," Personnel and Guidance Journal 56 (April 1978): 493.

<sup>2</sup> ละเอียดยุทธะบุร และคณะ, "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้รวม  
 ทีมจิตเวช," วารสารจิตวิทยาคลินิก 9 (เมษายน 2521): 7 - 8.

<sup>3</sup> เรื่องเดียวกัน.

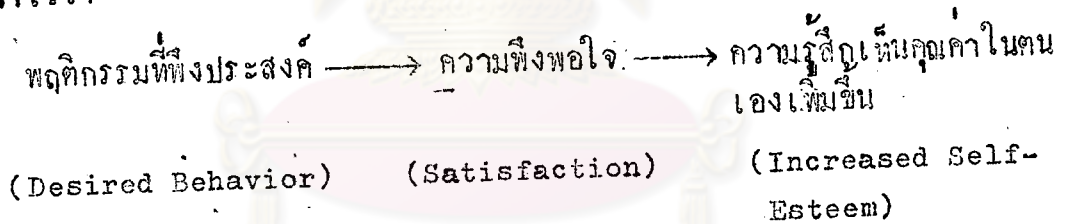
ไม่ชอบหน้าเขา รวมไปถึงไม่ว่าที่จะแสดงความรู้สึกรักใคร่ ซินชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ ผู้ใด เพราะตีความการแสดงออกซึ่งความรู้สึกดังกล่าวเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเกอเขิน หรืออาย เป็นต้น ความรู้สึกกลัววิตกกังวลที่เกิดขึ้นดังกล่าวในการแสดงพฤติกรรมที่ถูกตองเหมาะสมออกมาจะนำไปสู่ภาวะของการปรับตัวที่ไม่สมคูลย์ และการเก็บกคความรู้สึก วิตกกังวลทั้งหลายเอาไว้อยู่เสมอก็ยงนำไปสู่ภาวะที่ผิดปกติทางร่างกายที่เรียกว่า Psychosomatic symptoms อีกด้วย เช่น มีอาการเหมือนเป็นโรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร หรือโรคอื่น ๆ ที่มีไคมีสาเหตุจากทางร่างกาย นักพฤติกรรมศาสตร์มีความเห็นว่าการแสดงออกที่ไม่ว่าแสดงออกหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นเป็นนิสัยและเป็น การแสดงออกที่ไม่ว่าความรู้สึกวิตกกังวลควบคุมควบคุมกันเสมอ เรียกว่า Unadaptive anxiety-response habits<sup>1</sup> ซึ่งนอกจากจะมีผลต่อความเจ็บป่วยทางร่างกายดังที่กล่าวมาแล้ว ยังกระทบกระเทือนความเชื่อมั่นในสถานการณ์อื่น ๆ อีกด้วย คือ เมื่อบุคคล มีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ก็จะเกิดความสงสัยไม่แน่ใจในตนเอง โกรธ กลัว และมี ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองด้วย ซึ่งเขียนเป็นความสัมพันธ์ไว้ว่า<sup>2</sup>



<sup>1</sup>พรธรราย ทรัพย์ประภา, "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," เอกสารประกอบการประชุมปฏิบัติการเรื่องครู มนุษย์สัมพันธ์ และความรับผิดชอบ ณ เขื่อนศรีนครินทร์ กาญจนบุรี, 5 - 9 กรกฎาคม 2522 (อัครสำเนา).

<sup>2</sup>Herbert Fensterheim and Jean Bear, Don't Say Yes When You Want to Say No, (New York: Dell Publishing Co., 1978), p. 31.

จากวงจรข้างต้นจะเห็นได้ว่า การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม จะทำให้บุคคลเกิดความสงสัยไม่แน่ใจในตนเอง ซึ่งจะกลายเป็นความรู้สึกที่คอยรบกวนจิตใจของบุคคลนั้นอยู่ตลอดเวลา และจะส่งผลให้บุคคลมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมอีก วนเวียนกันเป็นวงจรอยู่เช่นนี้ จนกว่าบุคคลจะได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมอันเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะออกมา ซึ่งจะทำให้เขาได้รับสิ่งที่เป็รางวัลซึ่งมีใช้วัตถุสิ่งของ แต่เป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เชื่อมั่นในตนเอง หรือสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีงามกับผู้อื่นได้<sup>1</sup> ทั้งนี้ก็เพราะประสบการณ์จากการที่เขาไม่กล้าพูดกล้าทำในสิ่งที่ควรจะทำ จะทำ แล้วเกิดความไม่สบายใจ ซึ่งคอย ๆ พาเอาความมั่นใจและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเขาให้ลดน้อยถอยลงไปตามลำดับนั้น ถูกทดแทนด้วยความพึงพอใจจากการที่ได้แสดงพฤติกรรมออกไปตามที่เขาคงต้องการ และเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการกระทำอันถูกต้องเหมาะสมของตนเองแล้ว ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่สูญเสียไปก็จะกลับคืนมาดังที่ เฮอร์ เบิร์ต เฟนสเตอร์ไฮม์ (Herbert Fensterheim) เขียนเป็นรูปของความสัมพันธ์เอาไว้ว่า<sup>2</sup>



จากการที่บุคคลได้เรียนรู้วิธีที่จะเรียกร้องในสิ่งซึ่งตรงกับความรู้สึกและความปรารถนาที่แท้จริงของตนเอง หรือที่เรียกว่า มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนี้เองที่จะทำให้เขาเริ่มมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เพราะสิ่ง

<sup>1</sup>พรพรณาย ทรัพย์ะประภา, "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," (อัครสำเนา)

<sup>2</sup>Herbert Fensterheim and Jean Bear, Don't Say Yes When You Want to Say No, p. 175.

ที่บุคคลหนึ่งจะเป็นรากฐานสำหรับความคิดเกี่ยวกับตัวบุคคลด้วย ดังที่ เฮร์เบิร์ต  
 เฟนสเตอร์ไฮม์ (Herbert Fensterheim) กล่าวว่า บุคคลใดมีพฤติกรรมที่เหมาะสมใน  
 การแสดงออกมากเท่าใดก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองมากเท่านั้น และมีความพอใจในตน  
 เองมากขึ้นด้วย และเมื่อพอใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง  
 ซึ่งเขียนเป็นสูตรได้ว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก = ความรู้สึกเห็นคุณค่า  
 ในตนเอง<sup>1</sup>

จากข้อความต่าง ๆ ดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหนึ่งของ  
 ความไม่กล้าแสดงออก ส่วนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นสิ่งที่จะเกิดตามมาหลังจาก  
 ที่บุคคลได้แสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสมในสิ่งที่ตนต้องการแล้ว และความวิตกกังวลมีอิทธิพล  
 ต่อความรู้สึกด้อยในคุณค่าของตนเอง ประกอบกับการศึกษาค้นคว้าในแนวนี้นี้ยังมีใครกระทำกัน  
 อย่างแพร่หลายมากนัก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในการ  
 แสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กันจริงหรือไม่  
 เพื่อจะได้เป็นพื้นฐานในการศึกษาทางค่านี้อีกต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการ  
 แสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ระหว่างกันหรือไม่  
 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

เฟรดเคอริค เอช. แคนเฟอร์ และอาร์โนลด์ จี. โกลด์สไตน์ (Frederick  
 H.Kanfer and Arnold G. Goldstein) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า

<sup>1</sup> Herbert Fensterheim, Help Without Psychoanalysis,  
 (New York: Stein and Day, 1971), p. 57.

"พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่อยู่กึ่งกลางระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว เขียนออกมาเป็นรูปความสัมพันธ์ได้ดังนี้"<sup>1</sup>  
พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก.....พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก....พฤติกรรมก้าวร้าว

(Passive.....Assertive.....Aggressive)

และเนื่องจากพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น จะพบได้โดยทั่วไป ในบุคคลทุกวัย และเป็นแก่นของปัญหาที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน ในโรงเรียนและในบ้าน ดังนั้น จึงได้มีผู้ทำการศึกษาและริเริ่มโปรแกรมอย่างหนึ่งขึ้นเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้โดยใช้หลักของการเรียนรู้และเทคนิคทางด้านการปรับพฤติกรรม (Behavior modification techniques) เข้ามาช่วยทำให้บุคคลผู้มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดความเชื่อใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เพราะมีความเชื่อว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น สามารถที่จะฝึกให้มีการแสดงออกบ้างถูกต้องได้ โปรแกรมดังกล่าวเรียกว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertive Training) หรือการฝึกทักษะทางสังคม (Social Skill Training) หรือการฝึกการแสดงออก (Expressive Training)

นักจิตวิทยาได้ชื่อว่าเป็นผู้นำในเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก คือ แอนดรูว์ ซอลเตอร์ (Andrew Salter) ซึ่งได้ย้ำให้เห็นความสำคัญของการแสดงออกอย่างเหมาะสม (Excitation) ว่ามีผลทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีประสิทธิภาพ มีอิสระในการแสดงอารมณ์ และได้ดำเนินชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการ ตามความคิดของเขาการได้แสดงความรู้สึกออกมาอย่างธรรมชาติจะทำให้สภาพจิตใจส่วนบุคคลและระหว่างบุคคลดีกว่าการเก็บตัว (Inhibition)

---

<sup>1</sup> Frederick H. Kanfer and Arnold G. Goldstein, Helping People Change, (Oxford: Pergamon Press, 1975), p.163.

