

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงใน อำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับอาชีวศึกษาชั้นปีที่ 2 ในวิทยาลัยแห่งหนึ่งในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 ราย เก็บข้อมูลในระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2550 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 1

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 2-3

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงทั้งหมดเป็นเพศชาย มีอายุ 16 ปี มากที่สุดร้อยละ 83.33 รองลงมาคืออายุ 17 ปี ร้อยละ 16.64 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 และพบว่าบิดามารดาของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด ร้อยละ 58.3 รองลงมาคืออาชีพค้าขาย ร้อยละ 25.0 มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือน 5,000-10,000 บาท มากที่สุด ร้อยละ 83.3 รองลงมาคือ รายได้ของครอบครัวต่อเดือน มากกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 16.64 นอกจากนี้พบว่าวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงทั้งหมดอาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิกในครอบครัว 3 คน ร้อยละ 50 และบิดามารดาของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงทั้งหมด มีสถานภาพสมรสคือ อยู่ด้วยกัน วัยรุ่นเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเมื่ออายุ 14 ปี ร้อยละ 50 รองลงมาคืออายุ 13 ปี ร้อยละ 41.66 และชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นดื่มเป็นประจำคือ เบียร์ ร้อยละ 66.67 รองลงมาคือสุรา ร้อยละ 33.33

ตารางที่ 1

จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา อายุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก และชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็นประจำ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 12)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	100.00
อายุ (ปี) (range = 16-17, $\bar{X}$ = 16.17, SD = 0.39)		
16	10	83.33
17	2	16.67
ระดับชั้น		
ปีที่ 2	12	100.00
อาชีพของบิดามารดา		
เกษตรกรรม	7	58.33
ค้าขาย	3	25.00
รับจ้าง	2	16.67

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 12)	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัว		
5,000-10,000 บาท	1	83.33
มากกว่า 10,000 บาท	2	16.67
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
3 คน	6	50.00
4 คน	5	41.66
5 คน	1	8.34
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	12	100.00
อายุที่เริ่มขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ครั้งแรก (range = 10-14, $\bar{X}$ = 13.25, SD = 1.14)		
10 ปี	1	8.34
13 ปี	5	41.66
14 ปี	6	50.00
ชนิดของเครื่องขี่แอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็นประจำ		
เบียร์	8	66.67
สุรา	4	33.33

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ระดับคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล มีระดับคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางร้อยละ 75 และระดับสูงร้อยละ 25 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากระดับคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลอง ที่มีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 100 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2
เปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนความรู้สึก มีคุณค่าในตนเอง	ระดับคะแนนความรู้สึก มีคุณค่าในตนเอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
		จำนวน (ราย) (ร้อยละ)	จำนวน (ราย) (ร้อยละ)
1.00-2.66	ระดับต่ำ	0 (0)	0 (0)
2.67-4.33	ระดับปานกลาง	12 (100)	9 (75)
4.34-6.00	ระดับสูง	0 (0)	3 (25)

เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติจับคู่เครื่องหมายตำแหน่งวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-pairs Signed-Ranked Test) รวมทั้งทำการทดสอบอันดับที่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยทดสอบแบบทางเดียว (one tailed) พบว่าอันดับที่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ด้านสังคม ด้านครอบครัวและรวมทุกด้าน ของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3

เปรียบเทียบคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	N	Meanrank	Z	P-value
คะแนนหลังเข้ากลุ่มมากกว่าก่อนเข้ากลุ่ม				
ด้านทั่วไป	10	5.50	-2.803	0.005*
ด้านสังคม	11	6.00	-2.956	0.003*
ด้านครอบครัว	11	6.73	-2.762	0.006*
รวมทุกด้าน	12	6.50	-3.062	0.002*

* $p < .05$

การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงใน อำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอาชีวศึกษาชั้นปีที่ 2 ในวิทยาลัยแห่งหนึ่งในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 ราย โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลจำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผู้ศึกษานำเสนอการอภิปรายผลตามสมมติฐานของการศึกษาดังนี้

วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงในอำเภอแม่อน ที่ได้รับโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล มีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล พบว่า วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง มีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในด้านทั่วไป ด้านสังคม ด้านครอบครัว และคะแนนโดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 (ดังแสดงในตารางที่ 3) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ แสดงว่าโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลมีผลให้ผู้รับการฝึกมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ภายหลังการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้ผู้ได้รับการฝึกสามารถเลือกรูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคลซึ่งจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ได้รับข้อมูลย้อนกลับในทางบวก อันจะนำไปสู่การเพิ่มระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Devito, 1995) สอดคล้องกับการศึกษาของ สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ซึ่งได้ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อสำนึกในคุณค่าตนเองของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ โดยใช้แนวคิดทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของเดวิต (Devito, 1995) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ อัล-ดาอูดและเอแฮด (Al-Daoud & Asad, 1989) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำนวน 72 คน พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลมีระดับความสำนึกในคุณค่าของตน สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถทำให้ผู้ฝึกมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้จริง และเมื่อวิเคราะห์กิจกรรมและ

กระบวนการของการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลตามโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ใช้ในการฝึกให้กับวัยรุ่นที่ด้อยความสามารถแบบเสี่ยง สามารถอธิบายได้ว่าทำให้วัยรุ่นที่ด้อยความสามารถแบบเสี่ยงที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมมีการพัฒนาทักษะการสื่อสารใน 5 องค์ประกอบที่ทำให้เกิดทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพตามแนวคิดของเดวิโต (Devito, 1995) คือ การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ (empathy) การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา (supportiveness) และการเปิดเผยตนเอง (openness) มีทักษะในการสื่อสารกับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ (ภาคผนวก ง) และเรียนรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองผ่านกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลและปฏิกิริยาตอบสนองจากบุคคลรอบข้าง ตามแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) 4 ด้าน ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ด้อยความสามารถแบบเสี่ยง ทั้ง 4 ด้านคือ ความสำคัญ ความสามารถ คุณความดีและพลังอำนาจ ได้ ดังนี้

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต รับรู้ว่าตนมีความสำคัญ (significance) อธิบายได้ว่าบุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าคุณค่าสำคัญจากการได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง เพื่อน หรือ ครู ซึ่งจะแสดงออกโดยการพูดให้คำชมเชย การให้คำแนะนำสั่งสอน รวมทั้งการแสดงการกระทำด้วย อาทิ การให้ของรางวัล การจับมือ การแสดงสีหน้าและแวตเป็นต้น (Coopersmith, 1981) การสื่อสารเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้บรรลุผลและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น บุคคลต้องการความรัก และต้องการที่จะรักผู้อื่นด้วย สามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกกันได้ มีความสุขมากขึ้นและทำให้มีความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง วัยรุ่นที่ด้อยความสามารถแบบเสี่ยงจะได้รับรู้คุณค่าและความสำคัญของตนผ่านกระบวนการติดต่อสื่อสารในทางบวก โดยการสื่อสารแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของคู่สนทนา (communicating empathy) ประกอบด้วย การแสดงความเข้าใจโดยไม่ใช้คำพูด (non-verbal empathy) หมายถึงการแสดงออกทางสีหน้า (facial expression) ท่าทาง (gesture) การประสานสายตา (eye contact) การแสดงออกซึ่งความเอาใจใส่ (attention body posture and physical closeness) และการสัมผัส (use touch) รวมทั้งการสื่อสารแสดงความเข้าใจโดยใช้คำพูด (verbal empathy) หมายถึง การกล่าวแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของคู่สนทนา การเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงที่มีต่อคู่สนทนา ทำให้มีทัศนคติในทางที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความพอใจและภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสมและมีความชื่นชมยินดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ ทำให้บุคคลรู้สึกต่อตนว่าคุณค่าสำคัญ มีคุณค่าต่อบุคคลอื่น (Devito, 2004) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ว่ามีความสำคัญ

(significance) ได้จากกิจกรรมการพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 2 กิจกรรมมองส่วนดีมีประโยชน์ และโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 3 กิจกรรมเขามีดีเราต้องชื่นชม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้สมาชิกฝึกมีทัศนคติในทางที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น มีความพอใจและภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสมและมีความชื่นชมยินดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ โดยปราศจากการประหม่นและตัดสิน ซึ่งจะช่วยให้เกิดการมองในทางบวก รวมทั้งการรับรู้ข้อมูล และมีการตอบสนองหรือการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกในการสื่อสารระหว่างกันสอดคล้องกับจิน (Gheen, 2004) ที่กล่าวว่า การแสดงความชื่นชมต่อผู้อื่น เป็นการให้รางวัลทางสังคมและเป็นการเสริมแรงทางบวกบุคคลที่ได้รับการยกย่องชมเชยจะรู้สึกว่ามีผู้ให้ความสำคัญในการเป็นบุคคลของตน ทำให้บุคคลรู้สึกต่อตนเองว่าตนมีความสำคัญ มีคุณค่าต่อบุคคลอื่น นอกจากนี้การพัฒนาความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 4 กิจกรรมสองเราเท่ากัน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้สมาชิกรู้จักรูปแบบของการสื่อสารที่เสมอภาค ไม่ยกตนเหนือผู้อื่น การเคารพในสิทธิขั้นพื้นฐานของบุคคลอื่นสามารถแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมาอย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับ เพนเดอร์ (Pender อ้างใน นพวรรณ อุปคำ, 2549) ที่กล่าวว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจะช่วยแก้ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ได้ เช่น การได้รับคำแนะนำ คำปรึกษา คำตักเตือน คำลึงใจ ซึ่งเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมจากญาติพี่น้องเพื่อนเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจเห็นว่าตนเองมีค่า เกิดความรู้สึกที่ดี และการพัฒนาทักษะการเปิดเผยตนเอง (openness) ประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 กิจกรรมฉันคืออะไร และโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 กิจกรรมจะบอกให้รู้ว่าคิดอะไรอยู่ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้สมาชิกได้เปิดเผยความคิด ความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ รวมทั้งการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิก ซึ่งเดวิตโต (Devito, 1995, 2004) กล่าวว่า การสำรวจตนเองเป็นการมองตนเองตามความเป็นจริง การนำเอาสัญลักษณ์มาเปรียบเทียบเพื่อให้บุคคลสามารถเปิดเผยตนเองได้ง่ายขึ้น สะท้อนให้เห็นความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยม และความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองได้ การเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่นต้องกระทำการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งมีการส่งข่าวสารและมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้บุคคลได้รับข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างตามที่เขารับรู้ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันมากขึ้น นอกจากนี้การแสดงความคิดและความรู้สึกของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กัน ระหว่าง ผู้ส่งสารและผู้รับสาร การแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกของตนต่อสมาชิกในกลุ่มจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอีกด้วย ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น มีทักษะในการมองเรื่องราวต่างๆ กว้างขึ้น ใจกว้างที่จะรับฟังผู้อื่นมากขึ้น และนำไปสู่การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพต่อไป สอดคล้องกับ ไวเทิน (Weiten อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535) ได้เสนอ

แนวทางการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ว่าผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมักจะชอบวิพากษ์วิจารณ์บุคคลอื่น จึงไม่ค่อยมีใครเข้าหา ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกปฏิเสธ และทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงมากขึ้น การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงต้องเริ่มจากการเข้าหาผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี เกื้อหนุนเขา ก็จะได้รับการปฏิสัมพันธ์ที่ดีตอบแทนและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมากขึ้นทำให้นุคคลเกิดการรับรู้ว่าคุณค่าตนมีความสำคัญ (significance)

2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (history of success) ซึ่งมีผลให้นุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย เป็นที่ยอมรับ และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม มีองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าตนประสบความสำเร็จ 4 ประการ คือ มีความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ ความสนใจและความรักจากบุคคลอื่น ซึ่งแสดงออกโดยคำพูดและการกระทำเช่น การกอด การสัมผัส เป็นต้น มีความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงคุณค่าจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายและความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆด้วยความมั่นใจ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณความดี (virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำ หรือปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและเหมาะสมอย่างสอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ โดยบิดามารดามีบทบาทสำคัญในการอบรมสั่งสอนแก่บุตรของตน และ ความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) บุคคลจะประเมินจากความสามารถที่จะมีอิทธิพลในการควบคุมตนเองและผู้อื่นได้ โดยความสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นของตนและปกป้องสิทธิของตน ซึ่งการที่บุคคลจะเกิดความรู้สึกมีพลังอำนาจในตนเองได้นั้นขึ้นอยู่กับระดับอายุที่เพิ่มขึ้น และการได้รับความช่วยเหลือจากบิดามารดา การเพิ่มระดับความมีพลังอำนาจในตนเองทำได้โดยการพัฒนาความสมดุลทางสังคมและภาวะผู้นำ เช่น การกล้าแสดงออกถึงความคิดเห็นของตนเอง ความเข้มแข็งและความสามารถในการเปิดเผยตนเอง กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่าคุณค่าตนมีความสามารถ การพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 2 กิจกรรมมองส่วนดีมีประโยชน์ และโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 3 กิจกรรมเขามีดีเราต้องชื่นชม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้สมาชิกฝึกมีทัศนคติในทางที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความพอใจและภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสมและมีความชื่นชมยินดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ซึ่งจะช่วยให้เกิดการมองในทางบวก รวมทั้งการรับรู้ข้อมูลและมีการตอบสนองหรือการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกในการสื่อสารระหว่างกัน และ การพัฒนาความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 4 กิจกรรมสองเราเท่ากัน และ กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีนะ ซึ่งเป็นกิจกรรม

ที่ฝึกให้สมาชิกรู้จักรูปแบบของการสื่อสารที่เสมอภาค ไม่ยกตนเหนือผู้อื่น การเคารพในสิทธิขั้นพื้นฐานของบุคคลอื่นและไม่ให้ผู้ใดมาละเมิดสิทธิของตนสามารถแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมาอย่างเหมาะสมและ การพัฒนาทักษะการเปิดเผยตนเอง (openness) ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 กิจกรรมนี้คืออะไร ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้สำรวจตนเองและรู้จักตนเองและ เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันอย่างเหมาะสม

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน โดยทั่วไปบุคคลจะให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆแตกต่างกัน และเมื่อให้คุณค่ากับสิ่งใดแล้วจะเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานสำหรับตัดสินคุณค่าของตนเองและมุ่งมั่นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามแนวทางนั้น ซึ่งความแตกต่างของค่านิยมและความปรารถนาของบุคคลขึ้นอยู่กับที่ได้รับจากบิดามารดาหรือบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การที่บุคคลสามารถกระทำตามค่านิยมและความปรารถนาของตนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นข้อบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ที่สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (Coopersmith, 1981) โดยการพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี (worthy) การมีทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทำให้สามารถสื่อสารในทางบวก เข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น การเข้าถึงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น (achieving empathy) โดยการหลีกเลี่ยงการตัดสินหรือประเมินพฤติกรรมอื่นว่าดี-เลว ถูก-ผิด พยายามเรียนรู้ความต้องการ ความสามารถ ประสบการณ์และอารมณ์ของผู้อื่นให้มากที่สุด ทำความเข้าใจในความคิดความรู้สึกและเหตุผลในการกระทำของบุคคลอื่น มีมุมมองร่วมกับบุคคลอื่นในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ สามารถสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งสามารถบอกเล่าคุณความดีที่ภาคภูมิใจของตนทำให้ได้รับการชื่นชมนับถือจากบุคคลอื่น การยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับตนได้ (Devito, 1995) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกทักษะการพัฒนาทักษะเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ (empathy) โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 5 กิจกรรม รู้ไหมใครดีที่สุดในใจ และกิจกรรมรู้ว่าคุณคิดอะไรอยู่ จากการประเมินผลการพัฒนาทักษะเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ ซึ่งเดวิต (Devito, 1995, 2004) อธิบายว่าบุคคลมีความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่แตกต่างกันไป อันเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมและค่านิยมที่ยึดถือที่แตกต่างกัน รวมทั้งระดับการศึกษาและประสบการณ์ชีวิตของบุคคล การยึดมั่นในความคิดของตนเองโดยไม่ยอมรับฟังและเคารพความคิดเห็นของบุคคลอื่นจึงมักนำไปสู่ปัญหาการขัดแย้งได้โดยง่าย ในการทำงานร่วมกันจึงต้องยอมรับฟังและเคารพความคิดเห็นของกันและกันรวมทั้งต้องเข้าใจและยอมรับในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นด้วย แล้วพยายามสร้าง

มุมมองร่วมกันในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะช่วยให้การทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้การตอบสนองต่อความรู้สึกของบุคคลอื่นขณะที่สนทนา ด้วยการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนา ซึ่งสามารถแสดงออกได้ด้วยคำพูด และแสดงออกทางลักษณะท่าทาง สีหน้า การใช้สายตา รวมทั้งการสัมผัส ซึ่งการตอบสนองอย่างเหมาะสมจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการบอกเล่าข้อมูลเกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกของตนเองของผู้ที่เราสนทนาด้วยมากขึ้น สร้างความเป็นกันเอง และความไว้วางใจในการสนทนา เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ เกิดการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในด้านคุณความดี (virtue) ดังจะเห็นได้จากกลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านบุคคล เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

4. การปกป้องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ โดยการลดความสนใจที่จะทำให้ความสำนึกในคุณค่าตนเองต่ำลง เช่น การไม่สนใจคำวิจารณ์ของคนอื่น แต่ให้การตระหนักต่อการวิจารณ์หรือการตัดสินของผู้อื่นอย่างมีวิจารณญาณ รวมถึงการลดความคาดหวังที่มีต่อตนเองให้เหมาะสมกับความเป็นจริง (Coopersmith, 1981) โดยการพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) ซึ่งเป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่นและต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบๆตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการและมีความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่างๆให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาทักษะความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 4 กิจกรรมสองเราเท่ากัน และ กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีนะ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้สมาชิกรู้จักรูปแบบของการสื่อสารที่เสมอภาค ไม่ยกตนเหนือผู้อื่น การเคารพในสิทธิขั้นพื้นฐานของบุคคลอื่นและไม่ให้ผู้ใดมาละเมิดสิทธิของตนสามารถแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมาอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับไวเทิน (Weiten อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ว่าอย่าให้ผู้อื่นมาเป็นผู้กำหนดมาตรฐานให้กับตัวเอง (Don't let other set your standard) กล่าวคืออาจมีบุคคลรอบข้างที่คอยบอกให้ทำในสิ่งต่างๆ ดังนั้นควรพิจารณาว่าควรทำในลักษณะใดหรือบางครั้งอาจจำเป็นต้องไม่ใส่ใจ ควรเป็นผู้กำหนดเป้าหมายส่วนตัวของตนเอง และเป็นผู้กำหนดมาตรฐานของตัวเอง ภายหลังจากได้พิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว จึงส่งผลบุคคลมีการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการสื่อสารมีอิทธิพลช่วยโน้มน้าวใจให้บุคคลอื่นกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลต้องการหรือเห็นด้วยกับความคิดและความเชื่อของตนเอง ทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตนเองและจากบุคคลอื่นทำให้แต่ละคนเห็นข้อดีและข้อบกพร่อง รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ว่าผลกระทบจากพฤติกรรม

บางอย่างของตนทำให้เกิดผลร้ายได้ในภายหลัง จึงนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมไปในทางที่ดีต่อไป (จิตาภา สุขพล้า, 2548)

การศึกษาครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถเพิ่มระดับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ ได้ โดยวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง มีคะแนนความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved