

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. บริบทของสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสม
4. แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บริบทของสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

1. ประวัติความเป็นมา

เนื่องจากภาวะแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจในครอบครัว ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างรวดเร็ว ได้ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อลักษณะของครอบครัวไทย ซึ่งแต่เดิมมีขนาดใหญ่ ประกอบด้วยปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก และญาติพี่น้อง อยู่เป็นครอบครัวเดียวกัน ได้เปลี่ยนไปเป็นครอบครัวที่มีขนาดเล็กลง มีเพียง พ่อ แม่ และลูกเท่านั้น ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ทั้งพ่อและแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อช่วยกันหาเลี้ยงครอบครัว การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้มีผลกระทบต่อเด็กเป็นอย่างมาก ทำให้เด็กขาดคนดูแลเอาใจใส่ ขาดการเลี้ยงดูที่ดี และทำให้เด็กส่วนหนึ่งต้องกลายเป็นเด็กกำพร้าอนาถ ถูกทอดทิ้ง เร่ร่อน และมีปัญหาด้านความประพฤติในเวลาต่อมา ในบางครอบครัวประสบปัญหารายได้ไม่พอกับรายจ่าย ทำให้ครอบครัวอยู่ในสภาพยากจน ขาดแคลน ไม่สามารถอุปการะเลี้ยงดูเด็กได้ ปัญหาเด็กที่เกิดขึ้นดังกล่าว มิใช่จะมีผลแต่เฉพาะตัวเด็กเองหรือครอบครัวเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อความเจริญมั่นคงของประเทศเป็นส่วนรวมด้วย โดยเหตุนี้ จึงเป็นภาระของทางรัฐบาลที่ต้องยื่นมือช่วยเหลือเด็กและครอบครัวที่ประสบปัญหาดังกล่าว โดยจัดตั้งสถานสงเคราะห์เด็กเพื่อรับอุปการะเลี้ยงดูเด็กเหล่านี้

เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2513 คณะรัฐมนตรีได้มีมติให้กรมประชาสงเคราะห์จัดตั้งสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่เพื่อให้การสงเคราะห์เด็กชายที่ประสบปัญหาในเขต 17 จังหวัดภาคเหนือ และต่อมาเมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2535 ได้ขยายงานการรับอุปการะเด็กหญิงขึ้น โดยรับเด็กหญิงที่ประสบปัญหาจาก 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ได้แก่ เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน

2. วัตถุประสงค์ในการดำเนินงาน

เพื่อให้การอุปการะเลี้ยงดูเด็กชาย-หญิง อายุตั้งแต่ 6-18 ปี ซึ่งอยู่ในเขต 17 จังหวัดภาคเหนือสำหรับเด็กชาย และในเขต 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบนสำหรับเด็กหญิง ในกรณีดังต่อไปนี้

- 2.1 เป็นเด็กกำพร้าอนาถา ปราศจากผู้อุปการะเลี้ยงดู
- 2.2 เป็นเด็กถูกบิดามารดาหรือผู้ปกครองทอดทิ้งไว้ ณ ที่ใดที่หนึ่ง
- 2.3 เป็นเด็กจากครอบครัวที่มีปัญหา เช่น บิดา มารดาเจ็บป่วยเรื้อรัง พิกการทุพพลภาพ ป่วยทางจิต ต้องโทษคุมขัง หรือให้การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม
- 2.4 เป็นเด็กที่มีปัญหาความประพฤติ บิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่สามารถควบคุมความประพฤติได้
- 2.5 เป็นเด็กเร่ร่อน หรือพลัดหลง ซึ่งเจ้าหน้าที่ตำรวจนำส่ง
- 2.6 เป็นเด็กจากครอบครัวยากจนขาดแคลน หรือครอบครัวแตกแยก ไม่สามารถให้การอุปการะเลี้ยงดูเด็กได้

3. เป้าหมายการดำเนินงาน

- 3.1 ให้การอุปการะเลี้ยงดู ให้การศึกษาสามัญ และการฝึกวิชาชีพพื้นฐาน จัดหางาน ให้เด็กทำเพื่อให้มีอาชีพเลี้ยงตัวเองต่อไป
- 3.2 ให้การฟื้นฟูสมรรถภาพและพัฒนาเด็ก 4 ด้าน คือ ด้านการแพทย์ การศึกษา สังคม และอาชีพ เพื่อให้เด็กสามารถช่วยเหลือตนเอง และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้โดยปกติสุข
- 3.3 ให้สถานสงเคราะห์เป็นครอบครัวทดแทนสำหรับเด็ก โดยอุปการะเลี้ยงดูเด็ก ให้มีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดีเช่นเดียวกับเด็กที่อยู่ในครอบครัวทั่วไป

4. การให้บริการของสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชน

โดยทั่วไปมีการจัดบริการให้แก่เด็กในด้านต่าง ๆ ซึ่งพอจะกล่าวรวมได้ดังนี้คือ

4.1 การจัดอาคารที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์ บริเวณทั่วไปในสถานสงเคราะห์ แต่ละแห่ง ส่วนใหญ่จะมีบริเวณหรือเนื้อที่สำหรับให้เด็กได้พักผ่อน หรือออกกำลังกาย เช่น สนามฟุตบอล สนามเด็กเล่น ตัวอาคารที่เด็กอยู่ใกล้ชิดเคียงกันเป็นกลุ่มมีที่ทำการหรือสำนักงาน อยู่ด้านหน้า บ้านพักเจ้าหน้าที่ กระจายอยู่โดยรอบ จัดทำรั้วให้แลดูแข็งแรง และโปร่งตา จัดให้มีสถานที่สำหรับให้ผู้ปกครองหรือบุคคลภายนอกที่มาเยี่ยมเด็ก

4.2 ตัวอาคารที่อยู่อาศัยมีการจัดการดำเนินการดังนี้

4.2.1 ห้องนอน สำหรับสถานสงเคราะห์ที่จัดอยู่แบบบ้านพักเป็นหลัก กรณีที่ยังต้องนอนรวมกันในห้องใหญ่ ๆ จะมีการจัดระเบียบเกี่ยวกับเตียงนอน มีหิ้งหรือตู้เสื้อผ้า

4.2.2 ห้องรับประทานอาหาร จัดให้มีห้องอาหารหรือโรงอาหารสำหรับทานอาหาร รวมกัน การจัดโต๊ะอาหาร การเสิร์ฟ ตลอดจนการทำความสะดวกหรือการจัดเก็บโต๊ะอาหาร มอบให้เด็กได้มีส่วนรับผิดชอบในการจัดทำ โดยอาจจัดเวรเป็นกลุ่มหรือต่างคนต่างช่วยกันทำก็ได้

4.2.3 ห้องนั่งเล่น ในบ้านพักหรือเรือนนอน มีห้องสำหรับนั่งเล่น เพื่อเป็นที่พักผ่อนของเด็กในยามที่กลับจากโรงเรียน หรือทำงานอดิเรก เช่น ร้องเพลง หรืออ่านหนังสือ ทำการบ้าน

4.2.4 ห้องพยาบาลหรือสถานพยาบาล จัดให้มีตู้ยาและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล

4.3 บริการด้านการเลี้ยงดูเด็ก

4.3.1 จัดที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และเครื่องใช้ที่จำเป็น แก่เด็ก โดยให้พ่อบ้านประจำอาคารพักเด็ก 1 คน ต่อเด็ก 50 คน ทำหน้าที่ดูแลให้ความรัก ความอบอุ่น และให้คำแนะนำปรึกษาแก่เด็ก เสมือนเป็นบิดาที่แท้จริงของเด็ก

4.3.2 จัดให้มีพี่เลี้ยงเด็กทำหน้าที่ช่วยพ่อบ้าน ดูแลความเป็นอยู่ของเด็กเล็ก อายุต่ำกว่า 8 ปี

4.3.3 จัดอาหารสำหรับเด็กวันละ 3 เวลา ส่วนเด็กที่ออกไปเรียนภายนอก สถานสงเคราะห์จะได้รับเงินเป็นค่าอาหารกลางวันและค่าพาหนะอีกส่วนหนึ่ง

4.4 บริการด้านการรักษาพยาบาลและอนามัย จัดให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลภายใน สถานสงเคราะห์ เพื่อให้บริการแก่เด็กเจ็บป่วย โดยจัดบริการให้ดังนี้

4.4.1 จัดให้มีการตรวจสุขภาพแก่เด็กเป็นประจำทุกเดือน

4.4.2 จัดให้เด็กได้รับการสร้างภูมิคุ้มกันโรค เช่น ฉีดวัคซีนป้องกันโรคระบาด และบริการทันตอนามัยเป็นประจำ

4.5 บริการด้านการศึกษายายสามัญ

4.5.1 จัดให้มีชั้นเรียนพิเศษสำหรับเด็กใหม่ เพื่อทดสอบพื้นฐานความรู้เดิม ตลอดจนให้การศึกษากับเด็กที่เรียนช้า ซึ่งความรู้ยังไม่ถึงระดับ

4.5.2 จัดให้มีการศึกษาสามัญภาคบังคับ ตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ ตั้งแต่ชั้น ป.1-ป. 4 ภายในสถานสงเคราะห์ สำหรับชั้น ป. 5-ป. 6 เข้าเรียนโรงเรียนสังกัด สปอ. อำเภอแมริม

4.5.3 พิจารณาจัดส่งเด็กที่จบชั้น ป. 6 ซึ่งมีความประพฤติดี และเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีเข้าเรียนต่อในชั้นสูงขึ้น ตามโรงเรียนต่าง ๆ ภายนอกสถานสงเคราะห์

4.6 บริการด้านการฝึกวิชาชีพ ปัจจุบันจะมีนโยบายฝึกวิชาชีพภายนอกสถานสงเคราะห์จากสถาบันฝึกวิชาชีพโดยเฉพาะและสถานประกอบการสำหรับเด็กที่ไม่สามารถเรียนสายสามัญสูงกว่าระดับประถมศึกษาได้ สถานสงเคราะห์จะจัดให้เข้ารับการฝึกวิชาชีพต่าง ๆ ภายในสถานสงเคราะห์ จำนวน 5 สาขา ได้แก่ ช่างตัดผมชาย ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า ช่างไม้ ครุภัณฑ์ ช่างเชื่อมโลหะ เกษตรกรรม และเซรามิค นอกจากนี้ยังจัดให้เด็กที่เรียนสายสามัญเข้ารับการฝึกวิชาชีพสมทบด้วย เพื่อให้มีพื้นฐานความรู้ในด้านวิชาชีพ โดยที่ในระหว่างการฝึกวิชาชีพ ผลกำไรจากการจำหน่ายผลิตผลจะแบ่งให้แก่เด็กซึ่งเป็นผู้ผลิต 70%

4.7 บริการด้านสังคมสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์เด็ก ได้แก่การดูแลผู้รับบริการตามหลักและวิธีการสังคมสงเคราะห์ การสอบประวัติ พินิจและวิเคราะห์ปัญหา แก้ไขปัญหา ความประพฤติ ให้การสงเคราะห์เฉพาะรายหรือสงเคราะห์แบบกลุ่ม การเยี่ยมบ้านผู้รับบริการ การจัดนัดหมายและการและฝึกหัดบำบัดสำหรับผู้รับบริการ ประสานงานกับนักจิตวิทยา นักกายภาพบำบัด พยาบาลและเจ้าพนักงานประชาสงเคราะห์ในการแก้ไข้ปัญหา พฤติกรรมของผู้รับบริการ จัดการศพเมื่อผู้รับบริการเสียชีวิต พิจารณาให้ผู้รับบริการพ้นจากสถานสงเคราะห์ การรณรงค์เพื่อรับการสนับสนุนจากภาคเอกชนในงานของสถานสงเคราะห์งานสถิติ การศึกษาทางด้านสังคมสงเคราะห์และงานอื่น ๆ ที่เป็นวิชาการสังคมสงเคราะห์

4.8 บริการด้านการนันทนาการ ได้แก่จัดให้มีการฝึกกายบริหารเป็นประจำทุกเช้า จัดให้มีการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ทั้งในร่มและกลางแจ้ง จัดให้มีกิจกรรมกลุ่ม เช่น ค่ายพักแรม กิจกรรมลูกเสือ กิจกรรมเนตรนารี ยุวภาษา การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ จัดนำเด็กไป

ทัศนศึกษานอกสถานที่ ฝึกดนตรีไทย-สากล ตลอดจนการขับร้อง และการแสดงละคร จัดให้มีงานรื่นเริงในเทศกาลต่าง ๆ อย่างน้อยปีละ 3 ครั้ง จัดวิทยุและโทรทัศน์ประจำอาคารพักเด็กทุกหลัง

4.9 บริการด้านการอบรมศีลธรรมจรรยา

4.9.1 จัดให้ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ ผู้ช่วยผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ นักสังคมสงเคราะห์ ครู และพ่อบ้านแม่บ้าน อบรมหน้าที่พลเมืองดี ศีลธรรมจรรยา มารยาท ความประพฤติดี และระเบียบวินัยที่ดงามแก่เด็กอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

4.9.2 จัดให้พ่อบ้าน แม่บ้านอบรมเด็กก่อนเข้านอนและสวดมนต์เป็นประจำทุกคืน

4.9.3 นิมนต์พระภิกษุสงฆ์มาอบรมสั่งสอนทุกวันศุกร์ต้นเดือน

4.10 บริการด้านการจัดหางาน เด็กในสถานสงเคราะห์ที่สำเร็จการศึกษา สายสามัญและสำเร็จการฝึกวิชาชีพแล้ว ทางสถานสงเคราะห์จะติดต่อหางานให้ตามความถนัดและความสมัครใจของเด็ก ซึ่งส่วนมากเป็นงานตามโรงงาน บริษัท ร้านค้า หน่วยราชการหรือองค์การของรัฐบาล

4.11 บริการด้านติดตามผลการให้การสงเคราะห์เมื่อเด็กพ้นความอุปการะของสถานสงเคราะห์แล้วทางสถานสงเคราะห์จะติดตามผลการสงเคราะห์ช่วยเหลือเด็ก โดยส่งแบบฟอร์มที่จัดขึ้นไปทางไปรษณีย์ ให้เด็กกรอกข้อความ เพื่อจะได้ทราบสภาพความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพ และฐานะทางครอบครัว หากมีโอกาสนักสังคมสงเคราะห์จะไปเยี่ยมเด็กด้วยตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. คำจำกัดความของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ได้มีผู้ให้คำจำกัดความของคำว่า "การเห็นคุณค่าในตนเอง" ไว้หลายท่านด้วยกัน ซึ่งจะขอยกมากล่าวไว้พอสังเขปดังนี้

Coopersmith (1967, อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 34) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ซึ่งแต่ละบุคคลได้รับจากผู้อื่น โดยคำพูดหรือการแสดงออกทางพฤติกรรม

พรณี ชื่นประดับ (2538, หน้า 29) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสามารถ การประสบความสำเร็จ ความมีคุณค่า ความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากครอบครัว และสังคม

ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535, หน้า 35) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เมื่อบุคคลกระทำกิจกรรมได้สำเร็จ มีความพึงพอใจ และเห็นคุณค่าในการกระทำนั้น ๆ ของตน รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ได้รับการยกย่องและมีคุณค่า

เสาวภา วิชิตวาทย์ (2534, หน้า 37) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคล ในเรื่องการประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การปฏิเสธตนเอง การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รับการยอมรับจากบิดามารดา ผู้อาวุโส หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่า

กล่าวโดยสรุปแล้ว การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง จากการประเมินตนเองในด้านความสำคัญ ความพึงพอใจในตนเอง การประสบความสำเร็จ ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

2. ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตัวเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานด้านจิตใจที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบอกได้ถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่มีความสุขไม่เครียดหรือวิตกกังวลง่าย มีความเชื่อมั่นใจตนเองสูง มองตนเองว่ามีค่า มีความสามารถ (Coopersmith, 1981 อ้างใน สุกัญญา พีระวรรณกุล, 2541, หน้า 9) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะกล้าเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจ มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยสูง จึงไม่รู้สึกกระทบกระเทือนต่อการดำเนินชีวิตจากวิจารณ์จากผู้อื่นโดยง่าย และใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย มียอมรับตนเอง ไม่รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง ในขณะเดียวกันก็เปิดใจกว้างยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้ (Hill & Smith, 1990 อ้างใน สุกัญญา พีระวรรณกุล, 2541,

หน้า 10) มีความคิดสร้างสรรค์และกระตือรือร้นในการทำงาน มีความพยายามในการต่อสู้กับอุปสรรค (Branden, 1985 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 10) สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมักประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตตั้งใจปรารถนา นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มีการสื่อสารที่เหมาะสม จึงมักเป็นผู้ที่เริ่มติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อน เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและมีร่างกายที่แข็งแรงด้วย (Satir, 1991 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 10)

นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นรากฐานของภาวะสุขภาพทางจิตและสังคม จึงมีความสำคัญในการพัฒนาบุคคลโดยเฉพาะในด้านสุขภาพจิตดังนี้ คือ ทำให้บุคคลมีความชื่นชมและพึงพอใจในตนเอง มองตนเองทางบวก รู้ว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ และใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิตอันก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม (Gammon, 1991 ; Taft, 1985 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 10) ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง หลีกเลี่ยงความรุนแรงของปัญหาได้เป็นอย่างดี มีความเป็นอิสระไม่พึ่งพาใคร แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง และท้อแท้ใจได้ด้วยความเชื่อมั่น ด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จ มีความสุข และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามที่ตนปรารถนา ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่เชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองว่าไร้ค่า ไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยและมักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Branden, 1985 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 10) มีความวิตกกังวลสูง รู้สึกไม่เป็นสุข เก็บกดอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือความต้องการที่แท้จริงของตนออกมา (Gergen, 1971) หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่น กลัวการตัดสินใจของคนอื่นที่มีต่อตนเอง (Watson & Bell, 1990 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 10) ไม่สามารถเผชิญปัญหาหรือเอาชนะปัญหาได้ มองโลกในแง่ร้ายและไม่มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Taylor, 1982 ; Thomson, 1986 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 10) มักประสบความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต (Branden, 1985 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 10) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างมากต่อจิตใต้บุคลิกภาพและการดำรงชีวิตของบุคคล รวมทั้งส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตของบุคคลอีกด้วย

3. กระบวนการพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

กระบวนการพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งจะมีผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงของวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือ ในวัยรุ่นเป็นระยะที่มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองของมนุษย์ จะมีความไม่แน่นอนมากที่สุด และมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าระยะใด ๆ เพราะเป็นระยะที่เด็กกำลังก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ และเป็นระยะที่บุคลิกภาพและเอกลักษณ์ก่อตัวขึ้นเป็นการถาวรในแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้น เด็กจะถูกอิทธิพลของเพื่อนครอบงำอย่างรุนแรง พฤติกรรมของเขาจะเปลี่ยนตามเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันได้สนองตอบต่อเขา ยอมรับและวิพากษ์วิจารณ์ตัวเขาทั้งในทางบวกและทางลบ เป็นผลให้เขาเกิดทัศนคติต่อตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งอาจเป็นทางบวกหรือลบก็ได้ (Ausubel, 1978 อ้างใน ภาวินี ธนบดีธรรมจารี, 2540, หน้า 17) นอกจากนี้ในช่วงของวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นต้องมีการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองหลายอย่าง ได้แก่ การประกอบอาชีพในอนาคต ความคาดหวังเกี่ยวกับผลสำเร็จในการประกอบอาชีพหลายอย่าง ได้แก่ การประกอบอาชีพในอนาคต ความคาดหวังเกี่ยวกับผลสำเร็จในการประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมและการยอมรับของสังคม รวมทั้งความสำเร็จในชีวิตสมรส และความสามารถในการแสดงบทบาทที่ตนได้รับ (กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, 2531 อ้างใน ภาวินี ธนบดีธรรมจารี, 2540, หน้า 17) และเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ภาวะจะทำให้บุคคลมองตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตัวเองมากขึ้น เพื่อผ้นน้อยกว่าวัยรุ่นและมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ เพราะได้เรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตัวเองขาดและพยายามเพิ่มความเข้มแข็งให้กับตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยนี้จึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนัก และในวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง เนื่องจากอยู่ในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงของร่างกายบางส่วน ปัญหาภาวะสุขภาพ การเกษียณอายุการทำงาน การสูญเสียชีวิตของคู่สมรส ตลอดจนการสูญเสียความสามารถด้านร่างกาย (Chandler & Drake, 1991 อ้างใน ภาวินี ธนบดีธรรมจารี, 2540, หน้า 17) จากการที่บุคคลมีพัฒนาการจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ พัฒนาการดังกล่าวจึงส่งผลให้บุคคลก้าวออกสู่สังคมภายนอกมากขึ้น มีประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ มีงานทำที่ตนเองพึงพอใจ มีการรับรู้ภาวะสุขภาพดี ซึ่งการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดี จะทำให้มโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเขาดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจึงมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทุกช่วงของชีวิต (Coopersmith, 1981 อ้างใน ภาวินี ธนบดีธรรมจารี, 2540, หน้า 17) มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อม (Waitley & Witt, 1993 อ้างใน ภาวินี ธนบดีธรรมจารี, 2540, หน้า 18)

การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเสริมสร้างหรือพัฒนาได้ตามระดับขั้นตอน พัฒนาการแปดขั้นของอีริคสัน สามารถสรุปรวบรวมได้ดังนี้คือ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2536 อ้างใน ภาวินี ธนบดีธรรมจารี, 2540, หน้า 18-20)

ขั้นตอนที่ 1 ความไว้วางใจและความไม่ไว้วางใจในผู้อื่น (Trust-Mistrust) เป็นระยะวัยทารกแรกเกิดจนถึง 1 ขวบครึ่ง ความไว้วางใจในผู้อื่นเกิดจากการที่เด็กทารกได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย และความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่หรือบุคคลที่ให้การเลี้ยงดู ทำให้ทารกได้รับความสุขสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในขั้นตอนที่นี้ถ้าได้รับการตอบสนองมากเกินไปจะกลายเป็นคนไว้วางใจคนง่ายเกินไป ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่ได้รับการตอบสนองเลย ก็มักจะเป็นคนระแวงง่าย แต่ถ้าได้รับการตอบสนองที่สมดุลจะทำให้ทารกพัฒนาความรู้สึกว่า โลกนี้มีหวังและมีความหวัง "ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่มีคุณค่าตนเองของมนุษย์ เพราะเป็นพลังผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งมักเกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ทุกคนตั้งแต่เกิดจนตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น ซึ่งกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความสำนึกในคุณค่าตนเองในขั้นตอนนี้คือพ่อแม่หรือผู้ให้การเลี้ยงดู

ขั้นตอนที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายและไม่แน่ใจ (Autonomy-Shame and Doubt) เริ่มตั้งแต่ 1 ขวบครึ่ง ถึง 3 ขวบ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีความเข้าใจเด็กทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายใจและไม่แน่ใจ ซึ่งจะทำได้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่รู้จักควบคุมตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองตามความเหมาะสม มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง รู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเอง บุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการในขั้นนี้คือพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู

ขั้นตอนที่ 3 ความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด (Initiative-Guilt) เริ่มตั้งแต่ 3 ขวบ ถึง 6 ขวบ เป็นระยะที่เด็กรู้จักใช้ความคิดฝัน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ค่อนข้างซุกซนมาก เลียนแบบพ่อหรือแม่ที่เป็นเพศเดียวกันกับตน ความสมดุลระหว่างความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิดจะทำให้เด็กพัฒนาเป็นคนชอบสร้างสรรค์ รู้จักคิดหาวิธีแก้ไขปรับปรุงกิจการต่าง ๆ ที่ต้องกระทำ และเป็นคนที่กล้าเผชิญความเป็นจริงของตนเองและของชีวิต ซึ่งบุคคลที่มีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในขั้นตอนนี้คือ สมาชิกในครอบครัว

ขั้นตอนที่ 4 ระยะการฝึกทักษะในสังคมและการเกิดปมด้อย (Industry-Inferiority) เริ่มตั้งแต่ 6 ขวบถึง 12 ขวบ เป็นระยะที่เด็กเริ่มก้าวสู่สังคมนอกบ้าน เริ่มฝึกฝนทักษะและกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ร่วมมือหรือแข่งขันกันทำงาน เมื่อเด็กสามารถสร้างความสำเร็จให้กับตนเองได้เขาจะเรียนรู้ว่าความสำเร็จเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ซึ่งจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการในขั้นนี้คือ เพื่อนบ้าน บุคคลที่อยู่ในโรงเรียน ได้แก่ ครู เพื่อนนักเรียน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 5 การสร้างเอกลักษณ์แห่งตนและความสับสนในเอกลักษณ์แห่งตน (Identity-Identity Confusion) เริ่มตั้งแต่ 12 ปี ถึง 20 ปี เป็นระยะที่แสวงหาเอกลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองตัดสินใจโดยอาศัยอุดมคติความเชื่อและค่านิยมของตนเอง ผู้ที่มีความสมดุลในขั้นตอนนี้ จะทำให้เขารู้สึกเคารพในสิทธิและความคิดของผู้อื่น วางตัวได้เหมาะสมกับบทบาทที่ถูกกำหนดโดยเพศของตนเอง และบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในขั้นตอนนี้คือ เพื่อนรุ่นเดียวกัน เพื่อนต่างกลุ่มและผู้ที่ได้รับการนับถือเป็นตัวแบบ

ขั้นตอนที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพันและความโดดเดี่ยว (Intimacy-Isolation) เริ่มตั้งแต่ 20 ปี ถึง 40 ปี ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยนี้จะแสวงหามิตรภาพที่ผูกพันลึกซึ้ง ซึ่งได้แก่ คู่ครอง สำหรับบุคคลที่ไม่มีโอกาสพบคู่ครองก็จะมีเพื่อนสนิทที่สัมพันธ์กันอย่างไว้นื้อเชื่อใจ นับถือซึ่งกันและกัน ความสมดุลในขั้นตอนนี้จะช่วยทำให้เป็นคนมีไมตรีจิต มีความรักแบบผู้ใหญ่ที่มีลักษณะเยื่อใยและเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งบุคคลที่มีผลต่อการพัฒนาในขั้นตอนนี้คือ คู่ชีวิต เพื่อนสนิท ผู้ร่วมงาน

ขั้นตอนที่ 7 การบำรุงส่งเสริมผู้อื่นและการพะวงเฉพาะตน (Generativity-Self Absorption) เริ่มตั้งแต่ 40 ปี ถึง 60 ปี เป็นระยะวัยกลางคนซึ่งมีคุณสมบัติของความเอื้ออาทรที่จริง ในขณะที่คุณสมบัติของความรักแท้เกิดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะแสดงความอาทรโดยการแบ่งปัน การเลี้ยงดู การแนะนำ การสร้างสรรค์ทั้งในสิ่งที่เป็นวัตถุสิ่งของ ความรู้ ความคิด ความชำนาญต่าง ๆ ต่อบุคคลอื่นและต่อสังคมส่วนรวม ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เห็นตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ ผู้ที่มีความสมดุลในขั้นตอนนี้จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นมนุษย์ที่มีค่ามากมาย นับเป็นวัยกลางคนที่มีความสุขอย่างแท้จริง และบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในขั้นตอนนี้คือ เพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัว

ขั้นตอนที่ 8 ความมั่นคงทางจิตใจและความสิ้นหวัง (Integrity-Despair) เริ่มตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยสูงอายุ ซึ่งอีริคสันได้อธิบายขั้นตอนนี้ว่า บุคคลจะรู้สึกว่าได้กระทำกิจต่าง ๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว เช่น การเลี้ยงดูบุตร การได้แบ่งปันความรู้ ความคิดแก่ผู้อื่น ได้พบและยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวของชีวิตตนเอง ถ้าบุคคลย้อนกลับไปดูชีวิตอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักปล่อยวาง สามารถทำใจยอมรับชีวิตของตนและผู้อื่นอย่างเป็นจริง จะทำให้บุคคลมีความพอใจในชีวิตของตนและมีความสำนึกในคุณค่าตนเองในทางบวก แต่ถ้าบุคคลยังมีความรู้สึกอาลัยอาวรณ์ ความรู้สึกสูญเสีย ยอมรับอดีตไม่ได้ กลัวความตายที่กำลังจะมา จะทำให้บุคคลรู้สึกสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองและความสำนึกในคุณค่าตนเองจะลด

ต่ำลง ความสมดุลในขั้นตอนนี้จะช่วยให้บุคคลล้าหนักตนเองตลอดเวลา รู้จักปล่อยวาง และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มสูงขึ้นได้ ซึ่งบุคคลที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการในขั้นนี้คือ บุคคลที่ใกล้ชิดและบุคคลภายในครอบครัว

4. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนและองค์ประกอบภายนอกตน

4.1 องค์ประกอบภายในตน องค์ประกอบภายในตนหมายถึงลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ประกอบด้วย

4.1.1 ลักษณะทางกายภาพ ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยบุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความงดงามทางกายภาพ มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงมากกว่าในเพศชาย และลักษณะทางกายภาพ เช่น ความแข็งแรง ความรวดเร็วเป็นลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองในเพศชาย

4.1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในโรงเรียนและสังคมโดยเฉพาะในวัยเรียน การประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวในการเรียน มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวโดยสรุปสติปัญญา มีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียน ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

4.1.3 ภาวะทางอารมณ์ ภาวะทางอารมณ์เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวล เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง และมีภาวะอารมณ์ด้านบวก ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี จะไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเอง และมองว่าตนเองไม่สามารถจะประสบความสำเร็จในอนาคตได้

4.1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าให้ความสำคัญ บุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จในการเรียน ถ้าเขาประสบความสำเร็จ เขาก็จะประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลง การให้คุณค่าของบุคคลแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดจะสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้ามีความสอดคล้อง การเห็นคุณค่าในตนเองจะยิ่งสูงขึ้น ถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

4.1.5 ความทะเยอทะยานหรือระดับความมุ่งหวัง การตัดสินคุณค่าของคนอยู่บนพื้นฐานของการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและความสามารถของตนตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเขา

4.2 องค์ประกอบภายนอกตน องค์ประกอบภายนอกตนหมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย

4.2.1 ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และทางบ้าน จากการศึกษาของ Coopersmith (1967 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 36) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดของลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก คูเปอร์สมิธเชื่อว่าลักษณะของครอบครัวมีความสำคัญต่อพัฒนาการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเด็กที่พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมาจากครอบครัวที่มีลักษณะต่าง ๆ กัน พ่อจะสรุปได้ดังนี้ คือมารดาให้การอบรมเลี้ยงดูอย่างสม่ำเสมอ มีความขัดแย้งในครอบครัวเพียงเล็กน้อย มีสัมพันธภาพที่อบอุ่นใกล้ชิดในการอบรมเลี้ยงดูบุตร สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันรักใคร่ปรองดองกัน บิดามารดาแสดงออกถึงการยอมรับและอบอุ่น มีระเบียบวินัยที่มั่นคงสม่ำเสมอ กำหนดขอบเขตพฤติกรรมของเด็กไว้อย่างชัดเจน ให้โอกาสบุตรมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ภายในครอบครัว

สำหรับครอบครัวที่เด็กพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีลักษณะดังนี้ คือ บิดามารดาให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อบุตรน้อย สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรหรือระหว่างบุตรด้วยกันเองไม่ดี ครอบครัวมีลักษณะห่างเหิน ต่างคนต่างอยู่ หรือแยกกันอยู่ บิดามารดालงโทษบุตรรุนแรง มีการให้รางวัลแก่บุตรน้อยหรือไม่มีการให้รางวัล ไม่มีความสม่ำเสมอและคงเส้นคงวาในการลงโทษบุตร หรือตามใจบุตรมากเกินไปโดยไม่มีขอบเขตจำกัด

4.2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ต่อจากทางบ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้เด็กได้เกิดความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากครูเพื่อน ๆ ในห้องเรียน จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองเกิดความสำเร็จทางการศึกษา (Glasser, 1969 อ้างใน เอกราช แก้วเขียว, 2540, หน้า 24)

4.2.3 บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูงจะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางและต่ำ (เอกราช แก้วเขียว, 2540 หน้า 24)

4.2.4 สังคม-กลุ่มเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเองนอกจากจะพัฒนาขึ้นมาจากความรัก การยอมรับอย่างแท้จริงจากพ่อแม่แล้ว สังคมและกลุ่มเพื่อนก็นับเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ บุคคลจะเรียนรู้ตนเอง ให้คุณค่าตนเองโดยประเมินและเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนในเรื่องของทักษะ ความสามารถ และความถนัด หากสิ่งเหล่านี้ได้รับการยอมรับ ยกย่องจากเพื่อนที่เขานิยมชมชอบ บุคคลก็จะมองว่าตนเองมีคุณค่ามีความหมาย และการตัดสินใจให้คุณค่าในตนย่อมสูงขึ้น (Hamchek, 1978 อ้างในเอกราช แก้วเขียว, 2540, หน้า 24)

5. ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง

ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ (Lorr and Wunderlich, 1986 อ้างใน บุปผา อุษยิต, 2534, หน้า 17-18)

5.1 องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น (Confidence Factor) ซึ่งประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน มีความคาดหวังในความสำเร็จ สามารถทำอะไรด้วยความภาคภูมิใจ รู้สึกมั่นใจในตนเอง ประสบความสำเร็จหลายด้าน มีความสามารถสูงชื่นชมตนเอง ประเมินตนอย่างเชื่อมั่น สามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ มุ่งหวังชัยชนะในการแข่งขัน และประสบความสำเร็จมากกว่าล้มเหลว

5.2 องค์ประกอบด้านความเป็นที่นิยม (Popularity Factor or Social Approval) ประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ เป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนฝูง คนทั่วไปมักคิดดีกับตน คนทั่วไปชอบที่จะอยู่ด้วย มักได้เข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ ได้รับความสนใจมากมาย คนทั่วไปเคารพยำเกรง ได้รับการกล่าวถึงแต่สิ่งที่ดี ได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก เป็นที่ไว้วางใจของคนอื่น คนส่วนมากชอบคบหาสมาคมด้วยและสนุกสนานเมื่ออยู่ด้วย

6. ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

สำหรับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะเป็นผู้ที่เชื่อในความด้อยของตนขาดความเชื่อถือในตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แปลกไปจากธรรมดา ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าจะแสดงบทบาท ไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ปิดกั้นตนเอง พร้อมจะเชื่อว่าผู้อื่นกล่าวถึงตนในแง่ร้าย

ขาดความมั่นใจที่จะปฏิเสธคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ขาดพลังความสามารถที่จะทำอะไรให้สำเร็จ มีความวิตกกังวลสูง มักมีลักษณะเก็บกด ซ้ำอายน และหลีกเลี่ยงปัญหา (Coopersmith, 1971 อ้างใน อรรณู สมภักดี, 2540, หน้า 24) นอกจากนี้ คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นผู้มีพฤติกรรมดังนี้คือ (Dinkmeyer, 1965 อ้างใน กัลยา เฟื่องเพียร, 2534, หน้า 16) คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ ไม่ใช่บุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่เห็นที่ คนอื่นมาชอบตน ไม่สามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างที่อยากจะทำหรือทำตามแนวทางที่คิด จะเป็น ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตนเอง เห็นค่าความคิดเห็นของบุคคลอื่นและ งานของคนอื่นดีกว่าตนเอง คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง ไม่กล้าตำหนิใคร ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้น ใหม่ ๆ ไม่สามารถที่จะบังคับตนเอง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นและคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้าย ลงไปอีกแทนที่จะดีขึ้น

7. การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความคิด ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อตนเองและ เป็นการประเมินทัศนคติและการกระทำของสังคมที่มีต่อตน ดังนั้นการประเมินการเห็นคุณค่า ในตนเองจึงนิยมใน 2 วิธีต่อไปนี้คือ (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 26)

7.1 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเอง ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีที่ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องมากกว่าวิธีอื่น เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาตนเองมากกว่าตนเอง ด้วยเหตุผล ดังกล่าวจึงมีผู้สร้างแบบจำลองสำรวจความสำนึกในคุณค่าตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเอง เช่น แบบสำรวจ Self-Esteem Scale ของ Rosenberg (1965) แบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของ Coopersmith (1984) เป็นต้น นอกจากนี้ Robinson (1976) ได้ให้ข้อคิดว่าการพัฒนา แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเองให้มีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนด ให้มีสเกลในการจับเท็จการตอบไม่ตรงความเป็นจริงไว้ในแบบสำรวจด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ ผู้ตอบแบบสำรวจตอบในลักษณะที่จะทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ ซึ่งพบว่าแบบสำรวจ ที่มีสเกลในการตอบไม่ตรงความเป็นจริงได้แก่ แบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของ Coopersmith

7.2 การประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่นนอกจากตนเอง เช่น บิดา มารดา ครู และเพื่อน รวมทั้งการประเมินจากนักจิตวิทยาด้วย เพื่อดูความสอดคล้องระหว่าง การประเมินจากการรายงานตนเองกับการประเมินโดยบุคคลอื่น ซึ่งแบบสำรวจโดยทั่วไปจะไม่ มีพบเฉพาะในแบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของ Coopersmith

แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith จึงมีคุณลักษณะที่สมบูรณ์กว่าแบบสำรวจอื่น เพราะมีทั้งการรายงานตนเอง การประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น และมีสเกลจับเท็จการตอบที่ไม่ตรงกันกับความเป็นจริง นอกจากนี้ Coopersmith ยังได้สร้างแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith Self-Esteem Inventory, 1984) ไว้ทั้งหมด 3 ฉบับ คือฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) ฉบับนักเรียน (School Form) และฉบับนักเรียนฉบับสั้น (School Short Form) โดยแบบวัดฉบับนักเรียนเหมาะสมที่จะใช้กับเด็กอายุ 8-15 ปี ประกอบด้วยข้อคำถาม 52 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้านคือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านตนเองทางสังคม ด้านตนเองทางบ้านพ่อแม่ ด้านโรงเรียน-การศึกษาและการวัดความจริงใจของผู้ตอบ ซึ่งในแต่ละด้านประกอบด้วยคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ประการคือ ความสำคัญ (Significance) ความสามารถ (Competence) คุณความดี (Virtue) และพลังอำนาจ (Power) ส่วนแบบสำรวจฉบับนักเรียนฉบับสั้นประกอบด้วย 25 ข้อคำถาม ใน 5 หมวดเช่นกัน ต่อมาได้มีการดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ในข้อคำถามของแบบสำรวจฉบับนักเรียนฉบับสั้นให้เป็นฉบับผู้ใหญ่ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 26)

8. แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบในการพัฒนาบุคคลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น สามารถสรุปได้ 4 ประการดังนี้ (Coopersmith, 1981 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 23-24)

8.1 การได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต ซึ่งจะแสดงออกทางการปฏิสัมพันธ์หรือการสื่อสารระหว่างกัน โดยเฉพาะการสื่อสารที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก (Positive Feedback) ผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ การรับข้อเสนอแนะหรือข้อคิดโดยตรงจากผู้อื่น หรือตนเองแนะนำตนเอง จะเป็นวิธีการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้ นอกจากนี้การสนับสนุนให้กำลังใจต่อกันก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมความสำนึกในคุณค่าตนเอง รวมทั้งการยอมรับคำยกย่องชมเชย เช่น แต่ควรใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นพฤติกรรมการปฏิสัมพันธ์ในทางบวกอันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองทางบวก เช่นกัน

8.2 การประสานผลสำเร็จตามเป้าหมาย Coopersmith พบว่า ความพึงพอใจในงานซึ่งหมายถึงศักยภาพในการบรรลุถึงผลสำเร็จในการกระทำ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล นอกจากนี้ Sasse (1978 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 23) ยังเสนอว่าการให้บุคคลบันทึกความสำเร็จที่ตนได้รับ หรือสิ่งที่คิดว่าตนทำได้ดีติดต่อกันเป็นเวลาหลาย ๆ เดือน หรือการนึกถึงเป้าหมายของความสำเร็จในวันข้างหน้า รวมทั้งการชมเชยตนเอง ก็เป็นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองแม้แต่การส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเพียรพยายามในการสร้างความสำเร็จแก่ตนเอง ก็เป็นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นกัน

8.3 การได้ กระทำสิ่งที่ สอดคล้อง กับ ค่านิยมและความปรารถนาของตน Coopersmith พบว่า โดยทั่วไปบุคคลจะให้คุณค่าสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไปและเมื่อให้คุณค่ากับสิ่งใดแล้วก็เชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานในการตัดสินคุณค่าของตนเอง และปรารถนาที่จะดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามแนวทางนั้น ดังนั้นบุคคลจะรู้สึกว่ามีคุณค่าเมื่อบุคคลสามารถปฏิบัติตนตามแนวทางที่ตนให้คุณค่าไว้ได้

8.4 การปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ โดยการลดความสนใจต่อสิ่งที่จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง เช่น การไม่สนใจต่อคำวิจารณ์ของคนอื่น แต่ให้ตระหนักต่อการวิจารณ์หรือตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น การลดความคาดหวังที่มีต่อตนเองให้เหมาะสมกับความสามารถที่แท้จริงของตน เพราะการที่บุคคลมีความคาดหวังความสำเร็จของตนสูงเกินไปเมื่อผลงานที่ได้ไม่เป็นไปตามที่ต้องการจะทำให้บุคคลมองตนเองว่าไร้ค่า ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสม

1. คำจำกัดความของการแสดงออกที่เหมาะสม

ได้มีผู้ให้คำจำกัดความของคำว่า "การแสดงออกที่เหมาะสม" ไว้หลายท่านด้วยกัน ซึ่งจะขอยกมากล่าวไว้พอสังเขปดังนี้

Jakuboski (1973 อ้างใน หลุยส์ จำปาเทศ, 2533, หน้า 127) ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการยืนยันสิทธิส่วนบุคคล การแสดงออกของความคิด ความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาในวิถีทางที่เหมาะสมโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

Wolpe (1973 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 11) ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกอย่างสม่ำเสมอ นอกเหนือไปจากความรู้สึกวิตกกังวล

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532, หน้า 6) ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาตามความรู้สึกนึกคิด อันเป็นความต้องการโดยแท้จริงของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เป็นธรรมชาติ ด้วยความมั่นใจและสบายใจตามสิทธิอันพึงมีของแต่ละบุคคล

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 170) ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการแสดงความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่เหมาะสมตามสิทธิของบุคคลนั้นได้อย่างสบายใจโดยไม่ก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น

หลุย จำปาเทศ (2533, หน้า 127) ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการแสดงออกที่ก่อประโยชน์แก่ตนเองและคู่สนทนา หรือผู้ที่ติดต่อสัมพันธ์ด้วยโดยคำนึงถึงสิทธิและความเหมาะสมของทั้งสองฝ่าย การมีความเชื่อมั่น เก็บอารมณ์ได้ การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535, หน้า 13) ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นความสามารถในการแสดงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และความเข้าใจของตนให้ผู้อื่นรับรู้ในวิถีทางที่เหมาะสม จริงใจ และรักษาสีทธิอันชอบธรรมของตนไว้โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

จากการให้ความหมายข้างต้น พอจะสรุปได้ว่าการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นความสามารถในการแสดงออกตามสิทธิของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีการทางบวก โดยไม่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่นและปราศจากความวิตกกังวล

2. รูปแบบของการแสดงออก (Styles of Expression)

A. J. Lange and P. Jakuboski (1976 อ้างใน หลุย จำปาเทศ, 2533, หน้า 128) ได้แบ่งรูปแบบของการแสดงออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

2.1 การแสดงออกแบบก้าวร้าว (Aggressive Behavior) เป็นพฤติกรรมที่แสดงการต่อสู้โดยตรงไปตรงมาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิทธิ และแสดงให้เห็นถึงความคิด ความรู้สึกและความเชื่อในทุกวิถีทาง ซึ่งเป็นการไม่เหมาะสมเพราะเป็นการคุกคามสิทธิของผู้อื่นอยู่เสมอ

เป้าหมายของการแสดงออกแบบก้าวร้าวเป็นการแสดงออกเพื่อเอาชนะ คุณค่าผู้อื่นให้เสียหาย ทำให้ผู้อื่นขายหน้า ด้อยค่าลง หมดความสำคัญ และไม่สามารถต้านทานได้ ภาษาท่าทาง (Non-Verbal) ของผู้ที่แสดงออกแบบก้าวร้าวจะประกอบไปด้วย การจ้องมองเพื่อควบคุมผู้อื่น เสียงดัง ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ การเสียดสีถากถาง น้ำเสียงที่แสดงความเย่อหยิ่ง ท่าทีที่เหมือนพ่อแม่ที่คอยชี้นำตลอดเวลา ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้จะไม่เป็นที่ปรารถนาของคุณสนทนาไม่ว่าคุณสนทนานั้นจะเป็นใครก็ตาม สาเหตุที่ทำให้คนแสดงออกแบบก้าวร้าวนั้นมีดังนี้

2.1.1 ความไม่มีอำนาจและการถูกคุกคาม (Powerlessness and Threat)

ผู้ที่แสดงออกแบบก้าวร้าวจำนวนมากรู้สึกว่าเขาได้รับการรุกรานจากการขอร้องหรือการกระทำของผู้อื่น ทำให้รู้สึกด้อยค่า สูญเสียอำนาจ และถูกคุกคามสิทธิ จึงได้แสดงออกแบบก้าวร้าวเพื่อต้านทานการกระทำของผู้อื่น เช่น เด็กเถียงผู้ใหญ่เพราะเข้าใจว่าผู้ใหญ่ด่าทอนินทา

2.1.2 การเป็นผู้ไม่กล้าแสดงออกในครั้งก่อน ๆ (Prior Non-Assertion) ทำให้ได้รับการรุกรานสิทธิและความรู้สึกอยู่เสมอ ๆ จนในที่สุดไม่สามารถทนต่อไปได้ จึงทำให้แสดงออกแบบก้าวร้าวเพื่อเป็นการต่อสู้ให้ได้มาซึ่งสิทธิและความต้องการของตน เช่น บางคนไม่กล้าปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นแต่เมื่อได้รับการขอร้องบ่อย ๆ ครั้งเข้าจนไม่สามารถรับได้อีกต่อไป ก็แสดงออกแบบก้าวร้าวเพื่อเป็นการหยุดการขอร้องที่จะเกิดขึ้นต่อไป

2.1.3 การมีปฏิกิริยาที่แรงเกินไป เนื่องจากประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ผ่านมา (Over-Reaction Due to Past Emotional Experience) ในสถานการณ์ที่บุคคลเกิดความไม่พอใจ โกรธเคืองในสถานการณ์ที่เพิ่งผ่านมาและยังมีอารมณ์ขุ่นเคืองอยู่ เมื่อมาเจออีกสถานการณ์หนึ่งก็ระบายอารมณ์ที่ค้างอยู่นั้น โดยการแสดงออกแบบก้าวร้าวหรือแรงเกินไป

2.1.4 ความเชื่อเกี่ยวกับการแสดงออกแบบก้าวร้าว (Beliefs About Aggression) บุคคลที่แสดงออกแบบก้าวร้าว เนื่องจากมีความเชื่อว่าการแสดงออกแบบก้าวร้าวเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้ตนได้รับสิ่งที่ต้องการจากผู้อื่น เช่น ครูบางคนเชื่อว่าการดุด่าหรือตีนักเรียนเป็นวิธีเดียวที่ทำให้นักเรียนทำงานตามที่ครูสั่ง

2.1.5 ขาดการเสริมแรงและทักษะที่ถูกต้อง (Reinforcement and Skill Deficits) คนที่แสดงออกแบบก้าวร้าวส่วนมากจะได้รับรูปแบบการเสริมแรงมาจากครอบครัวหรือสังคมรอบข้าง ซึ่งเมื่อแสดงออกแบบก้าวร้าวก็จะได้ในสิ่งที่ต้องการ ทำให้เขาคิดว่าการแสดงออกแบบก้าวร้าวจะทำให้ได้สิ่งที่ปรารถนา เช่น พ่อแม่บางคนลูกขอเงินซื้อของเล่นจะไม่ยอมให้ แต่เมื่อลูกร้องดื้อกับพื้นจะเอาของเล่นก็ยอมซื้อให้ ซึ่งเป็นการเสริมแรงให้ลูกเข้าใจว่าการแสดงออกแบบก้าวร้าวจะทำให้ได้ในสิ่งที่ตนเองปรารถนา ทำให้มีการแสดงออกแบบก้าวร้าวเรื่อยมา

2.1.6 ขาดการไตร่ตรองที่เหมาะสมก่อนการแสดงออก (Lack of Thinking Properly Before Expression) บุคคลบางคนแสดงออกอย่างรวดเร็วจากความคล่องตัวที่ผ่าน ๆ มา จนกระทั่งลืมไตร่ตรองว่าสิ่งที่กล่าวหรือแสดงออกไปนั้นเหมาะสมกับคนบางกลุ่มหรือไม่ จึงเกิดการแสดงออกที่คุกคามความรู้สึกหรือสิทธิส่วนตัวของผู้อื่น จึงกลายเป็นการแสดงออกแบบก้าวร้าวทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่ได้ตั้งใจ

2.2 พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Nonassertive Behavior) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการคุกคามสิทธิของตนเอง โดยการไม่กล้าแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และความเชื่อจึงยอมให้ผู้อื่นคุกคามตนเอง การยอมรับผิด ยอมลดความสามารถที่มีอยู่ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับที่จะไม่ได้ทำตามความต้องการของตนเองแต่ยอมตามผู้อื่น พร้อมกันนั้นก็จะพยายามหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในทุกกรณี ภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงพฤติกรรมการไม่กล้าแสดงออกประกอบด้วย การหลีกเลี่ยงการสบสายตา เอามือบังปาก มือเปียกชื้น จับกุมมือผู้อื่น เดินกลับไปกลับมา ยกไหล่ ตัวสั่น ท่าทางเก้งก้าง ทำให้ผู้ฟังสับสนไม่รู้ว่าพูดอะไร เสียงเบาเป็นโทนเดียว พูดจาลังเล ตะกุกตะกัก ปากคอสั่นเห็นได้ชัด พฤติกรรมเช่นนี้ทำให้คู่สนทนารำคาญและเห็นว่าเป็นคนมีปมด้อย สาเหตุที่ทำให้บุคคลไม่กล้าแสดงออก มีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 เข้าใจผิดว่าการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการแสดงออกของคนก้าวร้าว (Mistaking Firm Assertion for Aggression) ทำให้เขาไม่กล้าแสดงออก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการสั่งสมประสบการณ์ของเขาที่เคยมีมาในอดีต เช่น จากครอบครัว โรงเรียน และสังคมรอบข้าง เชื่อในความคิดเช่นนี้ แล้วอบรมสั่งสอนเขาหรือแสดงแบบอย่างที่ทำให้เขาเกิดความเข้าใจผิดดังกล่าว นอกจากนี้อาจเป็นเพราะสังคมวัฒนธรรมก็ไม่ได้กำหนดรูปแบบการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นหลักเกณฑ์ที่เห็นได้ชัด ทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ง่ายระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสมแบบเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว กับการแสดงออกแบบก้าวร้าว จึงเป็นเหตุให้เกิดความสับสนขึ้นได้

2.2.2 เข้าใจผิดว่าพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก เป็นการแสดงออกที่สุภาพอ่อนโยน (Mistaking Non-Assertion for Politeness) เพราะเหตุที่เขาได้รับการอบรมสั่งสอนมาให้เป็นคนสุภาพ อ่อนโยน เกรงใจผู้อื่น เพื่อการยอมรับและทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ดังนั้นทำให้เกิดการรับรู้ที่ผิดพลาดว่าการไม่กล้าแสดงออกเป็นความสุภาพอ่อนโยน เขาจึงไม่กล้าแสดงออกถึงความต้องการของตนเอง โดยไม่กล้าขอร้องหรือปฏิเสธผู้อื่น

2.2.3 ไม่ยอมรับในสิทธิส่วนบุคคล (Failure to Accept Personal Rights) คือ ไม่ยอมรับว่าเรามีสิทธิในการที่จะแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ออกมาตรง ๆ กลับคิดว่าถ้าแสดงความรู้สึกให้ผู้อื่นเห็นจะเป็นการเสียหน้า อับอาย หรือถูกติฉินนินทาเพื่อความปลอดภัยจึงเลือกเอาการไม่แสดงออก

2.2.4 ความวิตกกังวล กลัวว่าจะเกิดผลในทางลบ (Anxiety About Negative Consequences) นั่นคือ กลัวว่าการแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริงของตนจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ทำให้เขาเสียหน้า หรือทำให้ตนเองด้อยคุณค่าลง ฯลฯ จึงทำให้ไม่กล้าแสดงออกมาตรง ๆ ในที่สุดก็กลายเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก

2.2.5 เข้าใจผิดว่าการไม่แสดงออกจะเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น (Mistaking Non-Assertion for Being Helpful) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการปฏิเสธคำขอร้องขอของผู้อื่น เพราะมีความเกรงใจ เกรงว่าเขาจะได้รับความผิดหวัง ทั้ง ๆ ที่ตนเองก็ไม่ปรารถนาที่จะทำการช่วยเหลือเพราะด้วยสาเหตุของความไม่สามารถหรือด้วยความไม่คล่องของตน จึงไม่กล้าแสดงออก และผลสุดท้ายงานก็เสียหาย เป็นต้น

2.2.6 ขาดทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสม (Deficient Skill) เป็นเพราะขาดการฝึกฝน ขาดการอบรมสั่งสอนตามแบบอย่างของการแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้ไม่มีโอกาสที่จะรู้ว่าการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นอย่างไร จึงไม่กล้าแสดงออก

2.3 การแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior) เป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ออกมาตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสม โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น การพูดโดยปราศจากการควบคุมผู้อื่น รวมทั้งไม่ทำให้ผู้อื่นขายหน้าหรือด้อยค่า การได้มาในสิ่งที่ต้องการจะประกอบด้วยเหตุผล 3 ประการคือ การเน้นความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ การคำนึงถึงสิทธิในการอยู่ร่วมกัน และการรับผิดชอบต่อผลของพฤติกรรมที่แสดงออกมา ภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงการแสดงออกที่เหมาะสมจะเป็นไปด้วยความสอดคล้อง สนับสนุน และเน้นในสิ่งที่พูดออกไป รูปแบบการพูดที่ราบเรียบกระชับ เน้นคำที่สำคัญโดยไม่เคอะเขินหรือลังเล พฤติกรรมเช่นนี้จะนำผลดีให้เกิดขึ้นแก่ทั้งสองฝ่ายของคู่สนทนา

ตาราง 1 เปรียบเทียบตัวแปรของการแสดงออกแบบก้าวร้าว พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
การแสดงออกที่เหมาะสม

ตัวแปร	การแสดงออก แบบก้าวร้าว	พฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออก	การแสดงออก ที่เหมาะสม
ลักษณะพฤติกรรม	แสดงออกมาตรง ๆ ทำให้ผู้อื่นเสียหาย กล้าแสดงความรู้สึก	ซ่อนเร้นปิดบัง ปฏิเสธตนเอง มีการไตร่ตรอง	จริงใจ ถูกต้อง เชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงความรู้สึก
ความรู้สึกของผู้แสดง พฤติกรรม	ชอบการตรงไปตรงมา เหยียดหยาม เป็นบางครั้ง อาจรู้สึก ผิดในเวลาต่อมา	รู้สึกเจ็บปวด กังวลใจ ร้อนใจในขณะนั้น อาจโกรธในเวลาต่อมา	มีความรู้สึกเชื่อมั่น ยอมรับนับถือตนเอง ทั้งในเวลานั้นและ ในเวลาต่อมา
ความรู้สึกของบุคคล ที่สื่อสัมพันธ์ด้วย	รู้สึกเจ็บปวด ถูกทำร้ายจิตใจ ถูกทำให้เสียหน้า เสียศักดิ์ศรี	รู้สึกผิด ก้าวร้าว หรือมี ความรู้สึกเด่นกว่า เหนือกว่า	รู้สึกเห็นคุณค่าที่ได้รับ การยอมรับ และ อยากสนทนาด้วย
ความรู้สึกของผู้อื่น ที่มีต่อตัวผู้แสดง พฤติกรรม	รู้สึกโกรธ หาทางแก้แค้น ถ้ามีโอกาส	รู้สึกน่าสงสาร น่าเบื่อหน่าย ยั่วโทสะ เกิดความโกรธ	รู้สึกว่าเป็นผู้นำศรัทธา ทำให้เกิดการยอมรับ นับถือ

3. ลักษณะของการแสดงออกที่เหมาะสม

ลักษณะของการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ได้มีผู้ให้ความคิดไว้หลากหลายจะขอนำ
แนวคิดของบางท่านมากล่าวไว้ ดังนี้

3.1 Fensterheim & Baer (1975 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 14)
ได้ให้ความเห็นว่าบุคคลที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมอย่างแท้จริงจะมีลักษณะ 4 ประการ คือ

3.1.1 รู้สึกอิสระที่จะเปิดเผยตนเอง แสดงออกทางคำพูดและการกระทำ

3.1.2 สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลได้ทุกระดับไม่ว่าจะคนแปลกหน้า เพื่อนฝูง หรือบุคคลในครอบครัว การติดต่อสื่อสารนี้จะนำไปในลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ และอย่างเหมาะสม

3.1.3 มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ซึ่งต่างจากผู้ที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมในการแสดงออกที่จะ รอคอยให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมาเอง

3.1.4 กระทำตามวิถีทางที่ตนยอมรับนับถือ ตระหนักว่าตนไม่สามารถชนะได้ เสมอไป จะยอมรับข้อจำกัดของตนเอง แต่ก็พยายามทำอย่างดีที่สุด ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะเขาก็ยัง นับถือตนเอง

3.2 Clark (1978 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 14) ได้กล่าวถึง ส่วนประกอบที่สำคัญของการประเมินการแสดงออกที่เหมาะสมสรุปได้ดังนี้ คือ

3.2.1 การแสดงตนต่อผู้อื่นทั้งด้วยคำพูดและไม่ใช้คำพูดโดยการแสดงออก คือ สามารถพูดแสดงความรู้สึกด้วยเสียงดังพอสมควร ชัดเจน มีการสบตากับคู่สนทนา ในการพูด เกี่ยวกับตนเอง สามารถกล่าวถึงสิ่งที่มีคุณค่าและน่าสนใจของตน ไม่ผูกขาดการสนทนา ไม่คุย โอ้อวด หรือนิ่งเงียบคอยฟังแต่ผู้อื่นพูดอย่างเดียว สบตากับผู้ที่พูดด้วย ไม่หลบสายตา พูดจา ทักทายปราศรัย สามารถเริ่มกล่าวสนทนากับผู้อื่นก่อนได้ และใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 แทนตนเอง เช่น ดิฉัน ผม ฉัน

3.2.2 การพูดแสดงความรู้สึกชัดเจน ตรงไปตรงมา นั่นคือ แสดงสีหน้าเหมาะสม ลักษณะสีหน้าและน้ำเสียงสอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริง ยอมรับคำชมเชยอย่างจริงใจ สามารถใช้คำพูด "ทำไม" ได้โดยใช้น้ำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง สามารถเปิดเผยได้เมื่อมี ความคิดเห็นที่ตรงข้ามกับผู้อื่น สามารถแสดงสิทธิอันชอบธรรมและขอให้บุคคลอื่นแสดงตอบ ด้วยความยุติธรรม โดยไม่ทำลายสัมพันธภาพ และสามารถขอร้อง อธิบาย หรือแนะนำซ้ำอีกครั้ง เพื่อให้มีความชัดเจน

3.2.3 มุ่งงาน ไม่อยู่นิ่งเฉย หรือรอคอยโชคชะตา นั่นคือ สามารถทำงานเต็ม ความสามารถของตน มีการวางแผนในการทำงานทั้งระยะสั้นและระยะยาว มีการตั้งเป้าหมาย ในการทำงาน และทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ มีการสร้างนิสัยในการทำงาน กำหนด การทำงานแต่ละชิ้นที่จะทำให้ตนเองพอใจอย่างมีเหตุผล ให้ความสนใจอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ถึงแม้จะไม่ชอบงานบางอย่างแต่ก็สามารถวางแผนทำให้สำเร็จ อีกทั้งในขณะทำงานสามารถ กล่าวปฏิเสธในเรื่องที่ตนรู้สึกว่าไม่สามารถทำตามคำขอร้องของผู้อื่นได้ และเมื่อทำงานได้สำเร็จ ตามเป้าหมายก็มีการให้รางวัลกับตัวเองบ้าง

3.2.4 การให้/การยอมรับคำวิจารณ์และการขอความช่วยเหลือ ได้แก่ สามารถรับฟังคำติชมด้วยความรู้สึกสบายใจ สามารถชมผู้อื่นเมื่อเขาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จ รับผิดชอบต่อข้อบกพร่องของตนเอง สามารถขอความร่วมมือจากบุคคลอื่นได้ สามารถให้ข้อคิดเห็นหรือข้อวิจารณ์แก่ผู้อื่นด้วยท่าทีที่สุภาพ ไม่ก้าวร้าว และพูดด้วยความจริงใจและด้วยความปรารถนาดี

3.2.5 การควบคุมความวิตกกังวล ความกลัว และความโกรธ ได้แก่ สามารถยืนยันสิทธิที่พึงมีพึงได้ของตนเอง แสดงความไม่เห็นด้วย โดยไม่รู้สึกผิด หรือรู้สึกไม่สบายใจ ในภายหลังสามารถแสดงความโกรธออกมาได้โดยไม่เก็บกดหรือแสดงความก้าวร้าว สามารถจัดการกับปัญหา กับคำพูดเยาะเย้ย เสียดสีกับบุคคลอื่น และสามารถจัดการความกลัวที่เกิดจากความเชื่ออย่างไม่มีเหตุผล

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของการแสดงออกที่เหมาะสม

การแสดงออกที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลนั้นได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งจากตัวบุคคลนั่นเองและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ได้แก่

4.1 ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองหรืออัตมโนทัศน์ (Self-Concepts) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตัวเอง ผู้ที่มีความรู้สึกต่อตัวเองทางด้านบวกจะมีความมั่นใจในตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและกล้าแสดงความรู้สึกออกมา ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ จะเกิดความกลัว ไม่กล้าแสดงออก ทำให้ขาดความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมนั้นให้ผู้อื่นทราบ หรือแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะที่ไม่เหมาะสม (Bower & Bower, 1980 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 18)

4.2 การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็ก การอบรมเลี้ยงดูและทัศนคติที่บิดามารดามีต่อบุตร มีผลต่อการแสดงออกที่เหมาะสมของบุตร เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่มากนักน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูของบิดาที่มีต่อพวกเขา การเลี้ยงดูและการอบรมสั่งสอนให้เด็กปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองไว้ เช่น เด็กชายถูกสอนไม่ให้ร้องไห้ เด็กหญิงถูกสอนให้ต้องปฏิบัติตามแนวทางที่วางเอาไว้ ว่าอะไรควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ ซึ่งเป็นการสวมหน้ากากเพื่อปิดบังความเป็นมนุษย์ตามธรรมชาติที่แท้จริงของเด็ก เป็นหน้ากากที่เด็กจะต้องสวมติดตัวไปเมื่อเขาเจริญเติบโตขึ้น ลักษณะการเลี้ยงดูเช่นนี้ทำให้เด็กไม่ได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนออกมา ต้องกดเก็บหรือแสดงออกตามที่ถูกกำหนดโดยหน้ากากที่บิดามารดาเป็นผู้มอบให้ (O' Connell & O' Connell, 1980 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 18)

นอกจากนี้การให้รางวัลต่อพฤติกรรมเด็กในการฝึกฝนพฤติกรรมต่าง ๆ ในช่วงวัยเด็กตอนต้นที่บิดามารดามีต่อบุตรก็มีอิทธิพลต่อการแสดงออกที่เหมาะสมของเด็กด้วย บิดามารดาหรือผู้ที่เลี้ยงดูเด็ก มักจะให้รางวัลต่อพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกในทางบวก แต่จะแสดงความไม่พอใจต่อพฤติกรรมทางลบบางอย่าง เช่น เมื่อเด็กกระต๊อบเท้า หรือทิ้งตัวกลิ้งเกลือกไปมา ขณะรู้สึกโกรธ หรือใช้คำพูดตักเตือนเด็กในลักษณะห้ามหรือบังคับ ทำให้เด็กซึ่งอยู่ภายใต้สถานการณ์นั้น ๆ ไม่กล้าแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างอิสระ และรู้สึกไม่มั่นใจในการกระทำของตนเอง (Bolton, 1979 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 19)

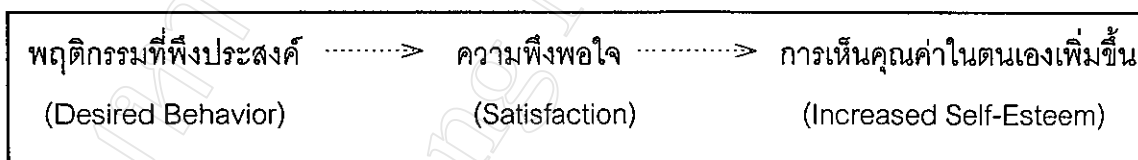
4.3 ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อบทบาททางเพศ จะมีอิทธิพลต่อการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นอย่างมาก ซึ่งในแต่ละสังคมจะมีการกำหนดแบบแผนพฤติกรรมระหว่างเพศชายและเพศหญิงต่างกันในประเทศไทย แม้สังคมจะเปลี่ยนไปโดยเพศหญิงมีโอกาสเท่าเทียมเพศชายในด้านต่าง ๆ มากขึ้นก็ตาม แต่สังคมไทยก็ยังคงคาดหวังว่าสตรีไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด ก็ยังต้องมีความเป็น "กุลสตรี" คือลูกผู้หญิงที่ได้รับการศึกษาอบรมแล้วย่อมเป็นผู้มีธรรมาศุภาพ ความประพฤติเรียบร้อย กุลสตรีย่อมรู้จักเหนียวรั้งใจตนเอง สำนึกในความเป็นสตรี สำรวมทั้งกาย วาจา ใจ (ดุซงึ่ มาลากุล, 2524 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 19) ซึ่งหากพิจารณาถึงลักษณะของกุลสตรีดังกล่าวนี้ จะพบว่าโอกาสที่จะเอื้อให้สตรีมีการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นมีน้อย ซึ่งต่างกับความคาดหวังต่อบทบาทของเพศชายที่จะต้องเป็นผู้หาหาญ มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีอิสระในการแสดงออกทางอารมณ์ (Russel & Fitzgibbons, 1982 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 20)

4.4 ลักษณะวัฒนธรรม เชื้อชาติ และชนบทรรมนิยมประเพณี จากการศึกษาถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่มีผลต่อการแสดงออกที่เหมาะสมโดยการวิเคราะห์การเรียนรู้ทางสังคมพบว่ามีความแตกต่างของการแสดงออกที่เหมาะสมระหว่างนักศึกษาญี่ปุ่นและจีน ซึ่งเป็นชาวเอเชียกับนักศึกษาชาวอเมริกันผิวขาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความแตกต่างในเรื่องการมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า และการประเมินความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาชาวเอเชียมีความวิตกกังวลและความรู้สึกผิดสูง และมีการแสดงออกที่เหมาะสมน้อยกว่านักศึกษาชาวอเมริกันผิวขาว การที่ชาวเอเชียมีความวิตกกังวลสูงต่อสภาพการต่าง ๆ เป็นเพราะชาวเอเชียมีค่านิยมทางวัฒนธรรมในเรื่องของความสุภาพ ถ่อมตน ไม่กล้าเสนอตัวเอง ซึ่งขัดขวางการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาของความต้องการส่วนบุคคล (Zane, Sue, Li-tze & Kwon, 1991 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 18)

จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นอัตมโนทัศน์ การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็ก ตลอดจนความคาดหวังของสังคมที่มีต่อบทบาททางเพศ และลักษณะวัฒนธรรม เชื้อชาติ ขนบธรรมเนียม ประเพณีดังกล่าวข้างต้น ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการการแสดงออกที่เหมาะสมของบุคคล

5. ความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักจิตวิทยาากลุ่มพฤติกรรมศาสตร์ เชื่อว่าบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกเป็นเพราะมีความกลัว หรือความวิตกกังวล เช่น กลัวว่าบุคคลอื่นจะไม่ชอบหากเขาแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างออกไป รวมถึงไม่กล้าที่จะแสดงความชื่นชมยินดี ยกย่องชมเชยผู้ใด เพราะคิดว่าการแสดงออกซึ่งความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความเก้อเขินหรือเบื้อหน้าย เป็นต้น เมื่อบุคคลมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ก็จะทำให้เกิดความสงสัยไม่แน่ใจในตนเอง โกรธ กลัว และมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะกลายเป็นความรู้สึกที่คอยรบกวนจิตใจของบุคคลนั้นอยู่ตลอดเวลาและส่งผลให้บุคคลมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมอีก วนเวียนกันเป็นวงจรเช่นนี้ จนกว่าบุคคลจะได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะออกมา ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังที่ Fensterheim, H. (1978, p.175) เขียนเป็นรูปของความสัมพันธ์เอาไว้ว่า



แผนภูมิ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการที่บุคคลได้เรียนรู้วิธีที่จะเรียกร้องในสิ่งที่ตรงกับความรู้สึกและความปรารถนาที่แท้จริงของตนเอง หรือมีการแสดงออกที่เหมาะสม จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เพราะสิ่งที่บุคคลทำนั้นจะเป็นรากฐานสำหรับความคิดเกี่ยวกับตัวบุคคลด้วย บุคคลใดมีการแสดงออกที่เหมาะสมมากเท่าใด ก็จะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากเท่านั้น และมีความพอใจในตนเองมากขึ้นด้วย และเมื่อพอใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเขียนเป็นสูตรได้ว่า การแสดงออกที่เหมาะสมเท่ากับการเห็นคุณค่าในตนเอง Fensterheim, H. (1978, p.175)

6. องค์ประกอบของทักษะการแสดงออก

ทักษะการแสดงออก เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยทักษะที่มีความเกี่ยวข้องกันอยู่ 2 ด้านคือ

6.1 ทักษะด้านวัจนะ คือ การใช้คำพูดให้เหมาะสม มีเนื้อหาสาระที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ผู้พูดต้องการ ซึ่งมีอยู่หลายประเภทด้วยกันในที่นี้ได้แบ่งประเภทที่มีความสำคัญไว้ 3 ประเภทคือ (Christoff and Kelly, 1985 อ้างใน จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล, 2532, หน้า 13)

6.1.1 ทักษะในการกล่าวยกย่อง (Commendatory Assertiveness) เป็นทักษะในการแสดงความรู้สึกในทางบวกกับบุคคลอื่น เช่น การสรรเสริญ การชื่นชม และความชอบ เป็นต้น ด้วยคำพูดที่แสดงถึงความจริงใจ เป็นมิตร มีท่าทีที่อบอุ่น ซึ่งเอื้อต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ

6.1.2 ทักษะในการกล่าวปฏิเสธ (Refusal Assertiveness) เป็นทักษะในการพูดปฏิเสธบุคคลอื่น แสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับบุคคลอื่น การปฏิเสธเพื่อรักษาสติของตน เมื่อถูกเอาเปรียบหรือถูกขัดขวางการกระทำและความคิด ซึ่งเป็นการแสดงถึงสิทธิอันชอบธรรมของบุคคล

6.1.3 ทักษะในการกล่าวขอร้อง (Request Assertiveness) เป็นทักษะในการพูดขอร้องบุคคลอื่นเพื่อจุดประสงค์ของตนเอง เช่น การขอคำแนะนำ การขอความช่วยเหลือ และการถามเหตุผล เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้พูดเพื่อเชื่อมต่อกับสถานการณ์ที่เป็นการปฏิเสธได้อีกด้วย คือ เมื่อบุคคลได้ปฏิเสธคำขอร้องของบุคคลอื่นแล้วก็กลับเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ขอร้องแทนเพื่อให้บุคคลที่มาขอร้องนั้นเปลี่ยนแปลงการกระทำใหม่หรือหยุดการกระทำเดิม

6.2 ทักษะด้านอวัจนะ เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยเสริมให้เนื้อหาสาระที่พูดนั้นมีน้ำหนักน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น ซึ่งแบ่งได้เป็น 5 ประเภทด้วยกันคือ

6.2.1 การประสานสายตา (Eye Contact) เป็นการสบตาคู่สนทนาให้เหมาะสม ซึ่งไม่ใช่การจ้องมองจนคู่สนทนาเกิดความรู้สึกอึดอัด การประสานสายตาคือช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้น และแสดงถึงความใส่ใจ ความจริงใจที่มีต่อคู่สนทนา

6.2.2 น้ำเสียง (Vocal Cues) เป็นระดับเสียง ความดังของเสียง และจังหวะในการพูด สิ่งเหล่านี้จะแสดงถึงความจริงใจ อารมณ์ และความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการชักจูงให้คู่สนทนาเชื่อถือในตัวผู้พูดและสิ่งที่ได้รับฟัง

6.2.3 การวางท่าทาง (Posture) หมายถึงลักษณะท่าทาง การนั่ง การยืน ระยะห่างของคู่สนทนา เป็นต้น ซึ่งแสดงถึงอารมณ์ ความรู้สึกของผู้พูดในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร เช่น มีความเครียดหรือรู้สึกผ่อนคลาย หรือมีความคิด ความรู้สึกอย่างไรกับคู่สนทนา

6.2.4 การแสดงท่าทาง (Gestures) เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกาย ที่สามารถเห็นได้จากภายนอก เช่น การใช้มือประกอบการพูด การใช้มือลูบผม เกาศีรษะ แหม่ปาก แก้วแขน หรือขาในขณะที่พูด เป็นต้น ซึ่งแสดงถึงความรู้สึกของผู้พูดได้ และอาจเสริมให้คำพูดนั้นน่าเชื่อถือยิ่งขึ้นหรือลดความสำคัญลงได้

6.2.5 การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) เป็นการแสดงสีหน้าให้เหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาสาระที่พูด รวมทั้งอารมณ์และความรู้สึกภายในของตนเอง ด้วย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งระหว่างความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองกับเรื่องราวที่พูด ซึ่งจะทำให้คู่สนทนาไม่สามารถรับรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้พูด หรืออาจจะทำให้คู่สนทนารับรู้ได้ว่าผู้พูดไม่มีความจริงใจ

7. เทคนิคที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ประกอบด้วยเทคนิคหลากหลายซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

7.1 การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) ผู้ที่เข้ารับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมมักจะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลอยู่ในใจ จึงทำให้เกิดความกลัว ไม่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทราบว่าเพราะเหตุใดบุคคลจึงไม่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา และชี้ให้เห็นว่าการเกิดความกลัวและความวิตกกังวลนั้นมีผลเสียอย่างไรบ้าง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะชี้แนะแนวทางว่าควรจะฝึกหรือปฏิบัติอย่างไรเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นให้ดีขึ้น โดยอาจจะเริ่มตั้งแต่ให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วผู้นำกลุ่มจะนำปัญหามาเรียงลำดับความวิตกกังวลจากน้อยไปมาก หรือจากปัญหาที่ง่าย ๆ ขึ้นไปถึงปัญหายากของแต่ละคน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจะเลือกปัญหาที่ง่าย ๆ ขึ้นมาก่อนเพื่อให้ทดลองฝึก เป็นต้น

7.2 การแสดงตัวอย่าง (Modeling) การแสดงตัวอย่างนับว่าเป็นเทคนิคที่ดีชนิดหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้สังเกตพฤติกรรมของผู้ที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมว่าเขาแสดงพฤติกรรมอย่างไร ทั้งทางด้านภาษา และท่าทาง แล้วสามารถนำไปทดลองปฏิบัติตามได้ ซึ่งผู้ที่แสดงตัวอย่างให้ดูอาจเป็นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยกลุ่ม หรืออาจดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

7.3 การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริง ๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออก นึกถึงสถานการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง ส่วนผู้นำกลุ่มหรือผู้ช่วยกลุ่มจะแสดงเป็นอีกฝ่ายหนึ่ง (Downer) หรืออาจจะเริ่มต้นด้วยการให้ผู้รับการฝึกแสดงบทบาทเป็น “Downer” และผู้นำกลุ่ม หรือผู้ช่วยกลุ่มแสดงบทบาทเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงออกก่อน เพื่อที่จะให้ผู้เข้ารับการฝึกได้แสดง บทบาทที่แท้จริงของ Downer ให้ดูจะได้เข้าใจกันดียิ่งขึ้น ต่อมาก็สลับกันใหม่เพื่อให้ผู้เข้ารับการ ฝึกได้แสดงเป็นตนเองจริง ๆ และจะได้ปรับปรุงให้เหมาะสมต่อไป

7.4 การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การซ้อมบทบาทของ พฤติกรรมถือว่าเป็นเทคนิคที่สำคัญสำหรับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐาน ที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการใช้การแสดงตัวอย่าง (Modeling) การเสริมแรง (Reinforcement) และการฝึกหัด (Practice) เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก เข้าใจว่าตนเองมีความต้องการที่จะสื่อสารให้ผู้อื่นรู้เรื่องอะไร ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถที่จะ ได้ตอบอีกฝ่ายหนึ่งได้หลายแง่ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวลลง เพราะได้ซ้อม บทบาทของพฤติกรรมที่ต้องแสดงออกอย่างเหมาะสมก่อนที่จะไปแสดงในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จริง ๆ ดังนั้นการซ้อมบทบาทของพฤติกรรมนี้จะช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ จริง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

7.5 การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) ในการเข้าฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ผู้เข้ารับการฝึกจะมีแรงจูงใจในการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองมากขึ้นเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับ สมาชิกของกลุ่มด้วย ถ้าสมาชิกช่วยกันอภิปรายให้สิ่งเสริมแรงแล้ว จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึก มีความกระตือรือร้นสามารถที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการได้เร็วขึ้น ในการให้สิ่งเสริมแรงนั้น อาจจะเป็นการให้รางวัลทางสังคม (Social Reinforcement) เช่น คำชมเชย ให้กำลังใจ เป็นต้น โดยทั่วไปการให้สิ่งเสริมแรงนี้จะมีทั้งการเสริมแรงทางบวก และการเสริมแรงทางลบ ซึ่งการให้ สิ่งเสริมแรงทางบวกเป็นที่นิยมมากกว่า เพราะสามารถที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้เร็วกว่าการเสริมแรงในทางลบ

7.6 การทำการบ้าน (Assigning Homework) เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีประสบการณ์ มากขึ้น การทำการบ้านจึงเป็นเทคนิคที่สำคัญเทคนิคหนึ่ง ทั้งนี้เพราะระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก แต่ละครั้งเป็นช่วงสั้น การจะฝึกให้ครบทุกคนและหลาย ๆ ครั้งย่อมเป็นไปไม่ได้ นอกจากนั้น การฝึกบางอย่างไม่สามารถกระทำได้ที่ในห้องทดลอง จึงต้องมีการให้การบ้าน เช่น การไปฝึก หน้ากระจกเงา การให้ผู้เข้ารับการฝึกมีโอกาสไปแสดงการแสดงออกที่เหมาะสมในสถานการณ์ จริง ๆ

7.7 การเขียนบท (Assertive Script) เนื่องจากในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น จะมีการกำหนดสถานการณ์ขึ้นแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกฝึกสื่อสารทั้งด้านภาษาและท่าทาง เพื่อให้ อีกฝ่ายหนึ่งได้รับรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร ซึ่งการสื่อสารด้วยคำพูดนั้นควรจะมีการเขียนบทไว้ก่อน ทั้งนี้เพราะจะทำให้ผู้พูดซึ่งอยู่ในสถานการณ์ถูกเอารัดเอาเปรียบได้วางแผนล่วงหน้าว่าจะพูด อย่างไรจึงจะทำให้บุคคลที่เคยเอารัดเอาเปรียบได้รู้ความต้องการที่แท้จริงของผู้พูด ไม่เอารัดเอาเปรียบ ผู้พูด หรือละเมิดสิทธิของผู้พูดอีกต่อไป การเตรียมบทพูดมาก่อนจะทำให้ผู้พูดสามารถบรรลุ เป้าหมายที่แท้จริงได้ด้วยการพูดด้วยความมั่นใจในตนเอง ไม่ต้องกลัวผิด และอย่างน้อยที่สุด การเตรียมบทพูดมาก่อนทำให้ผู้พูดไม่ต้องคิดขึ้นมาในทันที เพราะบางคนคิดไม่ทัน และก่อนที่จะถึง สถานการณ์จริง ๆ ผู้พูดก็จะได้ฝึกพูด การใช้ลีลาและท่าทางได้อย่างเหมาะสมมาก่อน

เทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้ดำเนินการฝึกจะต้องพิจารณาเลือกเทคนิคต่าง ๆ มาปรับปรุง ให้ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้รับการฝึก โดยช่วยเอื้อโอกาสในการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ เพื่อผู้รับการฝึก จะได้พัฒนาตนเอง ซึ่งการฝึกนี้จะต้องอาศัยเวลา ความอดทน และความตั้งใจที่จะฝึกอย่าง แท้จริง อีกทั้งจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องจึงจะสามารถมีการแสดงออกที่เหมาะสมได้

8. จำนวนสมาชิกและระยะเวลาในการฝึก

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น อาจจะฝึกด้วยตนเองโดยศึกษาจากคู่มือ การฝึก หรือฝึกเป็นกลุ่มภายใต้คำแนะนำ และช่วยฝึกโดยผู้ฝึกที่มีความชำนาญ (Clark, 1978 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 29) สมาชิกในกลุ่มควรมีประมาณ 9-15 คน สำหรับระยะเวลาในการฝึก อาจจะจัดเต็มวันเป็นเวลา 2 วันติดต่อกัน ซึ่งเป็นการฝึกในระยะสั้น หรืออาจจะฝึกระยะยาว โดยใช้เวลา 8-15 สัปดาห์ เพื่อเว้นช่วงเวลาให้สมาชิกได้ไปฝึกทบทวน เป็นการบ้าน พบว่าการฝึกทำการบ้านมีผลทำให้ผู้รับการฝึกมีการแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่ม มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำการบ้าน

สมาชิกของกลุ่มควรมีขนาด 5-12 คน ถ้าน้อยกว่า 5 คน แล้วจะทำให้มีความ สามารถในการเป็นแบบอย่าง และการให้การสะท้อนกลับของสมาชิกน้อยไป ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ ในการฝึก พบว่า การฝึกเพียง 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10-12 ชั่วโมง ก็จะได้ผลเช่นเดียวกับการฝึกที่ใช้เวลา 8-10 สัปดาห์ (Alberti & Emmons, 1978 อ้างใน จุไรทอง ทองจุไร, 2542, หน้า 19) โปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถจัดได้ใน รูปแบบต่าง ๆ กัน โดยจัดเป็นการสัมมนาเชิงปฏิบัติการตลอด 1 วัน หรือจัดสัปดาห์ละครั้ง เป็นเวลา 10-12 สัปดาห์ (Donnelly, 1982 อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 29)

Rimm & Masters (1979 อ้างใน จุไรทอง ทองจุไร, 2542, หน้า 19) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่พอเหมาะคือ สมาชิกจำนวน 5-10 คน และผู้นำกลุ่ม 2 คน จะให้ประโยชน์ต่อกลุ่มมากกว่าผู้นำคนเดียว ขนาดของกลุ่มและจำนวนผู้นำดังกล่าวสามารถทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็ว

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมอาจทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ จากการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบถึงความสัมพันธ์ของผลที่ได้รับจากการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มกับการฝึกรายบุคคล เชื่อว่าการฝึกเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้วจะให้ผลดีกว่าบางประการ ดังนี้ (หลุย จำปาเทศ, 2533, หน้า 137)

1. ผู้ที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมอยู่เสมอ ๆ สามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เสนอเหตุผลของเขา และได้ตัวอย่างประกอบว่าจะทำอย่างไรเขาจึงจะมีการแสดงออกที่เหมาะสมตามสิทธิของเขา

2. สมาชิกในกลุ่มจะประจักษ์ในเรื่องของการไม่กล้าแสดงออก และการแสดงออกแบบก้าวร้าว ซึ่งจะไม่เกิดขึ้นในการฝึกแบบรายบุคคลเลย เพราะในแต่ละบุคคลจะมีคุณสมบัติเพียงแบบเดียว เช่น แบบเข้าใจเหตุผล แบบชอบโต้แย้งความเห็น (แบบก้าวร้าว) หรือแบบไม่กล้าแสดงออกเท่านั้น แต่จะพบทั้งสามรูปแบบที่กล่าวมาแล้วในการฝึกเป็นกลุ่ม เพราะเป็นพฤติกรรมในชีวิตจริงที่สามารถเกิดขึ้นได้ทันทีในกลุ่มการฝึก

3. การฝึกเป็นกลุ่มจะทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมได้จากความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งขณะที่อยู่ในกลุ่ม และเมื่อออกจากกลุ่มไปแล้ว

4. กลุ่มที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม จะเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดการตอบสนองในทางสร้างสรรค์ได้ดีกว่าการที่จะได้รับจากตัวผู้นำการฝึกเพียงคนเดียว เป็นการเสริมทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมให้กับสมาชิกได้อย่างเข้มข้น โดยผ่านตัวแบบการตอบสนองจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

5. สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความพยายามมากขึ้น การได้รับแรงเสริมจากเพื่อนหลายคนในเวลาเดียวกันจะทำให้เกิดผลกระทบแก่ตัวเขาได้มากกว่าการได้รับจากตัวผู้นำการฝึกเพียงคนเดียว

แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม

1. หลักการสอนของกระบวนการกลุ่ม

เยาเวภา เดชะคุปต์ (2517, หน้า 157-183 อ้างใน หัสตินทร์ โคทวิ, 2542, หน้า 18-22) ได้สร้างทฤษฎีกระบวนการกลุ่มในการสอนระดับประถมศึกษา ซึ่งใช้หลักการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม คือ ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Active Participation) จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ และให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เนื้อหา (Analysis) ความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มพอสรุปได้ดังนี้

1.1 การจัดตั้งจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน (Objectives) การเรียนการสอนโดยทั่วไปจะเริ่มที่จุดมุ่งหมายเสมอ เพราะจุดมุ่งหมายเป็นสิ่งสำคัญที่จะกำหนดจุดหมายปลายทางและช่วยให้การเรียนการสอนเกิดผลสำเร็จตามที่ต้องการได้ ดังนั้น หลักการข้อที่หนึ่งของการสอนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ คือ การกำหนดจุดมุ่งหมายของบทเรียน การกำหนดจุดมุ่งหมายควรให้สอดคล้องกับหลักการการเรียนรู้ของทฤษฎีดังกล่าวมาแล้ว และตรงตามความต้องการทางการศึกษา กล่าวคือส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก หรือด้านจิตใจ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กันทุก ๆ ด้าน ทั้งนี้เพราะองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านั้นจะมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด

1.2 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experiences) เมื่อกำหนดจุดมุ่งหมายของการสอนแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนโดยประสบการณ์นั้นควรเป็นประสบการณ์ขั้นเริ่มแรก (First Hand Experiences) ที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ด้วยตนเอง (Insight) ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้เรียนเป็นผู้ลงมือหรือเป็นผู้คิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง งานวิจัยต่าง ๆ ผู้วิจัยเป็นจำนวนมากพบว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีในทุก ๆ ด้าน เมื่อบุคคลมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้กับผู้อื่น จึงกล่าวได้ว่าหลักการในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มีดังนี้คือ

1.2.1 ผู้เรียนจะเป็นผู้ลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยกิจกรรมนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางร่างกาย (Physical Involvement) อารมณ์ (Emotional Involvement) สังคม (Social Involvement) และสติปัญญา (Intellectual Involvement) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาองค์ประกอบดังกล่าวของผู้เรียนในทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน

1.2.2 มีการแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้และทำงานต่าง ๆ ร่วมกัน การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Involvement) ดังกล่าวนี้อาจพัฒนาวิธีการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ตลอดจน การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดีในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

1.3 การพัฒนาความสามารถทางปัญญา (Intellectual Involvement) และ มนุษยสัมพันธ์ (Human Relationship) การเรียนการสอนแต่ละครั้ง เมื่อผู้เรียนได้ลงมือกระทำ กิจกรรมการเรียนรู้ เขาจะเกิดความรู้สึก (Sensation) เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำไปนั้น ความรู้สึกนี้จะ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับรู้ (Perception) แนวคิดของแต่ละบทเรียน แต่การรับรู้ของแต่ละคน แตกต่างกันไปตามประสบการณ์เดิม (Past Experiences) สถิติปัญญาความสามารถ ฯลฯ ของแต่ละบุคคล วิธีที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีการรับรู้ที่ตรงกัน และมีโอกาสพัฒนาความเข้าใจในสิ่งที่ ต้องการรับรู้ นั้นให้ถูกต้องเหมาะสมและกว้างขวางยิ่งขึ้น และสามารถนำสิ่งที่รับรู้มาผสมผสาน เข้าเป็นแนวคิดของแต่ละบุคคล จะทำได้โดยให้ผู้เรียนร่วมวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ตนได้พบ ได้ประสบ และได้รู้สึก ระหว่าง การทำงานในกลุ่ม อันจะนำไปสู่การพัฒนาความคิดและสติปัญญา หรือความเห็นจริงในสิ่งที่เรียน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้นั้นด้วยตนเอง (Self Discovery) และ ยังช่วยให้เข้าใจถึงกระบวนการประชาธิปไตย ตลอดจนความสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่ม อีกด้วย หลักการในการวิเคราะห์การเรียนรู้แบ่งออกได้ดังนี้

1.3.1 การวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ในกลุ่ม การเรียนรู้และพัฒนาการของบุคคลจะเจริญเติบโตไปพร้อม ๆ กันทุกด้าน การพัฒนา หรือเสริมสร้างอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือให้เกิดการเรียนรู้เฉพาะอย่างย่อมทำไม่ได้ การวิเคราะห์ กระบวนการเรียนรู้จะเริ่มต้นที่ตัวบุคคลหรือสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ตลอดจนความสัมพันธ์ ระหว่างสมาชิกที่มีต่อกัน ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการทำงานหรือกระบวนการเรียนรู้ของกลุ่ม และ สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเป็นอย่างมาก ถ้ากลุ่มมีความสามัคคี และสมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ดี ต่อกัน ย่อมจะทำให้การทำงานของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น และประสบผลสำเร็จด้วยดี ซึ่งผลที่ได้คือความพอใจ ความสบายใจ ความสนุกสนาน ความเห็นอกเห็นใจ ความสนิทสนม กลมเกลียวกัน ฯลฯ อันเป็นรางวัลที่มีคุณค่าแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ครูจะช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ ความสัมพันธ์และกระบวนการเรียนรู้ได้ โดยการให้ผู้เรียนตั้งคำถามแก่กัน เพื่อให้ผู้เรียนแสดง ความคิด และความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรม ปฏิสัมพันธ์ การทำงานของกลุ่มและการให้ข้อวิจารณ์ แก่กันโดยใช้ปัญญาหรือปราศจากอคติ ผลการวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้และความสัมพันธ์

จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง สามารถประเมินผลการเรียนรู้และนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงบุคลิกภาพและพฤติกรรม ตลอดจนการเสริมสร้างแนวคิดและค่านิยมของตนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ช่วยให้เข้าใจผู้อื่น โดยผู้เรียนจะสามารถพัฒนามนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำในกลุ่ม ช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นปัญหา และวิธีการทำงานที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการทำงานครั้งต่อ ๆ ไปให้ดีขึ้น

1.3.2 การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้เนื้อหาจะแยกกันไม่ได้ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังนั้นการวิเคราะห์กระบวนการและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะนำมาสู่ความเข้าใจในเนื้อหาวิชา การวิเคราะห์เนื้อหาวิชาจะเป็นแนวทางให้ผู้เรียนแต่ละคนที่มีความสามารถสติปัญญา และการรับรู้แตกต่างกันได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสิ่งที่ได้รับรู้ร่วมกัน ซึ่งจะเป็นโอกาสผู้เรียนได้ถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนพัฒนาวิธีการเรียนที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ครูจะช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์เนื้อหาได้โดยการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิด และแสดงข้อคิดที่ตนได้พบจากการทำงานในกลุ่มให้ผู้อื่นได้มีโอกาสรับรู้

1.4 การสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ (Application in Real Life) เมื่อผู้เรียนได้รับแนวคิดที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว หลักการขั้นต่อไปคือ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถสรุปรวมแนวคิดเหล่านั้นเข้ามาเป็นหมวดหมู่ และเป็นกฎเกณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคลโดยครูจะต้องแนะแนวทางให้ผู้เรียนอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปหลักการของสิ่งที่ได้เรียนมาหลังจากนั้น ก็ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสคิดค้นเพื่อนำหลักการที่มีอยู่ไปประยุกต์ให้เข้ากับตนเองเพื่อใช้ปรับปรุงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของตนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น และนำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ต่อไปในอนาคต การนำหลักการไปประยุกต์ใช้จะทำได้ใน 5 ลักษณะคือ

1.4.1 การประยุกต์ให้เข้ากับตนเอง (Backhome Situation) คือ การที่ผู้เรียนนำหลักการที่ได้รับไปใช้ในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในที่ต่าง ๆ นอกเหนือจากในห้องเรียน ซึ่งเป็นห้องปฏิบัติการทางสังคม การปรับปรุงบุคลิกภาพนี้จะกระทำได้ในที่ต่าง ๆ เช่น ที่บ้าน ที่สาธารณะ ฯลฯ หรือการแสดงออกกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

1.4.2 การประยุกต์ใช้กับผู้อื่น (Application for Other) คือ การนำหลักการที่ได้รับไปใช้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม หรือใช้เพื่อการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ๆ ซึ่งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นจะต้องมีความเห็นอกเห็นใจกันเข้าใจกัน มีความเคารพในสิทธิของกันและกัน ตลอดจนไวต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น

1.4.3 การประยุกต์เพื่อแก้ปัญหาในอนาคต (Problem Solving) ผู้เรียนสามารถประยุกต์หลักการที่เรียนรู้เพื่อใช้สำหรับแก้ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ และวิธีการทำงานของตนเอง ของผู้อื่น ของกลุ่ม และของสังคมได้

1.4.4 การประยุกต์เพื่อใช้ในสังคม (Social Development) ผู้เรียนสามารถนำเอาหลักการที่ได้รับไปใช้เพื่อแก้ปัญหาของสังคม เพื่อปรับปรุงสังคมให้ดีขึ้นและเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์ในสังคมได้

1.4.5 การประยุกต์เพื่อสิ่งใหม่ (Invention) ผู้เรียนสามารถนำหลักการที่ได้รับไปประยุกต์เพื่อการสร้างสรรค์สิ่งใหม่เป็นประโยชน์ต่อตน ต่อกลุ่ม ต่อสังคม และต่อผู้อื่น

1.5 การประเมิน (Evaluation) สิ่งสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ในการจัดการเรียนการสอน คือ การประเมินผลการเรียนรู้ ทั้งนี้เพราะการประเมินผลจะเป็นหนทาง ที่จะทำให้ทราบผลของการเรียนการสอนว่าตรงตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงไร การประเมินผลจะช่วยให้ทราบถึงพัฒนาการของผู้เรียน ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้สอนสามารถประเมินผลการสอนของตนว่าได้ประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงไร วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ที่ดีวิธีหนึ่งคือการให้ผู้เรียนได้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง (Self Evaluation) ซึ่งครูผู้สอนควรสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้โอกาสประเมินผลการเรียนรู้ของตนซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้มีความหมายและมีประโยชน์ต่อตัวผู้เรียนเป็นอย่างดี ดังนั้นหลักการทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ข้อสุดท้าย คือ ให้ผู้เรียนเรียนร่วมกัน ประเมินผลการเรียนรู้ของตนจากการทำงานร่วมกัน ซึ่งจะมีวิธีการประเมินผลได้ในสองลักษณะ คือ

1.5.1 การประเมินผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม (Group Achievement) ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มจะประกอบด้วยผลการทำงานของกลุ่ม (Group Productivity) ความสามัคคี หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม (Group Cohesion) และคุณธรรมหรือ ค่านิยม (Moral) ของกลุ่ม จากการประเมินผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มจะช่วยให้เข้าใจในผลสัมฤทธิ์ และวิธีการการทำงานของกลุ่มสมาชิกและบุคคลได้

1.5.2 การประเมินผลความสัมพันธ์ในกลุ่ม (Intergroup Relations) จากการให้สมาชิกให้ข้อติชม (Feedback) หรือข้อวิจารณ์แก่กันโดยปราศจากอคติ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินผลพฤติกรรมของตนเองและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นได้ และผลจากการให้ผู้เรียนประเมินผลตนเอง จะช่วยให้ผู้สอนสามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี อันจะเป็นแนวทางที่ครูผู้สอนจะหาทางช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหา และนำไปพิจารณาในการจัดประสบการณ์การเรียนการสอนที่เหมาะสมแก่สติปัญญาและความสามารถของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาการไปได้อย่างเต็มความสามารถอีกด้วย

2. หลักในการเลือกกิจกรรม

วันทนีย์ จันทรเยี่ยม (2541, หน้า 1) ได้เสนอแนวทางการเลือกกิจกรรมเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ คือ

2.1 เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ และสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก และควรพิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้นว่าจะมีประโยชน์หรือโทษต่อสมาชิกกลุ่มอย่างไร

2.2 เป็นกิจกรรมเหมาะสมกับระดับความสามารถของสมาชิก สามารถสอดแทรกความสนุกสนาน เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเพลิดเพลินต่อการเรียนรู้ หรือเกิดการเรียนรู้โดยไม่รู้ตัว

2.3 เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพของผู้ร่วมกิจกรรม เช่น เพศ อายุ เหมาะสมกับบุคลิกภาพและอยู่ในความสนใจของสมาชิก

2.4 เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสถานที่และเวลา

2.5 เป็นกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมทำกิจกรรม และได้แสดงออกโดยทั่วถึงกัน

2.6 เป็นกิจกรรมที่ผู้นำเข้าใจและชัดเจนในการทำกิจกรรม

2.7 เป็นกิจกรรมที่ผู้นำมั่นใจว่าจะเกิดผลดี ไม่เป็นการกระตุ้นอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และไม่เกิดอันตรายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2.8 เป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรม

3. หลักการจัดกิจกรรมกลุ่ม

นิรมิต ขาวระนอง (2540, หน้า 10) ได้กล่าวถึงหลักการในการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

3.1 ยึดสมาชิกกลุ่มเป็นศูนย์กลาง ทั้งนี้เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึงและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การที่สมาชิกกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้กระทำจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมและกระตือรือร้น

3.2 ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ โดยให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ได้พูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี

3.3 ยึดการค้นพบด้วยตนเอง เป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ ผู้นำกิจกรรมควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการค้นหาคำตอบด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะการค้นพบความจริงใด ๆ ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนมักจะจดจำได้ดี มีความหมายโดยตรง และมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เน้นกระบวนการควบคู่ไปกับผลงาน โดยส่งเสริมให้ได้คิดวิเคราะห์ถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน มิใช่มุ่งแต่จะพิจารณาถึงผลงานแต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของผลงาน ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของกระบวนการด้วย ดังนั้นการเรียนรู้กระบวนการจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ผลงานดีขึ้น

3.4 เน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้มีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พยายามส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติจริงและพยายามติดตามผลการปฏิบัติของผู้เรียน

4. ขั้นตอนและวิธีการจัดกิจกรรม

ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม วันทนีย์ จันทรเอี่ยม (2541, หน้า 6) ได้เสนอแนะขั้นตอนและวิธีการจัดกิจกรรม ดังนี้

4.1 การหาข้อมูล ผู้นำกิจกรรมจะต้องให้ความสำคัญต่อการหาข้อมูลก่อนที่จะเริ่มกิจกรรม หากมีข้อมูลและรายละเอียดเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม การทำกิจกรรม วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม และสถานที่ที่เหมาะสม จะทำให้มีโอกาสประสบผลสำเร็จในการจัดกิจกรรมมากขึ้น

4.2 การวางแผนเมื่อได้ข้อมูลมาแล้ว ผู้นำกิจกรรมจะนำมาวางแผนปฏิบัติการ ดังนี้

4.2.1 กำหนดขั้นตอนการดำเนินงาน

4.2.2 การคัดเลือกและศึกษากิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ แล้วศึกษารายละเอียดวิธีการดำเนินการในกิจกรรมที่เลือก

4.2.3 การกำหนดขั้นตอนอย่างละเอียด นำกิจกรรมที่เลือกมาจัดลำดับของการดำเนินงาน

4.3 การนำไปปฏิบัติ ผู้นำกิจกรรมนำทุกอย่างที่เตรียมการไว้มาปฏิบัติให้เกิดผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งมีหลักในการปฏิบัติ ดังนี้

4.3.1 การเตรียมตัวให้พร้อมโดยการทำความเข้าใจกิจกรรม เตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้ พร้อมทั้งทดสอบคุณภาพให้สามารถใช้ได้ด้วย

4.3.2 การเริ่มเปิดกิจกรรม ผู้นำจำเป็นต้องสร้างความประทับใจให้เกิดขึ้นและต้องสร้างความรู้สึกรู้สึกต้องการเข้าร่วมกิจกรรม และความสนุกสนาน

4.3.3 การจัดกิจกรรมต้องเป็นไปตามแผนที่วางไว้ ซึ่งมีขั้นตอนในการปฏิบัติ ดังนี้ การอธิบายกิจกรรมควรอธิบายอย่างเป็นขั้นตอนให้ชัดเจน และอาจมีการสาธิต ทดลองปฏิบัติก่อน หากมีการลงโทษไม่ควรใช้คำว่า “ลงโทษ” แต่ควรใช้คำอื่นแทน เช่น ให้ความสำคัญพิเศษ กิจกรรมทุกอย่างที่ผู้นำให้ผู้ร่วมกิจกรรมปฏิบัตินั้น ผู้นำกิจกรรมจะต้องทำได้และทำได้ดีด้วย และหลังจากปฏิบัติกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้นำต้องกล่าวขอบคุณ และเชิญชวนให้สมาชิกทุกคนปรบมือให้เกียรติด้วย ผู้นำกิจกรรมต้องสังเกตดูว่าบรรยากาศในขณะที่ทำกิจกรรมนั้นเป็นอย่างไร เพื่อนำมาพิจารณาในการดำเนินกิจกรรมต่อไป ในขั้นตอนของการปิดกิจกรรม เป็นช่วงที่ผู้นำกิจกรรมสามารถสร้างความประทับใจในกิจกรรมนั้น ๆ โดยการนำประเด็นการรับรู้ข้อคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม นำมากล่าวเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมที่ปฏิบัติ

นอกจากนี้ พรพรรณราย ทวีพะประภา (2529, หน้า 11-12) ได้เสนอแนะวิธีดำเนินการจัดกิจกรรมสรุปได้ดังนี้

1. กำหนดข้อเรื่อง
2. กำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
3. กำหนดขนาดของกลุ่มและควรระบุว่าต้องมีการแบ่งกลุ่มย่อยหรือไม่
4. กำหนดเวลาที่ต้องการใช้
5. กำหนดอุปกรณ์เพื่อความสะดวกในการจัดเตรียม
6. กำหนดสถานที่ที่เหมาะสม
7. กำหนดขั้นตอน ในการดำเนินกิจกรรมดังนี้
 - 7.1 ผู้นำอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรม
 - 7.2 แบ่งกลุ่มย่อย
 - 7.3 แนะนำวิธีการ
 - 7.4 แจกอุปกรณ์ (ถ้ามี)
 - 7.5 ดำเนินกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และกำหนดหัวข้ออภิปรายไว้
 - 7.6 รวมกลุ่มใหญ่เพื่อให้การป้อนกลับ
 - 7.7 ผู้นำกล่าวสรุปสาระสำคัญที่สมาชิกเรียนรู้จากการทำ กิจกรรม

5. ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

Nelson-Jones (1992, p.5) ได้กล่าวถึงประโยชน์ในการจัดกิจกรรมกลุ่มโดยสรุปว่า บุคคลที่ได้รับการฝึกการเข้าร่วมในกิจกรรมกลุ่มจะทำให้เกิดทักษะทางสังคม ทักษะในการทำงาน มีความกล้าแสดงออก และสามารถจัดข้อขัดแย้งในใจได้

นอกจากนี้การเข้าร่วมกิจกรรมจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมตนเอง การรู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับ การรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง การรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ สามารถปรับตนเองให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี และนอกจากนี้กลุ่มยังเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้บุคคลได้แสดงความสามารถของตนเอง ช่วยให้บุคคลรู้สึกปลอดภัย

สรุปได้ว่า กิจกรรมที่สมาชิกได้กระทำร่วมกันจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการพัฒนา และปรับปรุงตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.5 ชั่วโมง รวม 10 ครั้ง ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีความสำนึกในคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นาตยา วงศ์เหล็กภัย (2532) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากวิทยาลัยพิษณุโลก จำนวน 37 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์จากกลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน 3 คืน รวมเวลาที่ใช้ในการประชุมกลุ่ม 30 ชั่วโมง ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีความสำนึกในคุณค่าตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

เสาวภา วิชิตวาทย์ (2534) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยนอกที่ได้รับการตัดแขนหรือขา และมาติดตามการรักษาที่หน่วยกายอุปกรณ์ โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และโรงพยาบาลเลิดสิน จำนวน 100 ราย ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชยาพร ลีประเสริฐ (2535) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัยเพศหญิง จำนวน 16 คน สุ่มแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.5 ชั่วโมง เป็นจำนวน 8 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

พรณี ชื่นประดับ (2538) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง ซึ่งได้รับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยในและแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลราชวิถี และโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 200 ราย ผลการศึกษพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เอกราช แก้วเขียว (2540) ศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนผู้ใหญ่มแม่สา จำนวน 24 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1-1.5 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษพบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผล (ภายหลังทดลอง 1 เดือน) สูงกว่าในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายกลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าในระยะก่อนการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Conaway (1979) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม ความวิตกกังวล และการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 223 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความวิตกกังวล และแบบวัดการแสดงออกที่เหมาะสม ผลการวิจัยพบว่าคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

Donison (1984) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและการแสดงออกที่เหมาะสมของเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นเกรด 6 จำนวน 185 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ The Children's Assertive Behavior Scale (CABS) และ Self-Esteem Inventory (SEI) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและนักเรียนที่ไม่กล้าแสดงออก นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่กล้าแสดงออก ส่วนนักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

Abbott (1985) ศึกษาผลของการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นเกรด 6 7 และ 8 ที่มีปัญหาเรื่องการเรียน และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละประมาณ 45 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith แบบวัดพฤติกรรมของ Jesness และให้ครูประเมินพฤติกรรมของนักเรียนจากแบบวัด Behavioral Academic Self-Esteem Rating Scale ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

Barr (1989) ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และการแสดงบทบาททางเพศของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 21 คน ที่เข้าร่วมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ The College Self-Expression Scale, The Performance Self-Esteem Scale และ The Bem Sex Role Inventory ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

สูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการแสดงออกที่เหมาะสม ความเป็นเพศชายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการแสดงออกที่เหมาะสม

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกที่เหมาะสม

ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535) ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 จำนวน 36 คน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2534 สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2536) ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มตามแนวของ เลนจ์ และจาคูโบสกี ที่มีต่อพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของหัวหน้างานกลุ่มตัวอย่างเป็นหัวหน้างานของบริษัทยา เอ็ม กรู๊ป จำกัด ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นจำนวน 7 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่าหัวหน้างานที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญคือ ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น และด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

สุมาลี อุดมผล (2536) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเดลลี ต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ วิทยาเขตยศเส จำนวน 16 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเดลลี เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มมากกว่าก่อนเข้ารับการฝึก และคงอยู่ในระยะติดตามผล

1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน

ระวีวรรณ แก้วคงทอง (2539) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีอายุ 14-18 ปี ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เป็นบุคคลปัญญาอ่อน ไม่เคยมีประวัติว่ามีอาการทางจิตหรือเป็นโรคทางกายที่ส่งผลให้เกิดอาการทางจิต และกำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในสถานสงเคราะห์ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยโปรแกรมฝึกซึ่งประกอบด้วย การฝึก 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 11/2 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว แบบประเมินพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก แบบประเมินผลกิจกรรมการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก และแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีระดับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัศมี เชื้อเจ็ดตน (2539) ศึกษาการใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของเด็กปฐมวัย ลักษณะของประชากรเป็นนักเรียนชั้นอนุบาล 1 และอนุบาล 2 จำนวน 46 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 23 คน จากโรงเรียนบ้านเวียงแก้ว และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 23 คน จากโรงเรียนบ้านแม่มะ สังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอเวียงแสน จังหวัดเชียงราย เครื่องมือที่ใช้เป็นแผนการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ จำนวน 8 แผน และแบบสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกสำหรับเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนปฐมวัยที่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในด้านการพูดมากกว่าการกระทำและการคิดตามลำดับ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ

หุติยรัตน์ รื่นเรือง (2540) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี จำนวน 40 คน ที่มีคะแนนแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาลต่ำกว่า 50% แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาลมากกว่ากลุ่มที่มีการเรียนการสอนปกติตามประมวลรายวิชาโดยไม่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในระยะ 2 สัปดาห์ หลังการฝึกมากกว่าระยะหลังการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จุไรทอง ทองจุไร (2542) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเวียงป่าเป้าวิทยาคม จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชาวเขาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเวียงป่าเป้าวิทยาคม จังหวัดเชียงราย โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 12 คน และใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการพูด การกระทำ และการแสดงความคิดเห็น จำนวน 10 กิจกรรม ทำการฝึกเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการพูด การกระทำ และการแสดงความคิดเห็น เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Hong Kim (1982) ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อความกล้าแสดงออกและความวิตกกังวลของนักศึกษาชาวเกาหลี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาวเกาหลีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 65 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองหลอก และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มเป็นเวลา 10 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน ส่วนกลุ่มทดลองหลอกเข้าร่วมการอภิปรายกลุ่มในหัวข้อเรื่องทั่ว ๆ ไป เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ The College

Self-Expression Scale (CSES) และ A Subjective Units of Disturbance Scale (SUDS) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความกล้าแสดงออกมากกว่ากลุ่มทดลองหลอกและกลุ่มควบคุม นักศึกษาชายในแต่ละกลุ่มมีความกล้าแสดงออกสูงกว่านักศึกษาหญิง แต่ความวิตกกังวลของทั้งสามกลุ่มภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลของนักศึกษาชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายหลังการทดลอง

Yeager (1982) ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการแสดงออกที่เหมาะสม และความก้าวร้าวของผู้ติดยา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดยาที่กำลังอยู่ในช่วงบำบัดรักษา จำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน เพื่อเข้ารับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเวลา 8 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุม 30 คน จะได้รับความรู้เกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ The Interpersonal Behavior Survey ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความก้าวร้าวหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีลักษณะความไม่กล้าแสดงออก ความรู้สึกพึงพิง และความอายลดลงภายหลังการทดลอง แต่เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อประเมินในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองจำนวน 12 คน มีคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมใกล้เคียงกับในระยะหลังการทดลอง

Freeman (1992) ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการรับรู้ พลังอำนาจส่วนบุคคล และการแสดงออกที่เหมาะสมของพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลจำนวน 65 คน ซึ่งเข้ารับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมตามรูปแบบของ Lange and Jakubowski (1975) ผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึกพยาบาลมีการแสดงออกที่เหมาะสม มีการรับรู้ พลังอำนาจส่วนบุคคล และมีความรู้เกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิต ทำให้สามารถเผชิญต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถฝึกเพื่อพัฒนาขึ้นได้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษากิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ โดยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้

