

สุขภาพจิตและมิติบางด้านเกี่ยวกับตนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
ของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

29 ต.ค. 2539

ปริญญานิพนธ์
ของ
สมดี ชาครวงศ์ไพสิฐ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ

มีนาคม 2539

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน
(ผศ.ดร.นวลละออ สุภาผล)

.....กรรมการ
(ผศ.ประณต คำฉิม)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(ผศ.ดร.นวลละออ สุภาผล)

.....กรรมการ
(ผศ.ประณต คำฉิม)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่...๕...เดือน...สิงหาคม...พ.ศ. 2539

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดีโดยได้รับความกรุณาแนะนำ ให้ข้อคิด ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วยเหลือในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาพล ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต เค้าฉิม กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ กรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความอนุเคราะห์และความเอาใจใส่ของท่านเป็นอย่างดียิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณคณบดีและอธิการ รวมทั้งคณาจารย์ในคณะพยาบาลศาสตร์ จากสถาบันอุดมศึกษาเอกชนทั้ง 7 แห่ง ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จไปได้ด้วยดี ตลอดจนนักศึกษาพยาบาลทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือตอบแบบวัดในงานวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สุพัฒน์ คำสอน ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสถิติที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจน ดร.วีรชัย และ อาจารย์ สุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์ ที่ได้ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ รวมทั้งได้ให้กำลังใจอันดีต่อผู้วิจัยเสมอมา

อนึ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอธิการและคณาจารย์ในคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยคริสเตียน และเพื่อน ๆ ที่ได้ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจด้วยดีอย่างสม่ำเสมอ และขอขอบคุณบุคคลอื่น ๆ ซึ่งมีได้กล่าวนาม ณ ที่นี้ ที่ได้มีส่วนช่วยให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

สมดี ชาครวงศ์ไพสิฐ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวสมดี	ชื่อสกุล	ชาครวงศ์ไพสิฐ
เกิดวันที่		4 พฤษภาคม พุทธศักราช 2507
สถานที่เกิด		อำเภอป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน		58/983 ถนนพระราม 2 แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร 10150
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน		อาจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน		ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยคริสเตียน

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2527	จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม
พ.ศ. 2531	วท.ม. (การพยาบาลและผดุงครรภ์) จากมหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2539	กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขภาพจิตและมิติบางด้านเกี่ยวกับตนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
ของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

บทคัดย่อ
ของ
สมดี ชาครวงศ์ไพสิฐ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
มีนาคม 2539

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน และความสามารถในการทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ในปีการศึกษา 2538 จำนวน 248 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย คิดเป็นร้อยละ 75 ของแต่ละสถาบัน และกำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน รวม 7 แห่ง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 5 ฉบับ คือ แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก แบบวัดสุขภาพจิต แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน แบบวัดอัตมโนทัศน์ และแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺

ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

1. สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
5. ตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในการทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีเพียงตัวเดียวคือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยสามารถทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 12.44

**MENTAL HEALTH AND SOME DIMENSIONS OF SELF ON
ASSERTIVENESS OF STUDENT NURSES IN
PRIVATE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

**AN ABSTRACT
BY
SOMDEE CHAKORNWONGPAISIT**

**Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master of
Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University**

March 1996

The purposes of this research were to study the relationships among the mental health, the locus of control, the self-concept and the self-esteem on assertiveness of student nurses in private higher education institutions, and to predict the assertive behavior bond on the dependent variables.

The samples consisted of 248 student nurses, they were randomly selected, 75% from fourth class student nurses in private higher education institutions, during the academic year 1995.

The instruments for collecting data were five tests, they were mental health test, the locus of control test, the self-concept test and the self-esteem test on assertiveness. The data were analyzed by using the SPSS/PC⁺ (Statistic Package for Social Science/Personal Computer), the Pearson Product Moment Correlation Coefficient and Multiple Regression Analysis.

There were five major finding in this study :

1. The mental health was positively correlated with assertiveness of student nurses at the level of significant .001.
2. The locus of control was positively correlated with assertiveness of student nurses at the level of significant .001.
3. The self-concept was positively correlated with assertiveness of student nurses at the level of significant .05.
4. The self-esteem was positively correlated with assertiveness of student nurses at the level of significant .001.
5. It was found in this study that the self-esteem was the best predictor of the assertiveness at the .001.

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ.....	1
	✓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
	✓ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	5
	✓ ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	✓ คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
	คำนิยามศัพท์ปฏิบัติการของตัวแปร.....	8
2	แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมในการแสดงออก.....	11
	ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	12
	ลักษณะสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	14
	องค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	16
	ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการแสดงออกต่อวิชาชีพพยาบาล.....	17
	ความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักศึกษาพยาบาล	
	ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน.....	22
	สุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	24
	ความสำคัญของสุขภาพจิตที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออก	
	ของนักศึกษาพยาบาล.....	27
	งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	30
	ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	33
	ความสำคัญของความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกที่มีผลต่อ	
	พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล.....	36
	งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับ	
	พฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	37
	อัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	39
	ความสำคัญของอัตมโนทัศน์ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก	
	ของนักศึกษาพยาบาล.....	43

บทที่	หน้า
งานวิจัยเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	43
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	47
ความสำคัญของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อ พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล.....	52
งานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับ พฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	53
สมมติฐานการวิจัย.....	57
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่าง.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	62
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	67
วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
สรุปผลการวิจัย.....	68
อภิปรายผล.....	69
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	78
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	79
บรรณานุกรม.....	80
ภาคผนวก.....	88
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	104

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว.....	13
2	คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก....	63
3	คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับ พฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	64
4	คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออก..	64
5	คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับ พฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	65
6	เปอร์เซ็นต์การทำนายและตัวทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของ นักศึกษาพยาบาล โดยใช้ตัวแปรอิสระ คือ สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจ ภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นตัวทำนาย.....	65

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบความคิดในการวิจัย.....	7
2 ความสัมพันธ์ของการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมกับความสงสัยไม่แน่ใจ ตนเองและความรู้สึกที่คอยรบกวนจิตใจ.....	27
3 รูปแบบการเกิดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน.....	35
4 ความสัมพันธ์ของมโนทัศน์และอุดมคติแห่งตน.....	49

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลจำเป็นต้องอยู่ร่วมและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การติดต่อสื่อสารจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีมนุษย์นำมาใช้ในการสร้างความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ระหว่างตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งยังเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้นไว้ด้วย อย่างไรก็ตาม การแสดงพฤติกรรมอันเหมาะสมของมนุษย์เพื่อให้เกิดการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพได้ดีมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง ที่สำคัญประการหนึ่งก็คือพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกไปนั้นมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพราะบางคนอาจมีความรู้สึกว่าพฤติกรรมที่ตนเองจะแสดงออกเป็นสิ่งไม่ดี จึงไม่กล้าแสดงพฤติกรรมหรือบางคนอาจต้องการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างตรงไปตรงมา แต่ต้องยอมฝืนใจที่จะปฏิบัติตามการชี้แนะของบุคคลอื่น จนเกิดเป็นความกดดันภายในตนเอง และอาจเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้มีปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น พรณราย ทรัพย์ะประภา (2526 : 42 - 43) ได้กล่าวถึง ปัญหาพฤติกรรมการแสดงออกไว้ว่า คนบางคนอาจจะไม่รู้จักระดับที่จะมีการตอบสนองที่เหมาะสมอันเนื่องมาจากไม่เคยมีโอกาสดังกล่าวได้แสดงออกเลย อย่างไรก็ตาม ทุกสังคมก็มักจะเน้นในเรื่องความมีมรรยาทดีและความอดทนอดกลั้นเอาไว้ ผู้ที่ไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์และความรู้สึกใด ๆ เลย นับว่าเป็นผู้มรรยาทดียิ่ง ซึ่งก็เป็นเหตุให้บุคคลเหล่านี้กลายเป็นผู้ที่มีลักษณะพฤติกรรมอันเป็นการป้องกันตนเองมากเกินไปเกินกว่าเหตุ ดังนั้นปัญหาความบกพร่องในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม นับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญมากซึ่งส่วนหนึ่งของปัญหาเกิดจากความบกพร่องของทักษะทางสังคมเพราะการไม่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมทำให้บุคคลอยู่ในสังคมอย่างไม่เป็นสุข เกิดความวิตกกังวล เมื่อบุคคลมีปัญหานี้มากขึ้น อาจเลือกวิธีที่หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตนต้องแสดงออก ซึ่งอาจนำไปสู่การเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ในที่สุด เช่นพวกที่กลัวสังคมและพวกที่มีความวิตกกังวลในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นต้น (ละเอียด ชูประยูรและคนอื่น ๆ 2521 : 7 - 8)

พยาบาลเป็นอาชีพหนึ่งที่ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นตลอดเวลา โดยเฉพาะการติดต่อกับผู้ป่วย ฉะนั้นการมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งของการประสบความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งการแสดงออกของพยาบาลได้มีผู้กล่าวไว้ เช่น เครือวัลย์ สุขเจริญ (2526) กล่าวว่า พยาบาลส่วนมากเป็นผู้หญิง ประกอบกับลักษณะของสังคมไทย ความคาดหวังของสังคมและการอบรมเลี้ยงดูเด็กในสังคมส่วนหนึ่งเกิดจาก

การอบรมสั่งสอนให้เด็กเชื่อฟัง เคารพบนอบต่อผู้ใหญ่ การโต้แย้งต่อผู้ใหญ่เป็นสิ่งที่ไม่ดี ทำให้เด็กเจริญเติบโตมาในลักษณะ "เดินตามผู้ใหญ่" มากกว่าการเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าสื่อสารในทางสร้างสรรค์อย่างตรงไปตรงมา ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นอุปสรรคต่อวิชาชีพพยาบาล เพราะพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับบุคคลหลายประเภท เพื่อให้การบริการต่อผู้ป่วยและญาติ จึงต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และต้องปรับตัวเพื่อให้เผชิญกับปัญหาเหล่านั้นให้ได้ อย่างไรก็ตาม การแสดงพฤติกรรมในการปรับตัวนั้น มีทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม คลาร์ค (Clark. 1978) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการปรับตัวของพยาบาลไว้ว่า "พยาบาลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ ในบางครั้ง แต่ในบางครั้งก็ทำในสิ่งที่เกินกว่าเหตุและรุนแรง จนกลายเป็นความก้าวร้าว บางครั้งไม่กล้าเผชิญปัญหา ไม่กล้าแสดงความรู้สึกโกรธ ไม่สามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างชัดเจน ไม่คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง"

การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบางประการนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ตัวของพยาบาลเองจะต้องปรับปรุงให้ดีขึ้น ไม่ให้มีปัญหาเกี่ยวกับการแสดงออกเพื่อที่จะได้เป็นผู้ให้บริการต่อผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งคลาร์ค (Clark. 1978) ให้ความเห็นในเรื่องนี้ว่าพยาบาลที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมย่อมมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพื่อความก้าวหน้าของวิชาชีพ กล้าเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องรับผิดชอบอย่างไม่ต้องหลีกเลี่ยง และสามารถที่จะพูดถึงปัญหาในประเด็นต่าง ๆ ได้ด้วยความยุติธรรม มองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ตระหนักในสิทธิส่วนบุคคลของตนเองและผู้อื่น และแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ ส่วนซอลเตอร์ (Salter. 1949) ได้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการแสดงออกที่เหมาะสมในบุคคลทั่ว ๆ ไป ว่ามีผลทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ มีอิสระในการแสดงอารมณ์และได้ดำเนินชีวิตตามแบบที่ตนต้องการ ซึ่งการได้แสดงความรู้สึกออกมาอย่างธรรมชาติจะทำให้สภาพจิตใจส่วนบุคคลและระหว่างบุคคลดีกว่าการระงับยับยั้ง (Inhibition)

ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำและจากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า มีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในหลาย ๆ รูปแบบ ทั้งที่เป็นการวิจัยของต่างประเทศและวิจัยภายในประเทศ ตัวอย่างการวิจัยของต่างประเทศ เช่น เฮิร์ท (Hurt. 1986 : 773) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแก่วัยรุ่นที่กระทำความผิดเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมหลาย ๆ ด้าน คือ พฤติกรรมก้าวร้าว อัตมโนทัศน์ (Self - Concept) ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน (Locus of Control) และพฤติกรรมในห้องเรียน (Classroom Behavior) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าว อัตมโนทัศน์ ความเชื่ออำนาจในตน

และพฤติกรรมในห้องเรียนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับการทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในประเทศไทยนั้น มีการทดลองของวิชิต บุญเชื้อ (2525 : 87 - 89) โดยจุดมุ่งหมายของการฝึกเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมและอัตมโนทัศน์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยครูสวนสุนันทา ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมยิ่งขึ้น และมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

นอกจากการวิจัยเพื่อฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีการศึกษาตัวแปรทางจิตที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมนี้หลายตัวแปรด้วยกัน เช่น การวิจัยในต่างประเทศ สจ๊วต (Stewart. 1983 : 2077) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) ของนักเรียนผิวดำ พบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าของตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยอื่น ๆ คือ การวิจัยของทอลเลอร์และคนอื่น ๆ (Tolor and others. 1976) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับการเลียนแบบบทบาททางเพศ (Sex - Role Stereotyping) และอัตมโนทัศน์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 134 คน ปรากฏผลว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ในทางบวก

ส่วนการศึกษาในประเทศ ได้แก่การศึกษาของกาญจนา พงศ์พฤกษ์ (2523 : 64) ซึ่งศึกษากับนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 239 คน พบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลในส่วนของความวิตกกังวลดังกล่าวนี้ แสดงว่าผู้ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะมีความวิตกกังวลต่ำ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะมีสุขภาพจิตดีนั่นเอง ซึ่งจากผลการวิจัยข้างต้นนี้ไม่สอดคล้องกับการวิจัยของถนอมศรี อินทนนท์ (2530) ที่พบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต โดยผู้วิจัยได้ให้เหตุผลจากแนวคิดของสุพัตรา สุภาพ (2518 : 9) ว่าอาจเป็นเพราะการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกยังไม่เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในสังคมไทย คนไทยมักจะอบรมสั่งสอนลูกหลานให้มีสัมมาคารวะ รู้จักที่ต่ำที่สูง มีความเคารพนบถนอบต่อผู้อาวุโส ดังนั้นผู้น้อยจึงเกรงใจผู้ใหญ่ และไม่กล้าคัดค้านแสดงความคิดเห็นแตกต่างไปจากผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตาม พบว่า มีการวิจัยบางเรื่องที่

