

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ Quasi Experimental Design เพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสม ต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของพยาบาลใหม่ โดยใช้วิธีวัดผลก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกลุ่มที่ทำงานตามปกติ (Control Group Pre-test - Post-test Design) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพ โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของพยาบาล ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม และเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของพยาบาลระหว่างกลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกลุ่มที่ปฏิบัติงานตามปกติ โดยมีสมมติฐานของการวิจัยว่า พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลองจะสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกและมากกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนั้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของกลุ่มทดลอง จะสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกและสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

ในการศึกษาครั้งนี้ประชากร เป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วยในโรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง เป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์ทำงาน 1-3 ปี ที่ปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วยในโรงพยาบาลตำรวจที่มีคะแนนแบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมอยู่ในอันดับที่ (Percentile rank) 100 - 60 จากคะแนนสูงสุด จำนวน 40 คน และเป็นผู้สมัครใจเข้ารับการฝึก กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน โดยวิธีการ Match pair คะแนนที่เท่ากันหรือใกล้เคียงกัน แล้วสุ่มแบบง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พยาบาลกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมสำหรับพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยฝึกสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ½ ชั่วโมง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง คิดเป็นเวลา 15 ชั่วโมง และผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกด้วยตนเอง ในแต่ละครั้งของการฝึก มีการแจ้งเรื่องที่จะฝึกวัตถุประสงค์การฝึก ติดตามผลการฝึกของกลุ่มทดลองครั้งที่ผ่านมา และมีการสรุปผลการฝึกแต่ละครั้ง วิธีการฝึกประกอบด้วย การบรรยายของผู้วิจัย การแสดงบทบาทสมมติ การให้คำแนะนำเพิ่มเติม การให้ข้อมูลย้อนกลับและการเสริมแรง แต่ละชั่วโมงการฝึกจะมีเอกสารประกอบการบรรยายในแต่ละชั่วโมงฝึก แบบฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในแต่ละชั่วโมง และมีการประเมิน

ความเข้าใจแนวคิดพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยใช้แบบสอบถามเพื่อจำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ในการฝึกครั้งนี้ กลุ่มทดลองผ่านเกณฑ์การประเมินทุกคน ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทำงานตามปกติโดยไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม หลังการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในกลุ่มทดลองเสร็จสิ้นลง 2 สัปดาห์ นำแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพชุดเดิมไปประเมินกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 40 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลโดย

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มเดียวกัน (Dependent t - test)

2 . เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของกลุ่มทดลองหลังการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (Independent t - test)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2. ผลการเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมกลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

3. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลองหลังการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.01

4. ผลการเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มทดลองหลังการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพที่เพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.01

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. พยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกและสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เน้นการฝึกที่เป็นองค์ประกอบของการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถแสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ ซึ่งขั้นตอนการฝึกมี 3 ขั้นตอน คือ

1) การสร้างความรู้ความเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับความหมาย ปรัชญาพื้นฐาน ลักษณะสำคัญของการแสดงออกอย่างเหมาะสม ขอบเขตและประโยชน์ของการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยวิธีบรรยาย และยกตัวอย่างประกอบและมีการอภิปรายความคิด ความเข้าใจกันในกลุ่มใหญ่ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับสมาชิกทุกคน

2) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยจัดให้มีการฝึก 6 ครั้ง ครั้งละ 2 1/2 ชั่วโมง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

2.1 ทักษะการแนะนำตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฝึก การแนะนำตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกในการเข้ากลุ่มและให้นำไปปฏิบัติด้วยตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความกล้าที่จะแนะนำตนเองให้ผู้อื่นรู้จักมากขึ้น โดยมีการแนะนำตนเองกับผู้ป่วยและญาติ แพทย์ และเพื่อนที่รู้จักกันใหม่ กลุ่มตัวอย่างรายงานตนเองว่า เมื่อแนะนำตนเองกับผู้อื่นแล้วเหมือนกับได้เปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นเข้ามารู้จักตนเองมากขึ้น ผลที่ได้คือ รู้สึกว่าผู้ป่วยและญาติยอมรับบทบาทพยาบาลมากขึ้น สังเกตจากเมื่อญาติมีความไม่สบายใจเกี่ยวกับปัญหาอาการเจ็บป่วยของผู้ป่วย จะมาปรึกษากับพยาบาลมากยิ่งขึ้น สามารถสร้างความคุ้นเคยกับบุคคลอื่นได้รวดเร็วกว่าที่เคย และกล้าที่จะขอร้องให้ผู้อื่นแนะนำตัวมากขึ้น การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก ทำให้ผู้รับฟังมีการแสดงออกด้วยความมั่นใจยิ่งขึ้น

2.2 ทักษะการแสดงสิทธิของตนเอง ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการฝึกและบรรยายเรื่อง สิทธิของตน และให้กลุ่มทดลองร่วมกันกำหนดสิทธิของกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนสามารถบอกสิทธิที่ตนเองมีได้อย่างถูกต้อง ตัวอย่าง

เช่น สิทธิในการขอร้อง สิทธิที่จะแสดงความคิดเห็น สิทธิที่จะอยู่ตามลำพัง สิทธิที่จะไปไหนมาไหน ได้อย่างอิสระ สิทธิการปฏิเสธคำขอร้องที่ไร้เหตุผล เป็นต้น สามารถบอกข้อจำกัดในสิทธิได้ เช่น มีสิทธิในการดูโทรทัศน์ แต่ไม่รบกวนการพักผ่อนของเพื่อน (เพื่อนเตรียมตัวขึ้นเวรตึก) เป็นต้น และสามารถสรุปข้อแตกต่างของสิทธิตามบทบาทและสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานได้

2.3 ทักษะการสื่อสารโดยใช้ภาษาคำพูดและภาษาท่าทาง ผู้วิจัยบรรยายให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงความสำคัญของการติดต่อสื่อสารในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกอย่างเหมาะสม และให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะต่างๆของการสนทนาในสังคมที่เหมาะสม ตลอดจนแนะนำการเขียนบทพูด (DESC script) โดยอธิบายพร้อมยกตัวอย่างการเขียนบทพูด รวมทั้งฝึกการเขียนบทพูดจากสถานการณ์จริง และผู้วิจัยให้ข้อแนะนำพร้อมให้คู่มือที่ช่วยในการเขียนบทพูด รวมทั้งชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่ไม่ควรและไม่ควรในการเขียนบทพูด และได้มีการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างได้เขียนบทพูด ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่เหลือร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับ กลุ่มตัวอย่างสามารถเขียนบทพูดได้ถูกต้อง สำหรับภาษาท่าทาง ผู้วิจัยบรรยายให้เห็นถึงความสำคัญของภาษาท่าทางที่สอดคล้องกับภาษาคำพูด ทำให้เรื่องราวที่เราพูดน่าสนใจน่าเชื่อถือขึ้น และให้กลุ่มตัวอย่างฝึกการออกเสียง การบังคับสายตา การแสดงออกทางใบหน้า ทำให้มั่นใจในการใช้ภาษาท่าทางประกอบการพูดมากยิ่งขึ้น กล่าวมองสบตาผู้อื่นในขณะสนทนามากขึ้น เพราะได้ทราบเทคนิคการสบตากับคู่สนทนา จึงสามารถสบตาผู้อื่นขณะสนทนาโดยไม่ต้องหลบตาผู้อื่นเมื่อไม่กล้าสบตาได้ ขณะแสดงออกมีความสุขมากขึ้น ประหม่า น้อยลง และท้ายชั่วโมงของการฝึก กลุ่มตัวอย่างได้รายงาน ตนเองว่า “กล้าแสดงความคิดเห็นมากยิ่งขึ้น กล้าพูดในสิ่งที่ตนไม่กล้าพูดมาก่อน” “กล้าพูดถึงความรู้สึก ความต้องการของตัวเองได้อย่างมั่นใจยิ่งขึ้น” หรือ “รู้ว่าการคุยได้ตอบได้อย่างเหมาะสมเป็นอย่างไรดีขึ้น” แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทางได้อย่างเหมาะสมและมั่นใจยิ่งขึ้น และจากการได้ฝึกด้วยตนเอง ได้สังเกตท่าทางทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของบุคคลอื่น เพื่อนำส่วนที่เหมาะสมมาเป็นตัวแบบในการแสดงออกของตนเอง เช่น การพูดโดยใช้ภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน การแสดงสีหน้าที่เหมาะสม รวมทั้งได้ปรับเปลี่ยนภาษาท่าทางของตนเองที่ต้องการปรับเปลี่ยน เช่น กลุ่มตัวอย่างเป็นคนทีพูดเร็วไป เมื่อได้ฝึกที่หน้ากระจกหลายครั้งแล้วทำให้พูดช้าลงกว่าเดิมได้ เป็นต้น

2.4 การทักทาย การชมเชยและการรับคำชมเชย การวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์และการยอมรับคำวิจารณ์ ผู้วิจัยได้บรรยายเกี่ยวกับ การทักทาย การชมเชยและการรับคำชมเชย การวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์และการรับคำวิจารณ์ให้กลุ่มตัวอย่างฟังพร้อมยกตัวอย่างประกอบ และให้กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะและแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ตามหัวข้อดังกล่าวผู้วิจัยและ

กลุ่มตัวอย่างที่เลือกร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับและอภิปรายร่วมกัน กลุ่มตัวอย่างรายงานตนเองว่า "ได้ใช้ทักษะการทักทายผู้ป่วยที่มาจernihองพิเศษ และสังเกตท่าทางของผู้ป่วย พบว่า จากสายตาที่ไม่คุ้นเคย ไม่รู้จะถามหรือพูดกับพยาบาลอย่างไร เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าไปทักทาย ทำให้ผู้ป่วยสบายใจยิ่งขึ้นและบอกวัตถุประสงค์ในการมาติดต่อได้อย่างสบายใจขึ้น กลุ่มตัวอย่าง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เพราะได้ให้การช่วยเหลือผู้อื่นและทำให้ผู้อื่นสบายใจขึ้น หรือมีกลุ่มตัวอย่างอีกคนเล่าว่าประสบการณ์ว่า มีแพทย์ฝึกหัดมาที่หอผู้ป่วยแต่ยังไม่คุ้นเคย เมื่อกลุ่มตัวอย่างทักทายว่า "สวัสดีค่ะหมอ วันนี้มาแต่เช้าเลยนะคะ เพิ่งขึ้น ward นี้วันแรกหรือคะ" ทำให้แพทย์ผู้นั้นรู้สึกคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่างขึ้นและกล่าวขอบคุณเพื่อถามอาการผู้ป่วยมากขึ้น ก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำงานและการดูแลผู้ป่วย

2.5 การขอร้องและการปฏิเสธการขอร้อง ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับ การขอร้องและการปฏิเสธการขอร้อง และให้กลุ่มตัวอย่างฝึกเป็นผู้ขอร้องและผู้ปฏิเสธการขอร้อง แล้วอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความรู้สึกของการเป็นผู้ขอร้องและผู้ปฏิเสธการขอร้อง กลุ่มตัวอย่างรายงานตนเองว่า การตอบปฏิเสธเพียงคำว่า "ไม่" หรือ "ไม่ได้" ไม่ใช่สิ่งที่ผู้พูดอยากพูดทั้งหมดที่อยากพูด ตอนที่ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบได้เพียงคำว่า "ไม่" และ "ไม่ได้" รู้สึกอึดอัด อยากพูดให้เหตุผลในการปฏิเสธคำขอร้องนั้น ผู้ที่ถูกขอร้องเมื่อถูกปฏิเสธ เพียงคำว่า "ไม่" อย่างเดียว จะรู้สึกเสียใจอย่างมากเพราะ ได้พยายามพูดขอร้องด้วยเสียงนุ่มนวลพร้อมยกเหตุผลประกอบแล้ว แต่ยังได้รับการปฏิเสธอีก แต่เมื่อให้มีการแสดงบทบาทสมมติในการขอร้องและการปฏิเสธคำขอร้องอย่างมีเหตุผล ผู้ที่ได้รับการปฏิเสธรู้สึกดีขึ้นและเข้าใจในสิ่งที่ผู้ปฏิเสธบอก เมื่อนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างได้รายงานตนเองว่า "รู้สึกว่กล้าที่จะขอร้องผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เช่น การขอร้องผู้ร่วมงาน กล้าที่จะขอร้องรุ่นพี่ให้ช่วยเหลืองานบนหอผู้ป่วยมากยิ่งขึ้น ทำให้ลดความรู้สึกเครียดที่ต้องทำงานเหนื่อยเพราะไม่กล้าขอรุ่นพี่ไม่ได้" "รู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อจำเป็นต้องปฏิเสธและได้ปฏิเสธตามขั้นตอนที่ได้ฝึกในการเข้ากลุ่ม และสังเกตว่าผู้ถูกปฏิเสธเข้าใจกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น"

ในการแสดงบทบาทสมมติ ผู้วิจัยได้บันทึกภาพวิดีโอไว้ และใช้ภาพในวิดีโอทัศน์มาให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ปรับปรุงตัวอีกครั้ง จากนั้นให้ฝึกใหม่จนเป็นธรรมชาติ ดังสถานการณ์ตัวอย่าง

สถานการณ์ การปฏิเสธเพื่อนที่ขอให้เวรแทนให้โดยใช้เทคนิคการปฏิเสธ

กลุ่มตัวอย่างปฏิเสธว่า " เราต้องขอโทษด้วยนะจ้ะวันนี้เราขึ้นเวรให้จ้ะไม่ได้ เพราะว่าแม่เราจะมาจากต่างจังหวัด เราต้องดูแลท่าน จ้ะลองไปถามเอ้ ดูซิจ้ะ เราเห็นว่าเอ้เขาเวร off อยู่นะ"

3) การเสริมความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง

ผู้วิจัยได้อธิบายและเน้นให้กลุ่มตัวอย่างเห็นคุณค่าของตนเองในบทบาทพยาบาล การแสดงออกอย่างเหมาะสม การไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การสร้างความเชื่อมั่นและคุณค่าของตนเอง การคิดถึงตนเองในทางบวก การกล้ากระทำการใดๆตรงกับความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยไม่กระทบสิทธิของผู้อื่นและการกระทำทุกอย่างเต็มความสามารถของตนเอง

พบว่า กลุ่มตัวอย่าง บอกคุณค่าของตนเองได้ ตัวอย่างการอธิบายเกี่ยวกับคุณค่าในตัวตน เช่น เอ บอกว่า “ เอ..มีความสามารถในการทำกับข้าวได้อร่อย และในปีที่ผ่านมาได้พัฒนาขึ้นในเรื่อง การสนใจศึกษาวิธีการทำอาหารเพิ่มขึ้น โดยหาโอกาสไปเรียนทำอาหารหรือดูวิธีการทำอาหารทางโทรทัศน์ สิ่งที่ยากลำบากและเอ..ทำได้ คือ เอ..ได้เข้ารอบ 50 คน ในการประกวดฟรีเซนต์เตอร์ โฆษณารวดโดยด้า โซลูน่า ซึ่งมีคนสมัครถึง กว่า 2,000 คน ซึ่งเอ..รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็น 1 ใน 50 คนนั้น สำหรับสิ่งที่เอ..ควรได้รับคำชมเชยมากที่สุด คือ เอ..ไม่เพียงแต่เป็นผู้หญิงที่สวยเท่านั้น ยังสามารถทำกับข้าวได้อร่อยอีกด้วย”

หลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างได้รายงานตนเองว่า มีความมั่นใจในการพูดมากขึ้น เช่น กล้าพูดกับผู้บังคับบัญชา กล้าพูดต่อหน้ากลุ่มคน เช่น ในที่ประชุม เป็นต้น สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ได้เรียนรู้เทคนิคต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเองในการอยู่ร่วมในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการวางตัว การแสดงออก กล้าท้าทายผู้ร่วมงานมากยิ่งขึ้น สามารถใช้ภาษาท่าทางได้อย่างถูกกาลเทศะ กล้าปฏิเสธได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์มากขึ้น และไม่ทำให้ผู้ที่ถูกปฏิเสธเสียใจ เพราะทราบเหตุผลในการปฏิเสธและบางครั้งหาทางออกให้ กลุ่มตัวอย่างยังมีบางสถานการณ์ที่ยังไม่กล้าปฏิเสธคือ การปฏิเสธรุ่นพี่ หรือผู้บังคับบัญชาในบางสถานการณ์และในการฝึกครั้งนี้ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้จักตนเองมากขึ้น มีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

ในการฝึกครั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกพูดและแสดงบทบาทสมมติต่อหน้าเพื่อนในกลุ่ม เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นระยะๆ กลุ่มตัวอย่างได้รายงานตนเองว่า การฝึกครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกพูดและแสดงความคิดเห็นได้เต็มที่ การได้ปฏิบัติจริงทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้นเมื่อเจอสถานการณ์จริง และเนื้อหาในการฝึกน่าสนใจ มีการยกตัวอย่างจากสถานการณ์จริง ทำให้เข้าใจง่าย น่าสนใจ สามารถนำไปใช้ได้จริง แต่ยังมีเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างยังรู้สึกว่าไม่มั่นใจในการแสดงออกในบางครั้ง คือการปฏิเสธบางเรื่องยังไม่สามารถทำได้ดังใจตนเองเพราะขึ้นอยู่กับบุคคลรอบข้างด้วย เช่น กรณีที่รุ่นพี่ขอแลกเวรแล้วพี่คนนั้นเคยให้กลุ่มตัวอย่างแลกเวรจึงลำบากใจที่จะปฏิเสธ และการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับหัวหน้า เป็นต้น

การเพิ่มพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม นอกจากเกิดจากการฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมแล้ว ยังเป็นผลสืบเนื่องมาจากการนำเทคนิคต่างๆมาผสมผสานกัน กล่าวคือ เริ่มจากการสาธิตให้ดู การดูตัวแบบ การจินตนาการ สถานการณ์ การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆที่สมมติขึ้น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในเหตุการณ์จริง การแสดงบทบาทสมมติจะก่อให้เกิดความมั่นใจ และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น นอกจากนั้นการเสริมความมั่นใจในตนเองด้วยการให้เห็นคุณค่าของตนเอง มีความคิดถึงตนเองในทางบวก จะทำให้เกิดความมั่นใจในการแสดงออกมากยิ่งขึ้น รวมทั้งการฝึกในครั้งนี้เป็นการฝึกเป็นกลุ่มทำให้มีตัวแบบ และการนำสถานการณ์จริงมาฝึกซ้อมพฤติกรรม มีการให้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมในการฝึก ช่วยสะท้อนให้กลุ่มตัวอย่างเห็นภาพตัวเอง ซึ่งสามารถนำส่วนดีไปใช้และนำส่วนที่ยังทำได้ไม่ดีพอไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น การให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกการกล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นมากยิ่งขึ้น การเสริมแรงทางสังคมจะทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความภาคภูมิใจ มีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากนี้การใช้วิดีโอทัศน์ประกอบการฝึกเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การฝึกครั้งนี้สมบูรณ์ขึ้น เนื่องจาก การบันทึกวิดีโอทัศน์ ขณะฝึกซ้อมพฤติกรรม เช่น เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับถึงการแสดงออกของผู้แสดง ได้สังเกตและประเมินองค์ประกอบต่างๆของพฤติกรรม การติดต่อสื่อสารที่เหมาะสมของตนเอง ให้ผลดีในการฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วย ซึ่งในเรื่องดังกล่าว Lange and Jakubowski (1976) กล่าวว่า การให้ผู้ฝึกซ้อมพฤติกรรมช่วยให้ผู้รับการฝึกได้เห็นสถานการณ์ระหว่างการฝึกซ้อมพฤติกรรมจะก่อให้เกิดการระลึกถึงกระบวนการระหว่างบุคคล (Interpersonal Process Recall) การใช้วิดีโอทัศน์ ทำให้กลุ่มตัวอย่างใส่ใจในสิ่งที่ตนเองคิดมากได้ขึ้น ตระหนักถึงความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นในระหว่างฝึกซ้อมพฤติกรรม ได้เห็นส่วนดีและไม่ดีในการแสดงออกของตนเองมากขึ้น ยอมรับคำวิจารณ์ การให้ข้อมูลย้อนกลับของกลุ่มมากขึ้น เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

ตัวอย่างคำบอกเล่าของกลุ่มตัวอย่างในขณะที่แสดงบทบาทสมมติและฝึกซ้อมพฤติกรรม

เอ : คิดว่าตัวเองพูดดีแล้วนะ แต่เมื่อมาดูภาพตัวเองในวิดีโอทัศน์แล้ว เหมือนพูดเล่นๆเลยคะ

อ้น : อ้นว่า อ้นแสดงเหมือนเล่นเกินไป ทั้งที่แสดงเต็มที่แล้ว

หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้ว ทุกคนปรับปรุงตัวดีขึ้นและแสดงเป็นธรรมชาติมากขึ้น เมื่อเจอสถานการณ์จริงจึงแสดงออกอย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1977) ในส่วนของการเรียนรู้จากตัวแบบหรือการสังเกต (Learning

through Modeling or Observational Learning) คือการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้น เกิดจากการสังเกตตัวแบบ ตัวแบบนั้นสามารถถ่ายทอดได้ทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อมๆกัน ซึ่งการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรม ประกอบด้วย กระบวนการตั้งใจ กระบวนการจดจำ กระบวนการแสดงพฤติกรรม และกระบวนการตั้งใจหรือการเสริมแรง กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึก จะได้เรียนรู้จากการบรรยายของผู้วิจัย ได้เห็นตัวอย่างจากการการแสดงแบบและบทบาทสมมติของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเรียนรู้ได้จากการสังเกต และมีการได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง มีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อปรับปรุง ซึ่งส่วนใหญ่เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก ซึ่งเป็นการเสริมแรงอย่างหนึ่ง

บรรยากาศของการฝึก ผู้วิจัยเน้นการสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ตามแนวคิดที่ว่าด้วยการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ (Andragogy) ของ Knowles (1990) ที่ได้เสนอไว้ใน Quinn (1995) คือรูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จะต้องจัดให้มีการเรียนรู้และฝึกด้วยวิธีการที่หลากหลาย มีการจัดสิ่งแวดล้อมในการเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ สร้างบรรยากาศทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ และสิ่งแวดล้อมในด้านสัมพันธภาพของกลุ่มผู้เรียน ทางด้านกายภาพนั้นต้องมีการจัดบรรยากาศในห้องเรียนต้องคำนึงถึงการตกแต่งห้องเรียน การจัดเก้าอี้ การถ่ายเทอากาศ และมีแสงที่เพียงพอ ส่วนสิ่งแวดล้อมด้านสัมพันธภาพของกลุ่มผู้เรียนนั้น ต้องจัดให้มีบรรยากาศของการยอมรับ การร่วมมือกัน มีความเชื่อซึ่งกันและกัน มีการสนับสนุนกัน การเปิดกว้าง บรรยากาศของการช่วยเหลือและความเห็นอกเห็นใจกัน ซึ่งในการฝึกในครั้งนี้ มีห้องฝึกที่มีความเป็นส่วนตัวและมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนผู้ฝึก การจัดที่นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมทำให้ผู้วิจัยสามารถสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างได้ทั่วถึงและกลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการฝึกได้ทุกคน อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก เช่น ไมโครโฟน เครื่องฉายข้ามศีรษะ เครื่องฉายวิดีโอทัศน์ มีความพร้อมที่จะนำมาใช้ ตลอดจนผู้วิจัยมีความเป็นกันเองกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันมากกว่าการสอน ถึงแม้กลุ่มตัวอย่างบางคนจะรู้จักกันมาก่อน ผู้วิจัยก็มีการสร้างเสริมความคุ้นเคยในการพบกันครั้งแรก ทำให้มีความคุ้นเคยกันมากขึ้น เมื่อต้องมาฝึกปฏิบัติในกลุ่มจึงให้ความร่วมมือในการฝึกทุกครั้ง

ในการฝึกครั้งนี้นอกจากจะใช้แนวการฝึกของ Lange and Jakubowski (1976) แล้ว ตัวอย่างสถานการณ์ที่ใช้ในการฝึกยังนำมาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในโรงพยาบาลตำรวจ มาประกอบในเนื้อหาการฝึกครั้งนี้ด้วย ซึ่งอาจเป็นสถานการณ์ที่คุ้นเคยหรือมีประสบการณ์มาแล้ว เมื่อได้รับการชี้แนะแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมจึงรับรู้ได้เร็ว

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เพ็ญศรี วชิราวีโรจน์ (2527) ได้ศึกษาพบว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ ทำให้นักเรียนกล้าแสดงออกมากขึ้น โดยสามารถแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ให้ผู้อื่นรับรู้ได้ ก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง และกล้าปฏิเสธผู้อื่น และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุมาลี อุดมผล (2537) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นและมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของหุติยรัตน์ รื่นเรือง (2540) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นและมากกว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกจากนี้ Workman (1982) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความวิตกกังวลและการแสดงออกอย่างเหมาะสม ในนักศึกษาหญิง จำนวน 64 คน พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม และ Galassi and Galassi (1975) ได้ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมกับนักศึกษาระดับวิทยาลัยที่ไม่กล้าแสดงออกทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน ภายหลังเข้ารับการฝึกพฤติกรรม 1 ปี พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมสามารถเพิ่มพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมของพยาบาลที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมได้ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. พยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพสูงขึ้นก่อนฝึกและสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในการฝึกครั้งนี้ ประกอบด้วย สารพื้นฐาน 3 ประการ คือ 1) การบรรยายให้กลุ่มตัวอย่างให้รู้และเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกอย่างเหมาะสม หรือการพัฒนาด้านพุทธิศึกษา

2) การพัฒนาทักษะและการแสดงออกอย่างเหมาะสมหรือด้านทัศนศึกษา 3) การพัฒนาให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในตนเองในการแสดงออกอย่างเหมาะสมและเห็นคุณค่าในตนเองหรือด้านจริยศึกษา ซึ่งได้แนวคิดตามโครงสร้างของ Lange and Jakubowski (1976) ซึ่งวิธีการฝึกในแนวนี้ ได้มีผู้นำมาใช้ในการฝึกอย่างแพร่หลาย เช่น เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2537) ได้ฝึกหัวหน้างาน บริษัท อาร์ท เอ็ม กรุ๊ป ซึ่งเป็นบริษัทที่ดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับ บ้านจัดสรร จำนวน 8 คน พบว่า ผู้เข้ารับการฝึก มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในด้านการควบคุมที่แสดงต่อผู้อื่นยังคงสูงอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นหัวหน้างาน จึงมีพฤติกรรมการมีอิทธิพล มีภาวะผู้นำ อำนาจบังคับ อำนาจหน้าที่เหนือผู้อื่น นอกจากนี้ Freeman (1992) ได้ศึกษา การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในพยาบาลประจำการ จำนวน 65 คน โดยใช้รูปแบบการฝึกของ Lange and jakubowski (1975) ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ในกลุ่มทดลองมีการฝึกซ้อมพฤติกรรมอย่างไม่เป็นทางการและมีการแสดงบทบาทสมมติ ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกตามกระบวนการดังกล่าว พบว่า พยาบาลกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับอำนาจของบุคคล เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกโดยไม่มีกระบวนการฝึกที่มีมีการฝึกซ้อมพฤติกรรมอย่างไม่เป็นทางการและมีการแสดงบทบาทสมมติ

Lange and Jakubowski (1976) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดทักษะที่ช่วยให้บุคคลปฏิบัติงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี ช่วยให้เกิดความพึงพอใจในการปฏิสัมพันธ์ต่อกันทั้ง 2 ฝ่าย (รัชณี ศุภจินทรรัตน์, 2533) เป็นการรักษาสุขภาพจิตของตนเองที่ดี เพราะเป็นการลดความวิตกกังวลในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น (รัชณีบุลย์ เศรษฐภูมิรินทร์, 2533) อีกทั้งยังทำให้มีความรู้สึกดีกับตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี (Langrish, 1986) ตลอดจนการกล้าเผชิญหน้าผู้ร่วมงาน ทั้งด้านปัญหา การวิจารณ์ หรือการติชมต่างๆ

นอกจากนั้นการเข้ากลุ่มการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกการแนะนำตัว การใช้ภาษาคำพูดและภาษาท่าทาง การชมเชยและการรับคำชมเชย การวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์และการรับคำวิจารณ์ การขอร้องและการปฏิเสธคำขอร้อง ตลอดจนทักษะต่างๆที่ใช้ในการสนทนาที่เหมาะสม ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจและรู้แนวทางการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Johnson (1993) และ Devito (1995) ที่ว่าการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นเครื่องมือในการสร้างสัมพันธ์ภาพให้เกิดขึ้น และการมีทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่ง

ในการฝึกครั้งนี้ มีการฝึกทักษะต่างๆในการสนทนาที่เหมาะสม จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะในการสนทนากับบุคคลอื่นในทีมสุขภาพและทำให้บรรยากาศในการทำงานเป็นกันเองมากขึ้น สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น การชมเชยผู้ร่วมงาน เป็นการให้กำลังใจในการทำงานแก่ผู้ร่วมงานและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการทำงานซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Rubin (1989) ที่ว่า พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าวเกินไป จะมีผลกระทบทางลบต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ส่วนพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่พึงปรารถนาซึ่งจะช่วยเอื้ออำนวยให้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมีประสิทธิภาพดี ซึ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งสำคัญต่อบุคคลในการทำงานรวมกัน ถ้ามีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันจะนำมาซึ่งความมีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของอารีย์ ลิลา (2535) ซึ่งได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี พบว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้นและสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนได้มากขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ เทพ สงวนภักดีพันธุ์ (2537) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มตามแนวของเลนส์และจากทิวทัศน์ที่มีต่อพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของหัวหน้างาน พบว่า หัวหน้างานมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นและมีพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 Wetrel (1978) ซึ่งได้ศึกษา ผลการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้รับคำปรึกษาผลการวิจัยพบว่าผู้เข้ารับการฝึกนอกจากจะมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นแล้วความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งในชีวิตครอบครัว คู่รัก เพื่อนและผู้บังคับบัญชา ดีขึ้นด้วย และช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมสามารถเพิ่มสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของพยาบาลที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมได้ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยอื่นๆด้วยเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

ส่วนที่ 1 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัยและนำผลการวิจัยไปใช้

งานวิจัยนี้ใช้เครื่องมือวัดพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพ รวมทั้งโปรแกรมฝึกที่สร้างขึ้นภายใต้บริบทของพยาบาลและโรงพยาบาลตำรวจและดำเนินการทดลองในกลุ่มคะแนนต่ำเท่านั้น การนำไปใช้ในบริบทที่ต่างกัน มีข้อพึงสังวรว่าอาจเกิดผลที่แตกต่างกันได้ ซึ่งควรพิจารณาปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบทที่จะนำไปใช้

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาในกลุ่มที่มีช่วงคะแนน Pre - test หลากหลาย เช่น กลุ่มคะแนนสูง กลาง ต่ำ ว่ามีพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพ แตกต่างกันหรือไม่

2) ในการศึกษาครั้งนี้มีเป็นการวัดพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพ ในระยะสั้นหลังฝึก จึงควรศึกษาติดตามผลระยะยาว คือระยะ 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน เป็นต้น เพื่อดูความคงอยู่ของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของพยาบาลใหม่ที่ได้รับการฝึกดังกล่าว

3) ควรมีการศึกษาลักษณะการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีต่อตัวแปรอื่นๆ เช่น การแก้ปัญหาการขัดแย้ง การลดความวิตกกังวลในการทำงาน หรือการลดความเครียดที่เกิดจากการทำงาน เป็นต้น