

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเกี่ยวกับผลของ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กด้อยโอกาส ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมด 5 หัวข้อ เพื่อเป็นกรอบความคิดในการค้นคว้าแบบอิสระ ดังนี้

1. เด็กด้อยโอกาส
2. แนวคิดพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
3. แนวคิดความวิตกกังวล
4. ทฤษฎีและแนวคิดว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เด็กด้อยโอกาส

เด็กด้อยโอกาส (Under Privileged Children หรือ Disadvantaged Children) หมายถึง กลุ่มเด็กที่ประสบกับปัญหาต่าง ๆ หรือตกอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม หรืออยู่ในสถานภาพที่ด้อยกว่าเด็กโดยทั่วไป และต้องการความช่วยเหลือจากสังคมเป็นกรณีพิเศษ เพื่อให้มีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีพัฒนาการที่ถูกต้องกับวัยและบรรลุถึงศักยภาพสูงสุด ตามความหมายดังกล่าวนี้อาจเรียก “เด็กด้อยโอกาส” ว่าเป็น “เด็กที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก” (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2529) ซึ่งเป็นวลีที่มาจากภาษาอังกฤษ ที่ว่า “Children in Especially Difficult Circumstances” ตั้งขึ้นโดยองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ) และใช้กันแพร่หลาย (ยูนิเซฟ, 2533) อาจจำแนกเด็กด้อยโอกาส หรือ เด็กที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก ออกเป็นกลุ่มเด็กต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ และศูนย์สิทธิเด็กเอเชียเน็ท, 2540)

สถาบันเด็ก มูลนิธิเด็ก ห้องสมุดด้านเด็กและครอบครัว (2549) ได้แบ่งเด็กด้อยโอกาสในสังคมออกเป็น 10 ประเภท ได้แก่

1. เด็กยากจน หมายถึง เด็กที่เป็นบุตรหลานของคนยากจนที่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพโดยพิจารณาจากครอบครัวที่มีรายได้เฉลี่ยไม่เกิน 20,000 บาทต่อปี ครอบครัวอยู่รวมกัน

หลายคน ขาดแคลนปัจจัยพื้นฐาน มีชีวิตอยู่อย่างลำบาก รวมถึงเด็กในแหล่งชุมชนแออัดหรือบุตรของ
กรรมกรก่อสร้าง หรือเด็กจากครอบครัวที่อยู่ในถิ่นทุรกันดาร ห่างไกล ขาดโอกาสที่ได้รับการศึกษา
และบริการอื่น ๆ

2. เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด หมายถึง เด็กที่ติดสารระเหยหรือยาเสพติดให้โทษหรือ
เด็กกลุ่มเสี่ยงการถูกชักนำให้ประพฤตินั้นไม่เหมาะสม เกี่ยวข้องกับกลุ่มมิจฉาชีพ หรือบุคคลที่แสวงหา
ผลประโยชน์จากการประกอบอาชีพผิดกฎหมาย

3. เด็กที่ถูกทอดทิ้ง หมายถึง เด็กที่มารดาคลอดทิ้งไว้ในโรงพยาบาลหรือสถานที่อื่นรวม
ไปถึงเด็กที่พ่อแม่ปล่อยให้ให้มีชีวิตอยู่ตามลำพังหรืออยู่กับบุคคลอื่น โดยไม่ได้รับการเลี้ยงดูจาก
พ่อแม่ ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาการหย่าร้าง หรือครอบครัวแตกแยก มีสภาพชีวิตอยู่ท่ามกลาง
ความสับสน ขาดความรัก ความอบอุ่น ตลอดถึงเด็กที่ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู

4. เด็กที่ถูกทำร้ายอย่างทารุณ หมายถึง เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางร่างกาย ทางเพศ หรือทาง
จิตใจ มีชีวิตอยู่อย่างไม่เป็นสุข หวาดกลัว เนื่องจากถูกทำร้ายทารุณ ถูกบีบบังคับกดดันจากพ่อแม่หรือ
ผู้ปกครอง ซึ่งมีสภาพจิตใจหรืออารมณ์ไม่เป็นปกติ หรือถูกล่วงละเมิดทางเพศจากบุคคลที่อยู่ใกล้ตัว

5. เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์หรือ โรคติดต่อร้ายแรงที่สังคมนำมาเกิด หมายถึง เด็กที่
ติดเชื้อเอดส์หรือมีพ่อแม่เจ็บป่วยด้วยโรคเอดส์ เป็นเด็กที่มักจะถูกมองอย่างรังเกียจ ไม่สามารถเข้ารับ
การศึกษาหรือบริการอื่น ๆ ร่วมกับเด็กปกติทั่วไปได้

6. เด็กในชนกลุ่มน้อย หมายถึง เด็กที่เป็นบุตรหลานของบุคคลที่มีวัฒนธรรมแตกต่างไป
จากประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ มีปัญหาเกี่ยวกับการถือสัญชาติไทย จนเป็นสาเหตุให้ไม่มีโอกาส
ได้รับการศึกษาหรือบริการอื่น ๆ

7. เด็กเร่ร่อน หมายถึง เด็กที่ไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่งแน่นอน ดำรงชีวิตอยู่อย่างไร้ทิศทาง
ขาดปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เสี่ยงต่อการประสบอันตรายและเป็นปัญหาสังคม

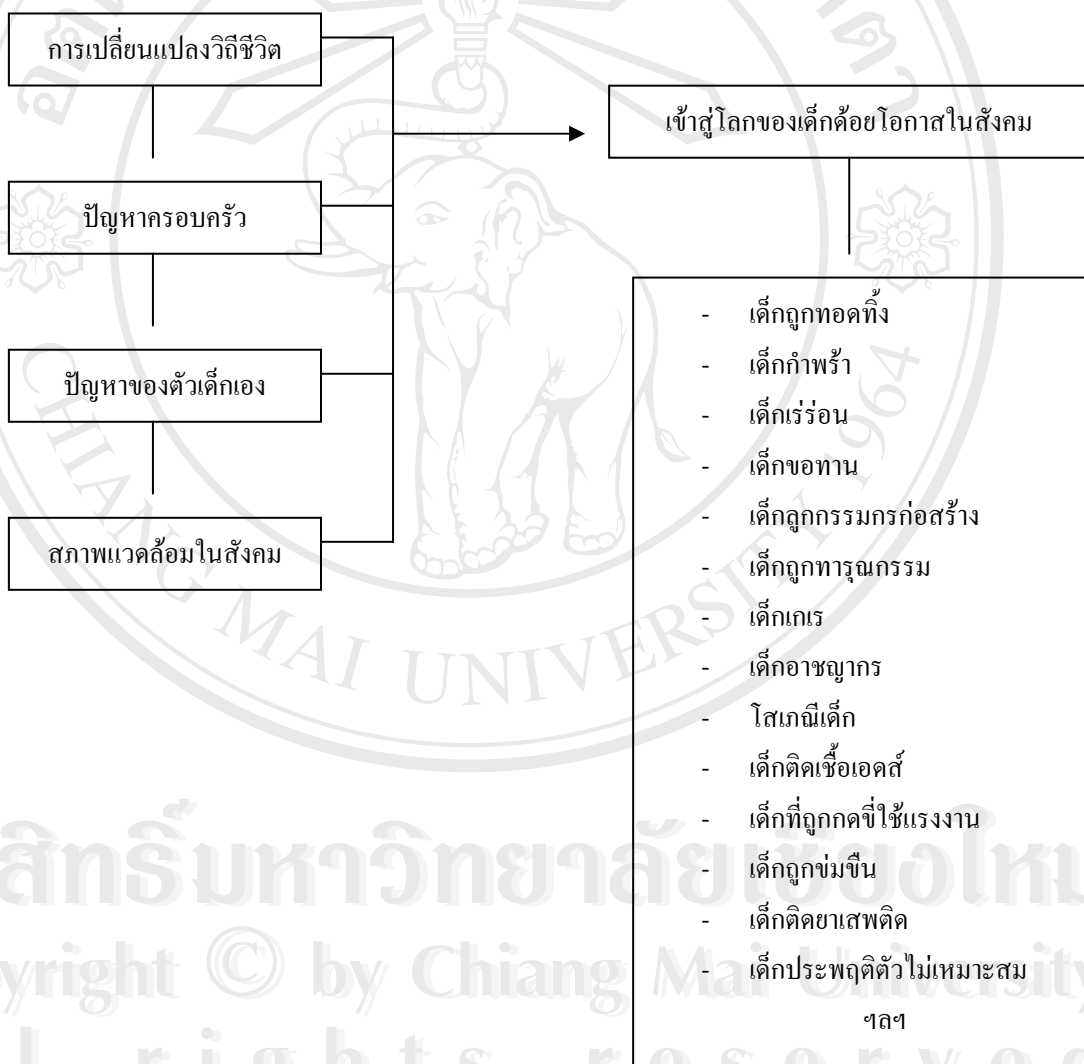
8. เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงานหรือแรงงานเด็ก หมายถึง เด็กที่ต้องทำงานหรือถูกบังคับให้
ใช้แรงงานหรือหารายได้ด้วยการขายแรงงานก่อนถึงวัยอันสมควร ถูกเอารัดเอาเปรียบจากนายจ้าง ไม่มี
โอกาสได้รับการพัฒนาให้เติบโตตามหลักพัฒนาการอันเหมาะสมกับวัย

9. เด็กที่อยู่ในธุรกิจบริการทางเพศหรือโสเภณีเด็ก หมายถึง เด็กที่มีความสมัครใจ หรือถูก
บังคับล่อลวงให้ขายบริการทางเพศ หรือถูกชักจูงให้ขายบริการทางเพศ

10. เด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หมายถึง เด็กที่กระทำความผิดและถูกควบคุม
อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนตามกฎหมาย ตลอดถึงเด็กที่ตั้งครรภ์นอกสมรส ซึ่งมี
แนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การทำแท้ง การฆ่าตัวตาย การทอดทิ้งทารก

สภาพของเด็กด้อยโอกาสในประเทศไทยพบว่า เด็กด้อยโอกาสในสภาพต่าง ๆ หลายประเภท ซึ่งมีลักษณะซ้ำซ้อน เช่น เป็นเด็กเร่ร่อน และเป็นเด็กถูกทอดทิ้งในเวลาเดียวกัน หรืออาจมีลักษณะที่เกิดขึ้นเป็นกระบวนการ เช่น เป็นเด็กถูกข่มขืน กลายมาเป็นเด็กเร่ร่อน กลายเป็นโสเภณีเด็ก กลายเป็นเด็กติดเชื้อเอดส์ เพื่อให้เห็นสภาพของเด็กด้อยโอกาส และวงจรชีวิตเด็กด้อยโอกาสที่ชัดเจนขึ้น จึงได้สร้างภาพจำลองไว้ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2549)

แผนภูมิที่ 1 วงจรชีวิตเด็กด้อยโอกาส



ที่มา : กระทรวงศึกษาธิการ, 2549

สาเหตุของการเป็นเด็กด้อยโอกาส

การพัฒนาที่ไม่สมดุลกันระหว่างเศรษฐกิจและสังคม ก่อให้เกิดการกระจายรายได้ที่ไม่ทั่วถึง คนยากจนในสังคมมีส่วนแบ่งของรายได้ น้อยมาก และถูกบีบบังคับให้ต้องทุ่มเทเวลาที่มีอยู่ทั้งหมดเพื่อ การเพิ่มรายได้ของครอบครัว ประกอบกับคนเหล่านี้มักไม่ค่อยได้รับการศึกษาอย่างพอเพียง ไม่สามารถ นำความรู้มาพัฒนาอาชีพหรือหาช่องทางในการประกอบอาชีพอย่างอื่น ซึ่งส่งผลให้ต้องตกอยู่ในภาวะด้อย โอกาสทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างเรื้อรัง อันเป็นสาเหตุหลักของความเครียดในชีวิต และการเก็บกด ซึ่งนำไปสู่การพัวพันกับแหล่งอบายมุข และความรุนแรงต่อครอบครัว เด็กที่อยู่ในสภาพด้อยโอกาส เนื่องจากได้เห็นตัวอย่างที่ไม่เหมาะสม เป็นภัยต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคมจากพ่อแม่ ผู้ปกครองแล้ว ยังเป็นผู้รองรับการกระทำจากผู้ใหญ่ในสังคม กลายเป็นผู้ถูกกดขี่ข่มเหง เอรัดเอาเปรียบ และทารุณกรรมต่าง ๆ วัฏจักรลักษณะนี้ได้บังคับให้เด็กกลายมาเป็นเด็กด้อยโอกาสมากยิ่งขึ้น สีน้อย เกษมสันต์ ณ อยุธยา (2536) ได้สรุปสาเหตุของการเป็นเด็กด้อยโอกาสได้ 3 ประเด็นใหญ่ ๆ คือ

1. สาเหตุมาจากครอบครัวและผู้ปกครอง ได้แก่

1.1 ขาดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว มีสภาพครอบครัวที่แตกแยก พ่อแม่หย่าร้าง บางครอบครัวพ่อแม่แต่งงานใหม่ มีพ่อเลี้ยง แม่เลี้ยง บางครอบครัวมีการทะเลาะวิวาทเป็นประจำ บางครอบครัวพ่อตาย หรือแม่ตาย หรือตายทั้งคู่ ไม่มีความอบอุ่นในครอบครัว

1.2 สภาพเศรษฐกิจในครอบครัวไม่ดี ครอบครัวมีฐานะยากจน หรืออยู่ในภาวะการตก งาน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ต้องกู้หนี้ยืมสิน ขาย ทรัพย์สินสมบัติที่ทำกิน รวมทั้งขายลูกของตน

1.3 ค่านิยมในการเลี้ยงดูเด็กไม่ถูกต้อง พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ไม่มีความรู้ความเข้าใจในการ เลี้ยงดูบุตรธิดา มีค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง เช่น การเลี้ยงดูแบบเข้มงวด มีการลงโทษดูค่า ทูบตี โดยไม่มี เหตุผล บางกรณีพ่อ แม่ ผู้ปกครองปล่อยปละละเลยไม่เอาใจใส่ บางครอบครัวเลี้ยงดูไม่เหมาะสม กับวัย

1.4 พ่อ แม่ อายุยังน้อย ขาดวุฒิภาวะในการเป็นครอบครัว ไม่มีความรู้ และประสบการณ์ ในการเลี้ยงดูเด็ก ทำให้เด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าที่ควรทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ รวมทั้งการให้ การศึกษาอบรมที่เหมาะสม

1.5 พ่อแม่มีทัศนคติไม่ดีต่อบุตรธิดา ซึ่งไม่พร้อมที่จะมีเด็ก แต่พลาดพลั้งมีลูกขึ้นโดยไม่ ตั้งใจ จึงมีทัศนคติไม่ชอบ เกลียดชัง เห็นว่าเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตจึงมักทอดทิ้ง หรือทุบตีทำร้าย ไม่เอาใจใส่

2. สาเหตุจากสภาพแวดล้อมและสังคม ได้แก่

2.1 การอพยพย้ายถิ่นจากชนบทเข้ามาทำงานในเมืองใหญ่เข้ามาอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด เนื่องจากความลำบากยากแค้นในชนบท ไม่สามารถประกอบอาชีพในชนบทได้จึงต้องแสวงหางานอื่นทำในเมือง

2.2 สภาพสังคมเมืองที่มีสถานเริงรมย์ แหล่งท่องเที่ยว สถานอบายมุขต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่ง ชั่วร้ายทำให้เด็กอยากทดลองอยากเข้าไปใกล้ อยากเข้าไปใช้บริการเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ หรือเป็นแหล่งที่เด็กสามารถเข้าไปหารายได้

2.3 สภาพที่อยู่อาศัย อยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม และแหล่งที่มีอบายมุข ใช้ชีวิตอย่างไม่มีระเบียบแบบแผนที่มีค่านิยมที่ผิดๆ ทำให้เด็กซึมซับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเข้ามาโดยไม่รู้ตัว และกระทำผิดโดยไม่ได้ตั้งใจ

3. สาเหตุมาจากตัวเด็กเอง

3.1 เด็กเป็นวัยที่พร้อมจะได้รับการอบรมสั่งสอนไปในทิศทางต่าง ๆ ตามที่ผู้ใหญ่ในสังคมประพฤติปฏิบัติจึงทำให้เด็กมีโอกาส มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้โดยง่ายและกลายเป็นเด็กด้อยโอกาสในอนาคต

3.2 เด็กเป็นวัยที่อยากเรียนรู้ ทดลอง และทำตามอย่างที่ตนเองได้พบเห็น หรือถูกล่อลวง บังคับข่มขู่ก็ได้ หากเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่เหมาะสมก็มีโอกาสกลายเป็นเด็กด้อยโอกาสได้

3.3 เด็กด้อยโอกาสส่วนใหญ่ มีจิตใจอ่อนแอ ขาดความรัก ความอบอุ่น เก็บกด มีอาการทางประสาทและเอาแต่ใจตนเอง จนดูเหมือนเป็นวัยที่รักอิสระเสรี แต่สภาพลักษณะเช่นนี้ เอื้อให้เด็กกลายเป็นเด็กด้อยโอกาสได้มาก

ปัญหาของเด็กด้อยโอกาส

1. ปัญหาด้านสุขภาพกายและจิตใจ

1.1 เด็กด้อยโอกาสจำนวนมากไม่น้อยเจ็บป่วย หรือตายด้วยโรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน โรคติดต่อสำคัญและไม่สำคัญ รวมทั้งโรคติดต่อทางกรรมพันธุ์ เช่น โรคคอติดบ โอลกรน โปลิโอ วัณโรค กามโรค เอชส์ บิด ปอดบวม ปอดอักเสบ ตับอักเสบ โรคทางระบบทางเดินหายใจ โรคในช่องปาก โรคหัวใจ โรคโลหิตจาง โรคขาดอาหาร เป็นต้น

1.2 เด็กด้อยโอกาสเจ็บป่วยล้มตายหรือพิการจากอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น อุบัติเหตุบนถนน อุบัติเหตุในการทำงาน

1.3 เด็กด้อยโอกาสมีสภาพจิตใจไม่เป็นปกติสุข ขาดความอบอุ่น เครียด เก็บกด

2. ปัญหาด้านสติปัญญาความสามารถและการศึกษาพื้นฐาน

2.1 เด็กด้อยโอกาสจำนวนไม่น้อยมีพัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคมไม่เหมาะสม อันเนื่องมาจากการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง สภาพครอบครัวแตกแยก ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลเท่าที่ควร

2.2 เด็กด้อยโอกาสส่วนใหญ่ไม่ได้รับการศึกษาเท่าที่ควร ตั้งแต่การเตรียมความพร้อมก่อนวัยเรียน รวมทั้งการศึกษาระดับมัธยม มักออกจากโรงเรียนกลางคัน รวมทั้งขาดโอกาสทางการศึกษาเพราะสภาพครอบครัวยากจน อยู่ในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ และมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการศึกษามีผลการเรียนที่ไม่ดี ไม่ประทับใจต่อการเรียนการสอนของครู ตลอดจนการใช้ชีวิตในโรงเรียน

3. ปัญหาด้านอาชีพและการมีงานทำ

3.1 เด็กและเยาวชนด้อยโอกาส มักไม่ได้รับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่อาชีพที่เหมาะสมกับตน อันเป็นปัญหาสืบเนื่องมาจากหลักสูตรและวิธีการของโรงเรียนที่ยังไม่ทันได้เตรียมการ หรือชี้แนะในเรื่องการอาชีพและการมีงานทำ

3.2 เด็กด้อยโอกาสจำนวนไม่น้อย อยู่ท่ามกลางสังคมและวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสมและเป็นภัยต่อการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น ดิตยาเสพติดหรือสารระเหย

3.3 เด็กด้อยโอกาสจำนวนมากตกเป็นเหยื่อผู้ถูกกระทำจากสังคม เช่น ถูกสังคมรังเกียจ ถูกคุกคามและถูกเอารัดเอาเปรียบ เป็นต้น

จากการศึกษาของกมลฉัตร พินิจภูวดล (2541) เกี่ยวกับการให้การศึกษาในเด็กด้อยโอกาสได้เสนอแนวทางการช่วยเหลือไว้ดังนี้

1. องค์กรหรือหน่วยงาน ควรมีหน่วยงานเฉพาะที่รับผิดชอบโดยตรงในการให้การศึกษาของเด็กด้อยโอกาส และทำหน้าที่ประสานงานและสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานต่างๆ ในภาครัฐและเอกชน ในการจัดการศึกษาของเด็กด้อยโอกาส

2. งบประมาณหรือกองทุน ควรมีงบประมาณหรือเงินอุดหนุนเฉพาะ “กองทุนทุนการศึกษาของเด็กด้อยโอกาส” เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้คนทุกส่วนในสังคมดำเนินการจัดการศึกษาแก่เด็กด้อยโอกาสอย่างมีประสิทธิภาพ

3. นโยบายหรือแผนงานควรกำหนดค่านโยบายและแผนการจัดการศึกษาสำหรับเด็กด้อยโอกาสกลุ่มต่างๆ เนื่องจากเด็กด้อยโอกาสในแต่ละกลุ่มมีลักษณะและความต้องการเป็นพิเศษเฉพาะที่แตกต่างกัน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก

วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี (2523) ได้ประมวลความเห็นของนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรม โดยแบ่งพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมาเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. ลักษณะที่ไม่มีความกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา หรืออาจเรียกว่า พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Non-assertive Behavior) พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก Fensterheim and Bear (1975; อ้างในเยี่ยมจิต ดิศรีแก้ว, 2524) กล่าวว่าลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาในการไม่กล้าแสดงออก คือขาดอายุ ไม่กล้าแสดงพฤติกรรมออกมาตามความคิด ความรู้สึกและตามสิทธิอันพึงมีของตน ยอมให้ตนเองขึ้นอยู่กับผู้อื่น มีความยากลำบากในการติดต่อสื่อสารความหมายกับบุคคลอื่น และเมื่อใดที่มีโอกาสแสดงพฤติกรรมมักจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจควบคู่มาด้วยเสมอ

2. ลักษณะที่มีความกล้าแสดงออก แต่เป็นไปในรูปพฤติกรรมก้าวร้าวทำลาย หรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งอาจเรียกว่า พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior) พฤติกรรมก้าวร้าว เอนกกุล กริแสง (2521) กล่าวว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงเพื่อต่อต้านสิ่งที่ขัดขวางความต้องการ พฤติกรรมก้าวร้าวแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 การก้าวร้าวโดยตรง (Directed Aggression) เป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความคับข้องใจโดยตรง

2.2 การก้าวร้าวทางอ้อม (Displaced Aggression) ในบางครั้งคนเราไม่สามารถแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรงได้ จึงต้องหันไปแสดงการก้าวร้าวทางอ้อมแทน บางคนอาจใช้วิธีนินทา เพราะไม่สามารถว่าต่อหน้า บางคนแสดงออกโดยการมือคดต่อคนบางกลุ่ม

3. ลักษณะที่มีความกล้าแสดงออก และสิ่งที่แสดงออกนั้นมีความเหมาะสม หรือเรียกว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Behavior) พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม Fensterheim and Bear (1975; อ้างในศรีนวล วิวัฒนคุณูปการ, 2535) ได้ให้ความเห็นว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างแท้จริงจะมีลักษณะ 4 ประการ คือ

1. รู้สึกอิสระที่จะเปิดเผยตนเอง แสดงออกทางคำพูดและการกระทำ เขาจะกล่าวว่า “นี่คือตัวฉัน คือสิ่งที่ฉันคิด รู้สึก และต้องการ”

2. สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลได้ทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นคนแปลกหน้า เพื่อนฝูง หรือบุคคลในครอบครัว ในลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา ซื่อตรง และอย่างเหมาะสม

3. มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ทำตามสิ่งที่ตนต้องการ พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ซึ่งต่างกับบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกที่จะรอคอยให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมาเอง

4. กระทำตามวิถีทางที่ตนยอมรับนับถือ ตระหนักว่าตนเองไม่สามารถชนะเสมอไป จะยอมรับข้อจำกัดของตนเอง แต่ก็พยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ ก็ยังนับถือตนเอง

ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)

Wolpe (1982; อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เกิดความวิตกกังวลใน ความเหมาะสมคงจะชี้ชัดไม่ได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกลักษณะใด จึงจะเรียกว่าเหมาะสมจะต้องขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้ให้การบำบัดเอง ที่จะต้องพิจารณาทั้งในแง่ของสภาพการณ์ บุคคล และสังคม เป็นหลัก

พรรณราย ทรัพย์ประภา (2522) กล่าวว่าความสามารถในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทางบวก คือความพอใจ ความชื่นชมยินดี ความสามารถที่จะเลือกว่าควรจะทำปฏิบัติอย่างไรที่จะแสดงสิทธิของตนออกมาให้ปรากฏเมื่อมีความถูกต้องเหมาะสมที่จะแสดง ที่จะสร้างความรู้สึกที่มีต่อตนเองให้แข็งแกร่งขึ้น และที่จะกำหนดหรือดำเนินการต่าง ๆ ในการปรับพฤติกรรมของตนเอง

หลุย จำปาเทศ (2532) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก คือการแสดงออกที่ก่อประโยชน์แก่ตนเองและคู่สนทนา หรือผู้ที่ติดต่อสัมพันธ์ด้วย โดยคำนึงถึงสิทธิและความเหมาะสมของทั้งสองฝ่าย การมีความเชื่อมั่น การเก็บอารมณ์ได้ การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งที่ถูกเน้นในการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ ความละเอียดอ่อนต่าง ๆ เช่น ระดับเสียง กริยาท่าทาง การแสดงออกของสีหน้า จังหวะการพูด การฟัง การคิด และการเอาใจใส่เข้ามาใส่ใจเราถูกเน้นในเรื่องการแสดงออกที่เหมาะสมด้วยเช่นกัน

Lazarus (1973; อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) ได้กำหนดลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกครอบคลุมพฤติกรรมใน 4 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. สามารถที่จะเริ่มดำเนินการ และยุติการสนทนาได้ด้วยความสำเร็จ
2. สามารถที่จะกล่าวคำปฏิเสธได้
3. สามารถที่จะกล่าวคำขอหรือผู้อื่นได้
4. สามารถที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกทางบวก และทางลบได้

พฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นการที่บุคคลยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิของตนเองและเป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ อย่างตรงไปตรงมา จริงใจ และแสดงออกมาในลักษณะที่เหมาะสมโดยไม่ก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่น นอกจากนี้การกล้าแสดงออกยังเกี่ยวข้องกับการให้เกียรติแก่ตนเอง และให้เกียรติแก่ผู้อื่น บุคคลจะสามารถแสดงออกให้เห็นถึงความต้องการของตนเองหรือปกป้องสิทธิของตนเองพอ ๆ กับการให้เกียรติแก่ความต้องการและสิทธิของบุคคลอื่น

ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีอยู่ด้วยกันหลายลักษณะ ความเหมาะสมในการแสดงออก แต่ละลักษณะนั้นย่อมขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่ Lange & Jakubowski (1970; อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็น 6 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. การกล้าแสดงออกขั้นพื้นฐาน (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสิทธิ ตลอดจนความเชื่อ ความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง โดยไม่จำเป็นที่จะต้องอาศัยทักษะทางสังคม อื่นๆ เช่น ความเข้าอกเข้าใจ การเผชิญหน้า การชักจูงใจ เป็นต้น ตัวอย่างเช่น

กรณีที่ถูกสอดแทรกในขณะที่กำลังพูดคุย : คุณอาจพูดว่า

“ขอโทษครับ ผมอยากจะขอพูดให้จบเสียก่อน”

กรณีที่ถูกถามด้วยคำถามที่สำคัญ แต่ทว่าคุณไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน : คุณอาจจะพูดว่า

“ผมอยากจะขอใช้เวลาสัก 2-3 นาที ในการที่จะคิดทบทวนอีกครั้งหนึ่ง”

กรณีที่น่าขงที่ซื้อออกไปคืน : คุณอาจพูดว่า

“ผมอยากได้เงินคืนสำหรับค่าเสื้อผ้าที่ผมซื้อไปนี้”

กรณีที่ปฏิเสธคำขอร้อง : คุณอาจจะพูดว่า

“ไม่ละครับ ผมว่าเป็นเวลาที่ไม่เหมาะที่ผมไปพบกับคุณ”

กรณีที่คุณอยากจะบอกผู้ปกครองของคุณว่าคุณไม่ต้องการข้อเสนอแนะ : คุณอาจพูดว่า

“ผมไม่ต้องการข้อเสนอแนะอีกต่อไปแล้ว”

2. การกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ (Empathic Assertion) ป้อยครั้งที่คนเรามีความต้องการที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกหรือความต้องการที่มากไปกว่าการแสดงออกอย่างปรกติวิสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อต้องการที่จะสื่อให้รู้ถึงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจที่มีต่อบุคคลอื่น การกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจจึงสมควรที่จะนำมาใช้ ลักษณะของประโยคที่แสดงถึงความรู้สึกดังกล่าวจะประกอบด้วยประโยคที่บอกถึงการรับรู้ สภาพการณ์ หรือความรู้สึกของบุคคลอื่น และตามด้วยประโยคที่ยืนยันถึงสิทธิของผู้พูดเช่น

กรณีที่คุณต้องการจะบอกผู้ปกครองของคุณว่าคุณไม่ต้องการข้อเสนอแนะ : คุณอาจจะพูดว่า

“ลูกรู้ว่าพ่อให้ข้อเสนอแนะ เพราะว่าพ่อไม่ต้องการให้ลูกต้องรู้สึกเจ็บปวดกับความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นจากการกระทำของลูกเอง แต่ตอนนี้ลูกอยากจะฝึกตัดสินใจเองและเป็นตัวของตัวเอง ลูกอาจจะ

เคยผิดพลาดมาก่อน แต่ลูกก็ชื่นชมความช่วยเหลือที่พ่อเคยให้ในอดีต เดียวนี้พ่อก็ยังช่วยเหลือลูกได้อยู่ โดยไม่จำเป็นที่จะต้องให้ข้อเสนอแนะ”

ในการใช้การกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจนี้ มักจะได้รับการสนองตอบทางบวก จากบุคคลอื่นจึงจะต้องตระหนักเอาไว้ว่าไม่ควรจะใช้เพื่อให้ตนเองบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยไม่ให้ความเคารพต่อผู้อื่น เช่น การพูดว่า “ผมเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร แต่.....” เป็นลักษณะของการพูดที่สักแต่ว่าพูดว่าเข้าใจ และเป็นการหลอกให้บุคคลอื่นเชื่อว่าความรู้สึกของเขานั้นได้รับการพิจารณา แต่ความจริงแล้วความรู้สึกดังกล่าวไม่ได้รับการพิจารณาเลย ลักษณะของพฤติกรรมดังกล่าว จึงไม่ใช่เป็นการกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ

3. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ (Escalating Assertion) ควรจะแสดงออกในลักษณะที่ก่อให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบให้น้อยที่สุด ในขณะที่เดียวกันก็ให้ได้ผลตามที่ต้องการ แต่ถ้าแสดงออกในลักษณะดังกล่าวแล้ว ยังคงถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคลอยู่ ผู้ที่ถูกละเมิดจึงควรค่อย ๆ เพิ่มระดับของความเข้มของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกขึ้นไป หรืออาจจะใช้การเน้นความมั่นคงของการพูดของตนเองก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับของการกล้าแสดงออก จนอาจจะมีลักษณะใกล้เคียงกับความก้าวร้าว ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นการแสดงถึงการกล้าแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ

กรณีของหญิงสาว 2 คน กำลังนั่งคุยกันในห้องแห่งหนึ่ง ชายหนุ่มคนหนึ่งเสนอตัวเข้ามาเพื่อจะซื้อเครื่องดื่มให้ หญิงสาวก็บอกว่า

“เป็นความน่ารักอย่างมากเลยที่คุณจะซื้อเครื่องดื่มให้เรา แต่เรามาที่นี่เพื่อคุยกัน อยากรู้ก็ตามขอบคุณมาก ๆ เลย”

ชายหนุ่มคนแก่อยังคงยืนยันข้อเสนอที่จะซื้อเครื่องดื่มให้ หญิงสาวจึงพูดอีกว่า

“ไม่ ขอขอบคุณ เราเพียงแต่อยากจะมาคุยกันเท่านั้นเอง”

ชายหนุ่มยังคงไม่ฟัง ยืนยันที่เสนอตัวซื้อเครื่องดื่มให้ หญิงสาวจึงพูดว่า

“ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 แล้วนะ และจะเป็นครั้งสุดท้ายที่ดิฉันกำลังจะบอกคุณว่า เราไม่ต้องการให้คุณเข้าร่วมด้วย ได้โปรดไปเสียเถอะ”

จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่า การปฏิเสธแต่ละครั้งจะค่อย ๆ เพิ่มระดับความเข้มข้นซึ่งการปฏิเสธในครั้งที่สามดูเหิน ๆ จะดูเหมือนว่าเป็นการแสดงออกในลักษณะของความก้าวร้าว แต่ทว่าในกรณีนี้เป็นการแสดงออกถึงการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เนื่องจากการพูดครั้งก่อน ๆ นั้นไม่ได้รับความสนใจและสนองตอบที่เหมาะสม แต่ถ้าในกรณีที่หญิงสาวคนที่พูดนั้นปฏิเสธการซื้อเครื่องดื่มให้ด้วยประโยคที่สามเลย ดูจะเป็นการไม่เหมาะสม เพราะจะเป็นการแสดงออกถึงความก้าวร้าวมากกว่าการกล้าแสดงออก

4. การกล้าแสดงออกในลักษณะการเผชิญหน้า (Confrontive Assertion) เป็นการกล้าแสดงออกที่ใช้เมื่อเห็นว่าคำพูดและการกระทำของบุคคลนั้นไม่ไปด้วยกัน ลักษณะของการกล้าแสดงออกลักษณะนี้จะบอกว่าอะไรที่บุคคลได้พูดว่าจะทำ และอะไรที่บุคคลนั้นได้กระทำไปจริง ๆ และหลังจากนั้นจะบอกถึงสิ่งที่ต้องการ การแสดงออกนี้จะเป็นการพูดไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการตีความหรือประเมินค่าใด ๆ ทั้งสิ้น ตัวอย่างเช่น

“ผมอยากจะบอกคุณว่า ผมไม่ว่าอะไรในการที่คุณจะขอเล่นแผ่นเสียงของผม ขอเพียงแต่ให้บอกผมก่อน แต่ตอนนี้คุณกำลังเล่นแผ่นเสียงเพลงคลาสสิกของผมอยู่โดยไม่ได้ถามผม ผมจึงอยากรู้ว่าทำไมคุณถึงทำเช่นนั้น”

ตัวอย่างดังกล่าวเป็นการเริ่มต้นของประโยคที่แสดงถึงการกล้าแสดงออกในลักษณะของการเผชิญหน้า ซึ่งในกรณีทั่วไป การพูดระหว่างบุคคล 2 คน จะยึดเยื่อออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้พูดต้องการข้อมูลบางอย่างจากผู้ที่ทำให้กระทำพฤติกรรมขัดแย้งกับข้อตกลงที่ให้ไว้ ซึ่งการได้พูดจากันนั้นจะช่วยทำให้ปัญหานั้นได้รับการแก้ไขได้ทางหนึ่ง

ลักษณะของการแสดงออกที่ตรงกันข้ามกับการกล้าแสดงออกในลักษณะการเผชิญหน้า คือการก้าวร้าวในลักษณะเผชิญหน้า ซึ่งเป็นการแสดงออกที่แสดงถึงการตัดสินผู้อื่นมากกว่าที่จะกล่าวถึงพฤติกรรมและทำให้ผู้อื่นนั้นรู้สึกผิด เช่น พูดว่า

“เฮ้ ! นั่นมันแผ่นเสียงของผมนะ นี่เห็นได้ชัด ๆ เลยว่าคำพูดของคุณนะไม่มีความหมายเอาแผ่นเสียงของผมคืนมาเดี๋ยวนี้ละ แล้วผมจะเอาใส่ตู้ปิดกุญแจ ทีหลังคุณจะได้บอกผมก่อนที่จะเอาไปใช้”

5. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษา ผม/ดิฉัน (I-Language Assertion) ภาษาผม/ดิฉัน มีประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงออกถึงความรู้สึกทางลบ ไม่ว่าความรู้สึกนั้นเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามจะเข้ามายุ่งเกี่ยวกับความรู้สึกหรือสิทธิส่วนบุคคลของเขา ตลอดจนความรู้สึกทางลบอันเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามขัดเขี่ยค่านิยมและความคาดหวังของตนให้กับเขา ประกอบด้วยประโยค 4 ประโยคด้วยกัน คือ

5.1 ประโยคที่บอกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกถึงพฤติกรรมของบุคคลอย่างชัดเจน)

5.2 ประโยคที่บอกถึงผลที่เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกว่าพฤติกรรมของบุคคลมีผลต่อชีวิต หรือความรู้สึกของเขาอย่างไร อย่างเป็นทางการ)

5.3 ประโยคที่บอกถึงความรู้สึก (ผู้พูดบอกถึงความรู้สึก)

5.4 ประโยคที่บอกถึงสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกว่าเขาต้องการอะไร)

6. การกล้าแสดงออกและการชักจูง (Assertion and Persuasion) ป้อยครั้งที่เราต้องการถามตนเองว่าจะทำอย่างไรที่เสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ในการประชุมหรือในกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับโดยไม่

แสดงความก้าวร้าวออกมา ซึ่งวิธีการที่จะเสนอความคิดในกลุ่มให้ได้ผลนั้น จะต้องพิจารณา 2 ปัจจัยหลัก คือ เวลา และลักษณะของประโยคที่พูด ซึ่งแน่นอนการพูดต้องแสดงให้เห็นถึงความจริงใจของผู้พูด

ความคิดเห็นที่เสนอออกไปเพื่อให้ได้รับการยอมรับนั้น ควรจะเป็นความคิดเห็นที่กล่าวได้ อย่างชัดเจน สุภาพ และไม่ลดคุณค่าของตัวเองลง เช่น การพูดว่า

“ตามที่ฉัน ได้พิจารณาข้อเสนอดังกล่าวนี้ เห็นว่าเป็นการยากที่จะชี้ชัดอะไรลงไป มีใครรู้สึกเช่นนี้บ้างไหม”

การเสนอแนะดังกล่าวจะต้องให้สอดคล้องกับภาษาท่าทางอีกด้วย เช่น ไม่ควรจะพูดด้วยลักษณะท่าทางที่ไม่มีการมองตา พูดด้วยเสียงอันเบา ปิดปากตัวเองขณะพูด หรือพูดด้วยน้ำเสียงที่ไม่มั่นใจ ซึ่งการแสดงออกในลักษณะดังกล่าวจะมีผลต่อความน่าเชื่อถือของการพูดทีเดียว

แนวคิดพื้นฐาน

หลักการพื้นฐานอยู่ที่ว่าทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงออกอย่างกล้าแสดงออกและสามารถแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และความเชื่ออย่างจริงใจ ซึ่งจะครอบคลุมถึงสิทธิหลัก ๆ ดังต่อไปนี้ (Lange & Jakubowski, 1976 อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541)

1. เราทุกคนมีสิทธิอย่างเต็มที่ ที่จะได้รับการเคารพจากบุคคลอื่น
2. เราทุกคนมีสิทธิที่จะมีความต้องการ และความต้องการนั้นก็สำคัญเท่ากับความต้องการของคนอื่น ยิ่งกว่านั้นเรามีสิทธิที่จะขอ (มิใช่การเรียกร้อง) ให้บุคคลอื่นสนองต่อความต้องการของเรา และมีสิทธิที่จะตัดสินใจว่าเราจะสนองตอบตามความต้องการของผู้อื่นหรือไม่
3. เราทุกคนมีสิทธิที่จะมีความรู้สึก และแสดงความรู้สึกนั้นออกมาในทิศทางที่ไม่ไปก้าว ก้าวล้ำหรือข่มขู่ของบุคคลอื่น เช่น เรามีสิทธิที่จะรู้สึกเหนื่อย ซึมเศร้า โกรธ เปล่าเปลี่ยว หรืออึ้งง่า เป็นต้น
4. เราทุกคนมีสิทธิที่จะตัดสินใจว่า เราจะทำตามความคาดหวังของผู้อื่นหรือไม่ หรือจะแสดงออกในวิถีทางที่คิดว่าเหมาะสมกับเรา トラบเท่าที่การแสดงออกของเรานั้นไม่ไปก้าวล้ำสิทธิของผู้อื่น
5. เราทุกคนมีสิทธิที่จะมีความคิดเห็นเป็นของตนเอง และแสดงความคิดเห็นนั้นออกไป

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นการฝึกให้บุคคลผู้มีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมจากไม่กล้าแสดงออกให้มีการกล้าแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน

เรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (พรรณราย ทรัพย์ะประภา, 2522) เป็นการฝึกเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนพัฒนาความสามารถในการสื่อความหมายและการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น (Briggs, 1986 อ้างในสุนทรี เรือนตระกูล, 2545) ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกออกมาให้ชัดเจนขึ้น ลดพฤติกรรมก้าวร้าวรุกรานผู้อื่น สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจความต้องการของตนเองได้ (Clark, 1978 อ้างในศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535) ช่วยให้บุคคลค้นพบคำตอบปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับทัศนคติและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ช่วยให้บุคคลมีการสื่อสารลึกซึ้งกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง ไม่รอคอยโชคชะตาเพียงอย่างเดียว

โปรแกรมการฝึกและเทคนิคที่ใช้ในการฝึก

ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535) ได้เสนอแนวคิดเทคนิคต่าง ๆ สำหรับให้ผู้ดำเนินการฝึกพิจารณาเลือกเทคนิค มาปรับปรุงใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้รับการฝึก

1. การให้คำแนะนำ (Instructional coaching)
2. การใช้ต้นแบบ (Modeling)
3. การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing)
4. การฝึกซ้อมบทบาทพฤติกรรม (Behavior rehearsal)
5. การฝึกกับเทปวิทยุและโทรทัศน์ (Audiotape practice and videotape replay)
6. การฝึกกับกระจกเงา (Mirror exercise)
7. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement)
8. การทำการบ้าน (Assigning homework)
9. การเขียนบทสนทนา (Assertive script)
10. การใช้แบบสำรวจเพื่อประเมินพฤติกรรม (Assessment)
11. เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation technics)
12. ทักษะการสื่อความหมาย (Communication skills)
13. เทคนิคการแก้ไขปัญหาและการจัดการกับความขัดแย้ง (Problem solving and conflict management)

จำนวนสมาชิกและระยะเวลาในการฝึก

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก อาจจะฝึกด้วยตนเอง โดยศึกษาจากคู่มือการฝึกหรือฝึกเป็นกลุ่มภายใต้คำแนะนำและช่วยฝึกโดยผู้ที่มีความชำนาญ (Clark, 1978 อ้างในศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535) สมาชิกในกลุ่มควรมีประมาณ 9-15 คน สำหรับระยะเวลาในการฝึก อาจจะจัดเต็มวันเป็นเวลา 2 วันติดต่อกัน ซึ่งเป็นการฝึกระยะสั้น หรืออาจจะฝึกระยะยาว โดยใช้เวลา 8 – 15 สัปดาห์ เพื่อเว้นช่วงเวลาให้สมาชิกได้ไปทบทวนเป็นการบ้าน ซึ่งการทบทวนเป็นการบ้านนั้นมีผลต่อการฝึกมาก ดังเช่นผลวิจัยของ Gladstein (1977 ; อ้างในศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535) พบว่าการฝึกทำการบ้านมีผลทำให้ผู้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกทำการบ้าน หนึ่งโปรแกรม ได้กำหนดเวลาการฝึกไว้เป็นเวลา 9 สัปดาห์ โดยแจกแจงการฝึกแต่ละครั้งไว้ในแต่ละสัปดาห์ตามความเหมาะสม

Donnelly (1982 ; อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535) ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับระยะเวลาในการฝึกว่า “โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถจัดได้ในรูปแบบต่าง ๆ กัน โดยจัดเป็นการสัมมนาเชิงปฏิบัติการตลอด 1 วัน หรือจัดสัปดาห์ละครั้งเป็นเวลา 10 – 12 สัปดาห์”

การฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกนั้นอาจจะทำเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มก็ได้ จากการศึกษาวิจัย เปรียบเทียบความสัมพันธ์ของผลที่ได้รับจากการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มกับการฝึกรายบุคคล เชื่อว่าการฝึกเป็นกลุ่มทั่วไปแล้วจะได้รับผลดีกว่าบางประการ ดังนี้ (หลุย จำปาเทศ, 2532)

1. ผู้ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอยู่เสมอ สามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เสนอเหตุผลของเขา และให้ตัวอย่างประกอบว่าจะทำอย่างไรเขาจึงจะมีการแสดงออกที่เหมาะสมตามสิทธิของเขา

2. สมาชิกในกลุ่มจะประจักษ์ในเรื่องของพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออกหรือพฤติกรรมแบบก้าวร้าว ซึ่งจะไม่เกิดในการฝึกรายบุคคลเลย เพราะในแต่ละบุคคลจะมีคุณสมบัติเพียงอย่างเดียว เช่น แบบเข้าใจเหตุผล แบบชอบโต้แย้งความเห็น หรือแบบไม่กล้าแสดงออกเท่านั้น

3. การฝึกเป็นกลุ่มจะทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถฝึกปฏิบัติพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสมจากความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม

4. กลุ่มที่ใช้ในการฝึกจะเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดการตอบสนองในทางสร้างสรรค์ได้ดีกว่าการที่ได้รับจากตัวผู้ฝึก เป็นการเสริมทักษะพฤติกรรมการกล้าแสดงออกโดยผ่านแบบการตอบสนองจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

5. สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความพยายามมากขึ้น การได้รับแรงเสริมจากเพื่อนหลายคนในเวลาเดียวกัน จะทำให้เกิดผลกระทบแก่ตัวเขาได้มากกว่าการได้รับจากผู้ฝึกเพียงคนเดียว

ทักษะในการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) ได้ประมวลทักษะที่ผู้เข้ารับการฝึกควรได้รับการฝึกฝน เพื่อนำไปใช้ในแต่ละสภาพการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย 12 ทักษะ ได้แก่

1. การพูดอย่างกล้าแสดงออก (Assertive Talk) เป็นประโยคที่พูดเพื่อแสดงสิทธิของตนเอง หรือเป็นการขอร้องว่าจะต้องได้รับการตอบสนองที่เท่าเทียมกันและยุติธรรม เช่น

“ผมมาที่นี่เป็นคนแรก”

“กรุณาปิดวิทยุ เพราะผมจำเป็นต้องอ่านหนังสือ”

2. การแสดงออกซึ่งความรู้สึก (Expression of Feeling) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบไม่ชอบ ของบุคคลอย่างทันทีทันใด เปิดเผย และตรงไปตรงมา ตอบคำถามอย่างจริงจัง และหลีกเลี่ยงการเก็บกดความรู้สึก แต่ต้องระวังไว้ว่าการแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่มากเกินไปตลอดเวลานั้นแทนที่จะเป็นผลดี กลับจะเป็นผลเสียได้เช่นกัน เช่น

“เมื่อคุณถาม ผมคิดว่าชุดอื่นน่าจะดูดีกว่าสำหรับคุณ”

“ผมคิดว่าภาพยนตร์เรื่องนี้หลอกคนดู ผมไม่สนใจหรอกว่าเขาวิจารณ์ว่าอย่างไร”

3. การพูดจาทักทาย (Greeting Talk) คนจำนวนมากที่รู้สึกโดดเดี่ยว และมีเพื่อนน้อย เนื่องจากการขาดทักษะในการที่เริ่มต้นสนทนากับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร การมีเพื่อนมากขึ้นจะทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ไม่โดดเดี่ยว และซึมเศร้า ควรจะฝึกยิ้มเข้าหาผู้อื่นและมีเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เตรียมไว้พูด เช่น

“คุณเป็นอย่างไรบ้าง”

“ผมไม่ได้เห็นคุณมาเกือบเดือนนึงแล้วมั้ง”

4. การแสดงออกไม่เห็นด้วย (Disagreement) บุคคลไม่มีความจำเป็นที่จะต้องสร้างทำเป็นว่าเห็นด้วยกับความคิดของบุคคลอื่น เมื่อความคิดเหล่านั้นไม่สอดคล้องกับความคิดของตน เขาควรจะแสดงออกอย่างจริงจังว่าไม่เห็นด้วยด้วยท่าทีสุภาพ เพื่อที่ว่าเขาจะได้มีส่วนร่วมในสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกแปลกแยก เช่น

“ข้อเสนอแนะของคุณน่าสนใจดี แต่ผมคิดว่ายังไม่เหมาะสมกับเวลาในขณะนี้ เราน่าจะลองหาหนทางอื่น ๆ คู่อีก หรือคุณว่าอย่างไร”

5. การใช้คำถามว่าทำไมเพื่อถามถึงเหตุผล (Asking Why) บุคคลควรจะได้พิจารณาถึงความสมเหตุสมผลของคำขอร้องหรือข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น มิใช่ทำตามเสียทุกอย่าง เมื่อถูกขอร้องให้ทำในสิ่งที่คุณจะไม่มีเหตุผล หรือชี้แนะให้ทำโดยบุคคลที่มีอำนาจ เขาควรถามว่าทำไมเขาจึงควรทำตามข้อเสนอแนะ หรือคำร้องนั้น และไม่ควรจะยุติการเรียกร้องคำตอบจนกว่าจะได้รับคำตอบที่ดีพอ

6. การคุยเกี่ยวกับตนเอง (Talking about oneself) บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกบางครั้งก็รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่ค่อยจะมีคุณค่า และรู้สึกว่าบุคคลอื่นอาจจะเบียดเบียนที่จะฟังเรื่องของตัวเอง ดังนั้นเพื่อที่จะทำให้ตัวเองคุณค่า และเป็นการบอกว่าคุณค่าทำอะไรไปแล้วนั้น เขาก็ควรที่จะได้รับการฝึกที่จะพูดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ของเขาด้วยท่าทีที่น่าสนใจ เพื่อที่เขาจะได้รับคำตอบสนองจากบุคคลอื่นที่ดีขึ้น

7. การให้รางวัลแก่บุคคลอื่นสำหรับคำเยินยอของเขา (Rewarding others for compliments) บ่อยครั้งที่คนเราได้รับการเยินยอ แต่ไม่สามารถจะสนองตอบอย่างกล้าแสดงออกได้ต่อคำเยินยอนั้น แต่กลับทำให้เป็นที่น่าขบขันหรือปฏิเสธการเยินยอนั้น ความจริงแล้วคนที่กล้าแสดงออก จะต้องรู้จักรับคำเยินยอเหล่านั้น ด้วยการบอกว่า “ขอบคุณ” อย่างง่าย ๆ ต่อคำเยินยอนั้น หรืออาจเยินยอเขากลับคืนไป การปฏิเสธคำเยินยอดูเหมือนว่าจะเป็นการสบประมาท และทำให้ผู้พูดเกิดความรู้สึกอับอายได้

8. หลีกเลี่ยงการให้เหตุผลต่อความคิดเห็น (Avoid justifying opinions) โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่มีนิสัยชอบการถกเถียง ดังนั้นบุคคลควรได้รับการฝึกให้รู้จักให้ข้อเสนอแนะเพื่อยุติการสนทนา แทนที่จะพยายามขยายรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ได้การยอมรับ หรือพยายามปกป้องสถานภาพของตนเอง เช่น

“ผมเข้าใจประเด็นของคุณ และผมจะนำไปพิจารณา”

9. มองคู่สนทนาที่ตา (Looking people in the eye) การที่จะได้เห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรม การกล้าแสดงออกนั้น การมองตาคู่สนทนานับว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมวิธีหนึ่ง ซึ่งผู้ที่ฝึกการกล้าแสดงออกควรมีพฤติกรรมดังกล่าว ถ้าพบว่าการมองตาคู่สนทนาทำให้เกิดความกระวนกระวายใจ หรือไม่สบายใจ การฝึกผ่อนคลายจะช่วยให้

10. ฝึกการใช้ Broken Record เป็นการที่บุคคลย้ำจุดสำคัญครั้งแล้วครั้งเล่า โดยอาการที่สงบหรือกล่าวหาใคร โดยไม่มีการออกนอกประเด็น เป็นประโยชน์อย่างมากที่จะใช้กับคนแปลกหน้า หรือคนที่มักจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ หรือบุคคลที่พยายามจะเบี่ยงเบนประเด็นในการสนทนาออกไป

11. ฝึกการใช้ Fogging เป็นการฝึกเพื่อให้บุคคลค้นหาสิ่งที่เห็นด้วยกับผู้กล่าวหาหรือต่อว่าเขาด้วยคำพูด ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้บางครั้งเรียกว่าการปลดอาวุธ (Disarming) จะช่วยทำให้บุคคลที่กำลังโกรธมีอารมณ์เย็นลง โดยไม่พยายามทำให้อารมณ์ของเขารุนแรงขึ้น ด้วยการใช้อำนาจที่ปกป้องตนเอง หรือโจมตี หรือการกระทำที่ท้าทาย อันนำไปสู่การนำหลักฐานต่าง ๆ ขึ้นมาอ้างเพื่อเป็นการให้เหตุผล

ต่อการโกรธของเขา การเห็นด้วยกับเขาไม่ว่าจะเป็นส่วนเล็ก ๆ ส่วนใดในคำพูดของเขา ดูเหมือนว่าคุณยอมรับความรู้สึกโกรธของเขา ก็จะทำให้เขาเย็นลงถึงจุดที่สามารถแก้ปัญหาได้

12. การใช้ผม/ดิฉันสื่อความ (I-Messages) การใช้ผม/ดิฉันสื่อความนั้น มักจะไม่ทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้าน โกรธ หรือเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น จะประกอบด้วยการบอกถึงลักษณะของพฤติกรรมของบุคคลอื่นอย่างเฉพาะเจาะจงและผลที่เกิดขึ้นต่อผู้พูดอย่างชัดเจน ตัวอย่างเช่น

“ดิฉันรู้สึกผิดหวังมาก (บอกถึงความรู้สึก) ที่คุณมารับประทานอาหารเย็นช้า (บอกถึงพฤติกรรม) เพราะว่าดิฉันได้ใช้เวลาอย่างมากในการเตรียมอาหารวันนี้ เมื่ออาหารเย็นลงและต้องมาอุ่นอีกครั้ง มันทำให้ดูเหมือนว่าความพยายามที่ดิฉันทำไปนั้นมันไร้ประโยชน์ (บอกถึงผลที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน)

การฝึกการกล้าแสดงออกในลักษณะเช่นเดียวกับการฝึกการผ่อนคลาย คือพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสามารถที่จะระงับความกลัวหรือความวิตกกังวลของบุคคลที่แสดงออกได้ ถ้าบุคคลกล้าแสดงออกก็จะไม่กลัวหรือวิตกกังวล แต่ถ้าเขามีความวิตกกังวลหรือกลัว ก็จะไม่กล้าแสดงออก เมื่อบุคคลได้แสดงออกเพื่อแสดงสิทธิของตนเองโดยปราศจากความกังวลใจ ได้แสดงความรู้สึกตรงไปตรงมาด้วยความสบายใจตามสิทธิของตนโดยไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการกระทำอันถูกต้องของตนเอง ซึ่งมีผลทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย เหมือนที่ Fensterheim (1971; อ้างใน กาญจนา พงศ์พฤกษ์, 2522) กล่าวว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากเท่าใด ก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองมากเท่านั้น และมีความพอใจในตนเองมากขึ้นด้วย และเมื่อพอใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ความวิตกกังวล

เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกไม่มีความสุข ไม่สบายใจ กลัวหรือหวาดหวั่น โดยไม่มีสาเหตุ โดยมักมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว อาจเกิดในระยะสั้นๆ หรืออาจเป็นเวลานานๆ จนถึงขนาดเกิดอาการเมื่อยล้าหรืออ่อนล้าได้ จะแตกต่างกับความกลัว (Fear) ตรงความกลัวเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งคุกคาม จากภายนอกที่รู้สาเหตุที่แน่นอน แต่ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อ สิ่งคุกคามที่อยู่ภายใน โดยไม่รู้สาเหตุ ความวิตกกังวลเป็นเรื่องสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเคร่งเครียดและการปรับตัว เพราะเป็นการยากของมนุษย์หรือความล้มเหลวในการปรับตัว หรือแม้แต่ความสำเร็จในชีวิต ล้วนมีเรื่องความวิตกกังวลเกี่ยวข้องด้วยตลอดเวลา

ความหมาย

Spielberger (1989; อ้างในดาราวรรณ ต๊ะปีนตา, 2534) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวล ว่าเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ และกระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทำให้มีการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติเพิ่มขึ้น เกิดจากการประเมินเหตุการณ์หรือคาดคะเนเหตุการณ์ ว่าอาจจะทำให้เกิดความพึงพอใจหรืออาจทำให้เกิดอันตรายต่อตนเอง

ภัสสร ชำวิชา (2534). ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า หมายถึง ภาวะจิตใจและอารมณ์ที่คอยตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่เผชิญอยู่ในขณะนั้น หรือคาดการณ์ถึงเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะเป็นอันตรายหรือเกิดผลในทางเลวร้าย ทำให้บุคคลมีความไม่สบายใจ หงุดหงิด วุ่นวายใจ อึดอัด หวาดกลัว ความคิดสับสนและกังวลใจ ซ้ำบางครั้งไม่สามารถอธิบายถึงเหตุผลและสาเหตุที่แท้จริงได้

จำลอง ดิษยวณิช (2531). ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความรู้สึกเชิงจิตวิสัยอย่างหนึ่งของความไม่สบายใจ และความหวาดหวั่น เกี่ยวกับการคุกคามบางอย่างที่จะมาถึงซึ่งไม่ทราบว่าเป็นอะไร การคุกคามมักเกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น มีสิ่งที่ทำให้ร่างกายบาดเจ็บเป็นอันตรายหรือถึงแก่ชีวิตได้ ส่วนทางจิตใจมักเป็นการคุกคามต่อความภูมิใจแห่งตน (self-esteem) และความผาสุก (well-being)

ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล

สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว (2527). ได้กล่าวถึงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา จิตใจ และอารมณ์ บุคคลมีความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม ซึ่งได้รวมตัวกันก่อเป็นภาพพจน์ที่เขามีต่อตนเอง แต่ถ้าความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม หรือภาพพจน์ที่มีต่อตนเองถูกคุกคามทำให้เกิดความไม่สมดุลในอารมณ์ ทำให้บุคคลเกิดภาวะหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจในการพิจารณาแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า (sense of helplessness and powerlessness) เกิดความรู้สึกอึดอัด กระวนกระวายใจ เกิดความเครียด เรียกว่า ความวิตกกังวล แล้วบุคคลก็ทำการขจัดออกโดยอัตโนมัติ ออกเป็นพฤติกรรมแสดงออกอัตโนมัติ เช่น อาการโกรธ เสียงดั่งขึ้น มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น หลังจากนั้นก็จะเกิดความรู้สึกผ่อนคลายลง เกิดความรู้สึกทางจิตใจและอารมณ์ขึ้นใหม่ ดังแผนภูมิที่ 2 การเกิดความวิตกกังวล

All rights reserved

แผนภูมิที่ 2 การเกิดความวิตกกังวล



ที่มา : สุวนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว (2527)

ระดับของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลมีระดับความรุนแรงไม่เท่ากัน แม้ว่าจะเกิดจากสิ่งเร้าที่เหมือนกันก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความหมายของสิ่งเร้าที่มีต่อบุคคลนั้นและความแตกต่างของการรับรู้ของแต่ละบุคคลอีกด้วย (สุวนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว, 2527)

ความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลในระดับต่ำ (Mild Anxiety) ทำให้บุคคลมีความตื่นตัวมากกว่าปกติในการเผชิญอันตราย ทำให้กระฉับกระเฉง ว่องไว สามารถสังเกตและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตลอดจนพฤติกรรมของตนได้อย่างละเอียด มีการแก้ปัญหาได้ดี ใช้กลไกในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

2. ความวิตกกังวลในระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) ทำให้สภาวะการรับรู้ของบุคคลแคบลง จดจ่ออยู่เฉพาะสิ่งที่สนใจ ไม่สามารถรับรู้สิ่งที่อยู่นอกจุดสนใจได้ การตื่นตัวมีมากขึ้น กระฉับกระเฉงมากขึ้น จนดูเหมือนลุกลี้ลุลจน ความสามารถในการแก้ปัญหายังคงมีอยู่ แต่ความรู้สึกอดทนน้อยลง จะโกรธง่าย และร้องไห้ง่าย

3. ความวิตกกังวลในระดับสูง (Severe Anxiety) บุคคลในภาวะนี้การรับรู้แคบมาก จุดสำคัญจะถูกมองข้ามไปแต่จะรับรู้ในส่วนปลีกย่อย ไม่สามารถเชื่อมโยงการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ได้ จิตใจหมกมุ่นเฉพาะความรู้สึกเป็นทุกข์ของตน กระสับกระส่ายหรือลุกี้ลุกนมากขึ้น อาจพูดมาก หรือพูดเร็วตะกุกตะกัก หรือในทางตรงกันข้ามอาจพูดไม่ได้เลย

4. ความวิตกกังวลในระดับสูงสุด (Panic Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่มีอยู่ในภาวะสั้นกั้วสุดขีด การรับรู้หรือสติสัมปชัญญะจะน้อยมากหรืออาจไม่มีเลย บุคคลจะรู้สึกสับสนไม่สามารถเผชิญปัญหาใด ๆ ได้ และอาจทำในสิ่งที่ภาวะปกติไม่ทำ เช่น ก้าวร้าว รุนแรง หรือในทางตรงกันข้ามคือมีอาการซึมเฉยไม่รับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม

การรับรู้และการประเมินของกระบวนการทางปัญญา ที่นำไปสู่ความวิตกกังวล มีลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. การรับรู้และการประเมินสิ่งเร้าว่าจะมีผลในด้านลบ ประกอบกับประเมินศักยภาพของตนเองว่าอยู่ในระดับต่ำกว่าความจริง

2. การรับรู้และประเมินสิ่งเร้ามีความผิดพลาด ในลักษณะ ดังนี้

2.1 บุคคลคิดตัดสินสิ่งเร้าที่กำลังเผชิญอยู่ว่า จะทำให้เกิดอันตรายได้มากกว่าความเป็นจริง และประเมินระดับของอันตรายสูงมากเกินไป

2.2 บุคคลมักมีลักษณะที่จะมีแนวโน้มในการติดต่อสิ่งเร้าไปในทางลบ โดยไม่สนใจที่จะหาผลในทางบวกที่มีอยู่

2.3 บุคคลมักจะคิดว่าสิ่งเร้าที่ไม่น่าจะมีอันตราย อาจจะนำไปสู่อันตรายได้

3. บุคคลประเมินว่าตนเองมีศักยภาพต่ำกว่าเดิมและไม่เพียงพอที่จะรับมือกับสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบได้เพราะสิ่งเร้ามีความรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิม เช่น ภาวะที่ต้องย้ายไปทำงานใหม่ซึ่งงานมากขึ้นกว่าเดิม การไปทำงานต่างประเทศและต้องใช้ภาษาต่างประเทศ และปรับตัวหลาย ๆ อย่าง เป็นต้น

4. การขาดทักษะบางประการ เช่น ทักษะในการวิเคราะห์สถานการณ์อย่างเป็นระบบให้ชัดเจน ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทักษะในการเข้าสังคม เป็นต้น ซึ่งการขาดทักษะเหล่านี้จะเป็นตัวเสริมทำให้การรับรู้และการประเมินสถานการณ์ว่ารุนแรงมากขึ้น และประเมินศักยภาพของตนเองต่ำลง จึงเป็นตัวเอื้อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น (คาราวรรณ ต๊ะปีนตา, 2534)

ประเภทของความวิตกกังวล

Spielberger, Pollans, & Wordan (1984; อ้างในคาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2534) แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลประจำตัว (Trait-Anxiety or A-Trait) คือลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้า โดยมีแนวโน้มที่จะรับรู้และประเมินหรือคาดคะเนสิ่งเร้าว่าอาจจะเกิดอันตรายหรืออาจคุกคามตนเองทำให้มีความวิตกกังวลเกิดขึ้น ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ โดยทั่วไปแล้วทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้ ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ โดยลักษณะดังกล่าวจะมีการเปลี่ยนแปลงแต่ค่อนข้างช้า

2. ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State-Anxiety or A-State) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์เฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะเกิดอันตรายต่อบุคคล และจะแสดงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ในช่วงที่อยู่ในสถานการณ์นั้น ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์นี้ ส่งผลให้บุคคลเกิดความตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์นี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

ความแตกต่างที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ สภาวะวิตกกังวล (state anxiety) กับลักษณะนิสัยวิตกกังวล (trait anxiety) คำว่าสภาวะวิตกกังวล เป็นความกระวนกระวาย ความหวาดหวั่น ความกังวลที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ส่วนลักษณะนิสัยวิตกกังวล เป็นบุคลิกภาพอันยาว (long-term personality) ที่จะเกิดความวิตกกังวล เมื่อถูกช่วยโดยสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ความถี่ของความรู้สึกที่เกิดขึ้นอาจสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัย (trait) ของคนๆ นั้น บางทีเรียกว่าความวิตกที่เป็นลักษณะเฉพาะหรือพื้นฐาน (characteristic or basic anxiety) ความวิตกกังวลแบบนี้เป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ถาวรหรืออารมณ์นิสัย (temperament) ซึ่งเป็นความโน้มเอียงของอารมณ์ของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อสภาวะแวดล้อม ซึ่งแสดงออกมาให้เห็นตั้งแต่ในวัยเด็ก ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่าบางคนมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายและบ่อยกว่าคนอื่น ทั้งๆ ที่เผชิญกับความขัดแย้ง หรือปัญหาแบบเดียวกัน (Spielberger, 1972)

ในภาวะที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะเกิดอันตราย บุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลประจำตัวค่อนข้างสูงจะเป็นตัวเสริมให้ระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลประจำตัวต่ำกว่า การเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์บ่อย ๆ ครั้ง โดยแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจส่งผลให้บุคคลมีระดับความวิตกกังวลประจำตัวสูงขึ้น นอกจากนั้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลประจำตัวสูงก็จะมี

ระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ในแต่ละสถานการณ์สูงด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์ที่ถูกถามต่อความมีคุณค่าในตนเองของบุคคล

เอี่ยมจิต ดิศรีแก้ว (2524) ได้ประมวลพฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวล อาจจำแนกออกเป็นส่วนย่อย ๆ ได้ดังนี้

1. ตื่นเต้น (Excitable) คือมีลักษณะไม่อดทนต่อสิ่งเร้าที่มารบกวนจิตใจ เมื่อมีเรื่องยุ่งยากมากกระทบจิตใจก็เก็บความรู้สึกไว้มาก มักจะแสดงออกมาโดยทันที เช่น โกรธ บึ้งตึง ร้องไห้ เป็นต้น
2. ขลาดกลัวหรือประหม่า (Apprehensive) คือลักษณะที่หวาดกลัวหรือประหม่า ไม่กล้าแสดงออก หลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็นหรือการกระทำที่ปรากฏแก่คนหมู่มาก ถ้าจำเป็นต้องแสดงออกก็มักงอแงหรือเคอะเขิน
3. เคร่งเครียดจริงจัง (Tense) คือลักษณะที่เอาจริงจังต่อชีวิต อารมณ์มักจะเครียดอยู่ตลอดเวลาหรือบ่อย ๆ จิตใจหมกมุ่น ไม่ค่อยชอบยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ชอบการพูดเล่น กังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เห็นสิ่งต่าง ๆ วุ่นวายไปหมด
4. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Feeling) คือลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจ น้อยใจ หวั่นไหวไปกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นได้ง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่
5. ขี้อาย (Shy) คือลักษณะที่ไม่กล้าแสดงออก ชอบหลบหน้าคนหมู่มาก ไม่กล้าเสี่ยงทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน
6. จิตใจวุ่นวาย (Undisciplined Self-Conflicts) คือลักษณะที่ชอบคิดมาก เมื่อมีเรื่องยุ่งใจก็นำไปคิดเป็นเวลานาน ไม่ค่อยลืมง่าย ๆ สิ้นน้ำมักเศร้าซึมหรือใจลอยเพราะเป็นคนช่างคิด

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิต และเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ตามทฤษฎีของ Maslow โดยได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในชั้นที่ 4 ซึ่งรองลงมาจากความต้องการบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-Actualization) การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากการยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็ง ในทางตรงกันข้ามบุคคลจะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ไม่มีความมั่นใจหากไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

ความหมาย

Coopersmith (1967) ให้ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ซึ่งแต่ละบุคคลได้รับจากผู้อื่น โดยคำพูด หรือการแสดงออกทางพฤติกรรม

Newman & Newman (1979) กล่าวว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นผลการประเมินตนเองที่ได้รับจากประสบการณ์ 2 อย่าง คือ ความสามารถและการยอมรับจากสังคม เนื้อหาสาระที่บุคคลประเมินตนเองจะเปลี่ยนไปตามพัฒนาการ เนื่องจากบุคคลมีความสามารถมากขึ้น และรับรู้ต่อการได้รับและไม่ได้รับการยกย่องจากผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งมีประสบการณ์ต่อความรู้สึกผิดเมื่อไม่สามารถทำตามค่านิยม และการยอมรับของสังคมได้

ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เมื่อบุคคลกระทำกิจกรรมได้สำเร็จมีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในการกระทำนั้นของตน รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญได้รับการยกย่อง และมีคุณค่า

วรรณวิไล จันทราภา (2530) ให้ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้คำว่า “ความภาคภูมิใจในตนเอง” ว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง คือความรู้สึกว่าตนเองมีเกียรติสมควรแก่การได้รับการยกย่องสรรเสริญ หรือเรียกว่าบุคคลนั้นมีความพึงพอใจในตนเอง

กลไกพัฒนาการของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก สิ่งหนึ่งที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพัฒนาการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ (Branden, 1983) เด็กที่พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำนั้น มาจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน

จากการศึกษาของ Coopersmith (1967; อ้างในศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535) ซึ่งศึกษาในเด็กก่อนวัยรุ่น พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดของลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เชื่อว่าลักษณะของครอบครัวมีความสำคัญต่อพัฒนาการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเด็กที่พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมาจากครอบครัวที่มีลักษณะต่าง ๆ กัน สรุปได้ดังนี้

1. มารดาให้การอบรมเลี้ยงดูอย่างสม่ำเสมอ
2. ความขัดแย้งในครอบครัวเพียงเล็กน้อย
3. มีสัมพันธภาพที่อบอุ่นใกล้ชิดในการอบรมเลี้ยงดูบุตร
4. สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันรักใคร่ปรองดองกัน
5. บิดามารดาแสดงออกถึงการยอมรับและอบอุ่น
6. มีระเบียบวินัยที่มั่นคงสม่ำเสมอ กำหนดขอบเขตพฤติกรรมของเด็กไว้อย่างชัดเจน
7. ให้โอกาสบุตรมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ภายใน

ครอบครัว

สำหรับครอบครัวที่เด็กพัฒนาการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะดังนี้

1. บิดามารดาให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อบุตรน้อย
2. สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาและบุตร หรือระหว่างบุตรด้วยกันเองไม่ดี
3. ครอบครัวมีลักษณะห่างเหิน ต่างคนต่างอยู่ หรือแยกกันอยู่
4. บิดามารดาลงโทษบุตรรุนแรง มีการให้รางวัลแก่บุตรน้อยหรือไม่มีเลย
5. ไม่มีความสม่ำเสมอ และคงเส้นคงวาในการลงโทษบุตร
6. ตามใจบุตรมากเกินไปโดยไม่มีขอบเขตจำกัด

Lorr & Wunderlich (1986; อ้างในบุปผา อยู่ยี่ด, 2534) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ด้านคือ

1. องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น (Confidence Factor) ประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่
 - 1.1 มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
 - 1.2 มีความคาดหวังในความสำเร็จ
 - 1.3 สามารถทำอะไรด้วยความภาคภูมิใจ
 - 1.4 รู้สึกมั่นใจในตนเอง
 - 1.5 ประสบความสำเร็จหลายด้าน
 - 1.6 มีความสามารถสูง

- 1.7 ชื่นชมตนเอง
- 1.8 ประเมินตนเองอย่างเชื่อมั่น
- 1.9 สามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ
- 1.10 มุ่งหวังชัยชนะในการแข่งขัน
- 1.11 ประสบความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว
2. องค์ประกอบด้านความเป็นที่นิยม (Popularity Factor or Social Approval) ประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่
 - 2.1 เป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนฝูง
 - 2.2 คนทั่วไปมักคิดดีกับตนเอง
 - 2.3 คนทั่วไปชอบที่จะอยู่ด้วย
 - 2.4 มักได้เข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ
 - 2.5 ได้รับความสนใจมากมาย
 - 2.6 คนทั่วไปเคารพยำเกรง
 - 2.7 ได้รับการกล่าวถึงแต่สิ่งที่ดี
 - 2.8 ได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก
 - 2.9 เป็นที่ไว้วางใจของคนอื่น
 - 2.10 คนส่วนมากชอบคบหาสมาคมด้วย
 - 2.11 สนุกสนานเมื่ออยู่ด้วย

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981; อ้างในสุนทรีย์ เรือนตระกูล, 2545) กล่าวว่าปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ โอกาสที่บุคคลนั้นจะได้ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเองในการคุ้มครองดูแลตนเอง หรือ มีโอกาสเกื้อกูลผู้อื่น ได้รับการให้ความสำคัญ ความเชื่อถือศรัทธา และประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง ซึ่งได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. ให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การยอมรับช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง เป็นต้น
2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยการเผชิญปัญหาควรเปิดโอกาสให้บุคคลได้แก้ปัญหาลงของเขาอย่างเต็มที่ เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยและมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เผชิญอยู่แล้ว

3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกระทันหันที่จะเกิดขึ้น อันจะเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับบุคคล

4. การมีตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาให้บุคคล ได้ถือเป็นตัวอย่างเพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัว สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจและส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป

5. ช่วยให้ผู้บุคคลได้พัฒนาการแก้ปัญหาความยุ่งยากอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็น โอกาสให้เขาค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้จากนั้นเขาจะค่อย ๆ ใฝ่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

เนื่องจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญและจำเป็น จึงควรพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้น โดยศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535) ได้สรุปเป็นข้อเสนอแนะเพื่อช่วยบุคคลได้พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังต่อไปนี้

1. ตระหนักถึงการควบคุมภาพพจน์ของตัวเอง (Recognize that you control yourself image) สิ่งแรกที่ต้องทำคือตระหนักว่าท่านจะต้องควบคุมภาพพจน์ของตนเองให้ได้ ถึงแม้การให้ข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่นจะมีอิทธิพลต่อตัวท่าน แต่อยู่ที่ท่านว่าจะยอมรับหรือปฏิเสธข้อมูลป้อนกลับเหล่านั้น แม้คนอื่นจะมามีอิทธิพล แต่ตัวท่านเท่านั้นที่จะเป็นผู้มีอำนาจตัดสินใจในที่สุด

2. อย่าให้ผู้อื่นมาเป็นผู้กำหนดมาตรฐานให้กับตัวท่าน (Don't let others set your standard) บุคคลที่อยู่รอบข้างมักบอกให้ท่านทำอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อท่านได้ยินเช่นนั้น ควรศึกษาว่าท่านควรจะทำในลักษณะไหน หรือบางครั้งก็ไม่มี ความจำเป็นจะต้องไปใส่ใจ บางครั้งท่านอาจยอมรับคำแนะนำจากผู้อื่นเนื่องจากเห็นว่าเขามีเจตนาดี ทำให้ท่านนำมาตรฐานของคนอื่นมาเป็นมาตรฐานของตนเอง ซึ่งอาจทำให้ท่านไม่ประสบความสำเร็จได้ ท่านจึงควรเป็นผู้กำหนดเป้าหมายส่วนตัวของท่าน และควรเป็นผู้กำหนดมาตรฐานของตัวเอง ภายหลังจากที่ท่านได้พิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว

3. ตระหนักถึงเป้าหมายที่ไม่สอดคล้องกับความจริง (Recognize unrealistic goals) ในการกำหนดเป้าหมายต่าง ๆ สำหรับตัวท่าน ท่านควรพิจารณาด้วยว่าเป้าหมายที่กำหนดนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่ หลายคนเรียกร่องความต้องการสำหรับตนเองมากเกินไป โดยเปรียบเทียบกับผู้ที่เหนือกว่า มีชื่อเสียงหรือร่ำรวยกว่า จึงตั้งเป้าหมายที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายนั้น ๆ ได้ อาจทำให้รู้สึกล้มเหลว ผิดหวังและรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้

4. การปรับปรุงความคิดด้านลบ (Modify negative thinking) ผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักมีความคิดในทางลบ เมื่อเขาประสบความสำเร็จ เขาก็จะอ้างเป็นเพราะความ โชคดี ไม่ใช่

เพราะความสามารถของเขา แต่เมื่อเขาประสบความสำเร็จแล้ว เขาก็จะโทษตนเอง ความคิดในทางลบ เช่นนี้มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ฉะนั้นจึงควรรับความภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จและพิจารณาความล้มเหลวหรือความผิดหวังอย่างมีเหตุผล เพราะอาจจะไม่ใช่ความผิดของท่านก็ได้ สิ่งสำคัญคือ ท่านจะต้องกำจัดความคิดทางลบออกไป

5. การปรับปรุงตนเอง (Work to improve yourself) เรามักพูดกันบ่อย ๆ เกี่ยวกับการปรับปรุงตนเอง แต่ไม่ค่อยมีใครเห็นคุณค่าความสำคัญและลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง จึงควรสำรวจตนเอง หากมีข้อบกพร่องที่สามารถแก้ไขได้ก็ควรพยายามหาทางแก้ไขปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

6. การเข้าหาผู้อื่นด้วยการมองในแง่บวก (Approach others with positive outlook) ผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะชอบวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น ทำให้ไม่มีใครกล้าเข้าหา การกระทำเช่นนี้จะได้รับผลตอบแทนคือความขมขื่นและการถูกปฏิเสธ ซึ่งจะยิ่งทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง การสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะต้องขจัดสิ่งเหล่านี้ออกไป การเข้าหาผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี เกื้อหนุนเขา ก็จะได้รับปฏิสัมพันธ์ที่ดีตอบแทนและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมากขึ้น ไม่มีอะไรจะช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากไปกว่าการได้รับการยอมรับและความรักอย่างแท้จริงจากบุคคลอื่น

จากข้อแนะนำเพื่อช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเห็นได้ว่าการตระหนักถึงการควบคุมสภาพจิตใจของตนเอง การที่มีให้บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดมาตรฐานให้กับตนเอง การตระหนักถึงเป้าหมายที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง การปรับปรุงความคิดทางลบ การปรับปรุงตนเอง และการมองผู้อื่นในแง่บวก นับว่าเป็นวิธีที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลได้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับตนเอง Rogers (1961; อ้างในสุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับตนเองว่า มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีความสามารถที่จะเป็นผู้ชี้นำตนเอง (self directing) ในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยมนุษย์สามารถจะพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ เพื่อไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (self actualization) และสิ่งสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง คือความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่าก็ต่อเมื่อเขาสามารถยอมรับตนเองได้ โดยที่มโนภาพแห่งตนที่เขารับรู้สอดคล้องกับประสบการณ์ที่เป็นจริง ถ้ามโนภาพแห่งตนที่เขารับรู้ต่างไปจากความจริง บุคคลจะเกิดความวิตกกังวล เมื่อเขามีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและหากปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมไม่สมเหตุสมผล ไม่สามารถปรับตัวได้ ไม่มีความสุขซึ่งในภาวะเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองต่ำ

2. ทฤษฎีลำดับขั้นตอนความต้องการของมาสโลว์ Maslow (1970; อ้างในสุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) เชื่อว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากการประเมินคุณค่าของตนเองจากการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น คือเมื่อบุคคลได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นแล้ว จากนั้นบุคคลก็จะยอมรับและนับถือตนเองต่อมา และเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์ทุกรูปแบบเกิดจากแรงจูงใจของตนเองทั้งสิ้น ความต้องการมีคุณค่าในตนเองและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นก็เป็นแรงจูงใจขั้นหนึ่งตามทฤษฎีแรงจูงใจของ Maslow ที่เป็นความต้องการที่จะเห็นคุณค่าความสามารถของตนได้ด้วยตนเอง มีความภูมิใจในเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือสิ่งอื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจตนเองและควบคุมตนเองได้ ซึ่งเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในขั้นนี้แล้ว จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ขั้นสูงสุดที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ เรียกว่าเกิดการประจักษ์แจ้งแห่งตนหรือความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (self actualization needs)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศรินทร์ วิวัฒน์คุณูปการ (2535) ได้ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 จำนวน 36 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกและรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางและต่ำ ได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกและรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลเป็นเวลาต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ ฝึกอบรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 – 1½ ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 13 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับประสบการณ์จากการฝึกอบรม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกและรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน จากโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย ปีการศึกษา 2523 แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ทั้งสิ้น โปรแกรมการฝึกนั้นดัดแปลงมาจากรูปแบบของ David L.Sansbury (1974) ประกอบด้วยการฝึก 4 ครั้ง สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ½ - 3 ชั่วโมง ผลของการศึกษาสรุปว่า

1. นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้นและมากกว่าผู้ที่มิได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจากแบบเก็บตัวมาเป็นแบบแสดงตัวมากขึ้น และมากกว่าผู้ที่มิได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีระดับความวิตกกังวลลดลง และลดลงมากกว่าผู้ที่มิได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กัลยา เฟื่องเพียร (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 70 คน ซึ่งมีคะแนนค่าลำดับขั้นสะสมเฉลี่ยเท่ากับหรือต่ำกว่า 2.00 และได้คะแนนทดสอบทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมฝึกอบรมทั้งหมด 12 ครั้ง ใช้เวลา ครั้งละประมาณ 1 – 1½ ชั่วโมง การวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สุนทรี เรือนตระกูล (2545) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนเองของเด็กภาวะยากลำบาก กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กภาวะยากลำบากที่อยู่ในมูลนิธิพุทธเกษตร จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนเองอยู่ในระดับต่ำไปจนถึงปานกลาง ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยวิธีจัดคู่ สำหรับเด็กภาวะยากลำบากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก จำนวน 12 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการฝึก 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1½ ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนเองของเด็กภาวะยากลำบากกลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกสูงกว่าระยะก่อนการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนเองของเด็กภาวะยากลำบากกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กุลคนก นิมหนู (2537) ได้ศึกษา “พฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่นที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน ในเขตจังหวัดเชียงใหม่” โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการศึกษาคือ 1. ศึกษาการรับรู้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดาของเด็กวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสังคมที่ต่างกัน คือ ในเขตเมือง ชานเมือง และห่างไกล 2. ศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสังคมที่ต่างกัน คือ ในเขตเมือง ชานเมือง และห่างไกล 3. ศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยง

คู่ต่างกัน 4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมการแสดงออก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2536 ในโรงเรียนรัฐบาล สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 8 จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 607 คน โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยได้แก่แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพตนเองและครอบครัว, แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู, แบบสอบวัดพฤติกรรมการแสดงออก ผลการวิจัยมี ดังต่อไปนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสดงออก
2. เด็กวัยรุ่นที่อาศัยในสังคมที่ต่างกันได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดาในรูปแบบที่แตกต่างกัน
3. เด็กวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสังคมที่ต่างกัน มีพฤติกรรมแสดงออกไม่แตกต่างกัน
4. เด็กวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันมีพฤติกรรมแสดงออกต่างกัน

ระวีวรรณ แก้วทอง (2539) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี” กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ในพ.ศ. 2538 ซึ่งมีอายุระหว่าง 14-18 ปี ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เป็นบุคคลปัญญาอ่อน ไม่เคยมีประวัติว่ามีอาการทางจิตหรือโรคทางกายที่ส่งผลให้เกิดอาการทางจิต และกำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในสถานสงเคราะห์ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกมีระดับพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. หลังจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กด้อยโอกาสที่มีอยู่เป็นจำนวนมากในสังคมปัจจุบัน การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม เนื่องจากพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม สามารถที่จะระงับความกลัวหรือความวิตกกังวลของบุคคลที่แสดงออกได้ ถ้าบุคคลมีความกล้าแสดงออกก็จะไม่กลัวหรือวิตกกังวล ในการได้แสดงออกเพื่อแสดงสิทธิของตนเองโดยปราศจาก

ความกังวลใจ ได้แสดงความรู้สึกตรงไปตรงมาด้วยความสบายใจตามสิทธิของตนโดยไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการกระทำอันถูกต้องของตนเอง ซึ่งมีผลทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย เหมือนที่ Fensterheim (1971; อ้างใน กาญจนา พงศ์พุกฤษ, 2522) กล่าวว่า บุคคลใดมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากเท่าใด ก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองมากเท่านั้น และมีความพอใจในตนเองมากขึ้นด้วย และเมื่อพอใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลในด้านความสัมพันธ์ของมนุษย์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กด้อยโอกาส ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมากในสังคมปัจจุบัน และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มจำนวนขึ้นในอนาคต ภายใต้กรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้