ซึ่งถือเป็นมารยาทอย่างหนึ่งทางสังคม<sup>1</sup> แอนดรูว์ ซอลเตอร์ ได้เขียนเผยแพร่แนวความคิดเหล่านี้ลงในหนังสือชื่อ "Conditioned Reflex Therapy"<sup>2</sup> ในปี 1949 ซึ่งนับว่าเป็นการกระตุ้นความสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้เกิดขึ้น แต่ความนิยมในเรื่องนี้กลับเกิดขึ้นจากความพยายามของนักพฤติกรรมศาสตร์ผู้หนึ่ง คือ โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe) ซึ่งได้ตั้งข้อสังเกตจากบรรดาคนไข้ที่มีปัญหาทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มารับการบำบัดรักษาจากเขาว่า การที่คนไข้ของเขาไม่กล้าแสดงออกนั้นเป็นเพราะมีความวิตกกังวลมาขัดขวางการแสดงออก ดังนั้นเขาจึงใช้วิธีสอนให้คนไข้ของเขา มีประสบการณ์ในการโต้ตอบกับสถานการณ์ทางสังคมด้วยความโกรธ ความรัก หรืออารมณ์อื่นใดก็ตามที่ถูกเก็บกอดอยู่ นั่นก็คือ การให้คนไข้ได้เผชิญกับความวิตกกังวลนั้นเอง<sup>3</sup> ต่อมาโจเซฟ โวลเป้ ได้เขียนบทความแสดงความคิดและข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการทดลองของเขาเกี่ยวกับเรื่องนี้ลงในหนังสือ "Psychotherapy by Reciprocal Inhibition"<sup>4</sup> ในปี 1958 และ "The Practice of Behavior Therapy"<sup>5</sup> ในปี 1969 ซึ่งนับว่า

<sup>1</sup> Herbert Fensterheim and Jean Bear, Don't Say Yes When You Want to Say No, p. 23.

<sup>2</sup> Andrew Salter, Conditioned Reflex Therapy, (New York: Farrar, Straus, 1949).

<sup>3</sup> Herbert Fensterheim and Jean Bear, Don't Say Yes When You Want to Say No, p. 24.

<sup>4</sup> Joseph Wolpe, Psychotherapy by Reciprocal Inhibition, (Stanford California: Stanford University Press, 1958).

<sup>5</sup> Joseph Wolpe, The Practice of Behavior Therapy, (New York: Pergamon, 1969).

เป็นความรู้พื้นฐานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในสมัยต่อ ๆ มา

นักพฤติกรรมศาสตร์อีกผู้หนึ่งที่น่าจะมีส่วนอย่างมากในการทำให้เกิดความนิยมในเรื่องนี้ คือ อาร์โนลด์ เอ. ลาซารัส (Arnold A. Lazarus) ซึ่งกล่าวว่า การที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกนั้นเป็นเพราะขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสม<sup>1</sup> และการรู้ว่ามีความรู้สึกอย่างไรเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เป็นการเพียงพอ จะต้องแสดงออกมาอย่างเหมาะสมด้วย พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกตามความคิดของเขา จึงเป็นลักษณะของเสรีภาพทางอารมณ์ (Emotional Freedom) ที่เกี่ยวข้องกับการป็นขึ้นเพื่อเรียกร้องสิทธิของบุคคล ซึ่งเขาเน้นมากกว่าเป็นลักษณะการแสดงออกที่มีประสิทธิภาพสามารถทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ นอกจากนี้ลาซารัสยังเชื่อกันว่า การตระหนักถึงสิทธิของตนเองรวมไปถึงการยอมรับนับถือสิทธิของผู้อื่นด้วย<sup>2</sup> แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ของเขาปรากฏอยู่ในหนังสือชื่อ "Behavior Therapy and Beyond"<sup>3</sup> ซึ่งเขียนขึ้นในปี 1971

นอกเหนือไปจากผลงานของนักจิตวิทยาทั้งสามท่านที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งถือว่ามีความสำคัญมากต่อการพัฒนาความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว

<sup>1</sup> Arnold A. Lazarus, quoted in Judith E. Hartsook, Doris R. Olch, and Virginia A. de Wolf, "Personality Characteristics of Women's Assertiveness Training Group Participants," Journal of Counseling Psychology 23 (July 1976): 322.

<sup>2</sup> Herbert Fensterheim and Jean Bear, Don't Say Yes When You Want to Say No, p. 25.

<sup>3</sup> Arnold A. Lazarus, Behavior Therapy and Beyond (New York: McGraw-Hill, 1971).



ก็ยังมีผลงานของโรเบิร์ต อี. อัลเบอร์ตี และมิเชล แอด. เอมมอนส์ (Robert E. Alberti and Michael L. Emmons) ที่นับว่าได้มีส่วนช่วยในการเผยแพร่แนวความคิดเรื่องนี้ออกไปสู่ความสนใจของคนทั่วไป โดยเขียนออกมาเป็นหนังสือชื่อ "Your Perfect Right"<sup>1</sup> ในปี 1970 และได้รับความนิยมนอย่างมากจนต้องตีพิมพ์เป็นครั้งที่สามแล้วในปัจจุบันนี้ เนื้อหาในหนังสือกล่าวถึง พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไว้อย่างละเอียด มีการแยกให้เห็นความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างชัดเจน พร้อมทั้งวิธีการในการจัดฝึกให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกดังกล่าว ซึ่งผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ส่วนใหญ่ได้ใช้อ้างอิงกันเสมอมา

สำหรับประเทศไทยนั้นแนวคิดเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกยังเป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่ ผู้ที่ริเริ่มให้ความสนใจและศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นกลุ่มแรกคือ ละเอียต ชูประยูรและคณะ โดยเขียนออกมาเป็นงานวิจัยชื่อ "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้รวมทีมจิตเวช"<sup>2</sup> ซึ่งนับเป็นการกระตุ้นให้เกิดความสนใจในเรื่องนี้ขึ้นเป็นครั้งแรก

#### คำจำกัดความ

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น ปรากฏว่า ได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของคำว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไว้มากมายหลายแนวคิดด้วยกัน ซึ่งพอจะยกมากล่าวให้เห็นเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

<sup>1</sup> Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Right, (San Luis Obispo, California: Impact, 1970).

<sup>2</sup> ละเอียต ชูประยูรและคณะ, "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้รวมทีมจิตเวช," วารสารจิตวิทยาคลินิก 9 (เมษายน 2521): 7 - 15.

โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe) ให้คำจำกัดความว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก หมายถึง "การแสดงความรู้สึกทั้งหลายที่นอกเหนือไปจากความรู้สึกวิตกกังวลต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม"<sup>1</sup>

อาร์โนลด์ เอ. ลาซารัส (Arnold A. Lazarus) กล่าวว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นเป็น "แบบแผนในการตอบสนอง 4 อย่างคือ ความสามารถที่จะพูดคำว่า "ไม่" ความสามารถในการขอร้อง ความสามารถในการแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและลบ และความสามารถในการเริ่มต้น คำเนิน และจบการสนทนา"<sup>2</sup>

ชาร์อน แอนโทนี บาวเวอร์และกอร์ดอน เอช. บาวเวอร์ (Sharon Anthony Bower and Gordon H. Bower) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก คือ "ความสามารถในการที่จะแสดงความรู้สึก ที่จะเลือกว่าควรปฏิบัติอย่างไร ที่จะแสดงสิทธิเมื่อมีความเหมาะสม ที่จะเพิ่มพูนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่จะช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเองให้เกิดขึ้น ที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยเมื่อมีความสำคัญมากพอ และความสามารถในการที่จะดำเนินการเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเองและขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการต่อต้านของเขาด้วย"<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Joseph Wolpe, The Practice of Behavior Therapy, 2d ed. (New York: Pergamon Press, 1973), p. 81.

<sup>2</sup> Arnold A. Lazarus, quoted in Alexander R. Rich and Harold E. Schroeder, "Research Issues in Assertiveness Training," Psychological Bulletin 83 (November 1976): 1081.

<sup>3</sup> Sharon Anthony Bower and Gordon H. Bower, Asserting Yourself, (Phillipines: Addison-Wesley Publishing, 1976), p. 4.

โรเบิร์ต อี. อัลเบอร์ตี และมิเชล แอล. เอมมอนส์ (Robert E. Alberti and Michael L. Emmons) กล่าวว่า "พฤติกรรมซึ่งทำให้คนได้แสดงออกตามความสนใจของเขา ได้ย่นขึ้นเพื่อแสดงสิทธิของตนเองโดยปราศจากความกังวลใจ ได้แสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาด้วยความสบายใจ และได้กระทำตามสิทธิของตน โดยไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น เรียกว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก"<sup>1</sup> ซึ่งตามความคิดของ โรเบิร์ต อี. อัลเบอร์ตีและมิเชล แอล. เอมมอนส์ แล้วไม่ใช่เป็นแค่เพียงการยื่นขึ้นแสดงสิทธิ การแสดงความโกรธ ความรัก หรือการนินทาในสถานการณ์ที่ได้รับเท่านั้น แต่เป็นแบบแผนพฤติกรรมและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตัวเขาเองด้วย<sup>2</sup>

แพทริเซีย จากุโบวสกี (Patricia Jakubowski) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกคือ "พฤติกรรมระหว่างบุคคลแบบหนึ่งซึ่งบุคคลยื่นขึ้นเพื่อแสดงสิทธิอันถูกต้องของเขาในวิถีทางซึ่งไม่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่น เป็นการแสดงความรู้สึก ความคิด และความเชื่อออกมาอย่างตรงไปตรงมา จริงใจ และเหมาะสม"<sup>3</sup>

จอห์น แอล. เชลตัน (John L. Shelton) กล่าวว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก คือ "ความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกที่ทางบวกและลบอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา และจริงใจ ความสามารถที่จะแสดงสิทธิของตนโดยไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น"

<sup>1</sup> Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Right, (San Luis Obispo, California: Impact, 1978), p. 27.

<sup>2</sup> Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Stand up, Speak Out, Talk Back: The Key to Self-Assertive Behavior, (New York: Pocket Books, 1975), p. 177.

<sup>3</sup> Patricia Jakubowski, An Introduction to Assertive Training Procedures for Women, (Washington, D.C.: American Personnel and Guidance Association, 1973), p. 2.

ความมั่นใจที่จะยืนขึ้นเพื่อแสดงสิทธิของตนโดยปราศจากความกังวลใจ และเสรีภาพในการที่จะเลือกตัดสินใจว่าควรจะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกหรือไม่<sup>1</sup>

ละเอียดยุทธศาสตร์และคณะ ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มทำการศึกษเกี่ยวกับเรื่องนี้ในประเทศไทย ก็ได้สรุปความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไว้ว่า หมายถึง การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของบุคคลตามสิทธิต่อบุคคลอื่น และเป็น การแสดงออกที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคม พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกคลุมถึงพฤติกรรมคนต่าง ๆ เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ การกล้าแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรม หรือไม่มีเหตุผล ตลอดจนกระทั่งการแสดงความชื่นชมยินดีต่อบุคคลอื่น หรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องหรือโง่เขลาในบางเรื่อง เป็นต้น<sup>2</sup>

จากความหมายและคำจำกัดความเท่าที่ได้อธิบายมาข้างต้นนั้น พอจะสรุปได้ว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น เป็นความสามารถในการแสดงออกตามสิทธิที่ควร จะแสดงอย่างถูกต้องเหมาะสมโดยไม่เป็นการก้าวท้าวหรือล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น เป็น การแสดงความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกทั้งทางบวกและลบออกมาอย่างจริงจัง ตรงไป ตรงมา และเหมาะสมแก่กาลเทศะ และเมื่อแสดงออกไปแล้วก็ปราศจากความรู้สึกผิด เช่น การกล่าวคำขอร้องผู้อื่นอย่างมีเหตุผลสมควร การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผล สมควรจากผู้อื่น การแสดงความรักใคร่ ชื่นชมยินดีต่อผู้อื่น เป็นต้น

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1</sup>John L. Shelton, "Assertive Training: Consumer Beware," Personnel and Guidance Journal 55 (April 1977): 465.

<sup>2</sup>ละเอียดยุทธศาสตร์และคณะ, "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้รวม ที่มิจิตเวช," หน้า 8.

ลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

แอนดรูว์ ซอลเตอร์ (Andrew Salter) ชูนำในเรื่องนี้โลกด้าถึงลักษณะของการกระทำที่เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไว้ 6 ประการ ดังนี้คือ<sup>1</sup>

1. การพูดแสดงความรู้สึก (Use of feeling talk) คือพูดออกมาจากความรู้สึกที่แท้จริง เช่น พูดว่า "ฉันชอบแกงจืด" นั่นเป็นความโง่ของฉัน
2. การแสดงสีหน้า (Use of facial talk) ให้ตรงกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
3. การแสดงความเห็นด้วย (Expressing a contradictory opinion)
4. การใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 (Use of I) เช่น พูดว่า "ฉันชอบแกงจืดขามนี้" แทนที่จะพูดว่า "แกงจืดขามนี้อร่อย"
5. การแสดงความเห็นด้วยเมื่อได้รับคำยกย่องชมเชย (Agreeing when complimented) เช่น การพูดว่า "ครับ ผมก็ชอบเสื้อตัวนี้เหมือนกัน" แทนที่จะพูดว่า "อะไรกัน เสื้อตัวนี้นะหรือสวย"
6. การพูดได้อย่างทันทีทันใดโดยไม่ต้องเตรียมตัว (Improvising) และจากลักษณะพฤติกรรม 6 ประการของแอนดรูว์ ซอลเตอร์นี้เองที่ ชารอน แอนโทนี บาวเวอร์และกอร์ดอน เอช. บาวเวอร์ (Sharon Anthony Bower and Gordon H. Bower) ได้นำไปผสมผสานเข้ากับแนวความคิดของ ราทัส (Rathus) แล้วปรับปรุงออกมาเป็นลักษณะที่บุคคลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจะสามารถกระทำได้

<sup>1</sup> David C. Rimm and John C. Masters, Behavior Therapy: Techniques and Empirical Findings, (New York: Academic Press, 1974), p. 83.

## 12 ประการดังต่อไปนี้

1. พูดแสดงความรู้สึก (Use feeling-talk)

สามารถแสดงความรักและความสนใจออกมาได้อย่างแท้จริงมากกว่าที่จะใช้คำพูดที่เป็นคำกลาง ๆ เช่น พูดว่า "ฉันชอบเสื้อตัวนี้ของคุณ" มากกว่าที่จะพูดว่า "เสื้อตัวนี้สวย"

2. พูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about yourself)

ถ้าทำอะไรที่มีคุณค่าและน่าสนใจก็สามารถที่จะเล่าให้เพื่อน ๆ ทราบได้

3. พูดทักทายปราศรัย (Make greeting-talk)

สามารถแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการจะรู้จักให้มากขึ้นได้ด้วยการแสดงความยินดีที่ได้พบและพูดทักทายกับเขามากกว่าที่จะพยักหน้าเฉย ๆ

4. ยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accept compliments)

สามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนที่จะแสดงความไม่เห็นด้วย ซึ่งเป็นการลงโทษผู้กล่าวคำชมเชย

5. แสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม (Use appropriate facial talk)

สามารถแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงให้ตรงกับความหมายและความรู้สึกที่แท้จริง

6. แสดงความไม่เห็นด้วยแต่พอควร (Disagree mildly)

เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยออกมาแต่เพียงเล็กน้อยได้ด้วยการมองไปทางอื่นหรือเลิกหัวหรือสั่นศีรษะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนาเสีย

7. ขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for clarification)

เมื่อได้รับคำสั่ง คำแนะนำ หรือคำอธิบายที่ไม่กระจ่างแจ้งก็สามารถขอร้อง

สุจิตรา พรหมนุชาธิป, "การศึกษาพฤติกรรมกล่าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522), หน้า 11 - 13.

ให้ผู้สอนพูดใหม่อีกครั้งให้ชัดเจนขึ้นได้ แทนที่จะออกไปด้วยความสับสนไม่เข้าใจ

8. ถามเหตุผล (Ask why)

เมื่อมีใครมาขอร้องให้ทำอะไรที่ดูเหมือนว่าไม่มีเหตุผลหรือไม่เข้าท่าทำก็ไม่สามารถถามได้ว่า "ทำไมถึงต้องการให้ฉันทำอย่างนั้นละ"

9. แสดงความคิดเห็นด้วย (Express active disagreement)

เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นหรือมีความแน่ใจในความคิดของตนก็สามารถแสดงความคิดเห็นออกมาได้ เช่น พูดว่า "ผมมีความเห็นแตกต่างออกไป ความเห็นของผมคือ..."

