

## บทที่ 5

### สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่มีต่อความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กด้อยโอกาส

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยมีการทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง ที่เรียกว่า The Pretest - Posttest Control Group Design ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ คะแนนความวิตกกังวลและคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กด้อยโอกาสเพศชายที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง อายุระหว่าง 12 -15 ปี จำนวน 17 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 9 คน และกลุ่มทดลอง 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ประเภทคือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลและแบบสอบถามวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัยคือ ให้เด็กด้อยโอกาสเพศชายที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ ที่สื่อสารรู้เรื่องและยินดีให้ความร่วมมือในการฝึกด้วยความสมัครใจ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน และกลุ่มทดลอง 10 คน ทำแบบวัดความวิตกกังวลและแบบสอบถามวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างดำเนินการฝึกมีเด็กในกลุ่มทดลองถอนตัวออกไป จำนวน 2 คน ทำให้เหลือเด็กในกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และเด็กในกลุ่มควบคุมถอนตัวออกไป จำนวน 1 คน ทำให้เหลือเด็กในกลุ่มควบคุมทดลองจำนวน 9 คน สำหรับเด็กในกลุ่มทดลองต้องเข้าร่วมทำการฝึกโปรแกรมพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นระยะเวลาติดต่อกันจำนวน 5 ครั้ง เฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ในส่วนของเด็กในกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ หลังเสร็จสิ้นการฝึกอีก 1 สัปดาห์ต่อมา จึงนำแบบวัดความวิตกกังวลและแบบสอบถามวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เด็กทั้งสองกลุ่มทำ จากนั้นผู้วิจัยนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีทางสถิติ โดยใช้วิธีการทางสถิติดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่
2. ทดสอบสมมติฐานภายในกลุ่มตัวอย่างใช้ t-test แบบ dependent sample
3. ทดสอบสมมติฐานระหว่างกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

#### ผลการวิจัย

1. หลังจากได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เด็กกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ ความวิตกกังวลประจำตัวต่ำกว่าก่อนได้รับการฝึก และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังจากได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เด็กกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำกว่าความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ของเด็กกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในส่วนความวิตกกังวลประจำตัว และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ก่อนและหลังการได้รับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เด็กกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ ความวิตกกังวลประจำตัว และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฉะนั้น สรุปได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ว่า “หลังจากที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเด็กในกลุ่มทดลองจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนการฝึก และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการฝึก และสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 บางส่วนที่ตั้งไว้ว่า “หลังจากที่ได้รับการฝึกตาม โปรแกรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกเด็กในกลุ่มทดลองจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่า และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กในกลุ่มควบคุม” โดยที่หลังจากได้รับการฝึกเด็กในกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความวิตกกังวลประจำตัว และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

#### การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่มีต่อความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กค้อยโอกาส ผู้วิจัยขอเสนออภิปรายผล ซึ่งพบว่ามีส่วนที่เป็นไปและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองและค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 อธิบายได้ว่าโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถช่วยลดความวิตกกังวลและพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กค้อย โอกาสกลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกได้ โดยอาศัยการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก รูปแบบของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งนี้ได้เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้เด็กรู้จักแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างชัดเจน สามารถสื่อความหมายให้บุคคลรอบข้างได้เข้าใจความต้องการของตนเองได้ โดยไม่รู้สึกวิตกกังวลเมื่อแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา และในส่วนของทำกิจกรรมกลุ่มยังส่งเสริมให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้กับเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม การได้รับการเสริมแรงจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกจะทำให้เกิดความพยายามในการพัฒนาตนเอง เกิดทักษะทางสังคม รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความหมาย เกิดความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้คลายความวิตกกังวลลงและรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีค่าคนหนึ่ง

งานวิจัยของ จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) ได้เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 16 คน พบว่ากลุ่มทดลองมีความสำนึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หรืองานวิจัยของ Workman (1982 ; อ้างในสุนทรี เรือนตระกูล, 2545) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และความวิตกกังวลของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้ารับการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 9 สัปดาห์ติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก การเห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่ออำนาจภายในตนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม นอกจากนี้นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองยังมีความวิตกกังวลลดลง มากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้บรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเป็นกันเอง ส่งผลให้สมาชิกภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจ ทำให้สามารถแสดงออกได้อย่างเปิดเผยและจริงใจ Trotzer (1977; อ้างในสุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) กล่าวว่า บุคคลจะสามารถตระหนักในคุณค่าตนเองได้ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มต่าง ๆ การร่วมกิจกรรมในกลุ่มสามารถพัฒนาบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับอย่างจริงใจจากสมาชิกคนอื่น ๆ บุคคลจะเกิดการยอมรับและมีความเชื่อมั่นในตนเองอันนำมาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกเพื่อให้เด็กมีส่วนร่วมในการฝึก ได้แก่ การให้คำแนะนำ การแสดงบทบาทสมมุติ การฝึกผ่อนคลายความเครียด การฝึกทักษะในการชมเชยและวิจารณ์ ฯลฯ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการทำให้ลดความวิตกกังวลและพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้น เช่น การฝึกให้ทราบถึงความแตกต่างของพฤติกรรมทั้ง 3 ชนิด คือ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมกล้าแสดงออก ว่ามีผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง การแสดงบทบาทสมมุติเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้สถานการณ์จำลองที่นำมาจากสถานการณ์จริงที่พบได้ในชีวิตประจำวัน มีผลให้เด็กมีความมั่นใจและความกล้าแสดงออกเมื่อประสบกับสถานการณ์ดังกล่าวในอนาคต

พรรณราย ทรัพย์ประภา (2529) ให้ความเห็นว่าคนที่บุคคลไม่สามารถกล้าแสดงออกนั้น เพราะเขามีความกลัวหรือความวิตกกังวลมาบดบังการกล้าแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม ทำให้เขาไม่กล้าพูดหรือควรจะทำ เพราะเกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ นานา ว่าถ้าพูดหรือกระทำการใดไปแล้วก็จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งที่ความจริงเขามีสิทธิ์ที่จะพูดหรือจะกระทำการสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับตนเอง เมื่อเขาไม่มีโอกาสที่จะได้แสดงออก สิ่งที่ยังตามมาก็คือความรู้สึกวิตกกังวลที่ไม่ได้แสดงพฤติกรรมออกไป พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกจึงกลายเป็นนิสัยและเป็น การแสดงออกที่มีความวิตกกังวลควบคู่กันมาด้วยเสมอ เมื่อเด็กได้แสดงบทบาทสมมุติแล้วจะได้รับ ข้อมูลย้อนกลับที่ไม่ใช่ข้อตำหนิจากเพื่อนสมาชิกและผู้นำการฝึก เพื่อนำส่วนไม่ดีหรือข้อบกพร่องไปพิจารณาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น นอกจากนั้นการได้รับการเสริมแรงทางบวก เช่น คำชมเชย การปรบมือ หรือการให้กำลังใจจากเพื่อนสมาชิกและผู้นำการฝึก ยังช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในการกล้าแสดงออก มีความภาคภูมิใจและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมองเห็นความสามารถหรือความสำเร็จของตน การทำ การบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นเทคนิคที่สำคัญอย่างหนึ่ง เพราะเด็กที่ได้รับการเข้าฝึกได้มีโอกาสนำไปฝึกด้วยตนเอง เช่น ฝึกการประสานตา การแสดงสีหน้ารวมถึงการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นและของตนเองว่า ได้แสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพียงใด สอดคล้องกับงานวิจัยของเอี่ยมจิต ดิศรีแก้ว (2524) ที่พบว่านักเรียนหญิงที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีระดับของความวิตกกังวล ลดลงและลดลงมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของ Galassi และผู้อื่น (1974 ; อ้างในเอี่ยมจิต ดิศรีแก้ว, 2524) ที่ทำการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยใช้การป้อนกลับโดยเทปโทรทัศน์ พบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกมีระดับของความวิตกกังวลลดลง เนื่องจากการที่บุคคลได้มีโอกาสแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น ย่อมทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด เพราะการที่บุคคลเก็บกดความไม่พอใจ ไม่กล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น ออกไป หรือแม้กระทั่งจะแสดงสิทธิที่พึงมีพึงได้ของตนก็ไม่กล้าทำ จะเป็นเหตุให้เกิดความวิตกกังวล

บุคคลมีความวิตกกังวลสูงมีแนวโน้มที่จะดูถูกตนเอง หรือรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าไม่มีความหมาย น่าจะมีสาเหตุมาจากการที่ความวิตกกังวลประกอบด้วยองค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งแสดงว่า ตื่นเต้น ตกใจง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขี้อาย ประหม่า ไม่กล้าแสดงออก ซึ่งล้วนแต่เป็น

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กาญจนนา พงศ์พฤกษ์ (2522) กล่าวว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะโทษคนอื่นและมีความเชื่อว่าคนอื่น มีความคิดเกี่ยวกับตัวเขาในทางที่ด้อยคุณค่า บุคคลประเภทนี้มักจะหลีกเลี่ยงการที่จะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่น หรือการอยู่ในบทบาทเด่น ๆ เพื่อที่จะระงับความวิตกกังวล ทำให้มีพฤติกรรมลักษณะเก็บตัวและไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะตรงข้ามกับลักษณะของผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งจะสามารถรับรู้สภาพความเป็นจริงของตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง อารมณ์มั่นคง และมักจะเป็นพวกที่ชอบปรากฏตัวในสังคมและเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป

อย่างไรก็ตามการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะส่งผลแก่ผู้รับการฝึกเต็มเท่านั้น บุคคลที่เข้ารับการฝึกเองก็เป็นส่วนประกอบที่สำคัญเช่นกัน ถ้าหากว่าผู้เข้ารับการฝึกพอใจและพร้อมที่จะฝึกเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกของตนจะทำให้การฝึกเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (เอี่ยมจิต ดิศริแก้ว, 2524)

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ หลังจากรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเด็กในกลุ่มทดลองจะมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำกว่าเด็กในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลประจำตัว และค่าเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังจากรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 เพียงบางส่วนนั้น อาจมีสาเหตุมาจากการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยจากเดิมที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน แต่เมื่อมีการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่างทำให้เหลือกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน แม้ว่าหลังจากรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มทดลองจะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลประจำตัวลดลง กล่าวคือก่อนการทดลอง (ค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 47.87) และหลังการทดลอง (ค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 44.50) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลประจำตัวก่อนการทดลอง (เท่ากับ 45.33) และหลังการทดลอง (เท่ากับ 45.33) จะเห็นได้ว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลประจำตัวของกลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงลดลง (เท่ากับ 3.37) ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลประจำตัว (เท่ากับ 0)

ส่วนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลังจากรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ก่อนการทดลอง (ค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 60.25) และหลังการทดลอง (ค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 65.75) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง (เท่ากับ 59.33) และหลังการทดลอง (เท่ากับ 61.55) จะเห็นได้ว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น (เท่ากับ 5.50) ส่วนกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ย

คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น (เท่ากับ 2.22) ดังนั้นเมื่อเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ ความวิตกกังวลประจำตัว และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มแล้ว (คูตารางที่ 5 หน้า 48) พบว่าผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม หลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลประจำตัว และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานข้อนี้เฉพาะในส่วนของความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ของกลุ่มทดลองที่ลดลงหลังได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกกล้าแสดงออก

การแสดงออกของความวิตกกังวลเป็นผลรวมที่เกิดจากการรับรู้และการประเมินโดยกระบวนการทางปัญญาต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบว่าจะเป็นอันตรายหรือคุกคามตนเอง ซึ่งการแสดงออกของความวิตกกังวลประจำตัวและความวิตกกังวลต่อสถานการณ์นั้น ลักษณะการแสดงออกบางอย่างจะเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน เช่น รู้สึกตื่นเต้น รู้สึกสงบ เป็นต้น และบางลักษณะจะมีการแสดงออกที่แตกต่างกัน โดยที่ลักษณะการแสดงออกของความวิตกกังวลประจำตัวนั้น จะแสดงถึงความรู้สึกทั่วไปที่เกิดขึ้นเหมือนกันทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ตาม ซึ่งลักษณะนี้จะคงอยู่ค่อนข้างนาน และเปลี่ยนแปลงค่อนข้างช้า เช่น ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกเหมือนเป็นคนล้มเหลว รู้สึกมีความสามารถไม่พอ เป็นต้น ส่วนลักษณะการแสดงออกของความวิตกกังวลต่อสถานการณ์นั้น จะมีลักษณะที่เกิดขึ้นขณะนั้นทันทีต่อสถานการณ์นั้น ๆ และจะเปลี่ยนไปในช่วงเวลาอันสั้น เช่น รู้สึกตื่นกลัว รู้สึกเกร็งและเครียด รู้สึกอารมณ์เสีย เป็นต้น (คาราวรรณ ตะปินตา, 2534)

รูปแบบของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้เด็กรู้จักแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างชัดเจน สามารถสื่อความหมายให้บุคคลรอบข้างได้เข้าใจความต้องการของตนเองได้ โดยไม่รู้สึกวิตกกังวลเมื่อแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา ทำให้คลายความวิตกกังวลลงชั่วขณะ แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัยความวิตกกังวลที่ติดตัวเด็กได้ เนื่องจากลักษณะนิสัย (trait) เป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ถาวร

สำหรับกลุ่มควบคุมที่มีการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น (จากตารางที่ 4 หน้า 48) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี ถือว่าเป็นช่วงของวัยรุ่นและกระบวนการพัฒนาอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะมีผลกระทบอย่างมากในช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเอง อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย มีอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุ วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง ความรู้สึก

เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นๆ ได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ (พนม เกตุมาน, 2549)

วิชา ไชยเทพ (2544) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ลักษณะเฉพาะของบุคคลและสภาพแวดล้อมรอบตัวเขา ความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล การไม่ได้รับการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลและคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบกับความเป็นอยู่ในสถานสงเคราะห์ทำให้เด็กไม่มีโอกาสได้ใกล้ชิดพ่อแม่ ความรู้สึกที่ตนเองไม่เป็นที่ต้องการถูกทอดทิ้ง ว่าห่วย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้มีความวิตกกังวลและการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

สภาพแวดล้อมส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในวัยเรียน สภาพแวดล้อมของโรงเรียนและการศึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ สังคมและกลุ่มเพื่อนเป็นอีกองค์ประกอบที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ทำให้บุคคลมองตนเองว่ามีคุณค่ามีความหมายและการตัดสินใจให้คุณค่าของตนเองสูงขึ้น

จากการศึกษาของ Morton, Richy & Keilett (1981 ; อ้างในศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535) กล่าวว่า คนที่ไม่สามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก เนื่องจากเขาไม่เห็นบุคคลรอบข้างแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พวกเขาขาดตัวแบบการกล้าแสดงออกที่จะเลียนแบบ นอกจากนี้ปัญหาการเรียนก็อาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ จากการศึกษาของชวลิต อิศรางกูร ณ อยุธยา (2535) เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์มีความเห็นว่าเด็กส่วนใหญ่มีปัญหาทางการเรียน เช่น รับรู้ช้า ไม่มีพื้นฐานการเรียนมาก่อน หรือเด็กเขาจะมีปัญหาทางด้านภาษา สอดคล้องกับการศึกษาของ Ann (1991 ; อ้างในวิชา ไชยเทพ, 2544) ซึ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่มีปัญหาการเรียน รู้ช้ากว่าปกติ โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 8 ครั้ง แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทดสอบเฉพาะหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่าคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรมีการขยายเวลาในการดำเนินการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้มากกว่านี้ และควรเชื่อมโยงการดำเนินกิจกรรมในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับการดำเนินการเรียนการสอนในชั้นเรียนของครู และการดำเนินการของสถานสงเคราะห์เองเพื่อให้ลดความวิตกกังวลและพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

พฤติกรรมแสดงออกมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ตนเองในด้านบวก ซึ่งได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง ความนับถือตนเอง เป็นต้น ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออก ได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก สัมพันธ์กับความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ว่าห่วย ไม่มีคุณค่า

ความรู้สึกวิตกกังวล และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสม จึงมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปด้วย กล่าวคือ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นเป็นพฤติกรรมที่เมื่อแสดงออกไปแล้ว ผู้ที่แสดงออกจะได้รับการป้อนกลับในทางลบจากบุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่ทัศนคติที่เป็นการประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี คุณค่าคุณตนเอง (กาญจนา พงศ์พฤกษ์, 2522)

วิชา ไชยเทพ (2544) กล่าวว่า การช่วยให้บุคคลพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าคุณค่า มีความหมาย เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และลดความวิตกกังวลที่เป็นอุปสรรคคอยขัดขวางความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถภายในตนเองมีหลากหลายวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกถือเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้เราต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ สามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ถึงแม้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองจะไม่ประสบทุกข์ จะไม่มีความวิตกกังวล การเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกายหรือเกราะป้องกันตัวเรา ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ หากพบกับความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้ มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ หากมีทุกข์เกิดขึ้นก็จะไม่จมอยู่กับความทุกข์นั้นนาน (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543) การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพจิตในการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลของเด็กด้อยโอกาสในสถานสงเคราะห์ ทางสถานสงเคราะห์ควรมีนโยบายส่งเสริมและพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตในสังคมโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ที่ไม่เพียงแต่มุ่งพัฒนาทางด้านร่างกายเท่านั้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า หลังจากเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแล้ว เด็กด้อยโอกาสกลุ่มทดลองที่รับการฝึกโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลลดลงต่ำกว่าก่อนการฝึก แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ช่วยลดความวิตกกังวลลงและสามารถนำมาพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้นได้

#### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก สามารถนำไปใช้กับเด็กด้อยโอกาสอื่น ๆ โดยปรับปรุงลักษณะกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ลักษณะธรรมชาติของเด็กและความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึก
2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก สามารถนำไปพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หรือปรับพฤติกรรมในการแสดงออกให้เหมาะสมสำหรับเด็กทั่วไปที่มีปัญหาไม่กล้าแสดงออก

หวาดกลัว มีความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในการแสดงออก หรือแสดงออกในลักษณะก้าวร้าว แต่ควรมีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์หรือตามความเหมาะสมต่อไป

3. ผู้นำกลุ่มที่ไม่ใช่เจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ ควรสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจและคุ้นเคย ซึ่งอาจต้องใช้เวลามาก เพื่อให้เด็กที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและกล้าแสดงออกมากขึ้น

4. เวลาในการจัดกิจกรรมโปรแกรมการฝึก ควรคำนึงถึงความเหมาะสม ไม่ควรใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งนานเกินไป เพราะจะทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่ายได้

### ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1. เด็กคือยโกลาสในสถานสงเคราะห์ เป็นเด็กที่ต้องการความรักเอาใจใส่ ความห่วงใยเอื้ออาทรจากบุคคลรอบข้าง อันจะส่งผลต่อพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จึงต้องอาศัยระยะเวลาและความต่อเนื่อง เพื่อช่วยลดความตึงเครียดหรือความวิตกกังวลของเด็ก

2. พื้นฐานความรู้ ความสามารถในการรับรู้ของเด็ก เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยควรพิจารณา เพราะหากว่าเด็กมีพื้นฐานความรู้หรือศักยภาพในการเรียนรู้ที่แตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เด็กที่เข้าร่วมการทดลองไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร

3. โปรแกรมหรือกิจกรรมที่นำมาฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้กับเด็ก ไม่ควรเป็นกิจกรรมที่มีเนื้อหาทางวิชาการมากเกินไป เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่จะเกิดความเบื่อหน่ายได้ง่าย ควรจะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานแต่สอดแทรกความรู้ให้เด็กไปพร้อม ๆ กัน จะช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นและสนใจทำกิจกรรมมากขึ้น

4. แบบวัดผลในการเก็บและรวบรวมข้อมูล ควรเป็นแบบวัดที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ไม่ควรเป็นแบบวัดที่มีจำนวนข้อมากเกินไป การให้เด็กตอบควรมีการพักระหว่างที่จะแบบวัดชุดต่อไป เนื่องจากเด็กจะเกิดความเบื่อหน่ายหรือล้าในการทำแบบวัดผลได้

5. ในการทำการทดลองผู้วิจัยควรคำนึงถึงเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้มีความพร้อมที่จะเข้าร่วมการฝึก เนื่องจากช่วงเวลาทำการทดลองนั้นเป็นช่วงบ่ายหลังจากรับประทานอาหารกลางวัน ทำให้เด็กต้องการพักผ่อน ดูโทรทัศน์ เพราะอ่อนล้าจากการเรียนเสริมในช่วงเช้าแล้ว จึงควรจัดเวลาให้เหมาะสม อาจจะเป็นช่วงเช้าหลังจากที่เด็กทำกิจวัตรประจำวันส่วนตัวเรียบร้อยแล้ว

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลระยะยาวภายหลังจากการฝึกเสร็จสิ้นไปแล้ว ระหว่าง 1 – 6 เดือน เพื่อติดตามว่าความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคงทนหรือเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด
2. แนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกหรือกิจกรรมที่ใช้ในการฝึก ควรศึกษาความสนใจและความต้องการของเด็กเป็นหลัก โดยมีเทคนิคในการนำเสนอหรือเนื้อหาที่สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมรับการฝึกได้พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทำให้ความวิตกกังวลในตนเองลดลง
3. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น การปรับตัวในสังคม การแปลกแยก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ เป็นต้น เพื่อดูว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความเหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ของเด็กน้อยโอกาสหรือไม่
4. ควรทดลองใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลสูง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลปานกลาง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลต่ำ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
5. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มเด็กด้อยโอกาสพิเศษหญิง เด็กนักเรียนทั่วไป ที่มีช่วงอายุเดียวกัน เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกระหว่างกลุ่มด้วย