



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกหรือ Assertive Behavior เท่าที่ได้รวบรวมคำจำกัดความต่าง ๆ ของผู้ที่ศึกษาในเรื่องนี้หลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ไวลเป้ (Wolpe, 1965 อ้างถึงใน พรรณราย ทรัพย์ประภา, 2527) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า หมายถึง การแสดงออกทั้งหลายที่แสดงถึงสิทธิ ความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมรวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชยและการแสดงความรู้สึกในด้านลบ เช่น การแสดงความโกรธ เป็นพฤติกรรมที่แยกออกจากความก้าวร้าว มีความเหมาะสมตามสภาพการณ์ และเมื่อแสดงออกไปแล้วไม่เกิดความวิตกกังวล

เฟนส์เตอร์ไฮม์และแบร์ (Fensterheim and Baer, 1975) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก หมายถึง ความสามารถในการพูดอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา จริงใจ และมีความเหมาะสมในสิ่งที่กำลังคิดรู้สึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโอกาสใดโอกาสหนึ่ง การแสดงออกทางคำพูดที่เป็นการกล่าวยืนยันของบุคคล เช่น "นี่คือสิ่งที่ฉันรู้สึก" นี่คือนสิ่งที่ฉันเป็น

ลาซารัส (Lazarus, 1973 อ้างถึงใน วิจิต บุญชื้อ, 2525) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก หมายถึง การมีอิสระทางอารมณ์ ซึ่งกระทำตามขอบเขตในสิทธิของตนและเคารพสิทธิของบุคคลอื่น

นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรม (พรรณราย ทรัพย์ประภา, 2527) ได้ให้ความหมายของคำว่า "พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก" ซึ่งมาจากคำว่า assertive behavior ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึกทางด้านบวก คือ ความพอใจ ความชื่นชมยินดี ความสามารถที่จะเลือกว่าตนควรจะทำปฏิต่ออย่างไรที่จะแสดงสิทธิของตนออกมาให้ปรากฏ และเป็นการสร้างความรู้สึกที่มีต่อตนเองให้แกร่งขึ้นที่จะช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเองให้เกิดขึ้น สามารถที่จะดำเนินโครงการต่าง ๆ ในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง

สรุปได้ว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก หมายถึง การแสดงออกตามความรู้สึกนึกคิด ตามความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเหมาะสม ด้วยความมั่นใจ ตามสิทธิของตนและไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

เฟนสเตอร์ไฮม์และแบร์ (Fensterheim and Baer, 1975) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกว่าจะต้องมีลักษณะ 4 ประการ คือ

1. เป็นบุคคลที่รู้สึกอิสระในการเปิดเผยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือการกระทำ กล้าแสดงให้ทราบถึงความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตน
2. เป็นบุคคลที่สามารถติดต่อกับคนทุกระดับ ทั้งคนแปลกหน้า เพื่อนฝูง และคนในครอบครัว ซึ่งการติดต่อนั้นต้องเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจและเหมาะสมกับกาลเทศะ
3. เป็นบุคคลที่มีความกระตือรือร้นต่อชีวิต กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตน และแสวงหาโอกาสให้ตนเองโดยไม่คอยให้สิ่งใดมาช่วย
4. เป็นบุคคลที่กระทำในสิ่งที่ทำให้ตนเองภูมิใจ รู้ถึงข้อจำกัดของตนเองไม่ตื่นร้อนเอาชนะในสิ่งที่ไม่อาจเอาชนะได้ แต่จะต่อสู้ในสิ่งที่คิดว่าถูกต้อง

ในขณะเดียวกัน ซอลเตอร์ (Salter อ้างถึงใน พรรณราย ทรัพย์ะประภา, 2527) ได้ให้ข้อสรุปว่า บุคคลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ได้

1. การพูดแสดงความรู้สึก (use feeling-talk) สามารถแสดงออกซึ่งความชอบและความสนใจของตนได้อย่างไม่ขัดเขิน มากกว่าที่จะพูดอะไรออกมาอย่างกลาง ๆ เช่น สามารถที่จะพูดได้ว่า "ฉันชอบแกงนี้" หรือ "ฉันชอบเสื้อตัวนี้ของคุณจัง" แทนที่จะพูดเป็นกลาง ๆ ว่า "แกงนี้อร่อยดี" และสามารถที่จะใช้วลีว่า "ฉันคิดว่า" หรือ "ฉันรู้สึกกว่า" ได้ในเวลาที่เหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตัวเอง (talk about yourself) ถ้าได้ทำอะไรสักอย่างที่มีคุณค่าและน่าสนใจก็สามารถที่จะเล่าให้เพื่อน ๆ ทราบได้โดยไม่ผูกขาดการสนทนา หรือคุยไม่ไ้อวดแต่เพียงผู้เดียว แต่สามารถเล่าถึงความสำเร็จของตนเองเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสมได้อย่างเป็นเรื่องปกติธรรมดา

3. การพูดทักทายปราศรัย (make greeting talk) สามารถแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักได้ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส และแสดงความยินดีต่อบุคคลที่ได้พบ สามารถพูดว่า "สวัสดีค่ะ" ดีใจที่ได้พบคุณอีกไม่ใช่ทักทายเพียง "สวัสดี" อย่างเดียว หรือก้มศีรษะเฉย ๆ หรือทำเอียงอายขัดเขิน

4. การยอมรับคำชมเชย (accept compliment) สามารถรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนที่จะเสแสร้งแสดงความไม่เห็นด้วยหรือพูดตรงข้าม เช่น เมื่อมีคนชมว่า "เสื้อของคุณวันนี้สวย" ก็สามารถที่จะกล่าวตอบได้ว่า "ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบมันเหมือนกัน" แทนที่จะพูดว่า "ตายละเสื้อตัวนี้หรือคะสวย" หรือ "โอยมันเก่าแล้วละค่ะ" การยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวชมเชย แทนที่จะเป็นการลงโทษเขา

5. การแสดงสีหน้าประกอบอย่างเหมาะสม (use appropriate facial talk) การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่พูดออกมาควรจะแสดงความหมายที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง ในเวลาที่สนทนากับใครสามารถสบตาคู่สนทนาได้

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (disagree mildly) เมื่อมีความไม่เห็นด้วยก็ไม่เสแสร้งว่าเห็นด้วยเพียงเพื่อจะรักษาความสงบหรือเอาใจ แต่สามารถแสดงออกซึ่งความไม่เห็นด้วย แต่พอประมาณด้วยกริยาอาการบางประการเช่น มองไปทางอื่น หรืออาจเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่างแจ้ง (ask for clarification) ถ้าได้รับคำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายที่บิดเบือนไม่กระจ่าง ก็สามารถขอร้องให้บุคคลนั้นอธิบายใหม่อีกครั้งให้ชัดเจนขึ้นได้ แทนที่จะออกไปด้วยความรู้สึกสับสนไม่เข้าใจ ก็สามารถที่จะพูดได้ว่า "ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณเลยคะ คุณจะกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ"

8. การถามเหตุผล (ask why) ถ้าได้รับการขอร้องให้ทำในสิ่งที่เห็นว่าไม่มีเหตุผลสมควร หรือไม่่าสนุกอะไรเลย ก็สามารถจะถามคำถามว่า "ทำไมถึงต้องการให้ดิฉันทำสิ่งนั้นล่ะคะ" โดยใช้น้ำเสียงสุภาพและไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ก็ไม่ต้องข่ม

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (express active disagreement) เมื่อมีความเห็นตรงกันข้ามกับผู้อื่น หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นและมีความแน่ใจในสิ่งที่ตนเองมีความ

คิดเห็นอยู่ สามารถแสดงความไม่เห็นด้วย โดยพูดว่า "ดิฉันมีความเห็นอีกอย่างหนึ่งคือ...." หรือดิฉันคิดว่าเท่าที่คุณพูดมานั้นคุณยังมีได้พิจารณาประเด็นอื่น ๆ เช่น....."

10. การกล่าววาจาเพื่อรักษาสีทธิ (speak up for your right) จะไม่ปล่อยให้ใครมาเอาเปรียบ เมื่อรู้สึกว่าถูกเอาเปรียบก็สามารถที่จะกล่าวคำปฏิเสธได้โดยมิได้รู้สึกว่านี่เป็นความผิดของตนเอง สามารถที่จะแสดงสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง และขอร้องให้ผู้อื่นแสดงความยุติธรรมสามารถพูดได้ว่า "ขอโทษค่ะ ดิฉันมาเข้าคิวก่อนคุณ" หรือว่า "กรุณาทรีวักยูลงหน่อยได้ไหมคะ" สามารถแสดงความขบองใจหรือร้องทุกข์ได้อย่างหนักแน่น โดยไม่ต้องทำลายสถานการณ์

11. การแสดงการยืนกราน (be persistent) เมื่อมีความขบองใจ หรือร้องทุกข์ในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร ก็สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้ จนกระทั่งได้รับความยุติธรรมหรือประสบผลสำเร็จ ถึงแม้ว่าจะมีผู้ใดมาขัดทานหรือขัดขวางก็ยังไม่ล้มเลิกความตั้งใจ

12. หลีกเลี้ยงที่จะแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (avoid justifying) การอภิปรายหรือเจรจากับบุคคลใดก็ตาม ถ้ามีผู้โต้เถียงอยู่ตลอดเวลาหรือมีผู้คอยถามเหตุผลอยู่ตลอดเวลาว่า "ทำไม" ก็สามารถที่จะยุติคำถามเหล่านั้นได้โดยการปฏิเสธและพูดต่อไปอย่างเรียบ ๆ ว่า "ดิฉันมีความรู้สึกเช่นนั้นละค่ะ" ดิฉันไม่จำเป็นที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งที่ดิฉันพูด ถ้าคุณคิดว่าการแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณอาจจะลองหาเหตุผลดูก็ได้ว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียหมด

สมาบและแทมมินเนน (Smaby and Tamminen, 1976 อ้างถึงในวงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี, 2523) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเป็น 3 ระดับด้วยกัน คือ

1. Minimally Assertive หรือเรียกว่าพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมเพียงเล็กน้อย ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูด และการแสดงออกว่ามีลักษณะไม่ยอมตามผู้เอาไรดเอาเปรียบ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่เป็นแบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในระดับนี้มักใช้คำพูดว่า "อ้อ ตี แต่" เพื่อโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. **Confidently assertive** มีพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมด้วยความมั่นใจ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื่อมั่น ได้ตอบโต้รวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยปราศจากการเหน็บแนม แก้ก้นผายตรงกันข้าม และจะพูดด้วยเหตุผล

3. **Mutually Assertive** มีลักษณะที่สามารถฟังและตอบผายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งรู้ว่าผายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร นอกจากนั้นสามารถที่จะเผชิญหน้า (confront) กับผายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผล หรือขาดความรับผิดชอบได้

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จะสามารถแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างจริงใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง บุคคลเหล่านี้มีโอกาสประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายมากกว่าบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกและบุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความแตกต่างกัน จากพฤติกรรมก้าวร้าว (aggressive behavior) และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (non-assertive) ที่ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการแสดงออกถึงการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self-Centered) ไม่เห็นความสำคัญของปฏิกริยา ความรู้สึกและความคิดเห็นที่บุคคลอื่นแสดงออกมา รวมทั้งไม่มีความเคารพนับถือบุคคลอื่นด้วย บุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจึงมักแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการและความคิดเห็นที่ตนมี ในลักษณะรุนแรง มักพูดเพื่อเอาชนะ พูดกล่าวโทษผู้อื่น พูดเสียงดัง และอาจพูดกระทบกระแทกเหยียดหยาม ช่มชู้ หรือพูดในสิ่งที่แสดงว่ามีอำนาจของตน หรือทำให้ ตนเองมีความสำคัญมากขึ้น และอาจแสดงความหยาบคายต่อบุคคลอื่น ซึ่งมักจะทำให้บุคคลอื่นไม่สบายใจ หรือชดใจ หรือโกรธอยู่เสมอ ส่วนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกหรือการยอมตามเป็นความขลาดกลัวที่ไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการ ค่านิยม สิทธิ และความสนใจที่แท้จริงของตนเองให้บุคคลอื่นทราบ ไม่กล้าแสดงออกถึงความไม่สบายใจ หรือความไม่เห็นด้วยกับบุคคลอื่น ไม่กล้าปฏิเสธ เป็นบุคคลที่มีความอาย มีความเชื่อฟัง ส่อน่าย มักเก็บความรู้สึกที่ขุ่นมัวเอาไว้ หากถูกเอาเปรียบก็มักจะถอยหนีหรือหลบหลีก ขาดความนับถือในตนเองและบุคคลอื่น หากต้องแสดงออกถึงความต้องการของตนก็จะมีท่าทีระมัดระวัง และ

กล่าวคำขอโทษเสมอ พร้อมกับมีการแสดงภาษาท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่กล้าสบตาคู่สนทนา เสียงเบา พูดเร็วเกินไป เป็นต้น แต่บุคคลที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจะมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการ กล้าพูด กล้าคิด กล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้อง และกล้าแสดงออกตามความรู้สึกที่แท้จริงของตน โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ซึ่งแสดงถึงการยอมรับในสิทธิของบุคคล เมื่อพิจารณาในรูปของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะเป็นบุคคลที่รู้จักการประนีประนอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีเหตุผลไปในทางที่ทั้งสองฝ่ายประพัตในลักษณะที่มีพลังทางสังคมเท่าเทียมกัน (Balton, 1979 ; Neilage and Adam, 1982 ; Eshelman and Mick, 1986 ; Langrish, 1986 ; อ้างถึงใน จันทรฉาย พัทธ์ศิวิกุล, 2532 ; พรรณราย ทวีพระประภา, 2527)

ตัวอย่างสถานการณ์เปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว

ตัวอย่างที่ 1

เป็นสถานการณ์ในโรงภาพยนตร์ซึ่งคนที่นั่งอยู่ด้านหลังคอยกั้นเสียงดังรบกวนการดูภาพยนตร์ จะลุกย้ายที่นั่งก็ไม่ได้เนื่องจากที่นั่งเต็มทุกที่

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก : ไม่พูดอะไรเลยเก็บความรู้สึกไม่พอใจอยู่เงียบ ๆ

พฤติกรรมที่เหมาะสม

ในการแสดงออก : หันไปมองด้านหลังตรงไปยังผู้ที่คอยกั้นแล้วพูดกับเขาว่ากรุณา
คอยเบาลงสักนิดนะคะ เพราะฉันฟังเสียงภาพยนตร์ไม่รู้เรื่อง
เลยคะ

พฤติกรรมก้าวร้าว : หันไปมองด้านหลังแล้วพูดอย่างเกรี้ยวกราดว่าคุณไม่มีความ
เกรงใจคนอื่นเลยนะ ถ้าไม่หยุดคุยเดี๋ยวนี้ ฉันจะเรียกพนักงาน
มาจัดการกับคุณ

ตัวอย่างที่ 2

เป็นสถานการณ์ในห้องเรียน ระหว่างหยุดพัก 10 นาที เพื่อน ๆ เล่นปาก่อนน้ำแข็ง
ใส่กัน บางครั้งก็พลาดถูกตนเองซึ่งนั่งทำงานอยู่

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก : ไม่แสดงความรู้สึกอะไรออกมา ได้แต่คิดอยู่ในใจว่าจะทำ
อย่างไรกับเพื่อน ๆ พวกนี้ดี หรือหนีไปนั่งที่อื่น

พฤติกรรมที่เหมาะสม

ในการแสดงออก : บอกกับเพื่อน ๆ ว่าพวกเธอเล่นกันระวังหน่อยสิปาถูกฉันบ่อยจัง
ฉันไม่มีสมาธิในการทำงานเลย แล้วยังต้องคอยปิดน้ำแข็งที่หล่น
มาที่โต๊ะอีกด้วย

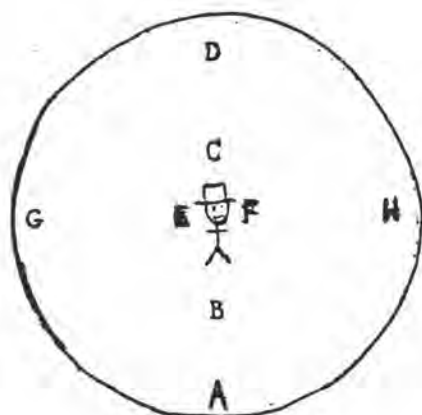
พฤติกรรมก้าวร้าว : บอกกับเพื่อน ๆ ว่าพวกเธอรู้จักเกรงใจคนอื่นบ้างสิ ก็เห็นอยู่
ว่าคนอื่นกำลังทำงาน ถ้าอยากเล่นก็ไปเล่นที่อื่นที่นี้เป็นห้องเรียน
ไม่ใช่สนามเด็กเล่นนะ

จะสังเกตได้ว่า การไม่กล้าแสดงออกจะทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ใจ เนื่องจาก
ความรู้สึก ความต้องการ และสิทธิของตนเองถูกมองข้ามจากผู้อื่น แต่พฤติกรรมที่เหมาะสม
ในการแสดงออกจะไม่ทำร้ายผู้อื่น แต่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการขอร้องให้มีการแก้ปัญหาด้วย
ความเต็มใจ ของฝ่ายตรงข้าม ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าว จะทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง
ยังผลให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกไม่พอใจและอาจจะเกิดการต่อต้านขึ้น

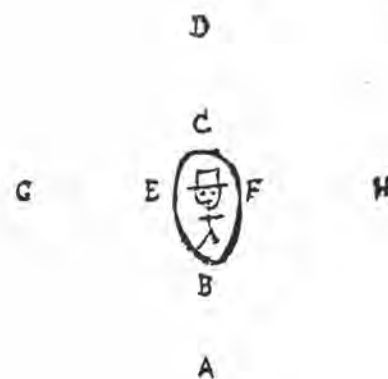
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

การที่บุคคลในสังคมมีการแสดงออกที่แตกต่างกัน สามารถพิจารณาสาเหตุได้จากปัจจัย
หลายด้านที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการแสดงออก ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่
รวบรวมได้ดังนี้

ลาซารัส (Lazarus อ้างถึงใน Fenstevheim and Baer, 1975) เสนอว่า
การที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมก็เพราะไม่รู้จักสิทธิของตนเอง มีความวิตกกังวล
เกี่ยวกับความถูกผิด ทำให้มีอิสระทางอารมณ์น้อยที่จะปรับตัว ซึ่งเปรียบเสมือนอยู่ในขอบเขต
อันจำกัดของอารมณ์ สามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



รูป ก.



รูป ข.

ภาพที่ 1 ลักษณะผู้ที่มีอิสระทางอารมณ์และผู้ที่ไม่ม้อิสระทางอารมณ์

ในภาพที่ 1 รูป ก. เปรียบเสมือนผู้ที่มีอิสระทางอารมณ์ สามารถที่จะเปิดเผยความรู้สึก ที่แท้จริงของตนเองให้ผู้อื่นทราบโดยไม่รู้ลึกลับวิตกกังวล จะเห็นได้ว่ามีอาณาเขตในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างกว้างขวางไปจนถึง จุด AD และ GH แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ล้วงล้ำสิทธิของบุคคลอื่น ตามภาพ ข. นั้นจำกัดตนเองอยู่ในวงแคบ ไม่กล้าเสี่ยงออกไปนอกจุด BCEF บุคคลพวกนี้มักจะคิดว่าตนเองไม่มีสิทธิ์จึงจำกัดตนเองอยู่ในวงแคบ ๆ เท่านั้น

ส่วนแฮร์ริส (Harris, 1967 อ้างถึงใน ถวัลย์ เนียมทรัพย์รัฐ, 2530) ได้อธิบายถึงสาเหตุของการที่บุคคลมีพฤติกรรมแตกต่างกันออกไป เนื่องจากการเลือกตำแหน่งชีวิตของบุคคลเองซึ่งหมายถึง ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง การรู้จักตนเอง ความรู้สึกต่อตนเองและกับผู้อื่นแต่ละบุคคลจะมีตำแหน่งชีวิตของตนเองอย่างไรอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้

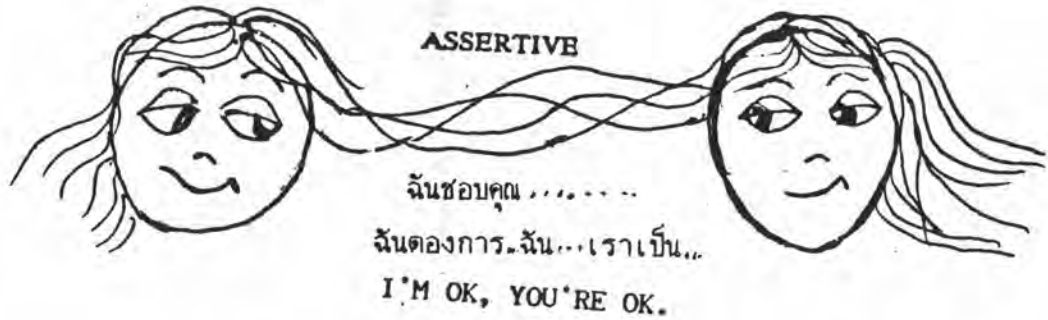
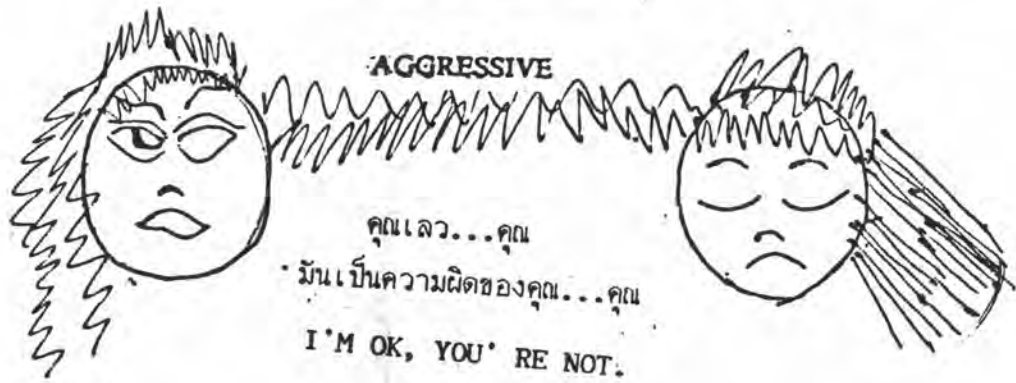
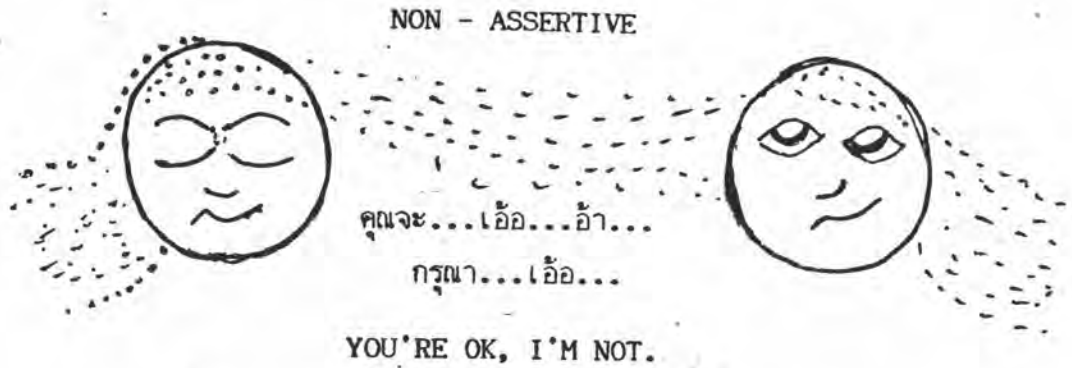
1. I'm not OK, You're OK เป็นความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของผู้มีพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออกเป็นบุคคลที่ป้องกันตนเอง ยับยั้ง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริง มีแนวโน้มที่จะรู้สึกอ้างว้าง และรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่นอยู่เสมอ

2.. I'm OK, You're not OK เป็นความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของผู้มีพฤติกรรม ก้าวร้าว เป็นบุคคลที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ทำตัวเหนือกว่าผู้อื่นสนับสนุนตนเอง โดยทำให้ผู้อื่นเสียหายหรือต่ำต้อยลง แก้กความขัดแย้งด้วยการทำร้าย ต่ำว่า ดูถูกผู้อื่น

3. I'm OK You're OK เป็นความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี เชื้อมั่นในตนเอง มีเหตุผลยอมรับตนเองและผู้อื่น แก้ความขัดแย้งด้วยวิธีการแก้ปัญหาร่วมกัน รู้จักสิทธิของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

4. I'm not OK You're not OK เป็นความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของผู้มีพฤติกรรมดื้อเงียบ (passive-aggressive) เป็นบุคคลที่มองตนเองว่าเป็นผู้แพ้ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ไม่มีความสุขไม่มีความหวัง ไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จได้ และอิจฉาในความสำเร็จของผู้อื่น บุคคลลักษณะนี้จะใช้เซาว์ปัญหาช่วยลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น โดยให้เหตุผลต่อตนเองว่า แพ้ เพราะถูกหลอกหลวง ผู้อื่นไม่ซื่อสัตย์ และไม่มีใครจะหวังดีต่อตน

การที่บุคคลมีลักษณะบุคลิกภาพ แตกต่างกันตามที่กล่าวมา บัทเลอร์ (Butler, 1976 อ้างถึงใน พรณราย ทรัพย์ประภา, 2527) ได้นำมาเขียนเป็นแผนภาพแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และ พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และ พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Butler, 1976)

นอกจากนี้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ (Frued อ้างถึงใน สมบูรณ์ พรรณานพ, 2529) ซึ่งเชื่อว่า การที่บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกหรือไม่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในวัยต้นของชีวิต กล่าวคือ เมื่อทารกคลอดออกมาจากครรภ์มารดา มาเผชิญกับโลกภายนอก ถือได้ว่าเป็นความทุกข์ครั้งแรกของมนุษย์ เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างกระชันทัน เด็กไม่รู้จักรักแยกแยะว่าตนเองต่างจากโลกภายนอกอย่างไร ถ้าได้รับความสุขเด็กก็มีความรู้สึกว่าเป็นโลกที่แจ่มใส แต่ถ้าได้รับความเดือดร้อนเด็กจะเห็นว่า โลกนี้ไม่แจ่มใสและมองโลกในแง่ร้ายซึ่งทำให้เกิดความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสดงออกของเด็ก โดยที่ فروยด์ ได้ให้ความสำคัญในช่วง 5 ปีแรก ว่าเป็นระยะที่สำคัญที่สุดของชีวิต ซึ่งได้แบ่งลำดับขั้นพัฒนาการเป็นระยะ ๆ ดังนี้

1. ระยะปาก (Oral stage) เริ่มตั้งแต่ แรกเกิดจนถึงอายุประมาณ 1 ปี เป็นระยะที่เด็กต้องพึ่งพาอาศัยมารดาอยู่ตลอดเวลา ทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้ ถ้าเด็กได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากมารดาดี มารดาตอบสนองต่อความต้องการของเด็กได้ดี เช่น เวลาหิวเด็กจะร้องไห้ ถ้ามารดาป้อนอาหารให้เด็กจะรู้สึกสบาย ความเครียดทั้งหลายหมดไป เด็กจะมีความรู้สึกมองโลกในแง่ดี มีความไว้วางใจ รู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง มีน้ำใจต่อผู้อื่น มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกและติดต่อกับผู้อื่นได้ดี ไม่พลาดกลัวต่อการแสดงออกของตน ในทางตรงข้ามถ้ามารดาไม่ให้ความรักความอบอุ่นเพียงพอและตอบสนองต่อความต้องการของเด็กไม่ได้ดี เช่น ปล่อยให้เด็กร้องไห้เป็นเวลานานเมื่อหิว จะก่อให้เกิดความรู้สึกมองโลกในแง่ร้าย ขาดความไว้วางใจต่อผู้อื่น ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มั่นคงต่อการดำรงชีวิตในโลก ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง มีความพลาดกลัวต่อการแสดงออกของตน ไม่พึงพอใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวและไม่รู้จักยิ้ม ไม่รู้จักพอ ก่อให้เกิดพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสม

2. ระยะทวารหนัก (Anal Stage) เริ่มตั้งแต่อายุ 1-3 ขวบ เด็กจะมีความพึงพอใจกับการที่ได้ขับถ่ายอย่างสบายเมื่อร่างกายมีความต้องการระยะนี้ ถ้าบิดามารดาฝึกหัดให้เด็กขับถ่ายเป็นที่เป็นทางและเป็นเวลา โดยไม่เข้มงวดจนเกินไป เช่น ไม่ลงโทษหรือทำให้เด็กตกใจ เมื่อเด็กถ่ายเลอะเทอะ สามารถยืดหยุ่นต่อการฝึกหัดขับถ่ายของเด็กจะทำให้เด็กมีนิสัยเยื่อใยเพื่อผู้อื่น ชอบแสดงตนต่อสังคม ชอบความมีระเบียบเรียบร้อย สะอาด ตรงต่อเวลา และกล้าแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนออกมาได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้ามีการลงโทษรุนแรงหรือมีความเข้มงวดต่อเด็กอย่างมาก โดยไม่คำนึงถึงวุฒิภาวะทางกายของเด็ก เช่น การบังคับกลัมน้ำเนื้อเรียบของเด็กยังไม่ดีพอ เด็กอาจไม่ยอมขับถ่ายจนท้องผูก ส่งผลสะท้อนในด้านจิตใจ

ให้เป็นคนตัวร้อน ชี้เหนียว ตระหนี่ กระทบกระวายเป็นตลอดเวลา มีความคับข้องใจต่อความต้องการของตนเองและความต้องการของบิดา มารดาทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นคง ไม่กล้าที่จะตัดสินใจทำอะไรได้ถูกต้องเพราะเกรงว่า ความต้องการของตนจะไม่ใช่ที่พอใจของผู้อื่น

3. ระยะเพศอานตัน (phallic Stage) ประมาณอายุ 3-5 ปี ระยะนี้มีความพึงพอใจอยู่ที่อวัยวะเพศ เด็กจะมีความสุขความพอใจ เมื่อได้สำรวจลูบล้างอวัยวะเพศของตนเอง เมื่อบิดา มารดาเห็นเด็กทำเช่นนี้ก็ไม่ควรตุด่าเด็ก เพราะจะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจ มีความวิตกกังวลในเรื่องเพศมากเกินไป เป็นคนขี้อาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ถ้าบิดามารดารู้จักธรรมชาติของเด็ก และไม่ดูว่าเด็กอย่างรุนแรง จะทำให้เด็กมีความกล้าอย่างเหมาะสมในการพบปะติดปะต่อกับเพศเดียวกัน และเพศตรงข้ามในทางที่ถูก

ในระยะนี้จะเกิดปมอันหนึ่ง คือ "Oedipus complex" เป็นลักษณะที่แสดงถึงว่า เด็กจะรักบิดามารดาที่เป็นเพศตรงข้ามกับตน เด็กหญิงก็อยากใกล้ชิดกับบิดา อยากเป็นเจ้าของบิดา พยายามทำตัวเป็นคู่แข่งกับมารดา เพื่อให้บิดาหันมาสนใจตน ส่วนเด็กชายก็อยากที่จะแสดงความรักและใกล้ชิดกับมารดา มีความรู้สึกอย่างชิงดีชิงเด่นกับบิดา ต้องการแสดงทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อเรียกร้องความสนใจจากมารดา ซึ่งบางครั้งอาจมีความรู้สึกรุนแรงจนปรารถนาที่จะให้บิดาตายไปเสียให้พ้น เพื่อจะได้ครอบครองมารดา แต่อย่างไรก็ตาม เด็กก็รู้สึกว่าความปรารถนาของตนเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดความวิตกกังวล กลัวบิดา มารดาจะลงโทษและกลัวต่อการถูกตัดอวัยวะเพศ เมื่อเด็กเกิดความวิตกกังวล เด็กจะลังเลใจในการตัดสินใจทำอะไร แต่ถ้าบิดา มารดาให้ความรักความใกล้ชิดเป็นมิตรที่ดีกับเด็ก ความขัดแย้งต่าง ๆ ของเด็กก็จะหมดไป เด็กจะรู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล เด็กชายจะคิดว่าความคิดอยากให้บิดาตายเป็นเรื่องเหลวไหล ตนไม่สามารถที่จะสู้บิดาได้จึงพยายามหันมาเลียนแบบบิดา ประกอบกับการที่บิดา มารดาให้ความรักแก่เด็ก เด็กก็คิดว่าบิดามารดาไม่ใช่ศัตรูของตนทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจและอบอุ่นใจ ปราศจากความวิตกกังวล เด็กก็กล้าที่จะแสดงพฤติกรรมของตนตามความเหมาะสมมากขึ้น ส่วนเด็กหญิงจะหันมาสนใจเลียนแบบมารดา เห็นความดีของมารดา เกิดความภูมิใจที่เป็นเพศเดียวกับมารดา ความรู้สึกตำหนิมารดา ความละอายและความวิตกกังวลต่าง ๆ ค่อย ๆ ลื่นไป เด็กจะมีความเชื่อมั่นไว้วางใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เด็กก็กล้าที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาตามความเป็นจริง และสามารถที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้นเรื่อย ๆ

ดังนั้นในระยะวัยต้นของเด็กนี้ บิดามารดาควรที่จะดูแลเอาใจใส่ให้ความรัก ความอบอุ่น อย่างเพียงพอ มีความยืดหยุ่นในการเลี้ยงดู สร้างความไว้วางใจ ความเชื่อมั่น ความ

มั่นคงปลอดภัยให้แก่เด็ก เมื่ออารมณ์ของเด็กปราศจากความวิตกกังวล ย่อมที่จะมีแนวโน้มต่อการที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและเป็นคนมีเหตุผลต่อไปได้มากยิ่งขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

พื้นฐานของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ของ พาล์ฟลอป นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติการในประเทศสหรัฐอเมริกา ในราวต้นคริสต์ทศวรรษที่ 20 พาล์ฟลอป ได้ทำการทดลองที่เรียกว่า "Classical Conditioning" โดยได้ทดลองให้เนื้อแก่สุนัขพร้อมทั้งทำให้เกิดเสียงกระดิ่งในเวลาเดียวกัน ในระยะแรกสุนัขเห็นเนื้อซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่ไม่มีเงื่อนไขแล้วจึงเกิดอาการตอบสนอง คือ สุนัขน้ำลายไหล แต่เมื่อได้ให้เนื้อพร้อมกับเสียงกระดิ่งแก่สุนัขต่อไปอีกระยะหนึ่ง เมื่อถึงเวลาให้เนื้อแก่สุนัขก็ให้แค่เพียงเสียงกระดิ่งอย่างเดียว ซึ่งถือว่า เป็นสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไขทำให้สุนัขน้ำลายไหล ซึ่งการตอบสนองของการเรียนรู้ใหม่นี้เรียกว่า การตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไข (Condition reflex)

จากแนวคิดที่ได้จากการทดลองนี้เองทำให้ พาล์ฟลอปเชื่อว่า บุคคลต้องมีชีวิตอยู่อย่างมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทของบุคคลด้วย

ดังนั้น พาล์ฟลอป จึงได้ค้นคว้าต่อไปเกี่ยวกับลักษณะของระบบประสาทที่มีคุณสมบัติในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขในสิ่งแวดล้อมและได้ค้นพบความสัมพันธ์ระหว่าง Excitation และ Inhibition ซึ่งมีความหมายดังนี้

Excitation หมายถึง กระบวนการทางสมองที่มีความคล่องตัวสูงในการตอบสนองกับสิ่งเร้าใหม่

Inhibition หมายถึง กระบวนการทางสมองที่ต้านทานหน่วงเหนี่ยวความคล่องตัวในการเรียนรู้ใหม่

จากแนวคิดนี้เอง ซอลเตอร์ โวลเป้ และลาซาร์ส จึงได้นำมาพัฒนาเป็นแนวทางในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยการจัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมให้ผู้ไม่

กล้าแสดงออกเพราะถูกส่วน Inhibition ครอบงำมาโดยตลอด ให้มีโอกาสได้ฝึกการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม และเมื่อได้ตอบสนองตามเงื่อนไขที่กำหนดแล้วก็จะได้รับแรงเสริมเป็นรางวัล และเมื่อผู้เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้ประสบความสำเร็จในขณะการฝึกหลาย ๆ ครั้ง จะช่วยให้เกิดความมั่นใจ ในการแสดงออกมากขึ้นและช่วยเพิ่มในส่วนที่เรียกว่า Excitation ทำให้มีความคล่องตัวในการแสดงออกสูงขึ้น หรือกล้าแสดงออกมากขึ้น เรียกว่าเป็น Excitatory person คือ เป็นบุคคลที่สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว อย่างถูกต้อง และมีความรับผิดชอบ บุคคลประเภทนี้ย่อมเป็นอิสระจากความวิตกกังวล และพบความสุขได้อย่างแท้จริง

องค์ประกอบของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

บัทเลอร์ (Butler, 1976 อ้างถึงใน พรพรรณราย ทวีพระประภา, 2527) ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า บุคคลที่แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น ควรได้รับการฝึกทั้งการสื่อสารข้อความที่ใช้ภาษาพูด และการใช้ภาษาท่าทาง ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

การใช้ภาษาพูด (The verbal message)

1. การพูดอย่างตรงไปตรงมา หมายถึง การพูดให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดของตนเอง เป็นการบอกกล่าวให้คนอื่นทราบถึงความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนอย่างตรงไปตรงมา แทนที่จะแสดงเฉพาะเพียงกิริยาท่าทาง เช่น กระแทกประตูหรือไม่มองหน้าใครเมื่อรู้สึกโกรธ การที่บุคคลไม่พูดแสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา จะทำให้ไม่แน่ใจตนเอง และที่สำคัญอีกประการ คือ บุคคลอื่นอาจจะไม่เข้าใจว่าทำไมคุณถึงรู้สึกเช่นนั้น

2. การแสดงความจริงใจ หมายถึง การแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่แท้จริงของตน (really feel) ไม่ใช่สิ่งที่ตนคิดว่า "น่าจะรู้สึก" (Should feel) ไม่ใช่สิ่งที่บุคคลอื่นที่ร่วมฟังอยู่ด้วยต้องการให้รู้สึกเช่นนั้น หรือไม่ใช่แม้แต่สิ่งที่ตนเองปรารถนาที่จะรู้สึกเช่นนั้น แต่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นเอง

3. การแสดงความรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติ หมายถึง การแสดงความรู้สึกของตนออกไปโดยทันทีทันใด ทั้งในสิ่งที่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างเหมาะสม

การพูดอย่างตรงไปตรงมา หมายถึง การแสดงความจริงใจ และการแสดงความรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติ มีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อป้องกันการเข้าใจผิด ลักษณะของการเข้าใจผิดซึ่งกันและกันนี้ เป็นสิ่งที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าหากได้มีการพูดอย่างตรงไปตรงมาอย่างจริงใจและอย่างเป็นธรรมชาติ จะทำให้เกิดความเข้าใจกันได้

2. เพื่อหลีกเลี่ยงการหลีกเลี่ยงความรู้สึก โดยทั่วไปแล้วถ้าบุคคลหนึ่งบุคคลใด ไม่สามารถจะแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่แท้จริงออกไปได้ บุคคลนั้นจะเก็บความรู้สึกไม่สบายอารมณ์ไว้ในใจและเมื่อนาน ๆ เข้าผลที่ตามมาก็คือ การหลีกเลี่ยงไม่อยากเข้าใกล้ และในที่สุดก็หลบเลี่ยงออกไปจากบุคคลอื่น ดังนั้นการแสดงความรู้สึกของตนอย่างจริงใจ และตรงไปตรงมาจะช่วยให้บุคคลได้รู้จัก เข้าใจ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. เพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้บุคคลอื่นได้รับความเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น การพูดอย่างตรงไปตรงมา จริงใจและทันทีนั้นดีกว่าการนิ่งเฉย และการแสดงความรู้สึกในทางลบมาให้กับบุคคลอื่นได้ทราบจะเป็นการดีกว่าการยอมรับอย่างเสียไม่ได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่สบายใจแก่บุคคลอื่นได้

4. เพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียพลังงานโดยไม่มีประโยชน์ การพูดแสดงความรู้สึกออกไปโดยทันทีอย่างเหมาะสมและจริงใจ ทำให้เกิดความสบายใจการที่เก็บกดความรู้สึกไว้ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น บุคคลต้องการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นออกไปแต่ไม่ได้ทำก็มักจะเก็บมาคิด คำหนึ่งว่า "ฉันควรจะพูด....." ลักษณะเช่นนี้ ถือว่าเป็นสิ่งที่ค้างอยู่ในใจ ทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ นักบำบัดกลุ่ม เกสตอล กล่าวไว้ว่าสิ่งที่ค้างอยู่ในใจนี้ เป็นการรบกวนบุคคล ทำให้เกิดความเคร่งเครียด ไม่ผ่อนคลาย

การใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม

พรรณราย ทวีพระประภา (2527) ได้กล่าวไว้ว่า การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น นอกจากจะเลือกใช้คำพูดและรูปประโยคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้วยังมีความจำเป็นที่จะต้องแสดงออกซึ่งภาษาท่าทาง หรือภาษาที่มีใช้คำพูดให้สอดคล้องกันไปด้วย เมื่อไรก็ตามที่ภาษาท่าทางและภาษานูนมีความขัดแย้งกัน ก็ควรเชื่อถือว่าภาษาท่าทางสามารถสื่อ

ความหมายได้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงมากกว่า ทั้งนี้ เนื่องจากภาษาท่าทาง เช่น สายตาน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของร่างกาย เป็นพฤติกรรมที่ส่งออกมาจากระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งอยู่นอกเหนือ จากการควบคุมของตนเอง ภาษาท่าทางดังกล่าวได้แก่พฤติกรรมดังต่อไปนี้คือ

1. การสบตา การมองตรงที่อีกฝ่ายหนึ่งในขณะที่กำลังพูดด้วย เป็นวิธีที่จะบอกให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่ การมองไปทางอื่น และการหลบตา ลงมองที่พื้นย่อมทำให้เกิดความรู้สึกขาดความเชื่อมั่น หรือ การจ้องมองอย่างประสังค์ร้ายเป็นการแสดงว่า พยายามจะมีอำนาจเหนือผู้อื่น

2. ลักษณะท่าทางของร่างกาย เรื่องราวข่าวสารที่พูดจะมีน้ำหนักมากขึ้นถ้าเวลาพูดคุณสามารถหันหน้าไปยังผู้ที่พูดด้วย การยืน หรือนั่งใกล้ชิดในระยะที่เหมาะสม โนมัตตัวเข้าไปหา และตั้งศีรษะไว้ให้ตรง ท่าทางของ "การยืนเพื่อสนิทนั้น การโน้มตัวเข้าไปหาผู้อื่นจะแสดงความมั่นคงได้มากกว่าการถอยห่างออกไป และนอกจากนั้นท่าทางที่กระฉับกระเฉง จะช่วยแสดงการสื่อความหมายที่เหมาะสมมากกว่าการยืนตัวงอ ๆ ท่อเหยี้ยว

3. การใช้มือประกอบการพูด เรื่องราวที่พูดจะมีความหนักแน่นมากขึ้นถ้าได้ใช้มือประกอบการพูดได้อย่างเหมาะสม ไม่ใช่เคอะเขิน งุ่มง่าม เก้งก้าง เป็นการแสดงให้เห็นว่าเป็นคนไม่กล้าแสดงออก และการแสดงออกควรเป็นธรรมชาติ

4. การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องแสดงออกทางสีหน้าที่สอดคล้องต้องกันกับข่าวสารที่แสดงออกมา

5. น้ำเสียงและระดับเสียง เสียงเป็นสื่อที่สำคัญที่สุดในการสื่อความหมาย การพูดเสียงเรียบ ๆ กระซิบเบา ๆ จะเป็นการยากที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อ เห็นจริงจิง ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็จะเป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการใช้ระดับเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นโดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. ความคล่องแคล่วในการพูด การพูดที่น่าสนใจต้องไม่ตะกุกตะกัก หรือพูดเร็วเกินไป การพูดที่ดี จะต้องรู้จักวิพากษ์วิจารณ์ อย่างชัดเจนและช้าจะทำให้มีพลังมากกว่า

7. โอกาสในการพูด การแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาและเป็นธรรมชาตินับว่าเป็นเป้าหมายสำหรับผู้ที่ต้องการจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก แต่ผู้แสดงออกควรเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วยจึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

การแสดงความขัดแย้งในการแสดงออกทางคำพูด และภาษาท่าทาง สามารถแสดง
ภาพได้ดังนี้



"ฉันดีใจที่ได้พบคุณ"



"ฉันรู้สึกพอใจ"



"ฉันไม่สนใจ"



"ทำไมคุณไม่บอกว่าคุณรักฉัน"



"ฉันก็ชอบเหมือนกัน"



"ฉัน โกรธคุณนะ"

จุดประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาในการแสดงออกให้เกิดความมั่นใจในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นอย่างจริงจัง ตรงไปตรงมา และเป็นธรรมชาติ (Gormally et-al, 1975) และช่วยให้บุคคลรู้จักข้อร้องและปฏิเสธคนอื่นตามสิทธิของตนได้อย่างเหมาะสม และเมื่อทำไปแล้วไม่เกิดความวิตกกังวลแต่อย่างใด (Flower and Goldman, 1976 อ้างถึงใน จันทร์ฉาย นิทักษ์ศิริกุล, 2531) ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความรู้สึที่ดี รู้จักยอมรับตนเองและสามารถเลือกที่จะแสดงออกได้อย่างเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ รวมทั้งสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พรพรรณราย ทวีระประภา, 2527)

เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นการนำเอาวิธีการต่าง ๆ ของจิตบำบัดมาใช้ ดังนั้น วิธีการฝึกฝนจึงประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ นับตั้งแต่ ขนาดของกลุ่ม การให้คำแนะนำ (coaching) การแสดงตัวอย่าง (modeling) การแสดงบทบาทสมมติ (role-playing) การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (behavior rehearsal) การให้แรงเสริม (reinforcement) การทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย (assigning homework) นอกจากนี้สิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการฝึก คือ การใช้เทปบันทึกภาพ (videotape) ในระหว่างการฝึก เทคนิคต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (พรพรรณราย ทวีระประภา, 2527)

1. ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก อัลเบอร์ตีและเอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons 1978 อ้างถึงในพรพรรณราย ทวีระประภา, 2527) ให้ความเห็นว่าสมาชิกของกลุ่มควรมีขนาด 5-12 คน ถ้ามีจำนวนน้อยกว่า 5 คน แล้วจะทำให้มีความลำบากในการแสดงตัวอย่าง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ของสมาชิกจะน้อยไป แต่ถ้าจำนวนสมาชิกมากเกินไปอาจทำให้ การฝึกไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร สำหรับระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกนั้น การฝึกที่ใช้เวลา 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10-20 ชั่วโมง ก็จะได้ผลเช่นเดียวกับการฝึกที่ใช้เวลา 8-10 สัปดาห์ ส่วน แลง และจาคูโบสกี (Lange and Jakubosky อ้างถึงใน ถวัลย์ เนียมทวีทรัพย์, 2530) ได้ให้ทัศนะว่า การฝึกเป็นกลุ่ม มีประโยชน์ในข้อที่ว่า ผู้เข้ารับการฝึกมีโอกาสพบปะกับบุคคล

หลายประเภท ได้เห็นแบบอย่างและเกิดการเรียนรู้รวมถึงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมของบุคคลในสังคมต่าง ๆ ได้ และระยะเวลาในการฝึกนั้นไม่ควรต่ำกว่า 10-12 ชั่วโมง

2. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้แนะนำ โดยการอธิบายเกี่ยวกับ ความแตกต่างระหว่าง พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว รวมทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับ สิทธิระหว่างบุคคล ความกลัว และความคิดที่ไร้เหตุผล นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เขียนปัญหาการไม่กล้าแสดงออกของตนเอง เพื่อนำมาเป็นตัวอย่งในการทดลองฝึก

3. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) ผู้ที่จะแสดงตัวอย่าง อาจเป็นผู้นำการฝึก ผู้ช่วยผู้นำการฝึก หรืออาจให้ดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม คือ การซ้อมพฤติกรรมจนเกิดความมั่นใจก่อนที่จะนำไปแสดงในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก ได้เข้าใจว่าตนเองมีความต้องการที่จะสื่อสารให้บุคคลอื่นรู้เรื่องอะไร ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ตอบกับอีกฝ่ายหนึ่งได้หลายแง่ และลดความวิตกกังวลของผู้เข้ารับการฝึก

5. การแสดงบทบาทสมมุติ (Role - playing) เป็นการนำเอาสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในสถานการณ์จริงมาให้ผู้เข้ารับการฝึกนึกถึงสถานการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง ส่วนผู้นำการฝึก และผู้ช่วยผู้นำการฝึก หรือเพื่อนในกลุ่มจะแสดงเป็นอีกฝ่ายหนึ่ง (Downer) และมีการเปลี่ยนบทบาทกัน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าใจความรู้สึกได้ดีขึ้น

6. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) สิ่งเสริมแรงในการฝึกนั้นอาจจะให้โดยการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม และการให้คำชมเชย ให้กำลังใจของผู้นำการฝึก ซึ่งควรจะเป็นสิ่งเสริมแรงทางบวก เพราะสามารถที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้เร็วกว่าการเสริมแรงในทางลบ

7. การให้การบ้าน (Assigning Homework) สามารถกระทำได้หลายอย่าง เช่น การให้ไปฝึกหน้ากระจกที่บ้าน หรือนำวิธีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไปใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ ในชีวิตประจำวัน

8. การใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทำก่อน และหลังเข้ารับการฝึกเพื่อประเมินความก้าวหน้าอันเกิดจากการฝึก

9. การเขียนบทพูด (Assertive Script) เทคนิคนี้สืบเนื่องมาจากการที่ผู้นำการฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึก บันทึกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเอง และต้องการแก้ไข และผู้นำการฝึกจะเลือกปัญหาที่ง่ายที่สุดขึ้นมาก่อนและแนะนำต่อไปว่า ในสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นนั้น ควรจะมีการสื่อสารอย่างไรทั้งด้านภาษาพูดและท่าทาง เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร ทั้งด้านภาษาพูดและท่าทางเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไรซึ่งในเรื่องของการสื่อสารด้วยคำพูดนั้น บาวเออร์และบาวเออร์ (Bower and Bower, 1976 อ้างถึงใน พรรณราย ทวีพระประภา, 2527) ได้เสนอแนะไว้ว่า ควรจะมีการเขียนบทพูดไว้ก่อน หรือเรียกว่า "Script" เพราะการเขียนบทพูดจะช่วยให้ผู้พูดได้วางแผนล่วงหน้าว่า จะพูดอย่างไร จึงจะทำให้บุคคลที่เคยเอาเปรียบหรือที่เรียกว่า "Downer" ได้รู้ความต้องการที่แท้จริงของผู้พูดไม่เอาเปรียบหรือละเมิดสิทธิของผู้พูดอีกต่อไป การเตรียมบทพูดมาก่อนจะทำให้ผู้พูดสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายที่แท้จริงได้ด้วย การพูดด้วยความมั่นใจในตนเองไม่ต้องกลัวผิด และอย่างน้อยที่สุดการเตรียมบทพูดมาก่อน ทำให้ผู้พูดไม่ต้องคิดขึ้นมาในทันทีในขณะนั้น

ในการเขียน "Script" นั้นประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ด้วยกัน คือ Describe, Express, Specify และ Consequence หรือเรียกย่อ ๆ ว่า DESC

Describe เป็นการพูดถึงพฤติกรรมที่ไม่ชอบของอีกฝ่ายหนึ่ง (Downer) อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ โดยไม่เอาอารมณ์เข้ามาตัดสิน ใช้ภาษาที่ง่าย ชัดเจน อธิบายถึงเวลา สถานที่และความถี่ของพฤติกรรมนั้นอย่าง เฉพาะเจาะจงลงไปหลีกเลี่ยงที่จะพูดคลุม ๆ ไม่ทั้งหมด เช่น "ฉันช้ำจะรำคาญเธอมากแล้วนะ" ควรพูดว่า "เธอไม่มองฉันเลยเวลาฉันพูดกับเธอ"

Express เป็นการบอกความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบโดยใช้คำพูดว่า "ฉันมีความรู้สึกที่..." และในขณะที่แสดงความรู้สึกนั้น ให้อยู่ในลักษณะที่ไม่แสดงอาการโกรธหรือกระแทกกระทุ้ง ให้หลีกเลี่ยงที่จะพูดในลักษณะที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยลง หรือพูดโจมตีอีกฝ่ายหนึ่งเช่น "เธอเลวมาก" ควรพูดว่า "ฉันรู้สึกว่าเธอทำให้ฉันล้างจานแทนเธอมากไปแล้ว"

Specify เป็นการพูดออกมาอย่างชัดเจนถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งเปลี่ยนแปลง โดยที่อีกฝ่ายหนึ่งสามารถกระทำตามคำขอได้โดยปราศจากความรู้สึกว่าเจ็บใจ หรือได้สูญเสียอะไรอย่างใหญ่หลวงไป แต่ในการขอร้องให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจะต้องไม่มากเกินไป และมีผลเพียงพอ เช่น อาจพูดว่า "เธอช่วยทรีวียทูลงหน่อยนะ ฉันดูหนังสือสอบไม่รู้เรื่องเลย"

Consequences เป็นการบอกให้อีกฝ่ายทราบว่า การเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจะมีผลอะไรเกิดขึ้นตามมา หรือเป็นการให้รางวัลอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งรางวัลนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นวัตถุสิ่งของ แต่อาจเป็นความรัก คำชมเชย เช่น พูดว่า "ฉันจะสบายใจขึ้น ถ้าหากเธอเลิกทำเสียงรบกวนฉัน"

การเขียนบทพูดที่กล่าวมาสามารถสรุปสั้น ๆ ไว้ดังนี้

DESCRIBE	พฤติกรรมอะไรที่บุคคลนั้นแสดงออกมาซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ท่านไม่ต้องการ
EXPRESS	จะบอกบุคคลนั้นอย่างไรถึงความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมนั้น
SPECIFY	พฤติกรรมอะไรที่ท่านต้องการให้ผู้นั้นเปลี่ยนแปลงรวมทั้งตัวท่านเองด้วย
CONSEQUENCES	รางวัลที่จะให้แก่ผู้นั้นเมื่อเปลี่ยนพฤติกรรม คือ อะไร

ตัวอย่างบทพูดทั้ง 4 ขั้นตอน

นิต	"น้อยจ๊ะ วันหยุดนะ เธอไม่ช่วยพี่ซักผ้าเลย เอาแต่ดูทีวี ทั้ง ๆ ที่เสื้อผ้าของเธอก็รวมอยู่ด้วย" (DESCRIBE)
น้อย	"ก็น้อยชอบดูทีวีนี้ น้อยฝากพี่ซักด้วยก็แล้วกัน"
นิต	"พี่ไม่ชอบเลยนะที่น้อยเอาเปรียบพี่อย่างนี้ พี่ก็เหนื่อยเหมือนกัน" (EXPRESS)
น้อย	"แหม พี่คะ นิตเดี๋ยวเอง"
นิต	"แต่พี่ว่าน้อยต้องช่วยพี่ซักนะ เพราะเสื้อผ้านี้ก็เป็นของน้อยด้วย น้อยควรจะรับผิดชอบของตัวเองบ้าง ถ้าน้อยไม่ช่วยพี่ ต่อไปพี่จะซักเฉพาะของพี่เท่านั้น" (SPECIFY)
น้อย	"ก็ได้จ๊ะ แต่รอเดี๋ยวนะพี่ รายการกำลังสนุก"
นิต	"ดีมากจะน้องรัก ช่วยพี่บ้าง น้องจะน่ารักขึ้นมาก" (CONSEQUENCES)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุกัญญา กุลอั้ง (2523) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและการอบรมเลี้ยงดูตามการรายงานของตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษา อยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 จากวิทยาลัยครูเพชรบุรี วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง และวิทยาลัยครูนครปฐม จำนวน 253 คน เป็นชาย 123 คน หญิง 130 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย ซึ่งดัดแปลงจาก The College Self - Expression Scale ของ John P. Galassi และคณะแบบสอบถามเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา ซึ่งดัดแปลงจากแบบสอบถามเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูของถิ่น แพรเพชร์ ผลการศึกษา พบว่า

1. นักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบทอดทิ้งและแบบให้ความคุ้มครองมากเกินไป มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ นักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและแบบทอดทิ้ง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความคุ้มครองมากเกินไป
2. นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่เป็นบุตรคนโต คนกลางและคนสุดท้ายมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไม่แตกต่างกัน

รังสรรค์ เฝิงนู (2523) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้น ม.ศ. 4 อายุระหว่าง 15-18 ปี จำนวน 32 คน จากโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี โดยจัดเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 16 คน เครื่องมือที่ใช้คัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มทำการฝึก คือ แบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยศึกษาเนื้อหาและโครงสร้างจาก The Assertion Inventory ของ Grambrill and Richey ; The Assertion Inventory ของ Fensterheim and Bacr ; The Rathus Assertiveness Schedule (RAS) ของ Rathus and Nevid และ Willoughby Personality Schedule ของ Wolpe

การฝึกในครั้งนี้เป็นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม ดำเนินการทั้งหมด 10 ครั้ง ใช้เวลาประมาณสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เป็นกิจกรรมการฝึกเป็นกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาลอดจนสมาชิกในกลุ่มทุกคนร่วมกันมีบทบาทในการ วิจารณ์ แนะนำและให้กำลังใจแก่สมาชิกแต่ละคนในการแสดงบทบาทหรือฝึกซ้อมการแสดงออก เพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการนี้ กล้าแสดงออกมากกว่าก่อนได้รับการฝึก และกล้าแสดงออกสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน จากโรงเรียน ร้อยเอ็ดวิทยาลัย ปีการศึกษา 2523 แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 16 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกซึ่งสร้างโดย รังสรรค์ เฟิงนู แบบสำรวจบุคลิกภาพทางด้าน เก็บตัว-แสดงตัว ซึ่งสร้างโดย ชูศักดิ์ ชัมภลลิขิต และแบบสำรวจความวิตกกังวลของ William K. Zung สำหรับการทดลองของการฝึกนี้ได้ใช้การฝึกตามรูปแบบของ David L. Sanberry โดยใช้เวลาในการฝึก 4 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 - 3 ชั่วโมง และมีเทปบันทึกภาพช่วยในการป้อนกลับ ผลปรากฏว่า นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น และเปลี่ยนแปลงได้นานกว่านักเรียนที่มีได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพแบบเก็บตัวมาเป็นแสดงตัวมากขึ้น และมากกว่านักเรียนที่มีได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความวิตกกังวลลดลง และลดลงมากกว่าผู้ที่มีได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

๕

จันทร์ฉาย นัทภัสศิริกุล ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนสามเสน วิทยาลัย จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-15 ชั่วโมง เป็นจำนวน 10 ครั้ง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำการฝึก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแปลจากแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับใช้กับนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 8-15 ปี (Cupersmith Self - Esteem Inventory

School Form) และแบบสอบถามประเมินผลโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการทดลองเป็นกลุ่ม ทดสอบก่อนการทดลองและทดสอบหลังการทดลอง ผลการวิจัยปรากฏว่า ผลของการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ได้แก่ การวิจัยของ

แมกกี เครัน และแมคเคลนาฮาน (McGee Krantz McClannahan, 1984) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้เด็กวัยรุ่นที่ชอบเก็บตัว 3 คน โดยใช้เกมส์ในการฝึก 2 ชนิด คือ เกมส์ที่เล่นโดยใช้ไพ่ และเกมส์ที่เล่นโดยใช้ลูกบอล ซึ่งเกมส์ที่จัดให้เล่นแต่ละเกมส์นั้นจะมีการแสดงตัวอย่างของความกล้าแสดงออกในการเรียกร้องสิทธิของผู้เล่นและเปิดโอกาสให้วัยรุ่น 3 คนที่เข้ารับการฝึกซ้อมบทบาทของพฤติกรรมในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกทางด้าน การเรียกร้องสิทธิและความเป็นธรรมในขณะที่เล่น และเมื่อมีการตอบสนองที่เหมาะสมผู้เล่นก็จะได้รับรางวัล ผลปรากฏว่าวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยใช้เกมส์ 2 ชนิดนี้ กล้าแสดงความรู้สึกของตนเองทั้งในด้านบวกและในด้านลบมากขึ้นในขณะที่อยู่ในกลุ่มเพื่อน

วอคส์แมน (Waksman, 1984) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโดยใช้กลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวัดคือ The Piers - Harris Children's Self - Concept Scale และแบบประเมินความมีเหตุผลในการแสดงพฤติกรรม ได้ตอบ ในขณะที่ทดลองนั้นทั้งกลุ่มที่ได้รับการฝึกและกลุ่มควบคุมที่มีได้รับการฝึกไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องการเรียกร้องสิทธิ แต่เมื่อการทดลองสิ้นสุด ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกได้คะแนนจากแบบทดสอบวัดคุณค่าในตนเองและแบบประเมินความมีเหตุผลในการแสดงพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกและเมื่อเวลาหลังจากการทดลองผ่านไป 7 สัปดาห์กลุ่มที่ได้รับการฝึกก็ยังคงได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มที่มีได้รับการฝึก

รอทเธอร์รอม อาร์มสตรองและบูรัม (Rotheram, Armstrong and Booram, 1982) ได้จัดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสำหรับเด็กเกรด 4 และ

เกรต 5 ได้คัดเลือกนักเรียนโดยการสุ่มตัวอย่างแบบไม่เจาะจง จากนักเรียนทั้งหมด 343 คน คัดเลือกไว้เพียง 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม การฝึกใช้เวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ คือ The Interpersonal Problem - Solving Test การให้คะแนนการตัดสินใจในระดับกลุ่ม และการรายงานจากครูประจำชั้น ผลปรากฏว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกได้คะแนนสูงกว่า นักเรียนที่มีได้เข้ารับการฝึก และได้คะแนนสูงกว่านักเรียนที่มีได้รับการฝึกและหลังจากการฝึก 1 ปี ได้รับการรายงานผลจากครูประจำชั้นว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกมีความกระตือรือร้น กล้าพูด กล้าซักถามครูมากขึ้น

จากข้อมูลในงานวิจัยที่ได้อบรมรวมมาจะเห็นได้ว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่สามารถพัฒนาให้บุคคลได้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และลดความวิตกกังวลในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น แต่จากการวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวกับการฝึก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกยังมีได้มีผู้ใดศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ฝึกแล้ว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองควบคู่ไปอีกด้านหนึ่ง

ความเชื่อมั่นในตนเอง

✓ ความหมายและความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในแง่ต่าง ๆ ของบุคคลทุกคน ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความแน่ใจหรือมั่นใจ หรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้แม้ว่าจะมีอุปสรรคมาขัดขวางก็ไม่ท้อถอย

และสมิท (Smith, 1961 อ้างถึงใน สมพร พลอยงาม, 2525) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง หรือการยอมรับตนเอง

ส่วน มานิตา ทงทวี (2526) กล่าวถึง ความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความแน่ใจ มั่นใจของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือกล้าเผชิญต่อความจริง ตลอดจน มีความตั้งใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การหยั่งรู้ถึงความสามารถ ของตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นใจในการกระทำ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ สามารถ เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจบทบาทของตนเองในสังคม และสามารถปรับตนอยู่ในสังคมได้อย่าง เหมาะสม

ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะหนึ่งในหลาย ๆ คุณลักษณะที่ประเทศชาติ ต้องการปลูกฝังให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน ความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมความ สำนึกในหน้าที่พลเมือง (ชูชีพ อ่อน โคนสูง, 2516) ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว จะไม่เฉยเมยต่อภาวะต่าง ๆ กล้าแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในสิทธิหน้าที่ต่าง ๆ ของ สังคมได้อย่างถูกต้อง (สวณา พรพัฒน์กุล, 2520) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เบรคเคนริดจ์ (Breckenridge 1955 อ้างถึงใน วาสนา ผดุงทรง, 2529) ที่พบว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่น ในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเองมีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็น ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะชอบแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ เมื่อเผชิญกับปัญหาแล้วบุคคลจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาที่นั้น ๆ ได้ดีกว่า บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และสุชา จันทน์เอม (2527) ได้เขียนถึงบุคคลที่มีความ เชื่อมั่นในตนเองว่าจะมีบุคลิกภาพมองโลกในแง่ดีมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูก ที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน สามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวเข้ากับ สิ่งแวดล้อมได้ดี ตลอดจนเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความคิดริเริ่มในการ ทำงาน และใฝ่สร้างความสำเร็จให้ชีวิต

ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ กล้าพูด กล้ากระทำ กล้าต่อสู้กับอุปสรรค สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ลังเล ไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่น มีความพอใจในความสามารถของตน มีความสามารถในการ

ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามได้ สามารถคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ และสามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้ ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเอง ของบุคคลนี้ เกิดจากการที่บุคคลได้หวัง ได้คิด และได้กระทำให้ความคิดเป็นจริงขึ้นมา ถ้าความหวังและความคิดได้สัมฤทธิ์ผลอยู่เสมอ บุคคลก็จะมี ความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (วาสนา ผดุงทรง, 2529 ; วัชรวิ ทรัพย์มี, 2518)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2519) ได้ศึกษาเรื่อง "การศึกษาบุคลิกภาพ แสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2518 จากโรงเรียนในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุตรดิตถ์รวมทั้งหมด 240 คน เป็นนักเรียนชาย 127 คน นักเรียนหญิง 113 คน พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมากจะมีความเชื่อมั่นใจตนเองสูง ส่วนบุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวน้อย (ไม่กล้าแสดงออก) จะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

อุดม ลำอากุล (2519) ได้ศึกษาเรื่อง "ลักษณะความเป็นผู้นำความเคร่งครัด และความเชื่อมั่นในตนเอง ของวัยรุ่นไทยภาคกลาง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 682 คน พบว่า ลักษณะความเป็นผู้นำ ซึ่งประกอบด้วยบุคลิกภาพแสดงตัวและความวิตกกังวลต่ำ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มุสเสน (Mussen, 1969 อ้างถึงใน สมพร พลอยงาม) ได้ศึกษา พบว่า พ่อแม่ที่ปล่อยให้เด็กเป็นอิสระในการช่วยเหลือตนเอง และสนองความต้องการในด้านความอยากรู้อยากเห็น จะทำให้เด็กมีความรู้สึก เป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก สามารถเผชิญสถานการณ์ใหม่ โดยไม่วิตกกังวล และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่กล่าวมาสามารถ กล่าวได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพในด้านความเป็นผู้นำ และความเป็นคนกล้าแสดงออก ดังนั้น การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้กับเด็กอาจมีผลต่อบุคลิกภาพในด้านความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กด้วย เช่นกัน