10. พูดรักษาสีทธิ (Speak up for your rights)

เมื่อรู้สึกว่าถูกเอาเปรียบ ก็สามารที่จะพูดปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกรังเกียจสามารถที่จะเรียกร้องสิทธิและขอให้ผู้อื่นแสดงตอบด้วยความยุติธรรม เช่น พูดว่า "คุณมาสายไปครึ่งชั่วโมง" "คนต่อไปคือฉันละ"

11. แสดงความมั่นคง (Be persistent)

เมื่อมีเรื่องที่เหมาะสมจะร้องทุกข์ก็สามารถที่จะเรียกร้องต่อไปไ้จนกว่าจะพอใจ แม้จะมีการปฏิเสธครั้งสองครั้งก็ไม่เลิกถามความตั้งใจ

12. หลีกเลี่ยงการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid justifying every opinion)

ถ้ามีใครคอยโต้เถียงและคอยถามว่า "ทำไม" "ทำไม" อยู่ตลอดเวลา ก็สามารถที่จะหยุดคำถามเหล่านั้นได้ด้วยการปฏิเสธที่จะตอบความออกไปอีก อาจจะพูดว่า "นั่นเป็นเพียงความรู้สึกของผมเท่านั้น ผมไม่จำเป็นต้องอธิบายทุกอย่างที่ผมพูด" ถ้าการที่จะต้องแสดงเหตุผลสำคัญต่อคุณมาก คุณก็อาจจะลองหาเหตุผลดูว่าทำไมคุณถึงไม่เห็นด้วยกับผม"

006773

นอกจากนี้แล้วยังมีแนวความคิดของโรเบิร์ต อี. อัลเบอร์ตี และมิเชล แอล. เอ็มมอนส์ (Robert E. Alberti and Michael L. Emmons) ที่ได้นำสรุปรวบรวม

ลักษณะสำคัญ ๆ ซึ่งจัดเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไว้ว่า ควรจะเป็นการแสดงออกที่มีลักษณะดังต่อไปนี้คือ<sup>1</sup>

1. เป็นการแสดงตนเองออกมาให้ปรากฏ
2. เป็นการแสดงออกอย่างจริงจัง
3. เป็นการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา
4. มีลักษณะที่เป็นการส่งเสริมตนเอง
5. ไม่มีลักษณะที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น
6. มีบางส่วนที่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น การพูดแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็น ขอร้อง เป็นต้น
7. มีบางส่วนที่ไม่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น การใช้การประสานสายตานำเสียง การวางตัว การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง เป็นต้น
8. มีความเหมาะสมแก่บุคคลและสถานการณ์มากกว่าที่จะเป็นลักษณะสากล
9. มีลักษณะที่รับผิดชอบตอสังคม
10. เป็นลักษณะการผสมผสานกันของทักษะที่ได้เรียนรู้มา ไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด

องค์ประกอบของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

โรเบิร์ต อี. อัลเบอร์ตี และมิเชล แอล. เอมมอนส์ (Robert E. Alberti and Michael L. Emmons) ได้จัดองค์ประกอบของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช้คำพูดไว้ดังนี้<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Right, pp. 36-37.

<sup>2</sup> Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Stand Up, Speak Out, Talk Back: The Key to Self-Assertive Behavior, pp. 87-92.





### 1. การประสานสายตา (Eye Contact)

การประสานสายตากับบุคคลที่ติดต่อด้วย ในกรณีที่เป็นผู้พูด จะเป็นการบอกให้ทราบถึงความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่พูด และในกรณีที่เป็นผู้ฟังก็จะเป็นการแสดงให้เห็นว่ากำลังสนใจฟังสิ่งที่เขากำลังพูดอยู่เช่นกัน

### 2. การวางตัว (Body Posture)

เรื่องราวที่พูดกับผู้อื่นจะมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ถ้ามีการเผชิญหน้า การยืนหรือการนั่งอย่างเหมาะสม ไมวาจะเป็นการขยับตัวเข้าไปใกล้ การโน้มตัวเข้าไปหาหรือการวางตัวให้ตรง

### 3. การแสดงท่าทาง (Gesture)

เรื่องราวที่พูดจะมีความหนักแน่นถ้ามีการแสดงท่าทางประกอบให้ตรงกับคำพูดและความรู้สึกของผู้พูด

### 4. การแสดงสีหน้า (Facial Expression)

การที่จะแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นจะต้องมีการแสดงสีหน้าให้เข้ากับเรื่องราวที่พูดด้วย

### 5. น้ำเสียง การออกเสียงสูงต่ำ และระดับเสียง (Voice Tone, Inflection, Volume)

ในการที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นให้โดยฉลุนั้น ผู้พูดจำเป็นต้องมีน้ำเสียงที่เหมาะสมกับความรู้สึก สามารถเน้นหนักใจเมื่อต้องการจะเน้น และอยู่ในระดับที่เหมาะสมพอที่จะให้คนอื่นได้ยินได้ เสียงที่เบาจนคนอื่นไม่ได้ยินหรือดังอยู่เสมอจนทำให้ดูเหมือนว่ารู้สึกโกรธอยู่ตลอดเวลา นั้นจะเป็นอุปสรรคในการติดต่อสื่อสาร

### 6. ความสามารถในการพูด (Fluency)

การพูดที่ดีควรจะดำเนินติดต่อกันไปอย่างสม่ำเสมอ นุ่มนวล และชัดเจน ไม่มีการอ้าอึ้งหรืออสังเด ซึ่งเป็นการแสดงถึงความไม่แน่ใจในตนเองของผู้พูด

### 7. โอกาสในการพูด (Timing)

แม้ว่าการแสดงออกได้อย่างทันทีทันใด โดยไม่ต้องมีการเตรียมตัวมาก่อนจะ

เป็นเป้าหมายโดยทั่ว ๆ ไปของการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก แต่การตัดสินใจเลือกโอกาสที่เหมาะสมในการที่จะแสดงออกก็เป็นสิ่งที่จำเป็นมากเช่นกัน

### 8. สิ่งที่พูด (Content)

ผู้พูดควรจะพูดตามความรู้สึกของตนเองและพร้อมที่จะรับผิดชอบสิ่งที่พูดด้วย

### 9. การฟัง (Listening)<sup>1</sup>

การฟังนอกจากจะช่วยให้โต้ตอบผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับเรื่องราวที่กำลังสนทนากันแล้ว ก็ยังเป็นการแสดงถึงการยอมรับนับถือผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกด้วย

จากคำจำกัดความ ความหมาย ลักษณะพฤติกรรม และองค์ประกอบต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่า บุคคลผู้มีลักษณะพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นจะทำอะไรก็เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง นับถือตนเอง ถ้าเขาต้องการที่จะพบกับคนบางคนเขาก็จะไปพบ ถ้าเขาปรารถนาที่จะแสดงความรักใคร่ต่อผู้อื่น เขาก็จะแสดงออกมา ในการสนทนากับผู้อื่นเขาก็จะประสานสายตากันโดยตรง เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ พูดแสดงความรู้สึกได้อย่างเปิดเผย พร้อมทั้งจะยอมรับคำชมเชยและแสดงความไม่เห็นด้วยบางอย่างในโอกาสที่จะทำได้ ดังที่ เฮอร์ เบิร์ต เฟนสเตอร์ไฮม์ (Herbert Fensterheim) ให้ความเห็นไว้ว่า บุคคลผู้ซึ่งกล้าแสดงออกอย่างแท้จริงนั้นจะมีลักษณะ 4 ประการคือ<sup>2</sup>

1. รู้สึกอิสระในการที่จะเปิดเผยตนเองออกมาให้ปรากฏ ไม่ว่าจะป็นคำพูดหรือการกระทำ เขาจะระบุว่า "นี่คือตัวข้าพเจ้า นี่คือนสิ่งที่ข้าพเจ้ารู้สึก คิดและต้องการ"

<sup>1</sup> Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Right, p. 34.

<sup>2</sup> Herbert Fensterheim and Jean Bear, Don't Say Yes When You Want to Say No, p. 20.

2. สามารถติดต่อกับผู้อื่นได้ทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นคนแปลกหน้า เพื่อนฝูง หรือคนในครอบครัว และเป็นการติดต่อในลักษณะที่เปิดเผย ตรงไปตรงมา และเหมาะสมแก่กาลเทศะ

3. มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต เพราะเขาได้ทำตามที่ เขาต้องการ บุคคลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจะพยายามทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาต้องการเกิดขึ้น ซึ่งตรงข้ามกับคนที่ไม่กล้าแสดงออก ที่จะนั่งรอให้ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นเอง

4. ปฏิบัติตามวิถีทางที่ตนเองยอมรับนับถือ เมื่อตระหนักว่า เขาไม่สามารถที่จะเอาชนะได้ บุคคลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกก็จะยอมรับขีดจำกัดของตนเอง และยังคงนับถือตนเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือไม่ก็ตาม ทั้งนี้เพราะเขาได้ใช้ความพยายามอย่างดีที่สุดแล้วนั่นเอง

และควยลักษณะเหล่านี้เองที่ช่วยให้บุคคลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสามารถติดต่อกับผู้อื่นได้ในลักษณะที่จริงใจ ตรงไปตรงมา และเหมาะสมแก่กาลเทศะ มีลักษณะความสัมพันธ์เป็นแบบที่มีความเท่าเทียมกันทั้งสองฝ่าย ไม่มีใครมีสิทธิพิเศษที่นอกเหนือไปกว่าสิทธิที่ควรจะมีและในฐานะที่เป็นบุคคลที่มีความเท่าเทียมกันนี้ บุคคลก็อาจจะร่วมมือกันเพื่อให้ได้มาซึ่งความตกลงใจร่วมกัน และการประนีประนอมกัน ซึ่งจะช่วยให้กิจวัตรประจำวันอันเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นดำเนินไปโดยปราศจากการโต้เถียง การขัดแย้ง<sup>1</sup> ซึ่งต่างออกไปจากลักษณะความสัมพันธ์อีกสองแบบที่สิทธิอันชอบธรรมของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกอีกฝ่ายล่วงละเมิด มีผลทำให้บุคคลรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความนับถือทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่สามารถส่งเสริมตนเองได้<sup>2</sup> เพราะ เป็นความสัมพันธ์ที่ประกอบด้วยแบบ

<sup>1</sup>พรพรชัย ทรัพย์ประภา, "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," (อักษราเนา)

<sup>2</sup>W. S. Agras, Behavior Modification: Principles and Clinical Applications, 2d ed. (Boston: Little, Brown & Company, 1978), p. 270.

แผนพฤติกรรมที่เป็นกรพ่ายแพตนเองด้วยกันทั้งคู่ แบบหนึ่งเรียกว่า การไม่กล้าแสดงออก (Passivity) ส่วนอีกแบบหนึ่งเรียกว่า ความก้าวร้าว (Aggressiveness) ผลที่เกิดขึ้นจากสัมพันธภาพในสองลักษณะดังกล่าวจึงออกมาไม่เหมือนกับความสัมพันธ์แบบเสมอภาคของลักษณะพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ซึ่งพอจะแยกออกมาเปรียบเทียบกันให้เห็นถึงความแตกต่างได้ดังนี้

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก	พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	พฤติกรรมก้าวร้าว
ถูกละเมิดสิทธิ ถูกเอารัดเอาเปรียบ	ป้องกันสิทธิของตนและเคารพในสิทธิของผู้อื่น	ละเมิดสิทธิ เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น
ไม่บรรลุลักษณะที่พึงประสงค์ของการ	บรรลุลักษณะที่พึงประสงค์ของการโดยไม่ทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น	บรรลุลักษณะที่พึงประสงค์ของการบนความเดือดร้อนของผู้อื่น
รู้สึกคับข้องใจ ไม่มีความสุข กังวลใจ	มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เกิดความมั่นใจในตนเอง	ป้องกันตนเอง ขวนพะเลาะ ถูกเหยียดหยามผู้อื่น
เก็บความรู้สึกและแยกตัว	เขาดังคมแสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมแก่กาลเทศะ	บันทาลโทสะ, โกรธ และทำตัวเป็นศัตรูกับผู้อื่น
ยอมให้ผู้อื่นเลือกวิถีทางให้	เลือกวิถีทางด้วยตนเอง	เลือกวิถีทางให้ผู้อื่น

แผนภูมิที่ 1 แสดงถึงความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว<sup>1</sup>

<sup>1</sup> W. S. Agras, Behavior Modification: Principles and Clinical Applications, p. 271.

## แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล

### คำจำกัดความ

จากการศึกษาพบว่าเกี่ยวกับความวิตกกังวล ได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของคำว่า ความวิตกกังวลไว้หลายแนวคิดด้วยกัน ซึ่งพอจะยกมากล่าวให้เห็นเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

แฮร์รี เอส. ซัลลิแวน (Harry S. Sullivan) กล่าวว่า "ความวิตกกังวลเป็นภาวะของความตึงเครียดที่เกิดจากการไม่ได้รับการยอมรับในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น"<sup>1</sup>

ไบรตัน เค. รูบช (Briton K. Ruebush) ให้ความหมายว่า "ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งต่างจากสภาพทางอารมณ์อย่างอื่นโดยเด่นชัด และมักจะมีลักษณะทางร่างกายบางอย่างเกิดพร้อมกับสภาพทางอารมณ์ดังกล่าวด้วย"<sup>2</sup>

เดวิด พี. ออซูเบล (David P. Ausubel) มองความวิตกกังวลในแง่ของสถานะของบุคคลอันเกิดจากการสูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) กล่าวคือ "ความวิตกกังวลหมายถึงแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัว เพราะมีความรู้สึกว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้เขาต้องสูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไป ความวิตกกังวลต่างกับความกลัวธรรมดาในแง่ที่ว่าสิ่งที่มากระทำนั้นมักจะกระทำต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมากกว่าที่จะกระทำ

<sup>1</sup>Harry S. Sullivan, quoted in Joseph Wolpe, Encyclopedia of Psychology, ed. H. J. Eysenck, W. Arnold, and R. Meili, (London: Search Press, 1972), p. 68.

<sup>2</sup>Briton K. Ruebush, Anxiety in Child Psychology, ed. Harold W. Stevenson, (National Society for the Study of Education, 1963), p. 460.

ต่อร่างกายของบุคคลนั้น"<sup>1</sup>

ในประเทศไทยเองก็ได้มีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้สรุปความหมายไว้ต่าง ๆ

ดังเช่น

ประสิทธิ์ บัวลดี กล่าวสรุปว่า

ความวิตกกังวล เป็นสภาวะของจิตใจที่มีความตึงเครียด หวาดระแวงและอดสู บางครั้งหาสาเหตุใด บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ เป็นสภาวะที่มีความชัดเจนในสิ่งเรานอยกว่า ความกลัว และมักจะเกี่ยวข้องกับความต้องการที่เกี่ยวเนื่องกันหลายประการ<sup>2</sup>

อำพล โองเคลือบ กล่าวสรุปว่า

ความวิตกกังวลหมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด ขาดความมั่นคงปลอดภัย หรือเกิดความกลัว เมื่อบุคคลถูกเร้าให้เกิดความรู้สึกหรืออยู่ในสภาพทางอารมณ์ดังกล่าว บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น หมั่นหมอง เศร้าซึม เกรงเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสียไกองาย กังวลใจ หวาดระแวง หวาดกลัว คึกฟุ้งซ่าน เป็นต้น<sup>3</sup>

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ในเรื่องความวิตกกังวลนี้ มีผู้ให้คำจำกัดความไว้หลายแนวคิดด้วยกัน บางคนพูดถึงความวิตกกังวลในแง่ของความกลัว ในขณะที่บางคนก็แยกสองคำนี้ออกจากกันอย่างเห็นได้ชัด แต่โดยทั่วไป อาจจะ

<sup>1</sup>David P. Ausubel, Educational Psychology: A Cognitive View, (New York: Holt Rinehart and Winston, 1968), p. 401.

<sup>2</sup>ประสิทธิ์ บัวลดี, "การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความเกรงใจ และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนไทยในต่างจังหวัด นักเรียนไทยในกรุงเทพฯ และนักเรียนนานาชาติ" (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2514), หน้า 8.

<sup>3</sup>อำพล โองเคลือบ, "ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบ้างประการของบุคคลิกภาพ" (ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2515), หน้า 8.

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของจิตใจที่ไม่ปกติ มีความตึงเครียดทางอารมณ์ ขาดความมั่นคงปลอดภัย อาจจะมีสาเหตุมาจากการไม่ได้รับการยอมรับในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หรือการขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็ได้

### ลักษณะของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีลักษณะทั้งคล้ายคลึงและแตกต่างจากความกลัวในด้านความคล้ายคลึงนั้น ยูจีน อี. เลวิต (Eugene E. Levitt) กล่าวว่า ทั้งความวิตกกังวลและความกลัวเป็นปฏิกิริยาของอารมณ์ที่มีต่อสภาพอันตรายซึ่งมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของร่างกายและอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาบางอย่างขึ้นได้ เช่น หัวสั่น เหงื่อออก หัวใจเต้นแรง เป็นต้น<sup>1</sup> ส่วนในด้านความแตกต่างกันนั้น ฮาร์โรลด์ บาโซวิทซ์และคณะ (Harold Basowitz and others) ให้ความเห็นว่า ความกลัวเป็นความรู้สึกทั่ว ๆ ไปที่ทุกคนมักจะประสบและรับรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ ตลอดจนมีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างใกล้ชิดส่วนกับสภาพอันตราย และจะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเฉพาะเมื่อเผชิญกับสภาพอันตรายเท่านั้น ส่วนความวิตกกังวลเป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดจากแรงขับภายใน (Inner drive) เป็นความรู้สึกที่ไม่ชัดเจน ไม่แน่นอน เลื่อนลอย สับสน บั่นป่วน ตึงเครียด ไม่สบายใจ และเจ็บปวด บุคคลจะมีความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคาม ชมชู่จากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งซึ่งอาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นจริง ๆ ก็ได้ ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้มีปฏิกิริยาอย่างไม่ได้สัดส่วนกับสภาพอันตราย<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Eugene E. Levitt, The Psychology of Anxiety, (New York: Bobbs-Merrill Co., 1967), pp. 5-11.

<sup>2</sup> Harold Basowitz and others, Anxiety and Stress, (New York: McGraw-Hill Book Co., 1955), pp. 3-5.

อัลเบิร์ต เอลลิส และโรเบิร์ต เอ. ฮาร์เปอร์ (Albert Ellis and Robert A. Harper) กล่าวว่า ความวิตกกังวลโดยพื้นฐานนั้นประกอบด้วยความคิดที่ไร้เหตุผล (Irrational Idea) ที่ว่า ถ้ามีบางสิ่งบางอย่างที่ดูเหมือนว่าจะมีอันตรายหรือน่ากลัวแล้ว จะต้องกลัวเอาไว้ก่อน ความวิตกกังวลส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับความคิดที่ว่า จะทำอะไรผิด ๆ ในที่สาธารณะ หรือกลัวการต่อต้านจากผู้อื่น หรือกลัวว่าจะไม่เป็นที่รักของผู้อื่น<sup>1</sup>

### องค์ประกอบของความวิตกกังวล

แคทเทล (Cattell) ได้แบ่งองค์ประกอบของพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงความวิตกกังวลออกเป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมใหญ่ ๆ 6 องค์ประกอบดังนี้<sup>2</sup>

1. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งแสดงว่า ตื่นเต้นตกใจง่าย ใจร้อน ขาดความรอบคอบ ขาดความอดทนต่อสิ่งเร้า
2. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งแสดงว่า มีความหวาดกลัว กังวลใจ ใจคอเศร้าหมอง มีความทุกข์ รู้สึกว่าตนเองผิดปกติอยู่เสมอ
3. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งแสดงว่า มีอารมณ์ตึงเครียด เคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง เกิดความคับข้องใจ และหงุดหงิดอยู่เสมอ
4. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งแสดงว่า มีอารมณ์หวั่นไหวง่าย อารมณ์ไม่มั่นคง อารมณ์เสียได้ง่าย เปลี่ยนแปลงความสนใจง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง
5. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งแสดงว่า ซ้ำอายน้อย ประหม่า ไม่กล้าแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

<sup>1</sup>Albert Ellis and Robert A. Harper, A New Guide to Rational Living, (California: Wilshire Book Co., 1978), pp. 145-157.

<sup>2</sup>Cattell, อ้างถึงใน อ่ำพล ใจสิงห์เคลือบ, "ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการของบุคลิกภาพ," หน้า 8.



6. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งแสดงว่า มีความขัดแย้งในตนเอง คิดสูง  
 ฐาน ความคุมอารมณ์ไม่ได้

มนุษย์ต้องการความมั่นคงปลอดภัย ถ้ามีสิ่งใดมาข่มขู่ความมั่นคงปลอดภัย ไม่ว่าจะ  
 สิ่งนั้นจะมีจริงหรือเกิดจากการวาทภาพขึ้นเองก็ตาม ความเครียดและความวิตกกังวลจะ  
 เกิดขึ้น เช่น เมื่อบุคคลต้องการเปลี่ยนแปลงวิธีการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แต่ความ  
 ต้องการนั้นถูกต่อต้านหรือถูกระงับยับยั้งด้วยสาเหตุต่าง ๆ เขาก็จะเกิดความวิตกกังวลขึ้น  
 ซึ่งจะไปลดประสิทธิภาพในการตอบสนองความต้องการส่วนบุคคลลงอย่างมากและยังมีผล  
 กระทบต่อไปยังสัมพันธภาพที่บุคคลนั้นมีกับผู้อื่นให้เสื่อมทรามลงด้วย<sup>1</sup>

ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่ที่เห็นได้ชัดอย่างหนึ่งในการดำเนิน  
 ชีวิตในปัจจุบันนี้ก็คือ ความมีบั่นทอนที่เกิดจากการที่บุคคลจะต้องคล้อยตามสังคมโดยการยอมรับ  
 ค่านิยม ยึดถือจารีตประเพณี และปฏิบัติตามระเบียบของสังคม โดยที่ตนเองไม่เห็นด้วย ซึ่ง  
 ไม่เพียงแต่จะไปขัดขวางการดำเนินชีวิตของบุคคลทั้งในส่วนตัวและสังคมเท่านั้น แต่  
 ยังจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้านอีกด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

#### คำจำกัดความ

จากการศึกษาคนควาเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีผู้ให้คำจำกัดความ  
 และความหมายของคำว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้คล้ายคลึงกัน ดังจะยกมากล่าว  
 ไว้แต่พอสังเขปดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ได้ให้ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่า  
 ในตนเองว่าหมายถึง "การพิจารณาตัดสินค่า (Worthiness) ของตนเองตามความรู้สึก

<sup>1</sup>C. D. Spielberger, Anxiety and Behavior, (New York:  
 Academic Press, 1966), p. 11.

และทัศนคติที่มีต่อตนเองของแต่ละบุคคล"<sup>1</sup>

รอสส์ สแทกเนอร์ (Ross Stagner) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง "ความรู้สึกที่ว่าตนเองมีความสามารถที่จะเอาชนะสิ่งแวดลอมได้"<sup>2</sup>

เดวิด พี. ออซูเบล (David P. Ausubel) ให้ความเห็นว่า นอกเหนือไปจากความรู้สึกที่ว่าตนเองมีความสามารถในการทำอะไรรให้ประสบความสำเร็จได้แล้ว ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็คือ "ความเชื่อของบุคคลที่ว่า เขามีความสำคัญและมีคุณค่าในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง"<sup>3</sup>

เจมส์ (James) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง "ความรู้สึกซึ่งมีอยู่ในตัวบุคคลหลังจากที่เขาได้ทำอะไรสำเร็จลุล่วงไป การไม่เกิดความรู้สึกว่าล้มเหลวหรือต่ำต้อย"<sup>4</sup>

นิพนธ์ แจงเอี่ยม ก็ได้สรุปความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า หมายถึง "การพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลใน

<sup>1</sup>Coopersmith, อ้างถึงใน นิพนธ์ แจงเอี่ยม, "การศึกษามุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุตรดิตถ์" (ปริชญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2519), หน้า 16.

<sup>2</sup>Ross Stagner, Psychology of Personality, (New York: McGraw-Hill Book Co., 1965), p. 197.

<sup>3</sup>David P. Ausubel, Educational Psychology: A Cognitive View, p. 403.

<sup>4</sup>James, อ้างถึงใน นิพนธ์ แจงเอี่ยม, "การศึกษามุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุตรดิตถ์," หน้า 16.

เรื่อง การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การปฏิเสธตนเอง การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รับการยอมรับจากบิดามารดา ครูอาจารย์ หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่า<sup>1</sup>

จากความหมายและคำจำกัดความที่ได้มีผู้ให้ไว้ดังกล่าวนี้ อาจจะสรุปได้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกว่าตนเองมีค่ามีความหมาย สามารถทำอะไรให้สำเร็จลุล่วงไปได้

นักจิตวิทยาที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ เช่น มาสโลว์ (Maslow) มีความเชื่อว่า ทุก ๆ คนในสังคมมีความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จในตนเองสูง และต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย/ ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้ายิ่งความต้องการนี้ถูกขัดขวางก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมค้อยหรือเสียหน้าหรือเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง<sup>2</sup> ซึ่งจะไปเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลนั้น ๆ ด้วย กล่าวคือ คนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะโทษคนอื่น และเชื่อว่าคนอื่น ๆ มีความคิดเกี่ยวกับตัวเขาในทางที่ค้อยกว่า บุคคลประเภทนี้จึงมักจะหลีกเลี่ยงการที่จะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่นหรือการอยู่ในบทบาทเด่น ๆ เสียเพื่อที่จะระงับความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากความเชื่อนั้น<sup>3</sup> คนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเองไปด้วย และอาจจะเป็นสาเหตุให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยาก ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ส่วนตัว หรือสังคมก็ตาม เพราะลักษณะความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นค่อนข้างมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จ ความเชื่อมั่นใน

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 6.

<sup>2</sup> Maslow, quoted in Ernest R. Hilgard, Introduction to Psychology, 3d ed. (New York: Harcourt, Brace & World, 1962), p. 125.

<sup>3</sup> Ross Stagner, Psychology of Personality, p. 199.

ตนเอง และความพอใจในสภาพของตน ส่วนอีกด้านหนึ่งนั้นมีความสัมพันธ์กับการปฏิเสธไม่ยอมรับตนเอง ความล้มเหลว และความวิตกกังวล<sup>1</sup>

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลังจากปี 1970 เป็นต้นมา ได้มีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกันอย่างกว้างขวาง แต่งานวิจัยส่วนใหญ่จะไปเน้นที่การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้แก่บุคคลในระดับต่าง ๆ ส่วนการตรวจสอบโครงสร้างพื้นฐานของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นเมื่ออยู่ไม่มากนัก และเท่าที่ได้รวบรวมมาก็ล้วนแต่เป็นงานวิจัยในต่างประเทศ ซึ่งจะได้แยกกล่าวให้เห็นถึงรายละเอียดดังต่อไปนี้

โรเจอร์ เอ็น. โคนาเวย์ (Roger N. Conaway) ได้ศึกษาเพื่อจะตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertiveness) ความวิตกกังวล (Manifest Anxiety) และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่า คะแนนรวมจากแบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจะมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรวมจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและจะมีสหสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนรวมจากแบบวัดความวิตกกังวลและคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะมีสหสัมพันธ์กันในทางลบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 223 คน ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้มาจากแบบสอบถาม 5 ชุดด้วยกันคือ แบบวัดความวิตกกังวล (Self-report measure of anxiety) 1 ฉบับ แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-report measure of Self-esteem) 2 ฉบับ และแบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Self-

<sup>1</sup>นิพนธ์ แจ่มเยี่ยม, "การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์," หน้า 30.

report measure of assertiveness) 3 ฉบับ ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์  
 ด้วย Canonical correlation analysis ปรากฏว่า คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสม  
 ในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ  
 ที่ระดับ .001 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก  
 และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นไม่มีสหสัมพันธ์กันในทางลบอย่างมีนัยสำคัญ  
 ผู้วิจัยสรุปไว้ว่า การศึกษาครั้งนี้ช่วยสนับสนุนแนวความคิดที่ว่า การแสดงออกระหว่างบุคคล  
 อย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองของบุคคล<sup>1</sup>

อเล็กซานเดอร์ ทอลเลอร์และคณะ (Alexander Tolor et al.) ก็ได้  
 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertiveness)  
 ภาพพจน์บทบาททางเพศ (Sex-role stereotyping) และอัตมโนทัศน์ (Self-  
 Concept) โดยใช้ นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 134 คน เป็นชาย 61 คน และหญิง  
 73 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 4 ชุดคือ  
 Rathus Assertiveness Schedule, College Self-Expression  
 Scale, Tennessee Self Concept Scale และรายการข้อกระทงเกี่ยวกับภาพพจน์  
 (list of stereotypic items) ผลที่ได้จากการศึกษาปรากฏว่า พฤติกรรมที่เหมาะสม  
 ในการแสดงออกมีความสัมพันธ์กับคะแนนที่เป็นอัตมโนทัศน์ในด้านบวก (Positive  
 Self-concept) ทั้งในเพศชายและหญิง และนักศึกษาหญิงที่มีภาพพจน์บทบาททางเพศต่ำ  
 มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและอัตมโนทัศน์ในด้านบวกสูงกว่านักศึกษาชายที่มี

<sup>1</sup> Roger N. Conaway, "An Examination of the Relationship  
 Among Assertiveness, Manifest Anxiety and Self-Esteem," Disserta-  
 tion Abstracts International 39 (January 1979): 3915-A.

ภาพพจน์บทบาททางเพศค่าอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05<sup>1</sup>

สำหรับงานวิจัยที่เป็นการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรืออัตมโนทัศน์ในค่านวก ซึ่งมีผลต่อการตรวจสอบโครงสร้างพื้นฐานทางค่านนี้ด้วยนั้น ก็มีผลงานของเพอร์เซลและคณะ (Percell et al.) ที่ศึกษาเพื่อจะทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความวิตกกังวล โดยแบ่งงานวิจัยออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ให้คนไข้โรคจิต (คนไข้นอก) ซึ่งประกอบด้วย คนไข้ชาย 50 คน และคนไข้หญิง 50 คนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ตอบแบบวัด 3 ฉบับ คือ The Lawrence Interpersonal Behavior Test, The Self-Acceptance Scale of the California Psychological Inventory และ The Taylor Manifest Anxiety Scale แล้วนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ผลปรากฏว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ทั้งในเพศชายและหญิง ส่วนความวิตกกังวลกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นมีสหสัมพันธ์กันในทางลบอย่างมีนัยสำคัญเฉพาะในเพศหญิงเท่านั้น ในส่วนที่ 2 ของการวิจัย คนไข้ 24 คนถูกจัดเข้ากลุ่มทดลองซึ่งจะได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และกลุ่มควบคุมซึ่งจะไม่ได้รับการฝึกใด ๆ เลย กลุ่มละ 12 คน และเมื่อกลุ่มทดลองได้รับการฝึกจนครบ 8 ครั้งแล้ว ก็นำกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไปทดสอบด้วยเครื่องมือทั้ง 3 ชุดดังกล่าวข้างต้น ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก การยอมรับตนเอง และลดความวิตกกังวลลงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผู้วิจัยสรุปว่า เป็นผลการศึกษาที่นับว่ามีค่ามากสำหรับผู้ที่ต้องการจะค้นคว้าหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม

<sup>1</sup>Alexander Tolor et al., "Assertiveness, Sex-Role Stereotyping, and Self-Concept," Journal of Psychology 93 (1976): 157-164.

ที่เหมาะสมในการแสดงออกกับองค์ประกอบอื่น ๆ โดยเฉพาะความวิตกกังวล (Anxiety) และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งเป็นที่คาดเดากันอยู่เสมอในกลุ่มผู้ฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่ามีความเกี่ยวข้องกัน<sup>1</sup>

เบอร์นาร์ค ซี. เว็ทเซล (Bernard C. Wetzel) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้คำปรึกษา (Counselors) ที่มาเข้ารับการฝึก โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะ (1) ตรวจสอบผลของการฝึกแบบกลุ่มที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้คำปรึกษาที่สุ่มมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย (2) ความมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกเกิดขึ้นกับเกณฑ์เฉลี่ยอัตโนมัติขั้นของกลุ่มและคะแนนส่วนบุคคลหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาโทปีที่ 2 ซึ่งเรียนนอกเวลาตามโปรแกรมการศึกษาเป็นผู้ให้คำปรึกษา (Counselor Education Program) ที่มหาวิทยาลัยพิทสเบิร์ก ปีการศึกษา 1976 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสัปดาห์ละครั้งเป็นเวลา 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ The Tennessee Self Concept Scale (TSCS) และการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะได้รับการทดสอบทั้งก่อนและหลังการฝึก (Pretest-Posttest) แล้วนำคะแนนที่ได้มาทดสอบด้วย t-test ผลการวิจัยปรากฏว่า คะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมว่า สมาชิกทุกคนรู้สึกว่าการฝึกดังกล่าวทำให้ความคิดของสมาชิกเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น สมาชิกรายงานว่า ทำให้สมาชิกเป็นคนที่เข้มแข็งขึ้น มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีทั้งในชีวิตครอบครัวและอาชีพการงาน สามารถแสดงความรู้สึกโกรธ สามารถปฏิเสธคำขอรอง สามารถเริ่มต้นการสนทนากับผู้อื่นได้ และที่สำคัญก็คือ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ซึ่งการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

<sup>1</sup>Percell et al., "The Effects of Assertive Training on Self-Concept and Anxiety," quoted in Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Right, p. 166.

ต่อบุคคลอื่นและการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองนั้นนับว่าเป็นลักษณะที่สำคัญยิ่งสำหรับผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้นำคำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ<sup>1</sup>

โรเบอร์ต้า แอนน์ เบร์ (Roberta Ann Bear) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่า สตรีเมื่อได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสมแล้ว จะทำให้มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้นและจะทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีจำนวน 24 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 1½ ชั่วโมงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มจะได้ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertiveness measures) การประเมินตนเอง (Self-evaluations) และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ทั้งก่อนและหลังการฝึก (Pretest-Posttest) และหลังจากที่ฝึกไปแล้ว 8 สัปดาห์ (Follow up) ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างจากกลุ่มควบคุมทั้ง Posttest และ Follow up อย่างมีนัยสำคัญ ส่วนการประเมินตนเองนั้นปรากฏว่าคะแนน Posttest ไม่แตกต่างกันแต่ในการติดตามผล (Follow up) ปรากฏว่า คะแนนการประเมินตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่มทดลองมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีมากกว่ากลุ่มควบคุม ผู้วิจัยสรุปว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสำหรับสตรี (Assertiveness training for women) นั้น เป็นวิธีที่ช่วยทำให้สตรีมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นวิธีที่ทำให้สตรีมีการประเมินค่าตนเองในทางที่ดี

<sup>1</sup> Bernard C. Wetzel, "The Effects of Assertive Training on the Self-Esteem of Counselors in Training," Dissertation Abstracts International 38 (March 1978); 5372-A.



มากขึ้น และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย<sup>1</sup>

วิลเลียม อี. ไบรเดนบาค (William E. Breidenbach) ก็ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาว่า หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วจะทำให้ (1) เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้นหรือไม่ (2) เด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ดีขึ้นหรือไม่ (3) เด็กวัยรุ่นชายและหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและเรื่องอัตมโนทัศน์หรือไม่ กลุ่มตัวอย่างที่อาสาสมัครมาเข้าร่วมในการฝึกเป็นนักเรียนระดับมัธยม อายุระหว่าง 16 - 18 ปี เป็นชาย 26 คน และหญิง 34 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองซึ่งประกอบด้วยชาย 13 คน หญิง 17 คน และกลุ่มควบคุมซึ่งประกอบด้วยชาย 13 คน และหญิง 17 คน เช่นกัน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก สัปดาห์ละ 1 - 1½ ชั่วโมง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกใดๆ เลย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชุด คือ The Adolescent Self-Expression Scale (ASES) และ The Tennessee Self Concept Scale (TSCS) กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะได้ทำแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการฝึก (Pretest-Posttest) แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วย t-test ผลปรากฏว่า (1) เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 (2) เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ด้านดีสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ (3) เด็กวัยรุ่นชายและหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่มีความ

<sup>1</sup>Roberta Ann Bear, "Phenomenological and Behavioral Consequences of Assertiveness Training for Women," Dissertation Abstracts International 37(January 1977): 3593-B.

แตกต่างกันในเรื่องการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์<sup>1</sup>

นอกจากนี้แล้วก็มีงานวิจัยของ กาแลซซีและคณะ (Galassi et al.) ที่ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยใช้การป้อนกลับด้วยเทปโทรทัศน์ (Video Feedback) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้นอยู่ที่มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนียตะวันตก จำนวน 32 คน นักศึกษาเหล่านี้เป็นผู้ที่ได้รับการคัดเลือกวิธีสุ่มมาจากผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (Means) ของคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจากจำนวนนักศึกษา 1,132 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะมีนักศึกษาชายและหญิงอย่างละ 4 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกใด ๆ เลย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ The College Self-Expression Scale (CSES) กลุ่มตัวอย่างจะได้ทำแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการฝึก (Pretest-Posttest) แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ด้วย  $4 \times 2$  analysis of variance, Duncan's new multiple-range test และ Scheffe's Procedure ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้แล้ว จาก Subjective Unit of Disturbance Scale ก็ยังปรากฏผลว่า กลุ่มที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกลดความวิตกกังวลลงได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก<sup>2</sup>

<sup>1</sup>William E. Breidenbach, "The Effect of Assertive Training on the Adolescent Self-Concept," Dissertation Abstracts International 38 (February 1978): 4671-A.

<sup>2</sup>Galassi et al., "Assertive Training in Groups Using Video Feedback," Journal of Counseling Psychology 21 (1974): 390-394.

## สมมติฐานในการวิจัย

จากผลการศึกษาก่อน ๆ ซึ่งได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นที่แสดงว่า การที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกนั้นเป็นเพราะเขามีความกลัวหรือความวิตกกังวลมาบดบังพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมอันเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมอีกมาแล้ว เขาก็จะเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ก็ย่อมแสดงว่า คนที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นจะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ว่า

1. พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
2. พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล
3. ความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

## ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น ส่วนใหญ่มุ่งไปที่การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้แก่บุคคลในระดับต่าง ๆ ส่วนงานวิจัยที่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างพื้นฐานนั้นยังมีอยู่ไม่มากนัก ในประเทศไทยเองเท่าที่ใดคนคว้ามักเป็นการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้รวมทีมจิตเวช" ของ ละเอียต ชูประยูรและคณะ<sup>1</sup> และ "การศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัย

<sup>1</sup> ละเอียต ชูประยูรและคณะ, "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้รวมทีมจิตเวช," วารสารจิตวิทยาคลินิก 9 (เมษายน 2521): 7 - 15.

ครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด" ของสุจิตรา พรหมบุชาธิป<sup>1</sup> ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเพื่อที่จะได้ช่วยขยายแนวทางการศึกษาค้นคว้าทางด้านนี้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และเพื่อที่จะได้ทราบว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลและความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจริงหรือไม่ ถ้าผลการวิจัยปรากฏว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลและความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์กับความก้าวหน้าทางด้านการค้นคว้าหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับลักษณะบุคลิกภาพแบบอื่น ๆ โดยเฉพาะความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีผลอย่างมากต่อการปรับตัวของบุคคลด้วย นอกจากนี้แล้วก็ยังจะเป็นประโยชน์กับการจัดการส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้น โดยการสนับสนุนให้มีการจัดฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้แก่บุคคลต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก เพื่อจะได้ช่วยในการลดความวิตกกังวลและเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของบุคคลไปในทางที่ดีขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตดังนี้คือ

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2522 จำนวน 239 คน เป็นชาย 104 คนและหญิง 135 คน

<sup>1</sup>สุจิตรา พรหมบุชาธิป, "การศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522).

2. ในการวิจัยครั้งนี้ พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ได้จากคะแนนที่ได้จาก แบบวัดความกล้าแสดงออกระดับ วิทยาลัย (The College Self-Expression Scale) แบบวัดความวิตกกังวล (The Self-Rating Anxiety Scale) และแบบวัดอหัมโนทัศน์ (Rubin's Self-Exteem Scale) เท่านั้น

ขอทดลองเบื้องต้น

ในการวิจัยครั้งนี้มีขอทดลองเบื้องต้นว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มาจากการให้กลุ่มตัวอย่างรายงานตนเองโดยใช้แบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย แบบวัดความวิตกกังวล และแบบวัดอหัมโนทัศน์

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายงานวิจัย จึงได้กำหนดคำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertive Behavior) ตามคำนิยามเชิงประจักษ์ ก็คือคะแนนรวมที่ได้จากแบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย ซึ่งหมายถึงความสามารถในการแสดงออกตามสิทธิที่ควรจะแสดงอย่างถูกต้องเหมาะสมโดยไม่เป็นการก้าวท้าวหรือล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น เป็นการแสดงความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกทั้งทางบวกและลบออกมาอย่างจริงใจตรงไปตรงมา และเหมาะสมแก่กาลเทศะ และเมื่อแสดงออกไปแล้วก็ปราศจากความรู้สึกผิด เช่น การกล่าวคำขอร้องผู้อื่นอย่างมีเหตุผลสมควร การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลสมควรจากผู้อื่น การแสดงความรักใคร่ชื่นชมยินดีต่อผู้อื่นเป็นต้น โดยที่ค่าตัวเลขสูงจะหมายถึงการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสูง ในทางตรงกันข้าม ค่าตัวเลขต่ำก็จะหมายถึงการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกต่ำ

ความวิตกกังวล (Anxiety) ตามคำนิยามเชิงประจักษ์ก็คือ คะแนนรวมที่ได้จากแบบวัดความวิตกกังวล ซึ่งหมายถึง สภาวะของจิตใจที่ไม่ปกติ มีความตึงเครียดทางอารมณ์และขาดความมั่นคงปลอดภัย โดยที่ค่าตัวเลขสูงจะหมายถึง การมีความวิตกกังวลสูง ในทางตรงกันข้าม ค่าตัวเลขต่ำก็จะหมายถึง การมีความวิตกกังวลต่ำ

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ตามคำนิยามเชิงประจักษ์ก็คือ คะแนนรวมที่ได้จากแบบวัดอัตมโนทัศน์ ซึ่งหมายถึงความรู้สึกที่ว่าตนเองมีค่า มีความหมาย และสามารถทำอะไรให้สำเร็จดูลงไปได้ โดยที่ค่าตัวเลขสูงจะหมายถึง การมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้าม ค่าตัวเลขต่ำก็จะหมายถึงการมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย