

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษากิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนอายุ 13-15 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จำนวน 15 คน โดยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก แบบประเมินการแสดงออกที่เหมาะสมและแบบสำรวจการเห็นคุณค่าตนเอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ โดยสร้างจากแนวคิดทักษะการแสดงออกของ Christoff and Kelly ประกอบด้วย ทักษะด้านวัจนภาษา 3 ด้านคือ ทักษะในการกล่าวยกย่อง ทักษะในการกล่าวปฏิเสธ ทักษะในการกล่าวขอร้อง และทักษะด้านอวัจนภาษา 5 ด้าน คือ การประสานสายตา น้ำเสียง การวางท่าทาง การแสดงท่าทาง และการแสดงออกทางสีหน้า จำนวนกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ทำการฝึกเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ซึ่งดำเนินการโดยผู้วิจัยเอง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 8 ครั้ง สมาชิกกลุ่มประเมินว่าได้รับประโยชน์ต่าง ๆ คือ ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น ใช้เวลาร่วมให้เป็นประโยชน์ รู้จักใช้คำพูดและท่าทางในโอกาสต่าง ๆ ได้รับความสนุกสนาน ลดความเครียด ได้รู้ถึงลักษณะที่ควรและไม่ควรในการแสดงออกทั้งการพูดและท่าทาง ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น ได้แก้ไขในสิ่งที่ไม่เหมาะสมของตน ทำให้ได้รู้จักข้อดีของเพื่อน ๆ ได้เห็นถึงข้อดีข้อเสียของเพื่อน ๆ และนำสิ่งดี ๆ มาปรับปรุงใช้กับตนเอง

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก กับหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก กับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก กับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ค่าเฉลี่ยคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ประเมินตนเอง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
6. ค่าเฉลี่ยคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ประเมินตนเอง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
7. ค่าเฉลี่ยคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ประเมินตนเอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
8. ค่าเฉลี่ยคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้สังเกตการณ์เป็นผู้ประเมินก่อน เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
9. ค่าเฉลี่ยคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้สังเกตการณ์เป็นผู้ประเมินก่อน เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
10. ค่าเฉลี่ยคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้สังเกตการณ์เป็นผู้ประเมินหลังเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. กิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกนี้ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ มีคะแนนเฉลี่ย การแสดงออก และคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการฝึก ทักษะครั้งนี้เป็นกระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือเยาวชนให้มีการเห็นคุณค่า

ในตนเองเพิ่มขึ้นโดยอาศัยกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้ารับการฝึกจะเป็นผู้ลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถเข้าใจได้ด้วยตนเอง การทำกิจกรรมกลุ่มจะเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม การได้รับการเสริมแรงจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกจะทำให้เกิดความพยายามในการพัฒนาตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดทักษะทางสังคม มีความกล้าแสดงออก รู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตนเองให้เข้ากับผู้อื่นได้ (Nelson-Jone, 1992, p.5) ความพึงพอใจ และความเต็มใจที่เข้าร่วมกิจกรรม เป็นแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตั้งใจในการฝึก ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การได้รับการเอาใจใส่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้สึกว่าตนมีค่า มีความหมาย ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลมีค่าคนหนึ่ง (คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2530 อ้างจาก สุกัญญา ไพระวรรณกุล, 2541, หน้า 80)

นอกจากนี้บรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเป็นกันเอง ส่งผลให้สมาชิกภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจ ทำให้สามารถแสดงออกได้อย่างเปิดเผยและจริงใจ Trotzer (1977 อ้างจาก สุกัญญา ไพระวรรณกุล, 2541, หน้า 77) กล่าวว่า บุคคลจะสามารถตระหนักในคุณค่าตนเองได้ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยการใช้กระบวนการกลุ่มต่าง ๆ การร่วมกิจกรรมในกลุ่มสามารถพัฒนาบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกันและกัน ซึ่งเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับอย่างจริงใจจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มบุคคลจะเกิดการยอมรับและมีความเชื่อมั่นในตนเองอันนำมาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก ผลการวิจัย พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก งานวิจัยนี้ทำนองเดียวกับกับการศึกษาของ จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 16 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีความสำนึกในคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับการศึกษาของ ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 จำนวน 36 คน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2534 ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกและรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ จากการศึกษาของ Barr (1989)

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 21 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลมีคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการแสดงออกที่เหมาะสม

การที่เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการฝึกการแสดงออกเป็นการฝึกทักษะทั้งด้านวัจนะ และอวัจนะ ภาษา ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการติดต่อสัมพันธ์ของคนในสังคม ความสามารถในการแสดงออกที่เหมาะสมนี้จะทำให้บุคคลที่เขามีความสัมพันธ์ด้วยแสดงท่าทีต่อเขาในทางที่ดีขึ้น เช่น ให้ความสนใจ การยอมรับ ความชื่นชม ความเป็นมิตร หรือให้เกียรติเขามากขึ้น เป็นต้น ซึ่งลักษณะพฤติกรรมเช่นนี้จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมาได้ (Maslow, 1970, p.45) นอกจากนี้การแสดงออกที่เหมาะสมของบุคคลจะทำให้เขามีโอกาสสื่อสารกับบุคคลอื่นมากขึ้น และได้ทำในสิ่งที่ต้องการทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น มีความพึงพอใจในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย (Fensterheim, H., 1978, p.175)

ทักษะต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้เรียนรู้และฝึกฝนนั้นจัดว่าเป็นทักษะสำคัญที่ควรมีในการอยู่ร่วมกันในสังคม การใช้ทักษะยกย่องชมเชยจะเอื้อต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ทักษะการปฏิเสธจะช่วยให้สามารถรักษาสติธิของตนไม่ให้ถูกเขาเอาเปรียบ ทักษะการขอร้องจะช่วยในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ส่วนทักษะการแสดงออกทางอวัจนะภาษา ได้แก่ การประสานสายตา การแสดงท่าทาง การวางท่าทาง การแสดงออกทางสีหน้าจะช่วยส่งเสริมให้เนื้อหาสาระที่พูดนั้นมีน้ำหนักน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ในการเข้าร่วมกิจกรรมผู้วิจัยได้มีเทคนิคต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาการแสดงออกที่เหมาะสม อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ได้แก่

1. การให้คำแนะนำและการป้อนกลับ ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมมักจะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลอยู่ในใจ จึงทำให้เกิดความกลัว ไม่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา ดังนั้นเมื่อผู้นำกลุ่มแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบสาเหตุใดบุคคลจึงไม่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา และชี้ให้เห็นว่าการมีแสดงออกที่ไม่เหมาะสม เช่น การไม่กล้าแสดงออกหรือการแสดงออกแบบก้าวร้าวนั้นมีผลเสียอย่างไรบ้าง นอกจากนี้การชี้แนะแนวทางว่าควรจะมีหรือปฏิบัติอย่างไรเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นให้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่จะนำไปใช้ปฏิบัติในสถานการณ์จริงต่อไป

2. การแสดงตัวอย่าง นับว่าเป็นเทคนิคที่ดีชนิดหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการแสดงออกได้สังเกตพฤติกรรมของผู้ที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมว่าเขาแสดงพฤติกรรมอย่างไร ทั้งทางด้านภาษา และท่าทาง แล้วสามารถนำไปทดลองปฏิบัติตามได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Lee (1984, p.509-516 อ้างจาก ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า97) ซึ่งได้ศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อการทำน่ายการแสดงออกที่เหมาะสม พบว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรที่ทำน่ายการแสดงออกที่เหมาะสมของบุคคลได้ดี นั่นคือเมื่อนักศึกษากลุ่มทดลองได้เรียนรู้จากตัวแบบและมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองมากขึ้น ย่อมจะมีการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น

3. การแสดงบทบาทสมมุติ เป็นการจำลองสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกเพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกกล่าวปฏิเสธ การฝึกขออภัยให้คนอื่นหยุดการกระทำที่เป็นการเอาเปรียบตนเอง เป็นต้น จากแนวคิดของ Clark (1979, p.108 อ้างจาก ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 98) กล่าวว่า การแสดงบทบาทสมมุติเป็นเทคนิคที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในการแสดงออกที่เหมาะสม ช่วยฝึกทักษะการฟังและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงออกด้วย ซึ่งเมื่อผู้รับการฝึกได้แสดงบทบาทสมมุติแล้วจะได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ไม่ใช่ข้อตำหนิจากเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม จะทำให้ผู้รับการฝึกได้มองเห็นตนเองตามความเป็นจริงทั้งในส่วนตัวและส่วนไม่ดีเพื่อนำส่วนที่ไม่ดีหรือข้อบกพร่องไปพิจารณาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น (Brooks, 1992 อ้างจาก สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 78) สอดคล้องกับการศึกษาของ ชาวนา อมรสงเจริญ (2537) พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมุติมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม ถือว่าเป็นเทคนิคที่สำคัญสำหรับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการใช้การแสดงตัวอย่าง (Modeling) การเสริมแรง (Reinforcement) และการฝึกหัด (Practice) เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าใจว่าตนเองมีความต้องการที่จะสื่อสารให้ผู้อื่นรู้เรื่องอะไร ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถที่จะโต้ตอบอีกฝ่ายหนึ่งได้หลายแง่ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวลลง เพราะได้ซ้อมบทบาทของพฤติกรรมที่ต้องแสดงออกอย่างเหมาะสมก่อนที่จะไปแสดงในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ ดังนั้น การซ้อมบทบาทของพฤติกรรมนี้จะช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5. การให้สิ่งเสริมแรง ผู้เข้ารับการฝึกจะมีแรงจูงใจในการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองขึ้นอยู่กับการให้สิ่งเสริมแรง ซึ่งมีทั้งการให้รางวัลทางสังคม เช่น คำชมเชย ให้กำลังใจ เป็นต้น โดยทั่วไปการให้สิ่งเสริมแรงนี้จะเน้นการเสริมแรงทางบวกมากกว่า เพราะสมารถที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้เร็วกว่าการเสริมแรงในทางลบ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526, หน้า 95 อ้างจาก รัตมี เชื้อเจ็ดตน, 2539, หน้า 61) กล่าวว่า การเสริมแรงทางบวก คือ การเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมอันเป็นผลเนื่องมาจากการที่ให้สิ่งที่เป็นที่พึงพอใจ หลังจากที่แสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว ดังเช่นการศึกษาของ D' Alession & Theodore Francis (1991, p.4260A) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสอนแบบได้รับแรงเสริมทางบวกจากผู้ฝึกสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสอนแบบได้รับแรงเสริมทางลบจากผู้ฝึกสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. การทำการบ้าน เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น การทำการบ้านจึงเป็นเทคนิคที่สำคัญเทคนิคหนึ่ง ทั้งนี้เพราะระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกแต่ละครั้งเป็นช่วงสั้น การจะฝึกให้ครบทุกคนและหลาย ๆ ครั้ง ย่อมเป็นไปไม่ จึงต้องมีการให้การบ้าน เช่น การให้ผู้เข้ารับการฝึกมีโอกาสไปแสดงการแสดงออกที่เหมาะสมในสถานการณ์จริง ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ Gladstien (1977, p.5284A) พบว่า การฝึกทำการบ้านนอกเหนือจากการใช้เทคนิคอื่น ๆ ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมส่งผลให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีการแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกทำการบ้าน

7. การเขียนบท เนื่องจากในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นจะมีการกำหนดสถานการณ์ขึ้นแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกฝึกสื่อสารทั้งด้านภาษาและท่าทางเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร ซึ่งการสื่อสารด้วยคำพูดนั้นควรจะมีการเขียนบทไว้ก่อน ทั้งนี้เพราะจะทำให้ผู้พูดซึ่งอยู่ในสถานการณ์ถูกเอารัดเอาเปรียบได้วางแผนล่วงหน้าว่าจะพูดอย่างไรจึงจะทำให้บุคคลที่เคยเอารัดเอาเปรียบได้รู้ความต้องการที่แท้จริงของผู้พูด ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้พูดหรือละเมิดสิทธิของผู้พูดอีกต่อไป การเตรียมบทพูดมาก่อนจะทำให้ผู้พูดสามารถบรรลุเป้าหมายที่แท้จริงได้ด้วยการพูดด้วยความมั่นใจในตนเอง ไม่ต้องกลัวผิด และอย่างน้อยที่สุดการเตรียมบทมาก่อนทำให้ผู้พูดไม่ต้องคิดขึ้นมาในทันที เพราะบางคนคิดไม่ทัน และก่อนที่จะถึงสถานการณ์จริง ๆ ผู้พูดก็จะได้ฝึกพูด การใช้วลีและท่าทางได้อย่างเหมาะสมมาก่อน

ส่วนคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง และคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกที่เหมาะสม ในระยะติดตามผลน้อยกว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง และคะแนนเฉลี่ยการแสดงออก ที่เหมาะสมในระยะหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก อาจอธิบายได้ดังที่ Coopersmith (1981, อ้างจาก เอกราช แก้วเขียว, 2540, หน้า 73) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล การไม่ได้รับการ พัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ย การเห็นคุณค่าในตนเองและคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกที่เหมาะสม ประกอบกับความเป็นอยู่ใน สถานสงเคราะห์ทำให้เยาวชนไม่มีโอกาสได้ใกล้ชิดกับพ่อแม่ ความรู้สึกที่ว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการ ถูกทอดทิ้ง สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง นอกจากนี้การศึกษาของ Morton, Richy & Kellett (1981, p.31 อ้างจาก ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535, หน้า 97) กล่าวว่า คนที่ไม่สามารถพัฒนาพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกเนื่องจากเขาไม่ได้เห็นบุคคลที่อยู่รอบข้าง แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม พวกเขาขาดตัวแบบการแสดงออกที่เหมาะสมที่จะเลียนแบบ นอกจากนี้ปัญหาด้านการเรียนก็อาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ จากการศึกษาของ ขวลิติ อิศรางกูร ณ อยุธยา (2535) เจ้าหน้าที่ของสถานสงเคราะห์มีความเห็นว่าเด็กส่วนใหญ่ มีปัญหาทางด้านการเรียน เช่น รับรู้ช้า ไม่มีพื้นฐานการเรียนมาก่อน หรือเด็กชาวเขาจะมีปัญหา ทางด้านภาษา เพราะตามปกติเด็กใช้ภาษาประจำเผ่าของตนเองจึงต้องใช้เวลาเรียนรู้ภาษา เด็กชาวเขาบางรายพูดภาษาไทยได้ไม่ชัดแม้ว่าจะเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์หลายปีแล้วก็ตาม สอดคล้องกับการศึกษาของ Juli Ann (1991) ซึ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้น้อยกว่าปกติ โดยใช้ เวลาทั้งสิ้น 8 ครั้ง แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทดสอบเฉพาะหลังการทดลอง ผลการวิจัย พบว่าคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรมีการขยายเวลาในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกให้มากกว่านี้ และควร เชื่อมโยงการดำเนินกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับการดำเนินการในชั้นเรียนของครู และการ ดำเนินการของสถานสงเคราะห์เองเพื่อให้การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ เด็กชายบ้านเชียงใหม่มีความคงที่

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้ใช้วิธีการบังคับให้มาเข้าร่วมกลุ่ม แต่ใช้วิธี ขอบความร่วมมือและใช้แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จากการศึกษาของ ศรีสุวรรณ สรศักดิ์ (2542) ซึ่งศึกษาทัศนคติของเด็กและเยาวชนต่อโครงการฝึกอบรมจริยธรรมในสถานสงเคราะห์: ศึกษาเฉพาะกรณีสถานแรกรับเด็กหญิงพญาไท พบว่า เด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 11-14 ปี

จะสนใจและให้ความร่วมมือในกิจกรรมประเภทการบรรยาย (การเล่านิทานธรรม) มากที่สุด ขณะที่เด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 15 – 18 ปี รู้สึกสนใจและให้ความร่วมมือในกิจกรรมประเภทกลุ่มสร้างสรรค์ (การได้วาทีธรรมะ) มากกว่า ส่วนกิจกรรมประเภทนันทนาการเด็กและเยาวชนสนใจและให้ความร่วมมือมากทั้ง 2 กลุ่ม ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกอาจจำเป็นต้องเพิ่มกิจกรรมประเภทนันทนาการให้มากขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิต คำว่า ความต้องการพื้นฐาน หมายถึง สิ่งที่เราจำเป็นต้องมีเพื่อที่จะดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น ร่างกายต้องการอาหาร น้ำ ออกซิเจนเพื่อการอยู่รอดทางกาย เราก็ต้องการความรู้สึกดี ๆ เกี่ยวกับตนเองเพื่อการอยู่รอดทางใจ นอกจากเป็นความต้องการพื้นฐานแล้ว การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นปัจจัยที่ทำให้เราต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ ทำให้เราไม่พ่ายแพ้และสามารถดำรงชีวิตด้วยชัยชนะ แม้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุข แต่ไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะไม่ประสบความทุกข์ จะไม่มีความวิตกกังวลหรือความตึงเครียด การเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกายหรือเกราะป้องกันตัวเรา ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากพบกับความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้ มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ หากมีความทุกข์เกิดขึ้นก็จะไม่จมอยู่ในความทุกข์นั้นนาน (อุมาพร ตรีรงค์สมบัติ, 2543, หน้า16-17) การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพในการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ เด็กชายบ้านเชียงใหม่ ทางสถานสงเคราะห์ต้องมีนโยบายเพื่อสุขภาพที่ไม่เพียงแต่พัฒนาทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงทางด้านจิตใจและสังคมประกอบกันด้วย มีการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ สร้างความเข้มแข็งให้กับกิจกรรมเพื่อสุขภาพโดยเปิดโอกาสให้เยาวชนในสถานสงเคราะห์ได้มีส่วนร่วม โดยเยาวชนเหล่านี้จะต้องเป็นศูนย์กลางของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นในการก่อให้เกิดการพัฒนาที่ต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้นำกลุ่ม

เพื่อปรับปรุงวิธีจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อการแสดงออกที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้นำกลุ่ม ดังนี้

1. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ควรสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เยาวชนเกิดความคุ้นเคยกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและกล้าแสดงออกมากขึ้น สำหรับผู้นำกลุ่มซึ่งไม่ใช่เจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ อาจต้องใช้เวลามากขึ้นในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เยาวชนเกิดความไว้วางใจ
2. ก่อนจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง ควรศึกษารูปแบบของกิจกรรมแต่ละประเภทให้เข้าใจอย่างชัดเจน อาจมีการลองทำกิจกรรมในกลุ่มย่อยก่อนเพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงในกลุ่มใหญ่ต่อไป
3. เนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มควรมีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์หรือตามความเหมาะสม
4. เวลาในการจัดกิจกรรมควรคำนึงถึง ความเหมาะสมไม่ ควรใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งยาวนานเกินไปจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายได้

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1. เยาวชนในสถานสงเคราะห์ต้องการความรัก ความห่วงใย ความเอื้ออาทรจากบุคคลใกล้ชิด อันจะส่งผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเขานั้นต้องอาศัยระยะเวลา และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
2. แบบประเมินการแสดงออกโดยผู้สังเกตการณ์ เป็นการประเมินหลังจากสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วทั้ง 8 ครั้ง อาจมีข้อจำกัดคือ ผู้สังเกตการณ์ไม่ได้เห็นพฤติกรรมจริงทุกพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ควรให้ผู้สังเกตการณ์ประเมินทันทีหลังจากสิ้นสุดกิจกรรมในแต่ละครั้งจึงจะได้ผลที่น่าเชื่อถือมากกว่า

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. แนวทางในการสร้างกิจกรรม ควรศึกษาความสนใจและความต้องการของเยาวชนเป็นหลัก ไม่ควรสร้างกิจกรรมโดยอ้างอิงตามแนวทฤษฎีเพียงอย่างเดียว
2. ควรมีการติดตามผลระยะยาวหลังจากสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่าการแสดงออกที่เหมาะสม และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้รับการแก้ไขและพัฒนาไปแล้วนั้นยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด และมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
3. ควรทดลองเปรียบเทียบการจัดกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันออกไป เช่น กลุ่มที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนหรือกลุ่มที่มีสมาชิกผสมระหว่างผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนกับผู้ที่เคยรู้จักกันมาก่อน เพื่อเปรียบเทียบว่าจะได้ผลเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
4. ควรทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มอื่น ๆ เช่น เยาวชนในสถานสงเคราะห์ที่อยู่ในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย หรือเยาวชนในสถานสงเคราะห์ที่เป็นเพศหญิง หรือเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก เพื่อเปรียบเทียบว่าจะได้ผลเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
5. ควรทดลองใช้กิจกรรมประเภทนันทนาการ เช่น เกมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเปรียบเทียบว่าจะได้ผลเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
6. ควรเชื่อมโยงการดำเนินกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับการดำเนินการในชั้นเรียนของครู และการดำเนินการของสถานสงเคราะห์เองเพื่อให้การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่มีการพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ
7. ควรทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก