



บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการดำเนินชีวิตในสังคมทุกวันนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องมีทักษะทางสังคมชนิดหนึ่งที่เรียกกันว่า "พฤติกรรมกล้าแสดงออก" (Assertive behavior) ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับควย ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยเสริมบุคลิกลักษณะของบุคคลให้ดีขึ้น แต่ก็ยังมีบุคคลในสังคมอยู่อีกมีไม่มากนักที่มีปัญหาความบกพร่องในพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่ง ละเอียค ชูประบูร และ คณะ ไก่กล่าวไว้ว่า เป็นปัญหาความบกพร่องมากปัญหาหนึ่งในสังคม ปัญหานี้จะพบได้แม้แต่ในคนธรรมดาจนกระทั่งถึงคนไข้โรคจิตเวชต่าง ๆ เนื่องจากการไม่กล้าแสดงออกทำให้บุคคลอยู่ในสังคมอย่างไม่เป็นสุข เพราะเกิดความวิตกกังวลจากการที่ไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกไป และเมื่อบุคคลมีปัญหานี้มากขึ้นก็อาจเลือกวิถีที่หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองต้องแสดงออก และมีความวิตกกังวลสูง ซึ่งอาจจะนำไปสู่การเป็นโรคจิตโรคนประสาทได้ในที่สุด จะเห็นได้ในบุคคลที่เป็นโรคประสาท เช่นพวกที่กลัวสังคม (Social Phobias) และพวกที่มีความวิตกกังวลในการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ¹

¹ ละเอียค ชูประบูร และ คณะ, "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้รวมทีมจิตเวช," วารสารจิตวิทยาคลินิก 9 (เมษายน 2521): 7-8.

ปัญหาการไม่กล้าแสดงออกน่าจะมีมากในสังคมไทยตั้งแต่อดีตมาในทศวรรษที่ผ่านมา เพราะคนไทยมีลักษณะอย่างหนึ่งที่เรียกว่า "ความเกรงใจ" ซึ่งถือกันว่าเป็นคุณสมบัติของผู้ดี และเป็นสิ่งที่ใช้ในการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้อยู่ในกรอบแห่งความเหมาะสมที่สังคมยอมรับ ทำให้บุคคลที่มีความเกรงใจเกิดความไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่เหมาะสมที่ควรก็ตาม นอกจากนี้ปริมาณการค้าและผู้นำก็มักจะให้การยอมรับเลี้ยงดู โดยไม่ค่อยจะเข้าถึงความสำคัญของการที่จะให้เด็กได้รู้จักพึ่งพาตนเอง ทั้งนี้เพราะสังคมไทยเป็นระบบสังคมที่ วิญญาณ วิเชียร โชติ เรียกว่าสังคมแบบไมตรีสัมพันธ์ (Affiliation Society) ที่มีลักษณะเป็นสังคมที่เคร่งครัดต่อระเบียบ มีระบบเจ้าขุนมูลนาย และเคารพยำเกรงผู้มีอาวุโส ไม่เป็นอิสระแก่ตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นโต้แย้งผู้อื่นเพราะมีความเคารพหรือเกรงใจ ประเพณีไทยมักจะสอนให้คนอ่านนอนสอนง่าย เชื่อฟัง และปฏิบัติตามความเห็นของผู้ใหญ่โดยปราศจากข้อโต้แย้ง และเยาวชนไทยได้รับความคุ้มครองจากผู้ใหญ่ในสังคมมาก ไม่จำเป็นจะต้องรับผิดชอบตนเอง ทำให้ขาดความกล้าในการตัดสินใจ ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ผล ขาดลักษณะของความเป็นผู้นำ โดยเหตุนี้จึงทำให้คนไทยโดยทั่วไปติดนิสัยไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น เพราะเกรงว่าเมื่อพูดหรือทำไปแล้วจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ แม้ว่าตนเองจะไม่พอใจในสิ่งใดก็เก็บเอาไว้ในใจ ยึดหลักที่ว่า "พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง" หรือ "พูดดีเป็นศรีแก่ปาก พูดมากปากจะเป็นสี" อันขัดต่อการพัฒนาทางสังคมไปสู่การลองแห่งประชาธิปไตย¹ จึงเห็นได้ว่าบุคลิกลักษณะของบุคคลไม่สอดคล้องกับระบอบการปกครองที่ให้ความเสมอภาคและเท่าเทียมกันของบุคคล ในรู้จักใช้สิทธิในการออกเสียงแสดงความคิดเห็น มีความคิดริเริ่มในการทำงาน และถ้าเป็นความคิดเห็นที่ดีควรจะต้องทำตามและยอมรับ และแม้ตนเองเองก็ควรกล้าแสดงความคิดเห็น

¹ วิญญาณ วิเชียร โชติ, "สังคมไมตรีสัมพันธ์กับการพัฒนาประเทศ," วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย (2513): 35-42.

แต่เกิดไปซัดกับวัฒนธรรมไทยที่ว่าผู้น้อยต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ เกียยงผู้ใหญ่ไม่ได้ ผิดหรือ ถูกตอ้งนึ่ง ผู้ใหญ่ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้น้อยหรือผู้ที่มีตำแหน่งคอยกว่า หรือ บางที่ผู้น้อยเองก็ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นคัดค้านผู้ใหญ่ จึงต้องกลายเป็นฝ่ายรับและทำตามไปมากกว่าการริเริ่มและการแสดงออกซึ่งความคิดเห็น

ในเรื่องบุคลิกลักษณะ สังคม และวัฒนธรรมไทยนี้ก็ยังได้มีชาวต่างประเทศเข้ามาทำการศึกษาคือ เฮอริเบอริต บี. ฟิลลิปส์ (Herbert B. Philips) ซึ่งพบว่าคนไทยโดยทั่วไปมีนิสัยเชื่องช้า เยือกเย็น สุขุม ซื่อาย ชอบเก็บตัว เป็นคนขุ่นนาม มีน้ำใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ระมัดระวัง เรื่องคำพูด ไม่พูดในสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความไม่พอใจ เพราะถือว่าถ้าจะให้มิตรภาพเป็นไปด้วยดีแล้ว สิ่งทีระมัดระวังมากที่สุดคือคำพูด¹ และเว็นเดล บลองชาร์ด (Wendell Blanchard) ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่าคนไทยยึดถืออุเบกขาและความวางเฉยอยู่เสมอและมากเกินไป จนบางครั้งทำให้เกิดอุปสรรคต่อความก้าวหน้าของตน คนไทยมักจะพูดกันติดปากว่า "ไม่เป็นไร" "ใจเย็น" และ "เกรงใจ" ที่เป็นเช่นนี้เพราะเขาต้องการรักษาหน้าหรือถนอมหน้าใจผู้อื่นไว้ อันจะช่วยรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นไว้²

สำหรับลักษณะของบุคคลในสังคมแบบไมตรีสัมพันธ์นั้น จะสังเกตได้ชัดในสังคมต่างจังหวัดมากกว่าในกรุงเทพมหานคร กล่าวคือในสังคมต่างจังหวัดจะเน้นในเรื่องการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รักพวกรักพ้อง เคารพเชื่อฟังผู้มีอาวุโส อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ และมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแน่นแฟ้นเปรียบเสมือนญาติพี่น้อง จนก่อให้เกิดเป็นความเกรงใจกันไ้มาก ส่วนในสังคมกรุงเทพมหานคร

¹ Herbert B. Philips, Thai Peasant Personality, the patterning of interpersonal behavior in the village of Bang Chan, (Berkeley: University of California Press, 1965), pp. 46-47.

² Wendell Blanchard, Thailand: its people, its society, its culture, (New Haven: Hraf Press, 1958), p. 482.

การดำเนินชีวิตของแต่ละครอบครัวไม่ค่อยจะพึ่งพาอาศัยกัน มีลักษณะการแข่งขันกันมากกว่า ทั้งนี้เนื่องจากสภาพความเป็นอยู่ที่แออัดและระบบการครองชีพที่สูง ทำให้ต่างคนต่างดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของตนเอง ทำให้มีการพึ่งพาตนเองมากขึ้น และอีกประการหนึ่งสืบเนื่องมาจากการรับแนวคิดใหม่ ๆ จากต่างประเทศเข้ามา เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาประเทศชาติโดยที่แนวคิดใหม่ ๆ ทั้งหลายผ่านเข้ามาทางกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นเมืองหลวงและศูนย์กลางของประเทศ บิคา มารคา หรือผู้ปกครองส่วนใหญ่รับเอาความคิดความเชื่อจากวัฒนธรรมต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากประเทศทางตะวันตกเข้ามาอบรมเลี้ยงดูบุตร เช่น ให้อุจจกช่วยตนเองให้อิสระภาพในค่านต่าง ๆ มากขึ้น และทั้งตัวของเด็กเองก็ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมใหม่ ๆ เช่น การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในทางการบันเทิงและทางวิชาการ มีการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ๆ มากขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ในวัยเดียวกัน เพศเดียวกัน หรือต่างวัยต่างเพศ

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณากันถึงการอบรมเลี้ยงดูบุตรชายหญิงของสังคมทั้งสองแล้ว ปรากฏว่าต่างก็เน้นให้บุตรหญิงเป็นผู้ที่มีความสงบ สงี่ยม เรียบร้อย อ่อนหวาน และจะท่องประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบธรรมเนียมประเพณีที่เห็นว่าดีงามอยู่เสมอ อันจะทำให้ขาดความเป็นอิสระในตนเอง ส่วนการอบรมสั่งสอนบุตรชายนั้นไม่เน้นถึงความสงบ สงี่ยม อ่อนหวาน แต่มักจะใ้รับการอบรมให้มีความแข็งแกร่งและให้แสดงออกมากกว่า ไม่ค่อยจะมีการทำนินทาเตือนเมื่อกระทำความผิดพลัดไปบ้าง จึงมักจะมีความเป็นอิสระในตนเอง อันจะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักตัดสินใจด้วยเหตุผลและกล้าคิดกล้ากระทำมากขึ้น

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในคนไทย และเห็นว่าคนไทยส่วนใหญ่น่าจะมีปัญหาความบกพร่องทางพฤติกรรมกล้าแสดงออก และเนื่องจากในประเทศไทยก็ยังมีใ้คนผู้ทำการ ศึกษาเรื่องนี้กันอย่างกว้างขวาง นอกจากละเอียดย ชูประยูร หัวหน้านักจิตวิทยาโรงพยาบาลสมเด็จพระยาและคณะ ที่ได้ทำการ ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในผู้ร่วมทีมจิตเวช อัน

ประกอบไปด้วยจิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์เท่านั้น¹ ผู้วิจัยจึงเห็นว่า น่าจะได้มีการศึกษาต่อไปในบุคคลประเภทและอาชีพต่าง ๆ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อจะได้ทราบถึงปัญหาและความต้องการในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมกล้าแสดงออกของบุคคลเหล่านั้น และในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษากลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยครู เนื่องจากเห็นว่านักศึกษาเหล่านี้เมื่อสำเร็จการศึกษาออกไปเป็นครูสอนแล้ว จะเป็นกำลังอันสำคัญยิ่งในการช่วยพัฒนากำลังคนอีกจำนวนมากของประเทศ ให้เป็นผู้ที่กล้าคิดกล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้องสมควร เป็นการช่วยลดปัญหาความบกพร่องทางสังคมได้ และสังคมไทยจะได้มีคนที่กล้าคิดกล้าแสดงออก ทำให้สังคมดำเนินไปได้ตามครรลองของประชาธิปไตยอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่ความเจริญของประเทศ แต่ทั้งนี้ผู้ที่เป็นครูจำเป็นจะต้องมีความกล้าในการแสดงออกที่ถูกต้องวิธีทาง ก่อนที่จะไปทำหน้าที่ช่วยสั่งสอนอบรมเยาวชนนอกเหนือไปจากบทบาทครูและผู้บริหาร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อจะศึกษาว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกแตกต่างกันหรือไม่ เพียงใด
2. นักศึกษาวิทยาลัยครูชายและหญิงที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกแตกต่างกันหรือไม่ เพียงใด
3. นักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกและไม่กล้าแสดงออกจำนวนน้อยเพียงใด โดยจำแนกตามความสัมพันธ์ระหว่างระดับความไม่สบายใจกับความเป็นไปได้ของพฤติกรรม
4. มีพฤติกรรมใดบ้างที่นักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดต้องการมีความกล้าในการแสดงออกมากขึ้น

¹ ละเอียต ชูประยูร และ คณะ, "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้รวมทีมจิตเวช," หน้า 7-19.

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ความกล้าในการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่อยู่กึ่งกลางระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเขียนในรูปความสัมพันธ์ได้ดังนี้

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก-----พฤติกรรมกล้าแสดงออก-----พฤติกรรมก้าวร้าว¹

(Passive-----Assertive-----Aggressive)

และเนื่องจากพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นจะพบได้โดยทั่วไปในบุคคลทุกวัยและเป็นต้นตอของปัญหาที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน ในโรงเรียนและในบ้าน ดังนั้นจึงได้มีผู้ทำการ ศึกษาและนำเอาวิธีการต่าง ๆ มาใช้ในการฝึก เพราะมีความเชื่อว่าพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสมนั้นสามารถที่จะฝึกให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องได้ โดยให้ชื่อโปรแกรมการฝึกเหล่านี้ว่า การฝึกทักษะทางสังคม (Social Skill Training) หรือการฝึกความกล้าในการแสดงออก (Assertive Training หรือ Expressive Training) ผู้ที่ริเริ่มเป็นคนแรกคือ แอนดรูว์ ซอลเตอร์ (Andrew Salter) และเขียนลงในหนังสือชื่อ " Conditioned Reflex Therapy " ในปี 1949 นับว่าเป็นการกระตุ้นให้นักบำบัดและคนอื่น ๆ มีความตื่นตัวในเรื่องนี้ ในปี 1958 โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe) ก็ได้เขียนหนังสือชื่อ " Psychotherapy by Reciprocal Inhibition " เป็นการแสดงให้เห็นถึงความคิดและข้อมูลที่ไต่จากการทดลอง ซึ่งชี้ให้เห็นถึงองค์ประกอบเบื้องต้นในการบำบัดพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และในปี 1969 ก็ได้เขียนหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ชื่อ " The Practice of Behavior Therapy " ต่อมาในปี 1971 อาร์โนลด์ เอ. ลาซารัส (Arnold A. Lazarus) ก็ได้เขียนหนังสือที่เกี่ยวข้องกับ

1

Frederick H. Kanfer and Arnold G. Goldstein, Helping People Change, ed. Frederick H. Kanfer and Arnold G. Goldstein, (Oxford: Pergamon Press, 1975), p. 163.

เรื่องชื่อ " Behavior Therapy and Beyond " และในปี 1974 โรเบิร์ต อี. อัลเบอร์ตี และ มิเชล แอล. เอมมอนส์ (Robert E. Alberti and Michael L. Emmons) ได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ " Your Perfect Rights " กล่าวถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างละเอียด ซึ่งผู้ที่ทำการศึกษาในระยะหลังต่อมาได้นำไปใช้อ้างอิงกันมาก

คำจำกัดความ

จากที่ได้มีผู้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออกเอาไว้ บุคคลเหล่านั้นได้ให้คำจำกัดความและความหมายเอาไว้ต่าง ๆ ดังเช่น

โจเซฟ โวลเป้ และ อาร์โนลด์ เอ. ลาซารัส (Joseph Wolpe and Arnold A. Lazarus) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าหมายถึงการแสดงออกทั้งหลายที่แสดงถึงสิทธิและความรู้สึกส่วนบุคคลซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรักและการยกย่องชมเชย และการร้องอุทานที่แสดงความรู้สึกของบุคคล เช่น เมื่อรู้สึกสนุกและเมื่อมีความโกรธ เป็นพฤติกรรมที่แยกออกจากความก้าวร้าว ถ้าใช้การสังเกตแบบปรนัยแล้วจะเห็นว่ามี ความเหมาะสมตามสถานการณ์ พฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นมีใช้คุณลักษณะจำเพาะ (trait) แต่เป็นพฤติกรรมที่เกิดในสถานการณ์โดยจำเพาะที่เป็นผลจากการเรียนรู้¹

เฮร์เบิร์ต เฟนสเตอร์ไฮม์ (Herbert Fensterheim) กล่าวว่าความกล้าในการแสดงออกหมายถึง ความสามารถในการพูดอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา

¹ Joseph Wolpe and Arnold A. Lazarus, quoted in " Assertion Training in Behavior Therapy, " International Encyclopedia of Psychiatry, Psychology, Psychoanalysis & Neurology, ed. Benjamin B. Wolman, (New York: Aesculapius, 1977), 2: 156.

จริงใจ และมีความเหมาะสมในสิ่งที่กำลังคิดและรู้สึก (โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึก) ในโอกาสใดโอกาสหนึ่ง และการแสดงออกทางคำพูดหรือการกล่าวยืนยันของบุคคลที่เป็นการกล่าวในการแสดงออก เช่น นี่คือนสิ่งที่ฉันคิด นี่คือนสิ่งที่ฉันรู้สึก และนี่คือนสิ่งที่ฉันเป็น การกล่าวแสดงออกเป็นความสามารถที่จะพูดว่า "ไม่" เมื่อไม่ต้องการจะพูดว่า "ใช่" โดยปราศจากความรู้สึกว่าผิด นอกจากนี้ยังเป็นความสามารถที่จะแสดงความรักใคร่ การพูดที่แสดงความเห็นอกเห็นใจกัน และการสร้างความสนิทสนมกับผู้ที่ใกล้ชิดแทนที่จะเก็บความรู้สึกไว้กับตนเอง ¹

เดวิด แอด. ซานด์เบอร์รี่ (David L. Sansbury) ก็ได้ให้ความหมายไว้ว่า "พฤติกรรมกล่าวแสดงออกเป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงออกทางด้านความคิดและความรู้สึกอย่างมีประสิทธิภาพ ที่ประกอบไปด้วยทักษะที่เป็นคำพูด น้ำเสียง และที่ไม่เป็นคำพูด" ²

โรเบิร์ต อี. อัลเบอร์ตี และ มิเชล แอด. เอมมอนส์ (Robert E. Alberti and Michael L. Emmons) ได้กล่าวว่า การกระทำที่บุคคลสามารถทำในสิ่งที่เขาสนใจ การเรียกร้องที่ปราศจากความกังวลใจ การแสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาด้วยความสบายใจ หรือการกระทำตามสิทธิของคนและมีการพิจารณาถึงสิทธิของผู้อื่น เรียกว่าพฤติกรรมกล่าวแสดงออก ³

¹ Herbert Fensterheim, Help Without Psychoanalysis, (New York: Stein and Day Publisher, 1971), p. 54.

² David L: Sansbury, " Assertive Training in Groups, " Personel and Guidance Journal 53(October 1974): 118.

³ Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Rights, (Calif.: San Luis Obispo, 1974), p. 2.

เมลวิน แอล. เกย์ (Melvin L. Gay) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม
กล้าแสดงออกไว้ว่า "การกล้าแสดงออกเป็นการเปิดเผยตนเองให้ทราบว่าตนคือใคร
มีความคิดและความรู้สึกอย่างไร" ¹

ชาร์อน แอนโทนี บาวเวอร์ และ กอร์ดอน เอช. บาวเวอร์ (Sharon
Anthony Bower and Gordon H. Bower) กล่าวว่า การกล้าแสดงออกมีหลายรูปแบบ
เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึก เป็นการเลือกว่าจะทำอย่างไร เป็นการ
เรียกร้องสิทธิตามความเหมาะสม หรือเพิ่มพูนความภาคภูมิใจให้กับตนเอง เป็นการ
สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วยในเรื่องที่สำคัญ และ
เป็นการขอร้องให้บุคคลอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการต่อต้านของเขา ²

ริชาร์ด แอล. แลนยอน และ บาร์บารา พี. แลนยอน (Richard L.
Lanyon and Barbara P. Lanyon) ได้ให้ความคิดเห็นว่าในตอนต้นนักพฤติกรรม
บำบัดมีแนวโน้มที่จะนำพฤติกรรมกล้าแสดงออกมาใช้กับบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกเพื่อให้
กล้าเรียกร้องตามสิทธิของตน กล้าพูดในบางสิ่งบางอย่างที่อาจจะทำให้ผู้อื่นโกรธ
และแสดงความโกรธของตนเองอย่างเหมาะสม แต่ต่อมาความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติ-
กรรมกล้าแสดงออกได้ขยายกว้างขวางออกไป รวมเอาความสามารถที่จะแสดงออก
ซึ่งความเชื่อและความรู้สึกออกมาได้โดยตรงในวิถีทางที่ให้ความนับถือในสิทธิของผู้อื่น
ด้วย ³

¹ Melvin L. Gay, "An Assertiveness Inventory for Adults,"
Journal of Counseling Psychology, 22(1975): 340.

² Sharon Anthony Bower and Gordon H. Bower, Asserting Your
Self, (Phillipines: Addison-Wesley Publishing, 1976), p. 4.

³ Richard L. Lanyon and Barbara P. Lanyon, Behavior
Therapy: A Clinical Introduction, (Massachusetts: Addison-
Wesley Publishing, 1978), pp. 88-89.

ละเอียก ชูประยูร และ คณะ ซึ่งเป็นผู้เริ่มให้ความสนใจและทำการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออกกลุ่มแรกในประเทศไทย ก็ได้ให้ความหมายที่คล้ายคลึงกับของ โจเซฟ โวลเป้ และ อาร์โนลด์ เอ. ลาซารุส (Joseph Wolpe and Arnold A. Lazarus) ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกหมายถึง การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของบุคคลตามสิทธิต่อบุคคลอื่น และเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคม พฤติกรรมกล้าแสดงออกกลุ่มถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่นการกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ การกล้าแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่มีเหตุผล ตลอดจนกระทั่งการแสดงความชื่นชมยินดีต่อบุคคลอื่น หรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องหรือโง่เขลาในบางเรื่อง เป็นต้น การกล้าแสดงออกมีความแตกต่างจากความก้าวร้าว เป็นการแสดงออกที่มีความเหมาะสมมากกว่าที่จะเป็นแบบก้าวร้าวหรือทำลาย ¹

ขอบข่ายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

จากที่มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมาย จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นคลุมถึงความสามารถในการแสดงออก 4 ประการคือ

1. ความสามารถที่จะพูดคำว่า "ไม่"
2. ความสามารถในการขอร้อง
3. ความสามารถในการแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและลบ
4. ความสามารถในการเริ่มต้น คำเนิน และจบการสนทนา²

¹ ละเอียก ชูประยูร และ คณะ, "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช," หน้า 8.

² Arnold A. Lazarus, "On Assertive Behavior: A Brief Note," Behavior Therapy, 4(1973): 697.

ซึ่งลักษณะที่สำคัญเหล่านี้พอจะแยกแยะและมีรายละเอียดดังต่อไปนี้¹

พูดออกมาจากความรู้สึกที่แท้จริง (Use feeling-talk)

สามารถที่จะแสดงความชอบและความสนใจโดยความสมัครใจมากกว่าการใช้คำพูดที่เป็นกลาง ๆ เช่นพูดว่า "ฉันชอบแกงจืดนี้" มากกว่าที่จะพูดว่า "แกงจืดนี้อร่อย" และสามารถที่จะพูดว่า "ฉันรู้สึก" หรือ "ฉันคิดว่า" ในโอกาสอันเหมาะสม

พูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about yourself)

ถ้าทำอะไรที่มีค่าและน่าสนใจก็สามารถที่จะให้เพื่อนรับทราบได้ จะต้องไม่ผูกขาดการพูดเพียงคนเดียว และต้องพูดถึงผลสำเร็จอย่างมีความเหมาะสม

พูดเป็นการทอกรับ (Make greeting-talk)

แสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการจะรู้จักให้ดีขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความยินดีที่ได้พบ พูดคุยคำว่า "สวัสดีค่ะ(ครับ) ยินดีที่ได้พบคุณอีก" มากกว่าการพูดเบา ๆ แบบบน หรือการพยักหน้าอย่างเงิบ ๆ หรือมองแบบง

รับคำยกย่องชมเชย (Accept compliments)

สามารถรับคำยกย่องชมเชยอย่างมีมารยาท เช่น การพูดว่า "ใช่ค่ะ(ครับ) ฉันก็ชอบเสื้อตัวนี้" มากกว่าที่จะพูดว่า "เสื้อตัวนี้เก่าแล้ว" ควรที่จะพูดกับผู้ที่ยกย่องชมเชยโดยที่ทำให้เขาสบายใจมากกว่าจะทำให้ไม่สบายใจ

แสดงสีหน้าที่เหมาะสมในการพูด (Use appropriate facial talk)

การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่สะท้อนออกมา แสดงถึงความรู้สึกเดียวกันกับคำพูด และสามารถที่จะมองสายตาคู่ที่พูดด้วยอย่างตรงไปตรงมา

แสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree mildly)

เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นก็ไม่มี การเสแสร้งว่าเห็นด้วยเพื่อที่จะรักษาความสัมพันธ์ที่สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพด้วยการมองออกไปที่อื่น หรือแสดงทางสีหน้า หรือเลิกหัว หรือสั่นศีรษะ หรือเปลี่ยนเรื่องที่สนทนาเสีย

¹

Sharon Anthony Bower and Gordon H. Bower, Asserting Your Self, pp. 4-5.

ขอความกระจ่าง (Ask for clarification)

สามารถที่จะขอร้องให้บุคคลอื่นพูดใหม่ให้ชัดเจน เมื่อมีการออกคำสั่ง คำ-
ชี้แจง หรือคำอธิบายที่คัดค้านให้แปรเปลี่ยนไป

ถามว่าทำไม (Ask why)

เมื่อมีผู้ใดขอร้องให้ทำอะไรที่ดูเหมือนว่าจะไม่มีเหตุผลหรือไม่น่าจะทำ ก็
สามารถที่จะถามได้ว่า " เหตุใดคุณจึงต้องการให้ฉันทำเช่นนั้น "

แสดงความไม่เห็นด้วย (Express active disagreement)

เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น หรือมีความมั่นใจในความรู้ของตน ก็สามารถที่จะ
แสดงความไม่เห็นด้วย เช่น การใช้คำว่า " ฉันมีความคิดที่แตกต่างไปจากนั้น ฉันมี
ความเห็นที่ . . . " หรือ " ตามความเห็นของคุณ ก็คิดว่ายังมีได้พิจารณาถึงสิ่งต่างๆ
เหล่านี้ . . . "

พูดตามสิทธิ (Speak up for your rights)

ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมาตีความผลประโยชน์ไปจากตนเมื่อรู้สึกว่าจะไม่ยุติธรรม
สามารถที่จะพูดปฏิเสธโดยปราศจากความรู้สึกผิด สามารถที่จะเรียกร้องสิทธิและ
ขอให้กระทำความยุติธรรม สามารถที่จะพูดว่า " คนต่อไปคือฉัน " หรือ " ขอโทษคะ
(ครับ) ตอนนี้ฉันมีนัดกับคนอื่น " หรือ " กรุณาปิดวิทยุคุณด้วยคะ(ครับ) " หรือ " คุณผิดนัด
ไปถึงครึ่งชั่วโมง " สามารถที่จะพูดได้โดยมิได้แสดงอาการเกรี้ยวกราด

แสดงการยืนกราน (Be persistent)

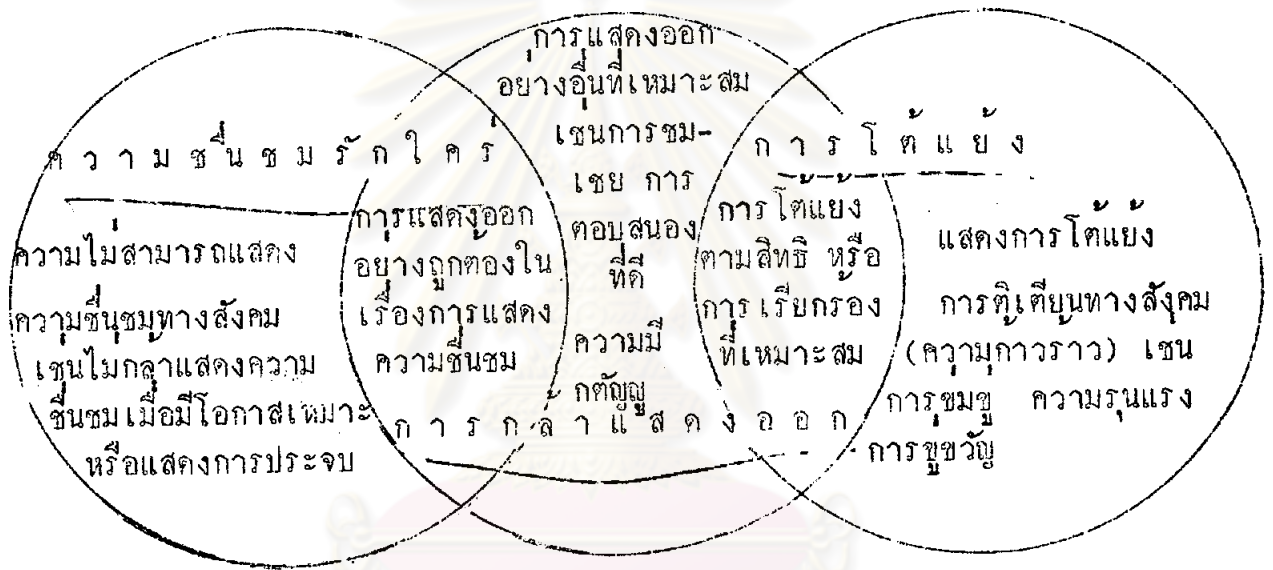
กล้าที่จะพูดเรียกร้องสิทธิไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอใจ แม้จะมีปฏิกิริยาตอบ
สนองในทางปฏิเสธเพียงครั้งหรือสองครั้งก็ไม่เป็นสาเหตุที่ต้องทำให้เลิกถามสิ่งที่พูด
หรือเรียกร้อง

หลีกเลี่ยงการแสดงความเห็นด้วยกับความเห็นทุก ๆ อย่าง (Avoid
justifying every opinion)

ในการอภิปราย ถ้าหากมีใครโต้แย้งและถามให้อธิบายเหตุผล ก็สามารถ
ยุติคำถามได้โดยการปฏิเสธ หรือย้อนกลับไปที่ผู้อื่น สามารถที่จะพูดได้ว่า " นั่นเป็น
เพียงความรู้สึกของฉัน " " ฉันไม่ต้องการการเห็นด้วยกับทุกสิ่งที่ฉันพูด " " ถ้าการเห็น

ควรมีความสำคัญยิ่งกับท่าน ท่านต้องแสดงให้เห็นว่าทำไมท่านจึงแสดงความไม่เห็นด้วยกับฉันอย่างรุนแรง"

นอกจากรายละเอียดครั้งที่ได้อธิบายมาแล้ว โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe) ได้เขียนภาพของพฤติกรรมกล้าแสดงออกในรูปของการแสดงความชื่นชมรักใคร่ และการโต้แย้ง ดังนี้ ¹



ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุดสังเกตที่มีทรัพยากร

แผนภูมิที่ 1

แสดงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกล้าแสดงออกและพฤติกรรมอื่น ๆ

¹ Joseph Wolpe, "Assertive Training," The Practice of Behavior Therapy, (Oxford: Pergamon Press, 1974), p. 89.

สำหรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกนั้นประกอบไปด้วย ความไม่กล้าแสดงออก โดยทั่ว ๆ ไป และความไม่กล้าแสดงออกตามสถานการณ์ และในทำนองเดียวกัน ความก้าวร้าวก็ประกอบด้วยความก้าวร้าวโดยทั่ว ๆ ไป และความก้าวร้าวตามสถานการณ์

ความไม่กล้าแสดงออกโดยทั่ว ๆ ไป หมายถึงความไม่กล้าแสดงออกอันสืบเนื่องมาจากบุคคลนั้นมีความอาย เป็นคนขลาด หรือเป็นคนที่สงบเสงี่ยม พวกเขาจะมองตนเองว่าไม่สามารถที่จะเรียกร้องตามสิทธิหรือกระทำตามความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ เกือบทุกสถานการณ์ พวกนี้จะไม่ทำความรบกวนให้กับผู้ใด แม้ว่าในบางครั้งจะมีความไม่สบายใจก็ จะไม่มีการขอร้องหรือปฏิเสธคนอื่น ๆ ถ้าเป็นเด็ก ๆ ก็จะทำในสิ่งที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องการให้ทำอยู่เสมอ และในขณะที่คนอื่น ๆ ส่วนใหญ่โดยทั่ว ๆ ไปมีการคัดค้านบ้างเล็กน้อย ๆ เกี่ยวกับการละเมิดสิทธิ แต่พวกนี้ จะไม่มีการพูดอะไรเลย

ความไม่กล้าแสดงออกตามสถานการณ์นั้น จะเกิดขึ้นได้แม้แต่กับบุคคลที่มีพฤติกรรมอันเหมาะสม และผู้ที่ปรับปรุงตนเองให้มีความก้าวหน้า (self-enhancing) แต่เนื่องจากสถานการณ์ที่จำเพาะเจาะจงบางอย่างมาทำให้เกิดความวิตกกังวล ก็จะทำให้ไม่กล้าแสดงออกไปตามสถานการณ์นั้นโดยเฉพาะ

ความก้าวร้าวโดยทั่ว ๆ ไป หมายถึง ความก้าวร้าวที่บุคคลมีต่อผู้อื่นในทุก ๆ สถานการณ์ ถ้ามองโดยผิวเผินพวกนี้จะแสดงให้เห็นว่ามีความมั่นใจในตนเองในระดับสูง และนอกจากนี้มักจะเป็นผู้ที่มีคำสั่งในทุกสถานการณ์ อ่อนไหวกับคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรง และมักจะเป็นผู้ที่มีความซุนเคืองและอารมณ์เสียบ่อย ๆ

ความก้าวร้าวตามสถานการณ์นั้นอยู่ในรูปแบบที่คล้ายคลึงกันกับความไม่กล้าแสดงออกตามสถานการณ์

การที่บุคคลใดแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ก็จะทำให้มีความรู้สึกและผลการกระทำต่าง ๆ กันดังในแผนภูมิที่ 2 (หน้า 15) ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าผู้ที่ไม่กล้าแสดงออกตามสถานการณ์โดยที่อยู่ในฐานะเป็นผู้กระทำนั้นจะมีการปฏิเสธตนเอง จะเก็บกดความรู้สึกที่แท้จริง เกิด

<u>พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก</u>	<u>พฤติกรรมก้าวร้าว</u>	<u>พฤติกรรมกล้าแสดงออก</u>
<u>ในฐานะเป็นผู้กระทำ</u>		
ปฏิบัติตนเอง	ส่งเสริมตนเองโดยที่ผู้อื่น ใคร่กับความเคียดครอน	ส่งเสริมตนเอง
เก็บกด ไม่สบายใจ กังวลใจ	มีการแสดงออก แสดงความ ไม่พอใจต่อผู้อื่น	มีการแสดงออก มีความ รู้สึกที่ติดเกี่ยวกับตน
ผู้อื่นกำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้ ไม่ประสบความสำเร็จใน สิ่งที่ปรารถนา	กำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้ผู้อื่น ประสบความสำเร็จในจุด- หมายโดยทำให้ผู้อื่นต้อง ใคร่ความไม่สบายใจ	กำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้ตนเอง อาจจะประสบความสำเร็จ ในสิ่งที่ปรารถนา
<u>ในฐานะที่ต้องเป็นผู้กระทำตาม</u>		
รู้สึกมีความผิด หรือรู้สึก โกรธ	ปฏิบัติตนเอง	ส่งเสริมตนเอง
ไม่พอใจผู้กระทำ	ไม่สบายใจ ต่อต้าน ถูกทำลายน้ำใจ	มีการแสดงออก
ได้รับผลสำเร็จในสิ่งที่ ปรารถนา โดยที่ผู้กระทำ ใคร่ความเคียดครอน	ไม่ประสบผลสำเร็จในสิ่ง ที่ปรารถนา	อาจจะประสบผลสำเร็จ ในสิ่งที่ปรารถนา

แผนภูมิที่ 2 การแสดงความรู้สึกและผลการกระทำของบุคคลที่มีพฤติกรรม
ไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และ พฤติกรรมกล้า
แสดงออก 1

¹ Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Rights, pp. 10-12.

ความรู้สึกไม่สบายใจและกังวลใจขึ้นบ่อย ๆ เนื่องจากความไม่พอเหมาะพอดีในพฤติกรรมของเขาเอง และจากการที่ได้ปล่อยให้ผู้อื่นเป็นผู้กำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้ จึงทำให้ไม่ค่อยจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา

สำหรับบุคคลที่ต้องการมีความกล้าในการแสดงออกจนกระทั่งใดกลายเป็นความก้าวร้าว นั้น โดยปกติจะไ้รับผลสำเร็จในบั้นปลายแต่ก็ตั้งอยู่บนความเดือดร้อนของผู้อื่น พวกนี้จะให้คุณค่าของความเป็นคนแก่ผู้อื่นเพียงเล็กน้อย ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าวโดยทั่ว ๆ ไปเป็นผลจากการที่ถูกชักชวนจากผู้ที่มีความก้าวร้าว นั้น การถูกปฏิเสธในสิทธิ การไม่ประสบผลสำเร็จในจุดหมาย และแม้ว่าเขาจะประสบความสำเร็จก็ตาม แต่ในโอกาสต่อมาก็อาจได้รับความเกลียดชัง และความขัดแย้งซึ่งเกิดจากการแกล้งแค้น

ในทางตรงกันข้ามแม่จะเป็นสถานการณ์เดียวกันกับพวกที่กล่าวมาแล้ว การกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและการแสดงความรู้สึกนึกคิดด้วยความจริงใจจะเป็นการส่งเสริมตนเอง และการตัดสินใจกำหนดการกระทำของตนเองจะทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา

องค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออก¹

พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีองค์ประกอบดังนี้คือ

การประสานสายตา (Eye Contact)

การมองบุคคลที่พูดด้วยอย่างตรงไปตรงมา เป็นการบอกให้ทราบถึงความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูด

การวางตัว (Body Posture)

เรื่องราวที่พูดกับผู้อื่นจะมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ถ้าการเผชิญหน้า การยืนหรือการนั่งเป็นไปอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ใกล้ชิดกัน การโน้มตัวเข้าไปหา

¹
Ibid, pp. 31-32.

หรือการวางตัวให้ตรง

การแสดงท่าทาง (Gesture)

เรื่องราวที่พูดจะมีความหนักแน่นถ้ามีการแสดงท่าทางที่เหมาะสม (การแสดงอาการกระตือรือร้นจนเกินไป จะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้)

การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression)

ผู้ที่แสดงออกโดยมีประสิทธิภาพ จะต้องแสดงสีหน้าให้เข้ากับเรื่องราวที่จะพูด

น้ำเสียง การสะทอน และระดับเสียง (Voice Tone, Inflection, Volume)

การพูดกระซิบเป็นเสียงเดียวกันจะเป็นการยากในการชักจูงผู้อื่นให้เห็นเป็นจริงเป็นจัง ในทำนองเดียวกันการตะโกนก็จะเป็นอุปสรรคในการติดต่อสื่อสาร การใช้ระดับเสียงที่เหมาะสม ในการสนทนาจะเป็นการชักจูงได้โดยปราศจากความรู้สึกกลัว

โอกาสในการพูด (Timing)

การแสดงออกด้วยความสมัครใจ จะเป็นเป้าหมายของผู้ที่ต้องการความกล้าในการแสดงออก แต่การลังเลใจจะเป็นการกำจัดผลที่จะได้จากการแสดงออกแต่อย่างใดก็ตามการตัดสินใจเลือกในโอกาสอันเหมาะสมนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็น เช่น การพูดกับนายจ้างในห้องส่วนตัวที่ทำงานยังดีกว่าพูดต่อหน้ากลุ่มคนงานซึ่งอาจจะทำให้ได้รับการปฏิเสธกลับมา

สิ่งที่พูด (Content)

บุคคลที่มีความลังเลใจมานานเพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร จะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่างที่เป็นก้าวหนึ่งซึ่งมีคุณค่าต่อการแสดงออกด้วยความสมัครใจในเวลานั้น

การกล้าแสดงออกนั้นเป็นสิ่งที่ฝึกฝนกันได้ แต่บุคคลอาจจะขาดการเรียนรู้และประสบการณ์ในการแสดงออกที่ถูกต้อง เพราะสิ่งแวดล้อมไม่อำนวยให้ต้องใช้ทักษะนี้ เช่นในชีวิตประจำวันมีการทำงานที่ไม่ต้องติดต่อกับผู้อื่น หรืออาจจะเกิดขึ้นจากการที่ได้รับการเรียนรู้มาแบบผิด ๆ ทำให้มีการแสดงออกที่ไม่ถูกต้อง ถูกวิพากษ์วิจารณ์

หรือกลัวว่าจะทำได้ไม่ดี¹ จึงทำให้มีผลต่อคนเราหลายอย่าง เช่น ความเจ็บปวดและความผิดหวัง - เฮอร์เบอร์ท ฟেনสเตอร์ไฮม์ (Herbert Fensterheim) กล่าวไว้ที่เก็ทซันมอย ๆ ก็เป็นทางร่างกาย คือจะมีอาการที่เรียกว่าไซโคโซมาติก (Psychosomatic symptoms) [กล่าวคือมีอาการผิดปกติทางร่างกายอันเกิดจากสาเหตุของความวิตกกังวลต่าง ๆ] เช่นมีความไม่พอใจเพียงทางเพศ มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ เป็นฟีด ปวดศีรษะ และอารมณ์ก็เปลี่ยนแปลงควัย ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลใดมีความกล้าในการแสดงออกมากเท่าใด ก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองมากเท่านั้น และมีความพอใจในตนเองมากขึ้น และเมื่อพอใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เขียนเป็นสูตรได้ว่า ความกล้าในการแสดงออก = ความภาคภูมิใจในตนเอง² และนอกจากนี้แล้วยังเป็นผู้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างสมบูรณ์ มีความมั่นใจ มีความสามารถโดยปราศจากการเสแสร้งหรือมุงร้าย แสดงความรู้สึกและอารมณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ และจะเป็นผู้ที่ได้รับความนับถือและชมเชยจากผู้อื่น ดังนั้นจึงได้มีการจัดวางโปรแกรมการฝึกรักษาในกลุ่มบุคคลต่าง ๆ เช่น ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาจะได้รับการฝึกในเรื่องที่เกี่ยวกับการก้าวร้าว การปฏิเสธ คำขอร้องที่ไร้เหตุผล การเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ความวิตกกังวลในการใช้คำพูด และการเข้าร่วมแข่งขันในการตอบปัญหา ในกลุ่มผู้ป่วยที่รับการรักษาทางจิตเวชจะได้รับการฝึกในเรื่องที่เกี่ยวกับ การปฏิเสธความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ทักษะในการให้สัมภาษณ์เมื่อจะเข้าทำงาน ทักษะในการมีความสัมพันธ์ในการเข้าสังคมและการควบคุมตนเองในกระบวนการต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง และในกลุ่มอื่น ๆ ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกคือ อาชญากรที่ได้รับการความเก็บกด ผู้ป่วยด้วยโรคพิษสุราเรื้อรัง และพวกที่มีความผิดปกติในทางเพศ

¹ ละเอียก ชูประยูร, "ปัญหาทางใจจากผู้อานถามมานักจิตวิทยาตอบ," วารสารจิตวิทยาคลินิก 9(สิงหาคม 2521): 48.

² Herbert Fensterheim, Help Without Psychoanalysis, pp. 55-57.

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในต่างประเทศได้มีการค้นคว้าวิจัยกันอย่างกว้างขวางหลังจากปี 1970 เป็นต้นมา ที่ทำกันแพร่หลายมากที่สุดคือการฝึกความกล้าในการแสดงออกให้แก่บุคคล ส่วนการสำรวจพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ทำกันไม่แพร่หลายนัก ในปี 1975 อิลสัน ดี. แกมบริล และ เชอรีล เอ. ริชเช (Eileen D. Gambrill and Cheryl A. Richey) ได้สร้างเครื่องมือคือ The Assertion Inventory ประกอบด้วยข้อกระทง 40 ข้อ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจะปรับปรุงแบบสำรวจและนำไปใช้กับบุคคลต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาสังคมศาสตร์ กับกลุ่มสตรีที่ได้รับการฝึกความกล้าในการแสดงออก เครื่องมือมี 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ระบุความไม่สบายใจ ตอนที่ 2 ระบุความเป็นไปได้ของพฤติกรรม ตอนที่ 3 เหตุการณ์ที่ผู้ตอบแบบสำรวจต้องการมีความกล้าในการแสดงออกมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างมี 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียที่เบอร์กลี เรียนในปี 1973 เป็นชาย 119 คน หญิง 197 คน (อายุเฉลี่ย 22.1 ปี) กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเดียวกันนี้ เรียนในปี 1974 ประกอบด้วยชาย 137 คน หญิง 158 คน (อายุเฉลี่ย 21.6 ปี) กลุ่มที่ 3 เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยวอลชิงตันในซีแอตเทิล ประกอบด้วยชาย 16 คน หญิง 33 คน (อายุเฉลี่ย 23.1 ปี) กลุ่มนี้จะตอบแบบสำรวจ 2 ครั้งโดยทิ้งช่วงห่าง 5 สัปดาห์ และกลุ่มที่ 4 เป็นหญิง 19 คน ซึ่งตอบแบบสำรวจก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผลการศึกษาพบว่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นที่ได้จากคะแนนที่ได้ในกลุ่มที่ 3 ตอบในตอนที่ 1 มีค่าเท่ากับ .87 และตอนที่ 2 มีค่าเท่ากับ .81 ในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีทั้งหมด ปรากฏว่านักศึกษาชายและหญิงมีคะแนนทั้งสองตอนคล้ายคลึงกัน แต่ในกลุ่มที่ 1 นักศึกษาชายมีคะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมสูงกว่านักศึกษาหญิง ซึ่งหมายความว่าไม่ค่อยจะได้แสดงพฤติกรรมเมื่อออกไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ สำหรับในตอนที่ 3 นักศึกษาชายจะให้คำตอบน้อยกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องการต่อต้านการเล้าโลมทางเพศ การปฏิเสธการมีนัด หรือการขอร้องที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ

ส่วนนักศึกษาหญิงจะให้คำตอบน้อยกว่าในเรื่องที่เกี่ยวกับการพูดวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง หรือการขอร้องให้มีการนัดพบกับผู้หนึ่งผู้ใด นอกจากนี้คะแนนของระดับความไม่สบายใจในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมดต่ำกว่าคะแนนระดับความเป็นไปได้ของพฤติกรรมในทางตรงกันข้ามกลับพบว่ากลุ่มที่ 4 ก่อนที่จะมีการฝึก คะแนนของระดับความไม่สบายใจสูงกว่าระดับความเป็นไปได้ของพฤติกรรม¹

ในปี 1977 เจมส์ จี. ฮอลแลนด์สวอร์ธ และ แคธลีน อี. วอล (James G. Hollandsworth, Jr. and Kathleen E. Wall) มีความเชื่อว่าผู้หญิงมีความกล้าในการแสดงออกน้อยกว่าชาย หรือว่าเพศหญิงมีปัญหาที่เป็นเอกลักษณ์ในเรื่องของความไม่กล้าในการแสดงออก เขาจึงได้ทำการศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของชายและหญิงโดยมีสมมุติฐานบนความเชื่อดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามี 702 คน เป็นชาย 294 คน หญิง 408 คน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ประกอบไปด้วยผู้ใหญ่ที่เรียนภาคค่ำในสถาบันเทคโนโลยีและมหาวิทยาลัยแห่งท้องถิ่น เป็นชาย 25 คน และหญิง 57 คน กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษาที่เรียนเต็มเวลาในมหาวิทยาลัยแห่งรัฐ เป็นชาย 77 คน และหญิง 83 คน กลุ่มที่ 3 ประกอบไปด้วยนักศึกษาในวิทยาลัยชุมชนที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี เป็นชาย 141 คน และหญิง 214 คน กลุ่มที่ 4 ประกอบไปด้วยนักศึกษาในวิทยาลัยเดียวกันกับกลุ่มที่ 3 เป็นชาย 51 คน และหญิง 54 คน มีอายุในช่วง 50-60 ปี ข้อมูลได้จากการใช้เครื่องมือชื่อ Adult Self Expression Scale ซึ่งเป็นแบบให้รายงานตนเองและใช้ได้กับทุกอายุ ผลที่ได้จากการศึกษามีความคล้ายคลึงกับของฮิลลีน ดี. แกมบริล และ เชอริล เอ. ริชเชอ ที่ว่าผู้ชายจะรายงานพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แตกต่างจากผู้หญิง แต่ในกรณีนี้ผู้ชายจะรายงานว่ามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าหญิงในเรื่องที่เกี่ยวกับนายจ้าง ผู้ดูแล

¹ Eileen D. Gambrill and Cheryl A. Richey, "An Assertion Inventory for use in assessment and research," Behavior Therapy, 6(1973): 550-561.

และความพร้อมในการ เริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม แต่ผู้หญิงจะรายงานว่ามีความกล้าในการแสดงออกมากกว่าชายในเรื่องของการแสดงความรักใคร่และชมเชยกับการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดามารดา ¹

ในปี 1978 การ์ดเนอร์ โคลแมน และ แจ็กเกอลีน ลี (Gardner Coleman and Jacquelyn Lea) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจะหา (1) ความแตกต่างของระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของผู้หญิงผิวดำและผิวขาวในมหาวิทยาลัย (2) องค์ประกอบในกระบวนการให้การยอมรับเลี้ยงดูที่มีผลต่อความแตกต่างในพฤติกรรมกล้าแสดงออก ได้แก่ความประทับใจ และความไม่เป็นตัวของตัวเอง เครื่องมือประกอบด้วยชอกระงจาก College Self-Expression Scale และอีก 2 ชอกระงที่ใช้วัดระดับของความประทับใจและความไม่เป็นตัวของตัวเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงจากสมาคมสตรีที่มาลงทะเบียนเรียนในระดับปริญญาตรี ที่มหาวิทยาลัย San Jose State จำนวน 104 คน ซึ่งเป็นอาสาสมัครในการศึกษา ผลจากการศึกษาพบว่า (1) มีความแตกต่างในระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของผู้หญิงผิวดำและผิวขาว (2) ความประทับใจและความไม่เป็นตัวของตัวเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก ²

สำหรับในประเทศไทย ละเอียต ชูประยูร และ คณะได้นำเครื่องมือ The Assertion Inventory ของ อิลลีน คี. แกมบริด และ เซอร์ลิส เอ. ริชเช มาศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในผู้ร่วมทีมจิตเวช โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อหาว่าในคนไทยนั้น

James G. Hollandsworth, Jr. and Kathleen E. Wall, "Sex Differences in Assertive Behavior: An Empirical Investigation, Journal of Counseling Psychology, 24(1977): 217-222.

Gardner Coleman and Jacquelyn Lea, "A Comparative Study on the Assertive of Black and White Woman at the University Level," Dissertation Abstracts International, 38(April 1978): 5924-A.

มีปัญหาคำถามไม่กล้าแสดงออกมากนักเพียงใด สภาพสังคมวัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับ
 ภัยหรือไม่ และเห็นว่าความแตกต่างในเรื่องเพศน่าจะมีผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก
 กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยจิตแพทย์ชาย 24 คน หญิง 14 คน อายุเฉลี่ย 39.44 ปี นัก-
 จิตวิทยาชาย 12 คน หญิง 38 คน อายุเฉลี่ย 28.82 ปี และนักสังคมสงเคราะห์
 หญิง 18 คน อายุเฉลี่ย 30.61 ปี ผลที่ได้จากการศึกษาเมื่อเปรียบเทียบกันในกลุ่ม
 จิตแพทย์หญิงมีความเป็นไปไค้ของพฤติกรรมมากกว่าจิตแพทย์ชาย แต่ต่ำกว่าในระดับ
 ของความไม่สบายใจ นักจิตวิทยาชายมีระดับของความเป็นไปไค้ของพฤติกรรมมากกว่า
 หญิงแต่มีระดับความไม่สบายใจต่ำกว่า และผลโดยรวมพบว่าจิตแพทย์มีระดับความ
 ไม่สบายใจต่ำกว่ากลุ่มอื่น มีความเป็นไปไค้ของพฤติกรรมใกล้เคียงกับนักจิตวิทยา
 ส่วนกลุ่มนักสังคมสงเคราะห์มีระดับความไม่สบายใจสูงกว่ากลุ่มอื่น แต่มีความเป็นไป
 ไค้ของพฤติกรรมต่ำกว่า คือไม่คอยกระทำพฤติกรรมนั้น¹

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูง
 กว่านักศึกษาวิทยาลัยครูในต่างจังหวัด
2. นักศึกษาวิทยาลัยครูชายมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักศึกษาวิทยา-
 ลัยครูหญิง

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะช่วยให้ทราบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษา
 วิทยาลัยครู และตัวแปรบางประการได้แก่ เพศ และสิ่งแวดล้อมระหว่างกรุงเทพมหา-
 นครและต่างจังหวัดว่าจะมีผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกหรือไม่เพียงใด ซึ่งจะเป็น
 แนวทางในการจัดวางโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครู

¹ ละเอียต ฐประยูร และ คณะ, "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้
 รวมทีมจิตเวช," หน้า 7-19.

อันจะมีผลต่อการเรียน การแก้ปัญหาความบกพร่องทางสังคมและบุคลิกภาพ และให้ประโยชน์แก่ครูอาจารย์ ผู้บริหารการศึกษา จะได้จัดปรับปรุงหลักสูตร ให้การอบรมสั่งสอน เพื่อช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาวิทยาลัยครุมีความกล้าในการแสดงออกมากขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของคณะกรรมการปฏิรูปการศึกษาที่ได้เสนอลักษณะและบทบาทครูที่พึงประสงค์ครั้งนี้คือ ให้มีความคิดเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงออกเพื่อเผยแพร่ความคิดเห็นและความรู้ใหม่ ๆ และให้มีความสามารถในการร่วมกลุ่ม รู้จักวิพากษ์วิจารณ์ อคติต่อการถูกวิจารณ์ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความอดกลั้น มีวินัยต่อตนเอง สำนึกในสิทธิของตนและบุคคลอื่น ¹

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตดังนี้คือ

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาวิทยาลัยครุที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2521 จากวิทยาลัยครุในกรุงเทพมหานคร 3 แห่ง จำนวน 220 คน เป็นชาย 100 คน หญิง 120 คน และจากวิทยาลัยครุในต่างจังหวัด 3 แห่ง จำนวน 220 คน เป็นชาย 100 คน และหญิง 120 คน รวมทั้งสิ้น 440 คน

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ใช้ในการศึกษาคอบคลุมถึงลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ คือ

- การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง
- การเปิดเผยข้อจำกัดส่วนตัว
- การริเริ่มติดต่อทางสังคม

¹ คณะกรรมการปฏิรูปการศึกษา, การปฏิรูปการศึกษา, 2518, อ้างถึงใน พูลสุข (ศรีयरบงค์) สังขรุง, ลักษณะครูที่เหมาะสมกับท้องถิ่น (ในจังหวัดพิษณุโลกและสุโขทัย), (พิษณุโลก: วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม, 2520), หน้า 10-11.

- การแสดงออกซึ่งความรู้สึกในทางบวก
- การแสดงความคิดวิพากษ์วิจารณ์
- การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
- การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ
- การสะท้อนกลับในทางลบ

ขอตกลงเบื้องต้น

ข้อมูลที่ได้จากการทอมแบบสำรวจในครั้งนี้ ถือว่าเป็นการแสดงถึงความรู้สึกที่แท้จริงของนักศึกษาในแต่ละกลุ่ม

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Behavior) หมายถึง ความสามารถในการแสดงพฤติกรรมออกมาตามที่คิดและรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างเปิดเผย จริงใจ และตรงไปตรงมาตามสิทธิอันพึงมีพึงได้โดยมิไต่สวนละเมิดในสิทธิของผู้อื่น และเมื่อแสดงไปแล้วก็ปราศจากความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจ เช่น การขอร้องให้ผู้อื่นทำอะไรให้ การกล่าวขยของชมเชยผู้อื่น การแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่น เป็นต้น

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Nonassertive or Passive Behavior) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท เรียงตามลำดับความมากน้อยของระดับความไม่สบายใจและระดับความเป็นไปได้ของพฤติกรรม ดังนี้

1. ความไม่สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาตามที่คิดและรู้สึกตามสิทธิอันพึงมีพึงได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และถ้าแสดงไปแล้วจะเกิดความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจ เรียกว่า "Unassertive"
2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรมออกมาตามที่คิดและรู้สึกตามสิทธิอันพึงมีพึงได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น แต่เมื่อแสดงไปแล้วจะเกิดความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจ เรียกว่า "Anxious-performer"

3. ความไม่สามารถในการแสดงพฤติกรรมออกมาตามที่คิดและรู้สึกตามสิทธิอันพึงมีพึงได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่เมื่อแสดงออกไปแล้วปราศจากความวิตกกังวลก็ตาม เรียกว่า " Doesn't care "

พฤติกรรมกล้าแสดงออกและพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกในการศึกษารั้งนี้ จะแทนค่าของตัวเลขที่ได้จากแบบสำรวจพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ดัดแปลงจาก The Assertion Inventory ของอีลีน ดี. แกมบริล และ เชอริล เอ. ริชเช (Eileen D. Gambrill and Cheryl A. Richey) ซึ่งประกอบด้วยคะแนนจากระดับความไม่สบายใจและระดับความเป็นไปไดของพฤติกรรม

ระดับความไม่สบายใจ (Degree of discomfort) หมายถึง ระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อต้องแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ระดับความเป็นไปไดของพฤติกรรม (Response of probability) หมายถึง ความบ่อยครั้งของการแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

นักศึกษาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2521 ในวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานคร และมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ถ้าภูมิลำเนาอยู่ในต่างจังหวัดจะต้องเข้ามาศึกษาอยู่ในกรุงเทพมหานครอย่างน้อย 4 ปี ขึ้นไป

นักศึกษาวิทยาลัยครูในต่างจังหวัด หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2521 ในวิทยาลัยครูในต่างจังหวัด และมีภูมิลำเนาอยู่ในต่างจังหวัด