ปรากฏผลแตกต่างออกไป ดังการวิจัยของ อุสา ศิริโรตม์สกุล (2527) ซึ่งศึกษากับวัยรุ่นตอนปลายที่อาศัยอยู่ในหอพักของกรุงเทพมหานคร พบผลว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ทั้งที่เป็นการวิจัยเชิงทดลอง และการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีตัวแปรทางจิตลักษณะที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนี้หลายตัวแปร ที่สำคัญคือสุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น ซึ่งแสดงว่าจิตลักษณะเหล่านี้มีความสำคัญและมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าจิตลักษณะด้านอื่น ๆ จึงได้รับการศึกษาเพื่อเน้นย้ำมากกว่า แต่ก็ยังไม่ได้มีการศึกษาในกลุ่มพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาแต่อย่างใด ฉะนั้นผู้วิจัยจึงสนใจว่าจิตลักษณะเหล่านี้จะส่งผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างไรกับกลุ่มพยาบาลเหล่านี้

สำหรับเหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกศึกษากับนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษา เอกชนนั้นมีเหตุผล 2 ประการ คือ **ประการแรก** ได้กล่าวมาแล้วว่าพยาบาลอาจมีปัญหาในเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ซึ่งอาจเกิดจากลักษณะของวิชาชีพ ความกดดันและความตึงเครียดจากการเรียนภาคทฤษฎีและการฝึกในภาคปฏิบัติที่จำเป็นต้องมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติงานหลาย ๆ แห่งด้วยกัน และประการสำคัญคือจากปัจจัยในตัวของนักศึกษาพยาบาลเอง ซึ่งจากงานวิจัยที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่ามีจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอยู่ 4 ประการดังกล่าวข้างต้น จึงน่าที่จะศึกษาว่าจิตลักษณะเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาลมากเพียงใด เพื่อจะได้เป็นข้อมูลในการพัฒนาส่งเสริมจิตลักษณะที่สำคัญอันส่งผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่อไป

ประการที่สอง การศึกษาวิจัยโดยการใช้นักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนเป็นกลุ่มตัวอย่างยังมีน้อยมากทำให้สถาบันให้การศึกษาแก่นักศึกษาพยาบาลกลุ่มนี้ขาดข้อมูลที่จะนำมาปรับปรุงประสิทธิภาพทั้งในด้านการเรียนการสอนและการพัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษา ฉะนั้น การศึกษาเรื่องนี้จึงเป็นการศึกษานำร่อง (Pilot Study) ที่จะทำให้ผลส่วนหนึ่งไปปรับปรุงให้นักศึกษาพยาบาลในสถาบันเหล่านี้มีจิตลักษณะและพฤติกรรมที่พึงปรารถนา สามารถดำรงเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม และปฏิบัติงานในวิชาชีพอย่างมีคุณประโยชน์ต่อผู้รับบริการและต่อสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
5. เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากสุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อใช้ในการวางแผนพัฒนาคุณภาพของพยาบาล โดยให้การส่งเสริมสนับสนุนจิตลักษณะต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก อาทิ การส่งเสริมให้นักศึกษาเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีอัตมโนทัศน์ในทางบวก และรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง เป็นต้น
2. เป็นหลักการหรือแนวทฤษฎีที่จะนำการเสริมสร้างสุขภาพจิตและมิติเกี่ยวกับ “ตน” ทั้ง 3 ด้านดังกล่าว ให้รวมอยู่ในชุดโปรแกรมการฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้โครงการฝึกฯ มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

หัวข้อปัญหาวิจัยเรื่อง สุขภาพจิตและมิติบางด้านเกี่ยวกับตนกับพฤติกรรม กล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาไว้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

เป็นนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ทั้ง 7 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญบริหารธุรกิจ วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ วิทยาลัยคริสเตียน มหาวิทยาลัยพายัพ วิทยาลัยมิชชัน มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 และเนื่องจากในแต่ละสถาบันมีจำนวนของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 แตกต่าง กัน จึงมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยคิด 75% จากจำนวนของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในแต่ละสถาบัน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่าง 248 คน

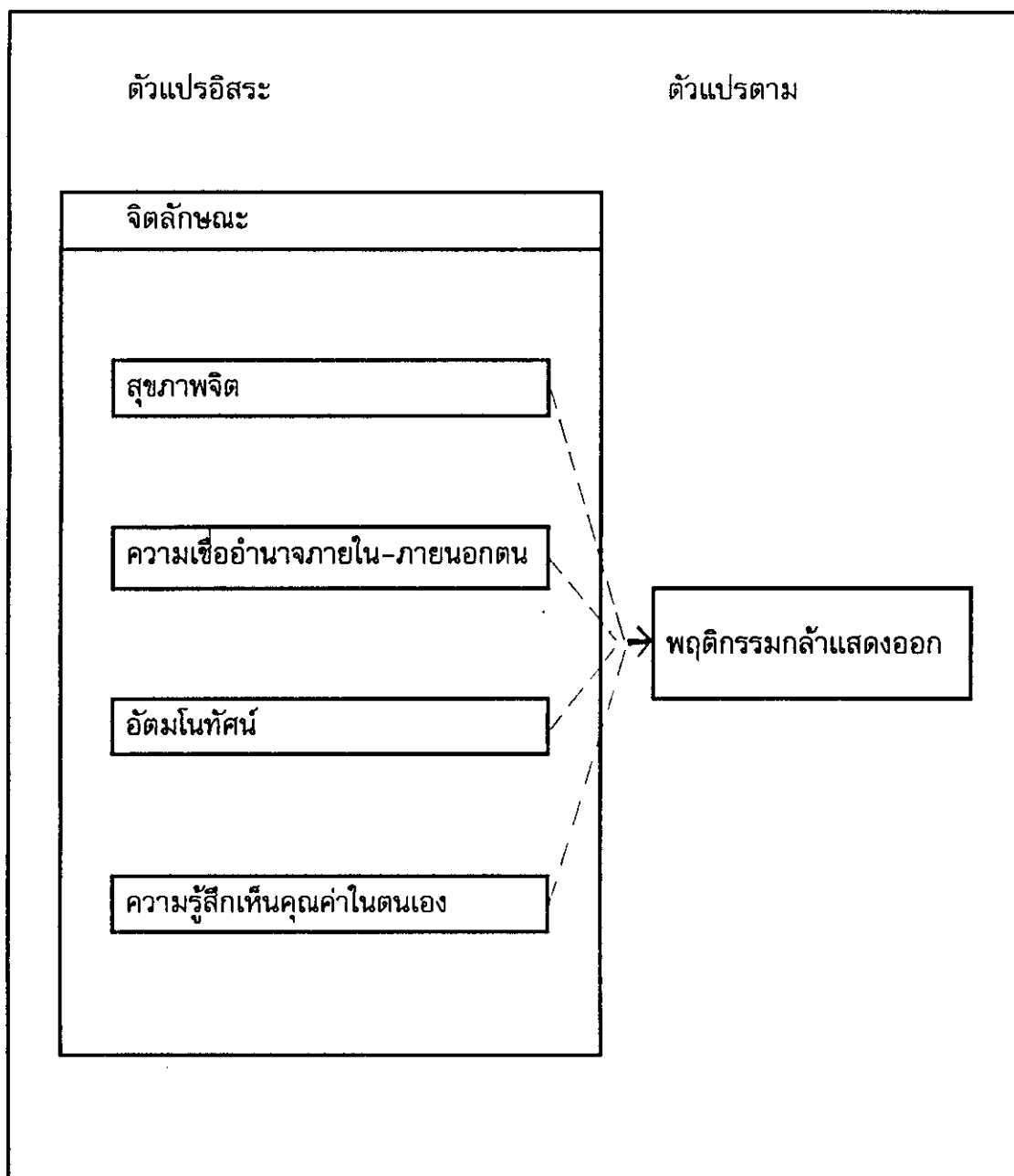
2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. สุขภาพจิต (Mental Health)
2. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน (Locus of Control)
3. อัตมโนทัศน์ (Self-Concept)
4. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertiveness)

กรอบความคิดในการวิจัยสรุปได้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แสดงกรอบความคิด (Conceptual frame work) ในการวิจัย

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกมาแล้วอย่างน้อย 1 ภาคการศึกษา และกำลังศึกษาอยู่ในคณะพยาบาลศาสตร์ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

สถาบันอุดมศึกษาเอกชน หมายถึง องค์กรที่มีสถาบันการศึกษาของภาคเอกชนหลาย ๆ แห่งในระดับอุดมศึกษา ในที่นี้หมายถึง สถาบันการศึกษาที่มีคณะพยาบาลศาสตร์อยู่ 7 แห่งด้วยกัน คือ คณะพยาบาลศาสตร์คามิลเลียน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญบริหารธุรกิจ คณะพยาบาลศาสตร์วิทยาลัยคริสเตียน คณะพยาบาลศาสตร์วิทยาลัยมิชชัน คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยรังสิต คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอมมิค มหาวิทยาลัยพายัพ และคณะพยาบาลศาสตร์วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์

คำนิยามศัพท์ปฏิบัติการของตัวแปร

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคลได้แสดงออกตามความคิดและความรู้สึกที่แท้จริง เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่จะมีต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดยแสดงถึงการรักษาสีห์ของตนเองได้โดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลซึ่งเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านภาษา ท่าทางและน้ำเสียง ทำให้เกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง วัดโดยแบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดของธนอมศรี อินทนนท์ และ วัลลภา คชภักดี (2533) มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้เลือกข้อที่มีความเหมาะสม จำนวน 39 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราส่วนประเมินค่า 5 หน่วย ประกอบข้อคำถามตั้งแต่ "มากที่สุด" ถึง "น้อยที่สุด" พิสัยของคะแนนรวมของแบบวัดนี้อยู่ระหว่าง 39 ถึง 195 คะแนน คะแนนรวมของแต่ละคน ถ้าเป็นคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยแสดงถึง การมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ส่วนคะแนนที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย แสดงถึง การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออก
2. สุขภาพจิต หมายถึง ความรู้สึกทุกข์ใจอันเนื่องมาจากปัญหาทางจิต ซึ่งได้แก่ ความวิตกกังวล ความกลุ้มใจ โกรธง่าย ตื่นเต้นง่าย ขาดสมาธิ ขาดความกล้า และกลัวผิด

ตัวแปรนี้วัดจากแบบวัดสุขภาพจิตซึ่งวัดความวิตกกังวลต่าง ๆ สร้างขึ้นโดย ดวงเดือน พันธุมนาวินและเพ็ญแข ประจันปัจจนิก (2524) โดยใช้ประโยคประกอบด้วย มาตรฐานประมาณค่า 6 หน่วยจาก "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" ประกอบเป็นจำนวน 20 ประโยค คะแนนของผู้สอบแต่ละคนจึงมีพิสัยระหว่าง 20 ถึง 120 คะแนน ผู้ที่ปฏิเสธว่ามีอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลเหล่านี้จะได้คะแนนสูง ซึ่งแสดงว่ามีความวิตกกังวลน้อย และมีสุขภาพจิตดี ส่วนผู้ที่ตอบว่ามีอาการแสดงว่าวิตกกังวลมากจะได้คะแนนน้อย เป็นผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี ในการแบ่งผู้ตอบออกเป็น 2 ประเภทตามคะแนนความวิตกกังวลนี้ ใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย จัดเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยจัดเป็นผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี

3. มิติบางด้านเกี่ยวกับตน หมายถึง ลักษณะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ในการศึกษานี้หมายถึง ตัวแปร 3 ตัวแปร คือ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1 ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลว เกิดจากทักษะ ความสามารถ และความพยายามของตนเอง มีความสามารถในการเลือกกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความคิดอย่างมีเหตุผล และแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อหรือรับรู้ ว่าเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นเพราะอำนาจ โชคลาง โอกาสหรือ การกระทำของคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เป็นอิทธิพลของอำนาจภายนอกโดยที่ตนเองควบคุมไม่ได้

ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน วัดโดยแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจในตน-นอกตนของ ดวงเดือน แซ่ตั้ง จำนวน 18 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรฐานประเมินค่า 6 หน่วย ประกอบข้อคำถามตั้งแต่ "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" พิสัยของคะแนนรวมจากแบบวัดนี้จะอยู่ระหว่าง 18 ถึง 108 คะแนน คะแนนรวมของแต่ละคนถ้าเป็นคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยแสดงถึงความเชื่ออำนาจในตน ส่วนคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยแสดงถึงผู้ที่มีความเชื่ออำนาจนอกตน

3.2 อัตมโนทัศน์ หมายถึง การรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ด้าน อารมณ์ ลักษณะนิสัย และความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น ตัวแปรนี้วัดโดยแบบวัด อัตมโนทัศน์ของนวลระออ สุภาผล ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ ของฟีดเลอร์ (นวลระออ สุภาผล. 2534 : 86 ; อ้างอิงมาจาก Fiedler. 1967) มีจำนวน 16 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วย คุณศัพท์ที่ตรงข้ามกัน โดยให้ผู้ตอบบรรยาย ตนเองจากประโยคเหล่านั้น การให้คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 8 หน่วย พิสัยของ คะแนนรวมจากแบบวัดนี้จะอยู่ระหว่าง 16 ถึง 128 คะแนน คะแนนรวมของแต่ละคนที่ ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึงการมีอัตมโนทัศน์ในทางบวก ส่วนคะแนนรวมที่ต่ำกว่า ค่าเฉลี่ย หมายถึงมีอัตมโนทัศน์ในทางลบ

3.3 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นที่บุคคลมีต่อ ตนเอง มีความเคารพ ยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถทั้งด้าน ร่างกาย สติปัญญา และการแก้ปัญหาต่าง ๆ เป็นที่พึงของผู้อื่น มีความมานะอดทนใน การทำงานและประสบความสำเร็จในการทำงาน ถ้าเข้าสู่สังคม บุคคลที่ประเมินตนในด้าน ดีจะเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองในด้านไม่ดี จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเองต่ำหรือรู้สึกว่าคุณค่าตนไร้คุณค่า สามารถวัดได้จากแบบทดสอบที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจาก แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่นาตยา วงศ์หลีกภัย แปลและดัดแปลงมาจากแบบวัด การเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory Adult Form) จำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราส่วนประเมินค่า 6 หน่วย ประกอบคำถามตั้งแต่ "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" พิสัยของคะแนนแบบวัดนี้จะอยู่ระหว่าง 20 ถึง 120 คะแนน โดยคะแนนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงการมีความรู้สึกเห็นคุณค่าใน ตนเองสูง ส่วนคะแนนที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะทางจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงได้รวบรวมแนวคิดที่สามารถประมวลเป็นหัวข้อต่าง ๆ ได้ ดังนี้คือ

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมในการแสดงออก
2. สุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. อัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมในการแสดงออก

นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมได้แบ่งพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

(1) ลักษณะที่ไม่มีความกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมาหรืออาจจะเรียกว่า พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Non - assertive Behavior)

(2) ลักษณะที่มีความกล้าแสดงออก แต่เป็นไปในรูปแบบพฤติกรรมก้าวร้าวทำลายหรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดซึ่งอาจจะเรียกว่าพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)

(3) ลักษณะที่มีความกล้าแสดงออกหรือสิ่งที่แสดงออกนั้นมีความเหมาะสมหรือเรียกว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)

ฉะนั้น ในพฤติกรรมการแสดงออกทั้ง 3 ลักษณะนี้ จะเห็นได้ว่า ลักษณะที่ (3) เป็นลักษณะที่เหมาะสมและควรส่งเสริม

ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)

นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมได้ให้ความหมายของ "พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม" ไว้หลายประการด้วยกัน ดังเช่น

โวลเป้ (Wolpe. 1969 : 81) นักจิตวิทยาคนสำคัญในเรื่องการปรับพฤติกรรมได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า "การแสดงออกมาถึงความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดยปราศจากความรู้สึกวิตกกังวล อาจเป็นการแสดงออกซึ่งความเป็นมิตร ความรักใคร่ชื่นชมยินดี และความรู้สึกอื่น ๆ ซึ่งมีไขความวิตกกังวล"

เฟนสเตอร์ไฮม์และเบียร์ (Fensterheim and Bear. 1971) แห่งมหาวิทยาลัยคอร์เนล ได้กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก "เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกตามความคิดและความรู้สึกที่แท้จริง และถือว่าเป็นวิถีชีวิตที่มีชีวิตชีวา (Active) มากกว่าชีวิตที่ขาดความกระตือรือร้น (Passive)"

ซานส์เบอรี (Sansbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมนี้ไว้ว่า "เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านภาษา ท่าทางและน้ำเสียง"

ฟลาวเวอร์และโกลด์แมน (Flowers and Goldman. 1976 : 147) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า "เป็นพฤติกรรมที่แต่ละคนสามารถที่จะแสดงรักษาสติของตนเองได้โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น"

บาวเออร์และบาวเออร์ (Bower and Bower. 1976 : 4) กล่าวว่า "พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีหลายรูปแบบ กล่าวคือ ความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นการเลือกจะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนเองตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากยิ่งขึ้น เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านของเขา"

อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมกล้าแสดงออกก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่เป็นลักษณะเด่นเพียงประการเดียวของบุคคล แต่เป็นพฤติกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมลักษณะอื่น ๆ ดังที่ ฟลาวเวอร์และโบราแรม (Flowers and Booraem. 1980 : 176) ได้ให้ความเห็นว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่อยู่กึ่งกลางระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกกับพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งเขียนออกมาในรูปของความสัมพันธ์ ได้ดังนี้

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Non- assertive Behavior)	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior)	พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)
---	--	---

จากความสัมพันธ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior) น่าจะเป็นพฤติกรรมที่อยู่กึ่งกลางระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกกับพฤติกรรมก้าวร้าวหรืออาจแสดงความแตกต่างของพฤติกรรมทั้ง 3 แบบเปรียบเทียบกันออกมาในรูปของตารางโดยมีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 1 ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	พฤติกรรมก้าวร้าว
ถูกละเมิดสิทธิ ถูกเอารัดเอาเปรียบ	ป้องกันสิทธิของตน และเคารพสิทธิผู้อื่น	ละเมิดสิทธิ เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น
รู้สึกคับข้องใจ ไม่มีความสุขกังวลใจ	มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเกิดความมั่นใจในตนเอง	ป้องกันตนเอง ขวนทะเลาะ ดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น
เก็บความรู้สึกและแยกตัว	เข้าสังคม แสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมแก่กาลเทศะ	บันดลโทษะ โกรธและทำตัวเป็นศัตรูกับผู้อื่น
ยอมให้ผู้อื่นเลือกวิถีทางได้	เลือกวิถีทางด้วยตนเอง	เลือกวิถีทางให้ผู้อื่น
ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ	เข้าสังคม แสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมแก่กาลเทศะ	บันดลโทษะ โกรธและทำตัวเป็นศัตรูกับผู้อื่น

ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

จากความหมายต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกหมายถึง "การที่บุคคลได้แสดงออกตามความคิดและความรู้สึกที่แท้จริง เป็นการแสดงออกมาถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่จะมีต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดยแสดงถึงการรักษาสีหน้าของตนเองได้โดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคล ซึ่งเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคมและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านภาษา ท่าทาง และ น้ำเสียง ทำให้เกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง"

ลักษณะสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ซอลเตอร์ (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2524 : 48 - 50 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1949) ผู้นำในเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออก ได้สรุปลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้

- (1) พูดแสดงความรู้สึกได้ (Use Feeling - Talk) สามารถแสดงออกถึงความชอบและความสนใจ โดยไม่ขัดเขินมากกว่าที่จะพูดอะไรออกมากว้าง ๆ
- (2) สามารถพูดเกี่ยวกับตนเองได้ (Talk About Yourself) โดยไม่ผูกขาดการสนทนาหรือโอ้อวด สามารถบอกถึงความสำเร็จของตนเองได้ในเวลาที่เหมาะสม
- (3) การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) เป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จัก ยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความยินดีที่ได้พบ เช่น สามารถพูดได้ว่า "สวัสดีค่ะที่ได้พบคุณ" มากกว่าที่จะพูดว่า "สวัสดี" เท่านั้น หรือมีท่าทีเอียงอายเมื่อต้องรู้จัก หรือทักทายผู้ที่ต้องการรู้จัก
- (4) สามารถยอมรับคำชมจากผู้อื่นได้อย่างจริงใจ (Accept Compliment) แทนที่จะปฏิเสธ เช่น เมื่อได้รับคำชมว่า "เสื้อตัวนี้สวย" ก็สามารถที่จะกล่าวได้ว่า "ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบมันเหมือนกัน"
- (5) การแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) สามารถแสดงสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง ทำให้กล้าสบตาคู่สนทนา
- (6) การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อไม่เห็นด้วยกับคนบางคน ก็แสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ ไม่เสแสร้งเห็นด้วยเพียงเพื่อรักษาความสงบหรือเพื่อเอาใจเขาเท่านั้น

(7) การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) ถ้าพบกับคนที่ให้คำแนะนำหรือสั่งสอน หรือคำอธิบายที่ไม่ชัดเจนหรือบิดเบือน ก็กล้าขอร้องให้เขาพูดใหม่อีกครั้งหนึ่งให้ชัดเจนยิ่งขึ้นแทนที่จะออกไปด้วยความรู้สึกที่สับสน เช่น กล้าถามว่า "ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณเลยคะ คุณจะกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ"

(8) การถามเหตุผล (Ask Why) เมื่อถูกขอร้องให้ทำอะไรที่ดูเหมือนว่าไม่มีเหตุผลสมควร ก็กล้าที่จะถามว่า "ทำไมถึงต้องการให้ดิฉันทำสิ่งนั้นล่ะคะ" โดยใช้ น้ำเสียงสุภาพและไม่ทำหน้าบึ้งตึง

(9) การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) ถ้ามีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่นใดและมีความมั่นใจว่าความคิดเห็นของตนเองถูกต้อง ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยออกมา

(10) การกล่าววาจาเพื่อรักษาสีติ (Speak up for Your Rights) เมื่อรู้สึกว่าถูกเอาเปรียบก็กล้าที่จะแสดงสิทธิอันชอบธรรมและขอให้คนอื่นแสดงความยุติธรรม

(11) การแสดงความมั่นคง (Be Persistent) ถ้ามีความไม่สบายใจหรือต้องการร้องทุกข์ในเรื่องที่มีเหตุผล ก็กล้าที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้จนประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าจะได้รับการปฏิเสธก็ไม่เลิกล้มความตั้งใจ

(12) หลีกเลี่ยงการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความคิดเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการเจรจาหรืออภิปรายกับใครก็ตาม ถ้าถูกโต้เถียงอยู่ตลอดเวลา ก็สามารถที่จะหยุดคำถามเหล่านั้น โดยการพูดอย่างเรียบ ๆ ว่า "ดิฉันคิดว่าไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลต่อสิ่งที่ดิฉันพูด แต่ถ้าคุณต้องการเหตุผลจริง ๆ คุณลองค้นหาดูก็ได้นะคะ"

นอกจากซอลเตอร์แล้วยังมีบุคคลอื่นที่กล่าวถึงลักษณะสำคัญของพฤติกรรมนี้อีก เช่น โรเบิร์ตและมิเชล (Robert and Michael. 1978 : 36 - 37) ได้รวบรวม ลักษณะสำคัญ ๆ ของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ควรจะเป็นการแสดงออกที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ (1) เป็นการแสดงตนเองออกมาให้ปรากฏ (2) เป็นการแสดงออกมาอย่างจริงใจ (3) เป็นการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา (4) มีลักษณะที่เป็นการส่งเสริมตนเอง (5) ไม่มีลักษณะที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น (6) มีบางส่วนที่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น พูดแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็นและขอร้อง เป็นต้น (7) มีบางส่วนที่ไม่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น การใช้สายตา น้ำเสียง ท่าทาง การวางตัว เป็นต้น (8) มีความเหมาะสมแก่บุคคลและสถานการณ์มากกว่าที่จะเป็นลักษณะสากล (9) มีลักษณะรับผิดชอบต่อสังคม (10) มีลักษณะผสมผสานกันของทักษะที่ได้เรียนรู้มา ไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด

องค์ประกอบของพฤติกรรมกล้ำแสดงออก

นอกจากการรวบรวมลักษณะสำคัญ ๆ ของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว โรเบิร์ตและมิเชล (Robert and Michael. 1975 : 87 – 92) ยังได้จัดองค์ประกอบของพฤติกรรมกล้ำแสดงออกทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช้คำพูดไว้ดังนี้

(1) การประสานสายตา (Eye Contact) เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังอย่างเหมาะสม ทำให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

(2) การวางตัว (Body posture) เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักมากขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือการยืน การนั่ง การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟัง หรือการวางตัวให้ตรงเป็นไปอย่างเหมาะสม

(3) การแสดงท่าทาง (Gestures) เรื่องราวที่พูดจะมีน้ำหนักถ้ามีการแสดงท่าทางประกอบให้ตรงกับคำพูดและความรู้สึกของผู้พูด

(4) การแสดงสีหน้า (Facial Expression) การแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีการแสดงสีหน้าให้เข้ากับเรื่องราวที่จะพูด

(5) น้ำเสียง การออกเสียงสูงต่ำและระดับเสียง (Voice Tone, Inflection, Volume) ในการที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นให้ได้ผลนั้น ผู้พูดจำเป็นต้องมีน้ำเสียงที่เหมาะสมกับความรู้สึก สามารถเน้นเสียงได้เมื่อต้องการจะเน้น และอยู่ในระดับที่เหมาะสมที่จะให้คนอื่นได้ยิน

(6) ความสามารถในการพูด (Fluency) การพูดที่ดีควรจะดำเนินติดต่อไปอย่างสม่ำเสมอ นุ่มนวล ชัดเจน ไม่มีการอ้าอึ้งหรือลังเล ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความไม่แน่ใจในตนเองของผู้พูด

(7) โอกาสในการพูด (Timing) แม้ว่าการแสดงออกได้อย่างทันทีทันใดโดยไม่ต้องเตรียมตัวมาก่อนจะเป็นเป้าหมายโดยมองเห็นถึงพฤติกรรมกล้ำแสดงออก แต่การตัดสินใจเลือกโอกาสที่เหมาะสมในการที่จะแสดงออกก็เป็นสิ่งที่จำเป็น

(8) สิ่งที่จะพูด (Content) ผู้พูดควรจะพูดตามความรู้สึกของตนเองและพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่พูดด้วย

(9) การฟัง (Listening) การฟังนอกจากจะช่วยให้ได้ตอบผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว ยังเป็นการยอมรับนับถือผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของพฤติกรรมกล้ำแสดงออก

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการแสดงออกต่อวิชาชีพพยาบาล

เนื่องจากพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับบุคคลหลายประเภทเพื่อให้การบริการทางสุขภาพแก่ผู้ป่วยและญาติ ต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และต้องปรับตัวเพื่อให้เผชิญกับปัญหาเหล่านั้นได้ การแสดงพฤติกรรมปรับตัวจึงมีทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ดังที่คลาร์ค (Clark, 1978) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของพยาบาลว่า "พยาบาลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ ในบางครั้ง แต่ในบางครั้งก็ทำในสิ่งที่เกินกว่าเหตุและรุนแรงจนกลายเป็นความก้าวร้าว บางครั้งไม่กล้าเผชิญปัญหา ไม่กล้าแสดงความรู้สึกโกรธ ไม่สามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างชัดเจน ไม่คิดแก้ปัญหา ด้วยตนเอง..." ซึ่งเป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีความสัมพันธ์กัน และมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก กล่าวคือ บุคคลที่มีความรู้สึกกว่าพฤติกรรมที่ตนเองจะแสดงออกเป็นสิ่งไม่ดี จึงไม่กล้าแสดงพฤติกรรมหรือความคิดเห็นของตนเองอย่างตรงไปตรงมา แต่ยอมฝืนใจที่จะปฏิบัติตามการชี้แนะของบุคคลอื่น เกิดเป็นความกดดันภายในตนเองมากขึ้น จนทำให้มีปัญหาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นตามมาในที่สุด

พฤติกรรมแสดงออกของพยาบาลในขณะทำงานนั้น อาจแสดงออกลักษณะใดลักษณะหนึ่งใน 3 ลักษณะนี้ คือ ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกอย่างเหมาะสม หรือแสดงออกก้าวร้าว สำหรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าวของพยาบาลย่อมส่งผลเสียหลายประการ เพราะการไม่กล้าแสดงออกย่อมเกื้อบคดอารมณ์ต่าง ๆ ไว้ ทำให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลลดลง โดยเฉพาะอารมณ์ที่เก็บไว้นั้นเป็นอารมณ์ด้านดีที่ควรแสดงให้ผู้อื่นทราบ เช่น ความรัก ความห่วงใย เป็นต้น และถ้าการเก็บกอดอารมณ์ยังมีต่อไปเรื่อย ๆ อาจมีผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ คือ อาจเกิดอาการทางร่างกายอันเนื่องมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disorder) เช่น ปวดศีรษะข้างเดียว หอบ โรคผิวหนัง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มืออักเสบ เหนื่อยล้าเรื้อรัง และความดันโลหิตสูง เป็นต้น ส่วนปัญหาทางจิตใจนั้น พบว่า ผู้ที่ไม่กล้าแสดงออกจะเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของตนเองต่ำ มีความกังวลสูง ซึมเศร้า และมีอาการยับยั้งความคิดของตนเองไว้ ซึ่งจะก่อให้เกิดอาการย้ำคิดย้ำทำ หวาดระแวง ไร้มรรถภาพทางเพศ หรือมีพฤติกรรมที่เย็นชา และแม้กระทั่งคิดฆ่าตัวตาย ถ้าบุคคลมีอาการทางจิตดังกล่าวมากขึ้น ก็อาจจะเจ็บป่วยด้วยโรคจิต โรคประสาท หรือถึงแก่ความตายได้ ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าวก็มีผลเสียต่อการทำงานอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในด้านความสัมพันธ์กับผู้ป่วยและเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

รูปแบบของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

แคโรลีน (Carolyn. 1978) ได้เรียกพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกว่า พฤติกรรมที่แสดงถึงความนิ่งเฉยหลีกเลี่ยง (Acquiescent/Avoiding Behavior) พฤติกรรมนี้มีความก้าวร้าวแฝงอยู่ ซึ่งเป็นการยากที่จะแบ่งเขตระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกให้ออกจากความก้าวร้าวที่ซ่อนเร้น อาทิเช่น ในวันทำงานที่ยุ่งมาก ๆ อาจมีอาการท้องเสีย เป็นการโทษตนเองและมีผลไปยังผู้ร่วมงานอื่น ๆ ได้ด้วย พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกที่อาจมีความก้าวร้าวซ่อนเร้นอยู่นั้น คลาร์ค (Clark. 1978) ได้ยกตัวอย่างไว้หลายประการและสรุปให้เห็นว่าพยาบาลผู้มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกมักจะปฏิบัติ ดังนี้ คือ

(1) มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ และในบางครั้งมีแนวโน้มที่จะกระทำสิ่งที่รุนแรงเกินกว่าเหตุ จนกลายเป็นความก้าวร้าวขึ้นมา ดังนั้น พยาบาลประเภทนี้มักจะปล่อยให้แพทย์ ผู้ป่วย ผู้ร่วมงาน นักวิชาการและนักบริหาร เป็นผู้กำหนดสิทธิและการกระทำของพวกเขา ทำให้เกิดความรู้สึกไม่เพียงพอในสิ่งที่ต้องการ และไม่มีความมั่นคงในชีวิตการทำงาน เกิดเป็นความเจ็บใจตนเองและผู้อื่น ซึ่งความเจ็บใจนั้นจะกลายเป็นความซึมเศร้า ต่ำทอนตนเองลงโทษตนเองและกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ได้ในที่สุด

(2) เป็นผู้ที่ยินยอมเป็นส่วนใหญ่และกลัวการเผชิญหน้ากับปัญหาหรือข้อขัดแย้งต่าง ๆ โดยมีอุดมคติประจำใจว่า "อย่าก่อให้เกิดความผิดใจกันขึ้น" พยาบาลประเภทนี้จะให้ผู้อื่นเป็นผู้เลือกสิ่งต่าง ๆ ให้ ตัดสินใจให้ และแม้กระทั่งพูดแทนให้ ชอบแก้ตัว มีความรู้สึกผิด เกิดความกลัว และพร้อมที่จะอยู่เบื้องหลังมากกว่าเผชิญหน้า และพิจารณาเลือกวิธีปฏิบัติงานที่ง่าย ๆ โดยไม่พิจารณาปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบข้าง

(3) มักเห็นด้วยกับความคิดของผู้อื่นและรับวิธีการแก้ปัญหาของผู้อื่นมาใช้เสียมากกว่าที่จะคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง

(4) เป็นผู้มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความไม่เป็นมิตรและความก้าวร้าว โดยที่ทั้งสองพฤติกรรมจะเป็นปฏิกิริยาต่อต้านมากกว่าที่จะเป็นวิธีการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและเป็นพฤติกรรมที่แฝงไว้ซึ่งความมั่นคง และเป็นการแสดงให้เห็นถึงการขาดความรับผิดชอบส่วนบุคคลที่มีต่อการกระทำและความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

(5) เป็นผู้ไม่กล้าแสดงออก จะเก็บอารมณ์โกรธไว้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกไม่เคารพในตนเอง ได้รับความเจ็บปวดทางใจเพิ่มขึ้นและมีการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ลดน้อยลง และอาจเป็นผู้ทำให้ผู้อื่นรู้สึกต่ำต้อยหรือขัดขวางไม่ให้อื่นประสบความสำเร็จ

ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยห่วงเหี่ยวหรือต่อต้านอย่างเงิบและอาจขัดขวางพยาบาลอื่น ๆ ไม่ให้มีโอกาสได้เป็นตัวของตัวเองไปด้วย

ความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่อวิชาชีพพยาบาล

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพหนึ่งที่ต้องมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เนื่องจากความคาดหวังของสังคมที่ตั้งไว้ต่อวิชาชีพสูง เป็นต้นว่า ต้องมีความเสียสละอดทน ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีความเข้าใจสภาพอารมณ์และการแสดงออกของผู้ป่วย และเนื่องจากพยาบาลเป็นผู้ที่ต้องทำงานร่วมกับบุคลากรวิชาชีพอื่น ๆ ในฐานะของผู้รับผิดชอบต่อชีวิตของผู้ป่วย จำเป็นอย่างยิ่งที่พยาบาลต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองและตระหนักถึงคุณค่าของตนเองเสียก่อน จึงจะสามารถตระหนักถึงคุณค่าของผู้อื่นได้อย่างแท้จริง พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะช่วยให้พยาบาลมีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของตนเองและเป็นพฤติกรรมที่สามารถจะจรรโลงวิชาชีพพยาบาลไว้ได้ (เครือวัลย์. 2526) เหมือนดังที่ คลาร์ค (Clark. 1978) เชื่อว่า พยาบาลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพื่อความก้าวหน้าของวิชาชีพ กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องรับผิดชอบอย่างไม่ต้องหลีกเลี่ยง และสามารถที่จะพูดถึงปัญหาในประเด็นต่าง ๆ ได้ด้วยความยุติธรรม มองเห็นคุณค่าของตนเองและคนอื่น ตระหนักในสิทธิส่วนบุคคลของตนเองและผู้อื่น และแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งโรเบิร์ต (Robert. 1979 : 135 - 137) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมว่ามีผลทั้งในด้านบวกและด้านลบ

ผลดีของพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีดังนี้

- (1) ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากกว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมยังเป็นการสร้างความสำนึกในตนเองให้เป็นที่ยอมรับและเชื่อถือในกลุ่มนักพฤติกรรมบำบัด
- (2) ช่วยเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีงามได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด ผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจะมีความสามารถที่จะเข้าใจและรักผู้อื่นได้โดยง่าย ไม่หมกหมุ่น

อยู่กับตนเองหรือวิตกกังวลจนเกินไป หรือควบคุมผู้อื่นเกินความจำเป็น ทำให้บุคคลมีความสุขสบายใจและผู้ใกล้ชิดมีความสุขสบายตามไปด้วย และเนื่องจากสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลนั้นสามารถที่จะระบายถึงส่วนลึกของความปรารถนาที่มีทั้งความหวัง ความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด และความรู้สึกต่าง ๆ ให้ทราบร่วมกันได้ ทำให้เกิดความเชื่อถือและไว้วางใจซึ่งกันและกันเป็นสัมพันธภาพที่มีความแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น

(3) ลดความกลัวและความวิตกกังวลของบุคคลได้ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เรียนรู้เพื่อจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมอันเหมาะสมนั้น สามารถลดความวิตกกังวลและความเครียดที่ได้ประสบมาในแต่ละสถานการณ์ในอดีตให้น้อยลงได้ เพราะบุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ย่อมตระหนักดีว่าพวกเขาสามารถป้องกันตนเอง และได้มาซึ่งความต้องการทั้งหลาย บุคคลประเภทนี้จะสมาคมกับผู้อื่นได้โดยปราศจากความหวาดกลัวว่า กำลังจะถูกทำร้ายหรือถูกบังคับควบคุมจากบุคคลอื่น

(4) การมีชีวิตอยู่ได้ด้วยการพึ่งตนเอง เป็นผลที่มีความสำคัญที่สุดของบุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ผลลบของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ในส่วนของผลลบก็อาจมีบ้างแต่ปรากฏน้อยมากกล่าวคือผลลบของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมนั้น อาจนำมาซึ่งความเดือดร้อนและความเจ็บปวดจากความเป็นผู้ซื่อสัตย์และคำนึงถึงสิทธิของผู้อื่นและรวมถึงความพยายามอย่างยิ่งของผู้ที่มีพฤติกรรมแสดงออกซึ่งต้องอยู่ร่วมกับบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและบุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ที่มีจำนวนมากกว่า เราอาจพบเห็นตัวอย่างได้ เช่น ในการทำงาน มีบ่อยครั้งที่บุคคลที่แสดงความคิดเห็นในทางสร้างสรรค์ถูกต้อง ต้องถูกไล่ออก และเป็นความจริงอีกประการหนึ่งที่ว่าเป็นตัวเองอย่างแท้จริงของบุคคลนั้น นำมาซึ่งประสบการณ์ที่ปวดร้าว เพราะความเป็นตัวของตัวเองของบุคคลอาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ แต่ผู้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ย่อมยินดีที่จะให้เกิดความขัดแย้งขึ้นโดยการแสดงความไม่เห็นด้วยกับฝ่ายตรงข้าม เพราะตระหนักดีว่าความขัดแย้งเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างสัมพันธภาพที่มั่นคงได้อย่างแน่นอน (เครือวัลย์ สุขเจริญ. 2526)

จะเห็นได้ว่าผลเสียหรือผลลบที่จะเกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีน้อยมาก ซึ่งในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีทักษะหรือมีประสบการณ์ในการแสดงพฤติกรรมอันเหมาะสมก็สามารถที่จะพัฒนามนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ด้วย และมี

ความมั่นคงทางจิตใจและประสบความสำเร็จในการทำงานได้ตามต้องการ ส่วนมากแล้ว การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นมักจะเป็นวิธีที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ที่สุดที่บุคคลสามารถใช้ในการป้องกันอาณาเขตส่วนบุคคลของตนเอง และช่วยให้บุคคลได้บรรลุถึงความต้องการของตนอย่างเต็มที่

ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่พยาบาลจำเป็นจะต้องมีคุณสมบัติหรือคุณลักษณะอันดีนี้ไว้ คือ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับบุคคล เวลาและสถานการณ์ ซึ่งแคโรลีน (Carolyn. 1978 : 11 - 12) ได้กล่าวถึงลักษณะของพยาบาลที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมว่าจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถดังต่อไปนี้

- (1) สามารถตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น ผู้รับบริการ ผู้ร่วมงานและผู้บริหาร ทั้งนี้เพื่อความเจริญก้าวหน้าของวิชาชีพ
- (2) สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องรับผิดชอบโดยไม่หาทางหลีกเลี่ยงปัญหานั้นโดยไม่คาดหวังว่าผู้อื่นจะเห็นด้วยกับปัญหานั้นร่วมกับตนหรือไม่ และยังสามารถพูดถึงปัญหาในประเด็นต่าง ๆ ได้ด้วยความยุติธรรม ซึ่งเป็นวิธีการกระทำที่ช่วยเพิ่มความเคารพในตนเองของบุคคลให้มากยิ่งขึ้น
- (3) สามารถเพิ่มความเคารพตนเองให้มากขึ้น โดยการพูดและกระทำที่ตรงกับเป้าหมายของตนเองอย่างชัดเจน และเป็นผู้เห็นความสำคัญของความสามารถในการเรียนรู้ทั้งของตนเองและผู้อื่น จึงไม่ต้องการที่จะควบคุมหรือเรียกร้องความต้องการจากผู้อื่นและแม้จะผิดหวังบ้างเมื่อไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็จะไม่เกิดความรู้สึกผิดโดยปราศจากเหตุผล
- (4) ทราบดีถึงสิทธิส่วนบุคคลที่ตนมีในฐานะพยาบาล และช่วยป้องกันไม่ให้อื่นมาเหยียบย่ำสิทธิของพยาบาล ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องตระหนักว่าพยาบาลมีสิทธิที่จะได้รับความเคารพจากผู้อื่น พยาบาลประเภทนี้จะยืนขึ้นต่อสู้เพื่อสิทธิอันถูกต้องโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้พยาบาลกล้าเผชิญกับปัญหาและความยากลำบากในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- (5) เคารพในสิทธิด้านความคิดเห็นและพฤติกรรมของผู้อื่น โดยจะเปลี่ยนการกระทำของความพยายามที่จะควบคุมผู้อื่นหรือให้ผู้อื่นควบคุม มาเป็นทางเลือกว่าเมื่อไรและวิธีการอย่างไรที่จะควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นและนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

(๖) สามารถเลือกที่จะแสดงออกได้ถูกต้องกับสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วยการเลือกแสดงออกในพฤติกรรมให้ถูกต้องกับบุคคลหรือสถานการณ์บางสถานการณ์ ซึ่งอาจเนื่องด้วยเหตุผลหลาย ๆ ประการ เช่น พยาบาลบางกลุ่มอาจจะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับผู้ร่วมงานแต่ไม่สามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า เช่น ผู้ตรวจการ หรือครู เป็นต้น อย่างไรก็ตาม พยาบาลผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก จะพยายามฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับบุคคลทุกระดับอย่างถูกต้องกับกาลเทศะ ด้วยพื้นฐานของเหตุผลและความเคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น

และเนื่องจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ได้ช่วยสนับสนุนให้เห็นได้ว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นและมีความสำคัญต่อการพัฒนาวิชาชีพพยาบาล ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมนี้อย่างละเอียด โดยเฉพาะตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ เพื่อที่เป็นความรู้และนำไปใช้ในการส่งเสริมนักศึกษาพยาบาลที่จะจบการศึกษาเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีพฤติกรรมอันเหมาะสมในวิชาชีพต่อไป

ความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ในปัจจุบันสถาบันการศึกษาพยาบาลในสังกัดวิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัยเอกชน นั้น เป็นสถาบันที่มีบทบาทสำคัญในการผลิตพยาบาลเพื่อสนองความต้องการของประเทศ มีบทบาทสำคัญในการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถออกไปปฏิบัติงานด้านบริการพยาบาลให้แก่สังคมและประเทศชาติ จึงนับได้ว่าสถาบันอุดมศึกษาเอกชนนั้นได้มีส่วนช่วยสังคมเป็นอย่างมาก เนื่องจากวิชาชีพพยาบาลในปัจจุบันนี้ถือว่าเป็นวิชาชีพที่ขาดแคลนและกำลังเป็นที่ต้องการของประเทศเป็นอย่างมาก และเนื่องด้วยการจัดการเรียนการสอนของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนนั้น ส่วนใหญ่ยังมีข้อจำกัด นักศึกษาพยาบาลต้องศึกษาเล่าเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติร่วมกันไป ซึ่งเป็นวิชาชีพที่แตกต่างจากวิชาชีพอื่น ๆ อีกทั้งนักศึกษาพยาบาลที่เข้ามาเรียนในสถาบันศึกษาเอกชนนั้น บางส่วนจะผิดหวังจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐและอาจไม่ได้เข้ามาเรียนด้วยใจรัก (ศรีสวาท ชัยดรฺณ. 2537) ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเครียดและทัศนคติที่ไม่ดีต่อวิชาชีพ ซึ่งอาจส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมอันไม่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยส่วนที่อาจนำมาสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้ คือ พบว่า บุคคลในกลุ่มดังกล่าวมีแนวโน้มของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งอาจเกิดจากตัวบุคคลคือนักศึกษาพยาบาลเอง และปัจจัยภายนอกที่สำคัญอื่น ๆ ดังกล่าวข้างต้นที่เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลเหล่านี้อีกด้วย และถ้าหากจะพิจารณาปัญหาการไม่กล้าแสดงออกในขอบข่ายที่เกี่ยวกับความแตกต่างทางเพศ ก็มีงานวิจัยหลายเรื่องที่ทำให้ข้อสรุปใกล้เคียงกันว่านักศึกษาหญิงมีปัญหาการปรับตัว ไม่กล้าแสดงออก มีความเกรงใจสูงมากกว่าชาย ผู้หญิงมักขาดความเชื่อมั่นและใช้วิธีการประนีประนอมมากกว่าชาย (วิราพร เทพวิระพงษ์, 2514 : 182 – 183) ซึ่งการศึกษาของ ละเอียด ชูประยูร (2521 : 18) พบผลเช่นเดียวกันว่า ผู้ชายกล้าแสดงออกมากกว่าหญิง และกล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้ชายกล้าแสดงออกมากกว่าหญิงเป็นเพราะสภาพสังคม วัฒนธรรม ให้โอกาสชายแสดงออกมากกว่าและสังคมยอมรับมากกว่า แม้หญิงจะมีความสามารถในการทำงานได้เท่าเทียมกับชายก็ตาม และจากการศึกษาของ เครือวัลย์ สุขเจริญ (2526) ได้กล่าวไว้ว่าเนื่องจากพยาบาลส่วนมากเป็นผู้หญิง และอยู่ในลักษณะของสังคมไทยที่มีการอบรมเลี้ยงดูเด็กแบบไทย อีกทั้ง เมื่อประกอบกับข้อคิดเห็นของผู้ที่อยู่ในวงการพยาบาลวิชาชีพหลาย ๆ ท่าน ที่กล่าวถึงพฤติกรรมของพยาบาลในขณะปฏิบัติงานและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การให้การพยาบาล ยังเป็นเหตุสนับสนุนให้เห็นว่า พยาบาลอาจเป็นบุคลากรที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกในระดับน้อยได้เช่นกัน

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่านักศึกษาพยาบาลมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมแสดงออกน้อย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาตัวแปรสำคัญ ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมนี้ โดยมีจุดมุ่งหมายให้องค์กรหรือบุคลากรต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ช่วยกันส่งเสริมคุณลักษณะบางประการที่พบจากการศึกษาวิจัยว่าเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม อาทิ การส่งเสริมในเรื่องของการมีสุขภาพจิตที่ดี มีการควบคุมตนเอง มีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดีและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อช่วยให้นักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนนั้น ได้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมยิ่งขึ้น และเพื่อลดความวิตกกังวลและความกดดันในการฝึกปฏิบัติงานและการปรับตัวให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งผลที่ได้รับจะช่วยให้การดูแลผู้ป่วยในขณะที่ยังเป็นนักศึกษาพยาบาลและบทบาทของการเป็นพยาบาลวิชาชีพในอนาคตมีประสิทธิภาพต่อไป

สุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ความหมายของสุขภาพจิต (Mental Health)

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า "สุขภาพจิต" หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขและเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดี มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและสามารถดำรงชีวิตตนเองได้โดยไม่เสียดุลยภาพ ทำให้มีความสุข ความสบายใจ รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้นในจิตใจและรวมถึงการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และสังคมได้เป็นอย่างดีอีกด้วย (นวลละอ อสุภาผล. 2534 : 71 - 72 ; อ้างอิงมาจาก องค์การอนามัยโลก. ม.ป.ป.)

กองสุขภาพจิต (2532 : 1) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่าเป็น สภาพ ความสมบูรณ์ของจิตใจ สภาพของจิตใจสมบูรณ์เพียงใดดูได้จากสมรรถภาพของจิตใจซึ่ง ได้แก่ความสามารถในเรื่องต่อไปนี้

- (1) การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรนั้นไว้ได้ รวมทั้งสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข
- (2) พืชอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อประโยชน์ได้ในท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสภาพของสังคม
- (3) รู้จักพอใจ หมายถึงความสามารถในการกระทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากเป็นเท่าที่ได้เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสะดวกสบายใจ

ส่วน ฝน แสงสิงแก้ว จิตแพทย์ผู้วางรากฐานงานจิตเวชและสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นไม่เพียงแต่ปราศจากโรคจิต โรคประสาทเท่านั้น แต่เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพ มีการทำงาน มีชีวิตและทำประโยชน์ต่อสังคมด้วยความพอใจ (สุภาพรรณ ไครตจรัส. 2525 ; อ้างอิงมาจาก ฝน แสงสิงแก้ว. ม.ป.ป.)

สุภา มาลากุล ณ อยุธยา (นวลละอ อสุภาผล. 2534 : 72 ; อ้างอิงมาจาก สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. 2521 : 1 - 3) ได้กล่าวถึงสุขภาพจิตไว้ว่า ไม่ใช่การปราศจากโรคจิตหรือโรคประสาทแต่เพียงอย่างเดียว แต่ต้องรู้จักปรับสภาพจิตใจของตนเอง และรู้จักตอบสนองความต้องการของตนเอง รวมทั้งรู้จักปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ด้วย ดังนั้นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความรู้สึกและการกระทำที่แสดงถึงความมั่นคงทางจิตใจ ปรับตัวเข้ากับครอบครัว เพื่อนร่วมเรียนและเพื่อนร่วมงานได้เป็น

อย่างดี สามารถที่จะเป็นผู้ให้ ผู้รับ รู้จักตัดสินใจและรับผิดชอบ เผชิญปัญหา ความสำเร็จ ความล้มเหลวได้อย่างสงบ มีความวิตกกังวลแต่น้อยหรือมีอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับ เหตุการณ์

สรุปความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต คือสภาพความสมบูรณ์ของ จิตใจ มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ โดยปราศจาก ความคับข้องใจหรือเกิดน้อยที่สุด และสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพ ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิต

ความสำคัญของสุขภาพจิต ดวงเดือน พันธุนาวิน (2528 : 27) ได้กล่าว ถึงความสำคัญของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญ เป็นตัวที่จะทำให้จิตลักษณะ อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมของบุคคลได้มากถ้าสุขภาพจิตของบุคคลดี แต่ถ้า สุขภาพจิตเสื่อมแม้คนที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงและมุ่งอนาคตสูงก็อาจจะกระทำพฤติกรรม ที่ไม่น่าปรารถนาได้มาก และการพัฒนาจิตใจของบุคคลจะกระทำในหลายด้าน แต่ก็ยังอาจ จะไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่น่าปรารถนาถ้าบุคคลนั้นยังมีสุขภาพจิตเสื่อม

จากความหมายและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตของ บุคคลมีผลต่อการกระทำหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งพึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนาของ บุคคล ในทำนองเดียวกันพฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ ของบุคคลก็มีผลต่อสุขภาพจิต โดยตรงเช่นกัน ฉะนั้น ในเรื่องของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจึงเกี่ยวข้องกับ สุขภาพจิตของบุคคลนั้นด้วย

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี กรมการแพทย์ให้ข้อพิจารณาผู้มีสุขภาพจิตดี ไว้ดังนี้ (กรมการแพทย์. 2529 : 3) คือ

- (1) ไม่มีโรคทั้งร่างกายและจิตใจ
- (2) สามารถสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
- (3) สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้พออยู่ได้หรือ สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและชุมชนได้ตามสมควรแก่สภาพของตน

- (4) สามารถปรับจิตใจพอใจและมั่นคงได้เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น

จาโฮดา (Jahoda. 1978 : 22 - 24) ได้ให้เกณฑ์การพิจารณาผู้ที่มี สุขภาพจิตดีไว้ดังนี้

- (1) ทักษะคิดต่อตนเอง หมายถึง มีอัตมโนทัศน์อย่างถูกต้อง มีความรู้สึกที่ดี ต่อตนเองและเข้าใจเอกลักษณ์ของตนเอง

(2) การสร้างความเจริญให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีแบบฉบับในการพัฒนาตนเอง ให้มีความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้น

(3) สร้างบูรณาการแห่งบุคลิกภาพ หมายถึง การผสมผสานกลมกลืนของบุคลิกภาพของตนเอง อันได้แก่ กระบวนการคิด ความรู้สึก การกระทำที่สอดคล้องกัน คนที่มีสุขภาพจิตไม่ดีจะไม่สามารถแสดงไปตามบทบาทที่สอดคล้องกัน มักเกิดความขัดแย้งกันระหว่างความคิด ความรู้สึกและการกระทำ

(4) สร้างความสัมพันธ์ต่อโลกภายนอก คือ ความเป็นอิสระต่อตนเอง พฤติกรรมของบุคคลย่อมไม่เกิดจากอิทธิพลภายนอกอย่างเดียว แต่มีผลมาจากอิทธิพลภายในด้วย เช่น ค่านิยม ศรัทธาของตนเอง

(5) เข้าใจสภาพความเป็นจริง หมายถึง การมองโลกด้วยความเป็นจริง บุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์มักจะเข้าใจอะไรผิด ๆ ไม่ตรงกับความเป็นจริง

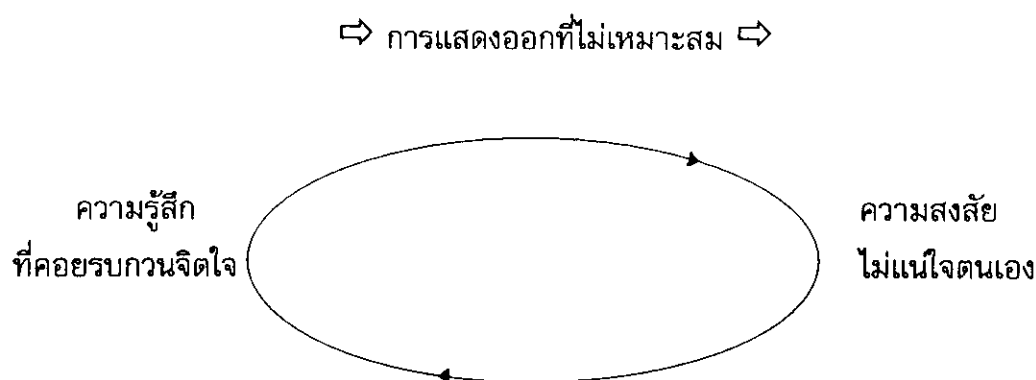
(6) สามารถควบคุมและมีอำนาจเหนือสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถที่จะทำงาน เล่นออกกำลังกาย และมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

สรุปได้ว่า ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่สุขภาพกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีอัตมโนทัศน์ถูกต้องสมบูรณ์ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีประสิทธิภาพในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆและแก้ไขปัญหาได้ มีวุฒิภาวะทางจิตสูง สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข และสามารถแสดงพฤติกรรมที่มีคุณค่าต่อบุคคล สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้

สุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

สุขภาพจิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมอยู่มาก ดังเช่น นักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมศาสตร์ คือ แอนดรูว์ ซอลเตอร์ (Andrew Salter) หรือ โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe) ซึ่งเป็นผู้นำในแนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เชื่อว่าบุคคลผู้ไม่กล้าแสดงออกนั้นเป็นเพราะเขามีความกลัวหรือวิตกกังวล จนกลายเป็นความกลัวแบบโรคประสาท (Neuro Fear) ทำให้ไม่กล้าพูดหรือกระทำการใด ๆ ออกมาทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีเหตุผลสมควร เช่น ไม่กล้าที่จะพูดถึงบริการที่ไม่ดีในร้านอาหาร เพราะคิดว่าการแสดงออกซึ่งความรู้สึกดังกล่าวเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเก้อเขิน หรือนำอาย เป็นต้น การแสดงออกที่เกิดควบคู่กับความวิตกกังวลลักษณะนี้ จะทำให้เกิดพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมจนกลายเป็น

เป็นนิสัย (Unadaptive) และเมื่อบุคคลมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมก็จะเกิดความสงสัยไม่แน่ใจตนเอง โกรธ กลัว และมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองด้วย ซึ่งจะเป็นความสัมพันธ์ที่เป็นวงจร ดังนี้



ภาพประกอบ 2 ความสัมพันธ์ของการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมกับความสงสัยไม่แน่ใจตนเองและความรู้สึกที่คอยรบกวนจิตใจ

ส่วนบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนั้นจะทำให้บุคคลเป็นผู้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และยังช่วยให้บุคคลที่มีการกระทำในด้านบวกต่อผู้อื่น และไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง จนเกินไป และไม่เป็นผู้ที่ปกป้องตนเองหรือควบคุมคนอื่นเกินความจำเป็น สามารถเข้าใจง่าย สัมพันธภาพระหว่างบุคคลจึงเป็นสัมพันธภาพที่ดี รวมทั้งสามารถลดความวิตกกังวลและความเครียดที่ได้ประสบในแต่ละสถานการณ์ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ช่วยส่งเสริมความมั่นคงเข้มแข็งของจิตใจ ช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดี (เครือวัลย์ สุขเจริญ. 2526 ; อ้างอิงมาจาก Bolton. 1979)

ความสำคัญของสุขภาพจิตที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล

เนื่องจากการเรียนวิชาชีพพยาบาลเป็นการเรียนที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะเครียด เพราะลักษณะของวิชาชีพพยาบาล เป็นวิชาชีพหนึ่งที่เน้นการให้บริการสังคมทางด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของประชาชน ผู้รับบริการมีความหวังต่อการได้รับการบริการที่ดี อีกทั้งงานพยาบาลเป็นงานหนักที่ต้องเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์จึงต้องมีความรับผิดชอบสูง นอกจากนี้เวลาในการทำงานก็แตกต่างไปจากวิชาชีพอื่นเพราะต้องให้บริการ

ต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง การทำงานจึงไม่สามารถกำหนดเวลาให้แน่นอนลงไปได้ ผู้เป็นพยาบาลจึงต้องเป็นผู้เสียสละ มีความเมตตาต่อผู้ป่วยอย่างแท้จริง ตลอดจนสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการทำงาน เป็นสภาพของความทุกข์ทรมานไม่น่ารื่นรมย์ ดังนั้นผู้ที่เรียนวิชาชีพพยาบาลจึงต้องเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง ซึ่งจากการศึกษาของ จารุพร แสงเป่า (จิตติวัลค์ ธรรมไพโรจน์ และนงคราญ ผาสุข. 2536 : 13 ; อ้างอิงมาจาก จารุพร แสงเป่า. 2533) ได้ทำการศึกษาเรื่องการสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 2, 4 และ 3 ตามลำดับ และจากผลการศึกษาเรื่องการสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ของสมศรี เชื้อศิริกูร วิทยา นาควัชรและवासना แฉล้มเขตร (2522) พบว่านักศึกษาพยาบาลในคณะพยาบาลศาสตร์ที่อาจมีปัญหาสุขภาพจิตถึงร้อยละ 49.90 และพบว่า นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 มีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าชั้นอื่น และในการศึกษาวิจัยเรื่องสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลรามธิบดีของจิตติวัลค์ ธรรมไพโรจน์ และนงคราญ ผาสุข ก็ยังพบว่า คะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 สูงที่สุด รองลงมา คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และ 4 ตามลำดับ ส่วนคะแนนเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ต่ำสุดคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ถึงแม้ว่าจะอยู่ในระดับปกติก็ตาม ย่อมแสดงให้เห็นว่าการเรียนวิชาชีพพยาบาลเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะลักษณะของวิชาชีพพยาบาล ซึ่งมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะการเรียนภาคปฏิบัติที่เป็นการฝึกให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ มีความรับผิดชอบและมีทัศนคติที่ดีต่อการให้บริการ แต่สภาพความเป็นจริงผู้เรียนยังอยู่ในวัยรุ่น นอกจากต้องปรับตัวให้พัฒนาการของตนเองผ่านไปด้วยดีแล้ว ยังต้องปรับตัวในการเรียนภาคปฏิบัติ เช่น การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การฝึกทักษะการพยาบาลผู้ป่วยโรคต่าง ๆ การให้ความร่วมมือกับบุคลากรในทีมสุขภาพและบรรยากาศสภาพแวดล้อมในหอผู้ป่วยที่แตกต่างกันออกไป ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มักเป็นสิ่งที่นักศึกษาไม่เคยประสบมาก่อน และอีกประการหนึ่งผู้ที่เข้ามาเรียนส่วนหนึ่งอาจจะเข้ามาโดยไม่ได้ตั้งใจจะเรียน ด้วยสาเหตุใดก็ตามเมื่อนักศึกษาพยาบาลได้ประสบกับการเรียนในลักษณะนี้ก็ไม่สามารถปรับตัวให้ยอมรับได้ ซึ่งการปรับตัวเมื่อพบกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ โดยเฉพาะสถานที่ศึกษา เพื่อนใหม่หรือลักษณะทางการศึกษาที่ต้องเปลี่ยนแปลงก็เป็นองค์ประกอบประการหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา ทำให้ต้องปรับตัวอย่างมาก

หากไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดสูงขึ้น (ฐิติวัลค์ ธรรมไพโรจน์ และนงคราญ ผาสุข. 2536 : 14 ; อ้างอิงมาจาก อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง. 2530 : 3)

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นที่พบว่า ระดับสุขภาพจิตของนักศึกษาแต่ละชั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปในระดับที่ต่างจากเดิมเช่นนี้น่าจะเป็นข้อบ่งชี้ให้เห็นถึงบรรยากาศของการเรียนการสอนที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาสุขภาพจิต นักศึกษาเหล่านี้เมื่อจบการศึกษาแล้วต้องกลับไปทำงานให้กับสังคมต่อไป ประสบการณ์ที่ได้รับย่อมส่งผลถึงบุคลิกภาพของนักศึกษา ซึ่งคงและคนอื่น ๆ (ฐิติวัลค์ ธรรมไพโรจน์ และ นงคราญ ผาสุข. 2536 : 21 ; อ้างอิงมาจาก King and others. 1973) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงปีสุดท้าย พบว่าบุคลิกภาพของนักศึกษาจะถูกหล่อหลอมมาจากอาจารย์และสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย และยังส่งผลถึงงานอีกด้วย ถ้าประสบการณ์ที่ได้รับมาดีผลของงานก็จะดี และผู้มีสุขภาพจิตดีเท่านั้น ที่สามารถตอบสนองความต้องการที่พึงปรารถนา หรืออาจกล่าวในอีกนัยหนึ่งได้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางจิตใจมีสมรรถภาพในการทำงาน สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และสามารถทำประโยชน์ให้ทั้งแก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ฐิติวัลค์ ธรรมไพโรจน์ และ นงคราญ ผาสุข. 2536 : 21 ; อ้างอิงมาจาก ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 19) หรือในผลตรงกันข้ามหากบุคคลมีความเครียดหรือความกดดันต้องงานอาชีพพยาบาลมากเกินไป ก็จะส่งผลต่อภาพพจน์ในทางลบของพยาบาลด้วย จากการศึกษาของเฟมสุซ (2526 : 1) พบว่า การที่พยาบาลมีความเครียดสูง มีความพึงพอใจในงานระดับต่ำนั้น ผลที่ตามมาคือพยาบาลจะมีสีหน้าบึ้งตึง วาจาไม่สุภาพ ไม่ควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงน้ำใจ และไม่เสียสละเพื่อผู้ป่วย ขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ป่วยและญาติ เพิกเฉยต่อการช่วยเหลือผู้ป่วยไม่ติดตามอาการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วย ฯลฯ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของพยาบาลและเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติกับผู้ป่วยทั้งสิ้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการแสดงออกอันเหมาะสมของพยาบาลนั้นเป็นผลเนื่องมาจากความพึงพอใจในงานและสุขภาพจิต ถ้าพยาบาลมีสุขภาพจิตดีและมีความพึงพอใจในงานสูงก็必将มีความเต็มใจในการปฏิบัติงาน ผลที่ตามมาก็คือ พยาบาลมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส กิริยานุ่มนวลสุภาพ ซึ่งเป็นลักษณะตามความต้องการของผู้ป่วยและผู้มารับบริการ ซึ่งผู้ป่วยมีความต้องการพยาบาลที่มี

อัยยาศัยดี จิตใจโอบอ้อมอารี มีความจริงใจและมีความเป็นมิตรอันเป็นภาพพจน์ที่ดีต่อพยาบาล หรืออาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าบุคคลหรือนักศึกษาที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีพฤติกรรม การแสดงออกอันเหมาะสมต่อบุคคล เวลาและสถานที่ สามารถทำงานวิชาชีพพยาบาล ได้อย่างมีความสุขและมีความสามารถในการพัฒนางานในวิชาชีพพยาบาลให้มี ประสิทธิภาพต่อไป

จากแนวความคิดดังกล่าวนี้ สรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือ การมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ช่วยให้สุขภาพจิตดี และในขณะเดียวกัน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็ย่อมมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

งานวิจัยในเรื่องนี้มีทั้งที่เป็นวิจัยของต่างประเทศและวิจัยในประเทศ สำหรับรูปแบบการวิจัยมี 2 ประเภท คือ ประเภทแรกเป็นวิจัยเชิงทดลอง เพื่อฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อดูผลที่จะเกิดขึ้นในเรื่องความวิตกกังวล ส่วนวิจัยประเภทที่สอง เป็นวิจัย เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองตัวนี้ การวิจัยดังกล่าวมีดังต่อไปนี้

การวิจัยเชิงทดลองเพื่อฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ส่วนที่เป็นการวิจัย ต่างประเทศ ได้แก่ การวิจัยของเพอร์เซลและคนอื่น ๆ (กาญจนา พงศ์พฤกษ์. 2523 : 30 ; อ้างอิงมาจาก Percell and others. 1979 : 166) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและ ความวิตกกังวล โดยจัดผู้ป่วยในกลุ่มทดลอง 24 คน เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออกจนครบ 8 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ จากนั้นนำทั้งสองกลุ่ม ไปทดสอบด้วยแบบวัด 3 ฉบับคือ (1) The Lawrence Interpersonal Behavior Test (2) The Self-Acceptance Scale of the California Psychological Inventory (3) The Taylor Manifest Anxiety Scale ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการลดความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับการศึกษาในประเทศ ได้มีการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกเช่นกัน ดังการวิจัยของเอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524 : 90 – 93) ได้ทดลองฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพและความวิตกกังวลของ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย จำนวน 32 คน โดยใช้แบบทดสอบซึ่งสร้างโดย รังสรรค์ เพ็งบุญ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมเหมาะสมยิ่งขึ้น เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจากเก็บตัว

เป็นแสดงตัว และมีระดับความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ต่อมาได้มีการวิจัยของ เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ม.ศ. 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นแบ่งเป็น 2 กลุ่ม จำนวน 24 คน กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูดและการเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นซึ่งผู้วิจัยเรียบเรียงขึ้น จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นลดลงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิจัยเชิงทดลองเพื่อฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าผู้ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก จะมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ นั่นก็คือ มีสุขภาพจิตดีขึ้นนั่นเอง

การวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
การวิจัยประเภทนี้ในต่างประเทศได้มีผู้ศึกษาไว้ ดังการวิจัยของเพอร์เซลและคนอื่น ๆ (กาญจนา พงศ์พฤกษ์. 2523 : 30 ; อ้างอิงมาจาก Percell and others. 1979 : 166) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคจิต ผู้ป่วยชาย 50 คน และ ผู้ป่วยหญิง 50 คน ใช้แบบวัด 3 ฉบับคือ (1) The Lawrence Interpersonal Behavior Test (2) The Self-Acceptance Scale of the California Psychological Inventory (3) The Taylor Manifest Anxiety Scale แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ผลปรากฏว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลเฉพาะในเพศหญิงเท่านั้น กล่าวคือ การมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมาก ความวิตกกังวลก็น้อยลง

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของโคนาเวย์ (Conaway. 1979 : 3915A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับความวิตกกังวล จากนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 223 คน โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Self-Report Measure of Assertiveness) ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.001 ผลนี้สอดคล้องกับการวิจัยของเพอร์เซลและคนอื่น ๆ ดังกล่าวข้างต้น คือ บุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจะมีความวิตกกังวลน้อย

สำหรับวิจัยในประเทศมีผู้ศึกษาไว้เช่นกัน ดังนี้คือ กาญจนา พงศ์พฤกษ์ (2522) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 239 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ซึ่งแสดงว่าบุคคลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จะมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ส่วนบุคคลผู้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออก ย่อมจะมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกกังวลในระดับสูง

ต่อมา อุสา ศิริโรตม์สกุล (2527) ได้ทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบ พฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของเด็กวัยรุ่นตอนปลายที่อาศัยอยู่ในหอพักในกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมดังกล่าวกับ สุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาอายุระหว่าง 18 - 21 ปี จำนวน 198 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดสุขภาพจิตซึ่งเป็นแบบทดสอบของดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก และแบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดย ศึกษาและดัดแปลงจาก The Del Greco Assertive Behavior Inventory จาก ผลการวิจัยในส่วนของสุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก พบว่า เด็กวัยรุ่นตอนปลาย ที่มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่แตกต่างกัน เด็กวัยรุ่นตอนปลาย ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกสูงกว่าเด็กวัยรุ่นตอนปลายที่มีสุขภาพจิตดี กล่าวคือเด็กวัยรุ่นที่มีสุขภาพจิตดีมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีสุขภาพจิต ไม่ดีนั่นเอง

สำหรับผลการวิจัยที่ได้ผลแตกต่างจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ได้แก่ การศึกษา ของ ถนอมศรี อินทนนท์ (2530) ได้ศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง ทั้งชายและหญิงที่อาศัยอยู่ในวัดสระแก้วในสถานสงเคราะห์ และในครอบครัว จำนวน 680 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งพวก (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบ ทดสอบวัดสุขภาพจิตซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นแบบทดสอบที่ปรับปรุงมาจากรังสรรค์ เพ็งชู ปรากฏผลการวิจัยคือ พบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 นั่นคือ ยังมีสุขภาพจิตดีเพียงใดก็ยังมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกน้อย

จากผลวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตกับพฤติกรรมดังกล่าวเป็นไปใน 3 ลักษณะ กล่าวคือ ไม่มีความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสอง ความสัมพันธ์เป็นไปในทางลบ ความสัมพันธ์เป็นไปในทางบวก อย่างไรก็ตาม พบว่า งานศึกษาวิจัยที่พบผลว่าสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม หรือบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมสูงกว่าบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดีนั้น เป็นผลการวิจัยที่พบมากที่สุด ฉะนั้น การวิจัยครั้งนี้ จึงนำผลส่วนใหญ่มาเป็นการรอบความคิดในการตั้งสมมติฐานว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ความหมายของความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง ส่วนความเชื่ออำนาจภายนอกตนนั้น หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนนั้นมีสาเหตุมาจากโชคชะตาเคราะห์กรรม ความบังเอิญ อิทธิพลของผู้อื่นบันดาลให้เป็นไป หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝันด้วยอำนาจใด ๆ ที่อยู่รอบตัวเขา (Rotter. 1966 : 1)

ได้มีผู้กล่าวถึงความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ไว้ต่าง ๆ กันหลายประเด็น เช่น สตริกแลนด์ (Strickland. 1977; citing Rotter. 1971 : 58) พบว่าบุคคลที่ไม่ชอบอยู่เฉย (Activitist) มีความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมจากภายในมากกว่าบุคคลที่ชอบอยู่เฉย ๆ (Non-Activitist)

เวลเคอร์ (Welker. 1972 : 7328 - B) ได้ศึกษาพบว่า พวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองทั้งหญิงและชายจะมีสติมากกว่า ควบคุมอารมณ์ทุกข์ได้ดีกว่าปรับตัวได้ มีความวิตกกังวลและพึ่งพาผู้อื่นน้อยกว่าพวกที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน หญิงจะมีสติมากกว่าชาย ความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่องนี้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ฟาเรส (Fares. 1970; citing Rotter. 1975 : 58) พบว่า กลุ่มที่มีความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจภายในตน จะมีประสิทธิภาพในการควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่าบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน

สรุปได้ว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลว เกิดจากทักษะ ความสามารถ และความพยายามของตนเอง และมีความสามารถในการเลือกกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความคิดอย่างมีเหตุผลและแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

ส่วนความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อหรือรับรู้ว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้น เป็นเพราะอำนาจ โชคลาง โอกาสหรือ การกระทำของคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เป็นอิทธิพลของอำนาจภายนอกโดยที่ตนเองควบคุมไม่ได้

แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

ความเชื่อ คือ ความนึกคิด หรือความเข้าใจของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจจะมี เหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามความเชื่อของ บุคคลนั่นเอง (จรรยา สุวรรณทัต. 2527 : 810)

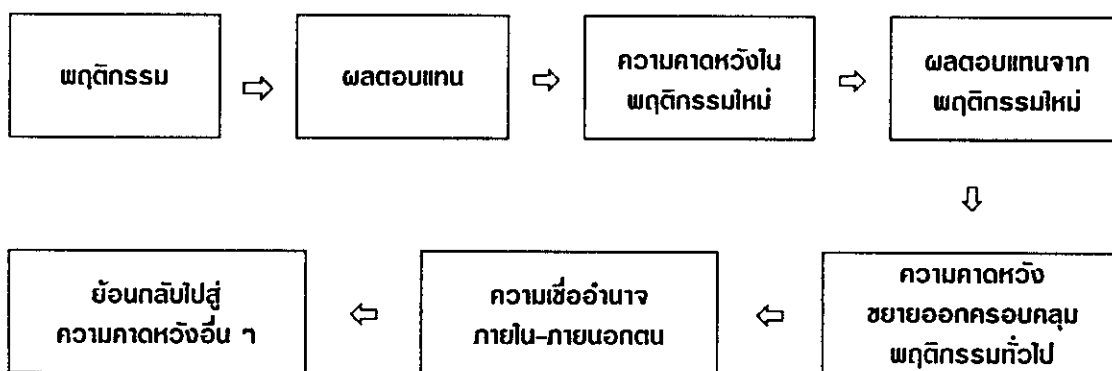
บุคคลสำคัญที่ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน คือ รอตเตอร์ (ทัศนาศ บุญทอง. 2531 : 54 - 58; อ้างอิงมาจาก Rotter. 1966) โดยรอตเตอร์ได้สร้างแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน (Locus of Control) ซึ่งมีวิวัฒนาการมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) โดยอธิบายว่าการที่บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป เกิดจากความคิด ประสบการณ์ และความเชื่อของแต่ละบุคคล ซึ่งมีอำนาจในการควบคุมตนเองให้แสดง พฤติกรรมแตกต่างกัน ความเชื่อซึ่งมีอิทธิพลนี้เรียกว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก ตน และได้สรุปลักษณะความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนของบุคคลเป็น 2 ลักษณะ ตามการรับรู้ต่อผลตอบแทนของการกระทำพฤติกรรม ดังนี้

(1) ความเชื่ออำนาจภายในตน (Internal Locus of Control)

เป็นความเชื่อหรือการรับรู้เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นผลมาจากการกระทำหรือความสามารถของตนเอง ตนสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีลักษณะ ดังนี้ ประการแรก มีความเป็นตัวของตัวเอง กระตือรือร้นต่อความเป็นไปของสิ่งแวดล้อม ประการที่สอง มีแรงจูงใจสูง พยายามปรับปรุงแก้ไขสภาพสิ่งแวดล้อมไปตามลำดับขั้น ประการที่สาม เห็นคุณค่าของทักษะและความพยายามของตนเอง สามารถปรับตัวควบคุมสถานการณ์ได้ ประการที่สี่ ยากที่จะถูกชักชวนให้เชื่อตามโดยไม่มีเหตุผล

(2) ความเชื่ออำนาจภายนอกตน (External Locus of Control) เป็นความเชื่อหรือการรับรู้เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน เป็นผลมาจากอิทธิพลของอำนาจภายนอกตนที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น โชคลางเคราะห์กรรม อำนาจเหนือธรรมชาติหรืออำนาจของผู้อื่น ตนเองไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ นักจิตวิทยาบางท่านกล่าวว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนจะมีลักษณะดังนี้ ประการแรก มีบุคลิกภาพเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น ประการที่สอง ไม่พยายามแสวงหาข้อมูลเพื่อแก้ไขปัญหาของตนเอง ประการที่สาม มีแรงจูงใจต่ำ สัมฤทธิ์ต่ำ วิดกกังวลสูง ประการที่สี่ มักเสาะแสวงหาสิ่งที่ดีว่ามีอิทธิพลต่อตนเอง สามารถรับคำแนะนำต่าง ๆ ได้ง่าย

ลักษณะทั่วไปของความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน รอตเตอร์ อธิบายว่าผลตอบแทนอย่างหนึ่งที่ได้จากพฤติกรรมของบุคคล ย่อมก่อให้เกิดความคาดหวัง (Expectancy) ที่จะได้รับผลตอบแทนเช่นเดียวกันในพฤติกรรมใหม่ที่มีสถานการณ์คล้ายกับสถานการณ์เดิม ถ้าเหตุการณ์เป็นไปตามที่บุคคลหวังไว้ ความคาดหวังของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าผิดหวังความคาดหวังของบุคคลจะลดลง การลดหรือเพิ่มความคาดหวังนี้จะก่อตัวขึ้นจากพฤติกรรมอย่างหนึ่งก่อน แล้วจึงขยายครอบคลุมพฤติกรรมหรือเหตุการณ์อื่น ๆ ที่คล้ายคลึงหรือเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เดิม จนกลายเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญในตัวบุคคล ถ้าประสบการณ์ของบุคคลได้รับการเสริมแรงบ่อยครั้ง เมื่อแสดงพฤติกรรมเดิมจะทำให้บุคคลนั้นเชื่อว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากทักษะ หรือความสามารถของตน ความเชื่อนี้เรียกว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน แต่ถ้าแสดงพฤติกรรมเดิมแล้วไม่ได้รับการเสริมแรง จะทำให้บุคคลรับรู้สิ่งที่ได้รับนั้นไม่ใช่ผลจากการกระทำของตน แต่เป็นเพราะโชคเคราะห์ ความบังเอิญ หรือสิ่งแวดล้อมบันดาลให้เป็นไป ความเชื่อนี้ เรียกว่า ความเชื่ออำนาจภายนอกตน ความเชื่อหรือการรับรู้ดังกล่าวจะมีผลย้อนกลับไปสู่ความคาดหวังในผลแห่งพฤติกรรมใหม่ ๆ อีก ดังแสดงในแผนภาพที่ 3



ภาพประกอบ 3 รูปแบบการเกิดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

จะเห็นได้ว่า หากบุคคลมีความเชื่ออำนาจภายในตนหรือมีการควบคุมตนเองแล้ว พฤติกรรมหรือการกระทำส่วนใหญ่จะมีผลดีตามที่ต้องการและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอันอาจเกิดขึ้นได้ด้วย ส่วนบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนนั้น ความเชื่อที่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกนั้นเป็นภาวะที่น่ากลัวและไม่ปลอดภัย ไม่สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวของแต่ละบุคคลได้อย่างเต็มที่ จะกลายเป็นบุคคลที่ขาดความสามารถในการประเมินและเลือกกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยเหตุผล มักกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามอำเภอใจตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผลการกระทำนั้น ตลอดจนไม่สามารถยับยั้งการกระทำหรือควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์เมื่ออยู่ในภาวะต้องเผชิญปัญหาหรือเกิดความขัดแย้งในใจ ดังนั้น ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนนั้น จึงมีความเกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมของบุคคลอย่างเด่นชัดอีกตัวแปรหนึ่งนอกจากตัวแปรด้านสภาพจิตที่ได้กล่าวมาแล้ว

ความสำคัญของความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนที่มีผลต่อพฤติกรรม กล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล

เนื่องจากวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในทุกระดับ อาทิ ผู้ป่วย แพทย์ และบุคลากรในทีมสุขภาพ ฯลฯ พยาบาลจึงมีโอกาที่จะพบกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่ตึงเครียดได้ง่าย การชนะใจตนเองเพื่อให้สามารถเผชิญต่ออุปสรรคเหนือแรงกดดันต่าง ๆ ได้มากนักน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในตัวบุคคลของพยาบาลที่แตกต่างกันอยู่ โดยเฉพาะปัจจัยที่เกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนของนักศึกษาพยาบาลหรือพยาบาลวิชาชีพแต่ละคน โดยพยาบาลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะเป็นผู้ที่ทำให้ชีวิตของตนมีความสุขสนุกสนานได้เสมอ มีความสุขใจในสภาพที่ตนเป็น มีความวิตกกังวลและความเครียดน้อย และสามารถที่จะต่อสู้กับสังคมและแก้ปัญหาส่วนตัวได้ดี มีความรับผิดชอบในพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของแวร์ฮายม์และวูดสัน (Warehime and Woodson, 1971) กล่าวว่า เด็กชายที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง จะมีความรู้สึกเป็นอิสระ พอใจกับงานของตนในปัจจุบัน ตื่นตัวว่องไว มีกระบวนการคิดที่เป็นขั้นตอนแจ่มชัด ยอมรับและกล้าแสดงความต้องการของตน รู้สึกว่าตนปลอดภัยและพอใจในความสามารถของตน สำหรับเพศหญิงที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีความสงบ ปราศจากความวิตกกังวล รู้สึกร่าเริงและ

ปราศจากความเศร้าเสียใจ ซึ่งลักษณะเหล่านี้ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน

ดังนั้นพยาบาลที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมอันเหมาะสมที่แตกต่างกันด้วย และจากความสำคัญของการมีความเชื่ออำนาจภายในตนหรือการควบคุมตนเองได้นั้น จะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลหรือพยาบาลวิชาชีพได้รับประโยชน์ 2 ประการจากการควบคุมตนเองคือ ประการแรก สามารถป้องกันหรือกำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้น้อยลงหรือหมดไป ประการที่สองเป็นพื้นฐานในการสร้างพฤติกรรม จิตลักษณะ และบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาให้มากยิ่งขึ้น

งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับพฤติกรรม กล้าแสดงออก

งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับพฤติกรรม กล้าแสดงออก

งานวิจัยในต่างประเทศได้มีผู้ศึกษาวิจัยความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ทั้งที่เป็นการศึกษาเชิงทดลองและการวิจัยหาความสัมพันธ์ไว้ดังนี้

การวิจัยเชิงทดลอง การวิจัยประเภทนี้ปรากฏเพียงเล็กน้อย คือ การทดลองของเฮิร์ท (Hurt, 1986 : 773 B) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแก่วัยรุ่นที่กระทำความผิด ซึ่งอาศัยอยู่ในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมก้าวร้าว อัตมโนทัศน์ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนและพฤติกรรมในห้องเรียน ผู้วิจัยได้สุ่มวัยรุ่นมา 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน แล้วทำการทดสอบทั้งก่อนและหลังการฝึกโดยใช้แบบทดสอบ 4 ฉบับ คือ (1) The Manifest Aggression Scale of the Jesness Inventory (2) The Tennessee Self Concept Scale (3) The Nowicki - Strickland Locus of Control Scale (4) The Classroom Observation Report แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์โดยสถิติ 2 x 2 Anova ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความเชื่ออำนาจภายในตนหรือการควบคุมตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนงานวิจัยประเภทหาความสัมพันธ์ ได้มีการศึกษาไว้คือ งานศึกษาวิจัยของซีเมน และ อีวานส์ (Semen and Evane, 1968 ; citing Rotter, 1971 : 58)

ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภายในตนจะเป็นผู้ใฝ่ใจพยายามที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ของชีวิตได้ดีกว่าบุคคลที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภายนอกตน ซีเมน ได้ศึกษานักเรียนเกรในโรงเรียนดัดสันดาน พบว่า นักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมภายในตน จะรู้เรื่องการทำหน้าที่และข้อเท็จจริงต่าง ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจของโลกภายนอกโรงเรียนได้ดีกว่านักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมจากภายนอก

ฟาเรส (Fares. 1970 ; citing Rotter. 1975 : 58) ได้ทำการทดลองโดยให้กลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนและกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ดำเนินการโดยให้นิสิตวิทยาลัยอื่นเปลี่ยนแปลงทัศนคติบางประการ ผลปรากฏว่า กลุ่มแรกชักชวนได้ดีกว่ากลุ่มที่สอง

โบโรเวย์ (Borovay. 1977) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกอดความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุมและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 43 คน พบว่า นักศึกษาหญิงที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก มีระดับความเก็บกอดสูงกว่านักศึกษาที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

จากผลการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นถึงความสามารถของบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนนั้น มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลต่อไป นั่นคือ กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีความสามารถในการเปลี่ยนทัศนคติของบุคคลได้ดี อีกทั้งมีการเรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ของชีวิตได้ดีกว่ากลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน และเมื่อทำการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกก็สามารถทำให้บุคคลมีการควบคุมตนเอง หรือมีความเชื่ออำนาจภายในตนเองสูง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของบุคคลอีกตัวแปรหนึ่ง

สำหรับการศึกษาวิจัยในประเทศ ยังไม่พบว่ามีผู้ใดศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองนี้ จึงไม่มีผลที่จะนำมาอ้างอิงได้

ฉะนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยของต่างประเทศดังกล่าวข้างต้นมาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานในการวิจัยว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

อัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ความหมายของอัตมโนทัศน์

นักจิตวิทยาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

ฟรอยด์ (Gale. 1969 : 27 – 28 ; citing Freud. n.d.) ผู้นำในกลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ได้ให้ความเห็นว่า อัตมโนทัศน์ก็คือ โครงสร้างของอีโก้ ซึ่งเป็นผลรวมทั้งหมดของความจริงแห่งตน ซึ่งบางครั้งทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ บางครั้งก็ทำให้เกิดความทุกข์และต้องอดทนในสภาพที่เป็นจริงของตน

ออซูเบลและโรบินสัน (Ausubel and Robinson. 1969 : 405) ให้ความหมายว่า อัตมโนทัศน์เป็นความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) และทัศนคติทำที่ (Affective) ของบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นลักษณะที่สลับซับซ้อนมาก

คุก (Cook. 1975 : 37) ให้ความหมายว่า อัตมโนทัศน์เป็นความนึกคิดและเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเองทั้งทางด้านร่างกาย ศีลธรรม ความเชื่อทางศาสนา วัฒนธรรม สังคม หน้าที่การงาน สุขภาพของร่างกายและภาพพจน์ในใจที่บุคคลมีอยู่ รวมทั้งเพศสัมพันธ์ด้วย

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 208 – 209) ได้สรุปแนวความคิดในเรื่องอัตมโนทัศน์ไว้ว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเองทั้งทางสุขภาพร่างกายและจิตใจ ได้แก่ บุคลิกลักษณะ รูปร่างหน้าตา อารมณ์ ความรู้สึก ฯลฯ คนที่มีอัตมโนทัศน์ดีหรือทางบวก จะเป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าในการแสดงความสามารถของตนเอง แต่ถ้ามีมากเกินไปมักจะเป็นขี้อายขี้โม้ มักกลัวยกตนข่มท่านและมักถูกความสามารถของคนอื่นว่าด้อยกว่าตน สำหรับคนที่มีอัตมโนทัศน์ไม่ดีหรือทางลบมักไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงความสามารถของตนเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น ถ้ามีอัตมโนทัศน์ทางลบมากเกินไป มักจะเป็นคนที่ดูถูกตนเอง คิดว่าตนเองมีปมด้อย มีการถ่อมตัวและเกรงกลัวหรือยอมทำตามผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่มีลักษณะเก่งกว่าตนเอง อัตมโนทัศน์ที่ถูกต้องเหมาะสมคือ บุคคลจะต้องเปรียบเทียบความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับความรู้สึกที่มีต่อบุคคลจากกลุ่มหรือสังคม ดูว่าสอดคล้องกันหรือไม่และถ้าไม่สอดคล้องกัน ความรู้สึกนึกคิดใดที่ถูกต้องหรือเป็นเหตุเป็นผลมากกว่าก็ควรจะยอมรับความรู้สึกนึกคิดนั้น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ คือ ความเข้าใจและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งในทางดีและไม่ดี มีการพัฒนาต่อเนื่องกันไปอันมีผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ตนได้รับ และมีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองที่ตรงกับความจริงหรือผิดไปจากความเป็นจริงก็ได้ ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

ทฤษฎีอัตมโนทัศน์

ได้มีนักจิตวิทยากล่าวถึงอัตมโนทัศน์ในเชิงทฤษฎีไว้ต่าง ๆ กัน เช่น

ทฤษฎีอัตมโนทัศน์ของโรเจอร์ โรเจอร์ นักทฤษฎีอัตมโนทัศน์ที่สำคัญได้รับอิทธิพลแนวความคิดมาจากนักทฤษฎีรุ่นแรก ๆ โดยได้อธิบายไว้ว่า อัตมโนทัศน์คือ การมองตนเอง โดยการรับรู้และใคร่ครวญจากทัศนคติและการสร้างความฝันให้เป็นความจริงเป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญที่นำไปสู่การสร้างพฤติกรรม ซึ่งโรเจอร์ (Roger. 1959) เชื่อว่าอัตมโนทัศน์ ในภาพรวมประกอบด้วยส่วนสำคัญสองส่วน ซึ่งมีผลต่อการเกิดบุคลิกภาพคือ อัตมโนทัศน์ตนเองอย่างที่คิดว่าตนเป็น (Actual - Self) คือ การรับรู้ต่อตนเองโดยใช้ตนเองตัดสิน ซึ่งการรับรู้ที่นี้อาจตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงก็ได้ แต่ที่สำคัญคือตรงกับความรู้ ความเข้าใจของอินทรีย์

อัตมโนทัศน์ตนเองที่คิดอยากจะเป็น (Ideal - Self) คือ การรับรู้ต่อตนเองในแง่ของความปรารถนาของอินทรีย์ อัตมโนทัศน์ส่วนนี้มีความสำคัญต่อการสร้างฝันให้เป็นจริงของอินทรีย์

อัตมโนทัศน์ทั้ง 2 ส่วน มีความสำคัญต่อการสร้างบุคลิกภาพของบุคคลดังนี้ การประเมินตนเอง (Self - Evaluation) สามารถวัดได้จากผลต่าง ๆ ของอัตมโนทัศน์ตนเองอย่างที่คิดว่าตนเป็น กับอัตมโนทัศน์ตนเองที่คิดจะเป็น คนที่มีการประเมินตนเองต่ำจะมีบุคลิกภาพเก็บตัว ไม่ชอบปรากฏตัวในที่ชุมชน รู้สึกตนเองมีปมด้อย ไม่เชื่อมั่นในตนเอง และมีอัตมโนทัศน์ในภาพรวมต่ำ ส่วนคนที่มีการประเมินตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพเปิดเผย ชอบแสดงออก มักจะเป็นคนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป มีความมั่นใจในตนเองและมีอัตมโนทัศน์ในภาพรวมสูง

โรเจอร์ ยังกล่าวอีกว่า อัตมโนทัศน์เป็นความคิด ความรู้สึก ตลอดจนการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ที่สามารถถูกประเมินได้จากการรับรู้ต่อตนเอง 3 ด้าน คือ

(1) ด้านสัมฤทธิ์ผล (Academic Value) คือ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านสติปัญญาทักษะ และความสามารถในด้านต่าง ๆ

(2) ด้านการปรับ (Emotional Adjustment) คือ ความรู้สึกต่อตนเองตามความกดดันทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวลทางใจ ความเครียด ความสุข ความภูมิใจ ความเศร้า ฯลฯ

(3) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) ต่อตนเองในด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น ความสามารถในการคบเพื่อน และความสามารถในการร่วมงานกับเพื่อน

ทฤษฎีอัตมโนทัศน์ของเบอร์นส์ ทฤษฎีอัตมโนทัศน์ของเบอร์นส์ (Burns, 1979) มีหลักการส่วนใหญ่คล้ายคลึงกับโรเจอร์ ต่างกันที่ อาร์ บี เบอร์นส์ แบ่งอัตมโนทัศน์เป็น 3 ส่วน คือ ตนอย่างที่เราคิดว่าตนเป็น (Cognised - Self) ตนอย่างที่เราคิดว่าคนอื่นมอง (Other - Self) ตนอย่างที่เราคิดอยากจะเป็น (Ideal - Self)

อาร์ บี เบอร์นส์ เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนจะมีโลกแห่งตน (Global - Self) ของเขาอยู่ในตัว โลกแห่งตนของบุคคลนี้จะทำหน้าที่ในการรับรู้และพัฒนาบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลมีนิสัยใจคอ และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน โลกแห่งตนของแต่ละบุคคลจะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นผู้กระทำ (I) กับส่วนที่รับการประเมินจากผล (Me) ส่วนที่จะทำให้เกิดอัตมโนทัศน์คือ ส่วนที่รับการประเมินผลจาก (Me) หรือฉัน (Me) เมื่อถูกประเมินแล้วจะเข้าสู่กระบวนการจัดสังคมที่ประกอบด้วยประสบการณ์ทางวัฒนธรรม วัตถุนิยม ค่านิยมทางสังคมและจิตวิทยา ระหว่างอยู่ในกระบวนการ จะเกิดภาพพจน์ต่อตนเอง (Self - Image or Picture Structure) และการประเมินตนเอง (Self - Evaluation) หลังจากการเข้ากระบวนการแล้วจะเกิดเป็นอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) หรือเจตคติส่วนบุคคล (Self - Attitude) อัตมโนทัศน์จะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับภาพพจน์ต่อตนเอง และการประเมินตนเอง ถ้าประเมินตนเองมีค่าสูงหรือประเมินในทางบวก อัตมโนทัศน์ก็จะมีค่าสูงและเป็นไปในทางบวกด้วย หมายความว่า จะมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ที่ตนเองมีค่าสูงในทางบวก และถึงแม้เบอร์นส์จะศึกษาทฤษฎีอัตมโนทัศน์ตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ แต่เขาคิดว่าการอธิบายอัตมโนทัศน์ในภาพรวมโดยใช้อัตมโนทัศน์ ตนอย่างที่เราคิดว่าตนเป็น (Actual - Self) กับอัตมโนทัศน์ตนอย่างที่เราคิดอยากจะเป็น (Ideal - Self) ไม่เพียงพอต่อการอธิบายภาพรวมของอัตมโนทัศน์ เพราะการถูกประเมินจากคนอื่นมีความสำคัญและเกิดขึ้นพร้อมกับอัตมโนทัศน์ (Roger, 1989 : 360) นอกจากนี้การรับรู้ที่บุคคลอื่นมีต่อตน ความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อตนมีผลต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลทั้งสิ้น (Combs and Sugg, 1959 : 173)

ทฤษฎีอัตมโนทัศน์ทั้งสองทฤษฎี พยายามชี้ให้เห็นความสำคัญต่อการมองตนเองของมนุษย์ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพของตนเอง เรื่องอัตมโนทัศน์เป็นเรื่องสลับซับซ้อนยากแก่ความเข้าใจ แต่เป็นตัวแปรที่สำคัญต่อการอธิบายสิ่งต่าง ๆ ในตัวมนุษย์ได้อย่างกว้างขวางมากกว่าตัวแปรอื่น ๆ

อัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ในส่วนของอัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เฟนสเตอร์ไฮน์ (Fensterheim. 1975 : 25) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ใช้ความกล้าแสดงออกของตนอย่างเหมาะสมนั้น เป็นการสนองมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง นั่นคือการที่บุคคลยังต่อสู้เพื่อตนเองและประพฤตินิสัยที่ตนเองยกย่องมากเท่าใด ก็ยังมีความภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น และจากการศึกษาของวิกคินส์และคนอื่น ๆ (Wiggin and others. 1971 : 411) ศึกษาพบว่า คนที่มีมโนภาพแห่งตนเองสูงนั้น เป็นผู้ที่มีมองดูตัวเองว่ามีประสิทธิภาพ จะทำงานให้มีอิทธิพลเหนือผู้อื่นครอบงำและกระทำพฤติกรรมให้เกิดผลตอบแทนตามที่ตนต้องการ และสามารถใช้ตนเป็นเครื่องมือควบคุมสภาวะทางสังคมหรือเหตุการณ์ในชีวิตของตนเองได้

บราวน์ (Hurlock. 1967 : 533 ; citing Brown. 1954) ได้รวบรวมและสรุปผลการศึกษาวิจัยของนักจิตวิทยาหลายท่านแสดงให้เห็นความสำคัญของอัตมโนทัศน์ในทางที่ดี จะส่งผลต่อพฤติกรรมทางบวกที่สังคมต้องการหลายประการ ได้แก่ การมีความรักและรู้จักรับผิดชอบต่อสังคม ให้ความร่วมมือต่อชุมชน มีความอดทนอดกลั้น ใจกว้าง นอกจากนี้ยังมีการรวบรวมผลงานวิจัยของ ไวลี (Wylie. 1961 : 118) ได้สรุปผลไว้ว่า การมีมโนภาพแห่งตนสูงจะมีความสัมพันธ์และมีผลต่อการปรับตัว การยอมรับผู้อื่น การเรียนรู้ และระดับความมุ่งมั่น ด้วยเหตุผลดังกล่าวอัตมโนทัศน์จึงเป็นแกนกลางของพฤติกรรมและองค์ประกอบที่สำคัญของบุคลิกภาพ

ความสำคัญของอัตมโนทัศน์ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของ นักศึกษาพยาบาล

เนื่องจากอัตมโนทัศน์มีความสำคัญดังกล่าวมาแล้ว ฉะนั้น ถ้าพยาบาลมี
อัตมโนทัศน์ในทางที่ดีต่อตนเอง ก็ส่งผลให้พยาบาลมีพฤติกรรมที่ดีด้วย และจากการศึกษา
ของ เบท (Beth. 1984 : 74) แห่งมหาวิทยาลัยฮอฟท์ ได้ทำการวิจัยเรื่องอัตมโนทัศน์
การกล้าแสดงออกและความพึงพอใจในงานของพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพ
จำนวน 220 คน จากโรงพยาบาลทั่วไปในอเมริกา พบว่า พยาบาลที่มีการกล้าแสดงออก
จะมีอัตมโนทัศน์สูงและมีความพึงพอใจที่จะทำงานสูงด้วย

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า อัตมโนทัศน์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอันเหมาะสมหรือไม่
เหมาะสมของบุคคลต่อวิชาชีพได้ พยาบาลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดีก็จะส่งผลให้เกิด
บุคลิกภาพทางบวก เช่น การกล้าแสดงออก ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง
นอกจากนี้ยังมีผลต่อสมรรถภาพของการทำงานและเข้าใจบทบาทของตนเอง และยังพบว่า
ระดับการศึกษาที่สูงขึ้น ทำให้มีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไว้
ทั้งที่เป็นการศึกษาของต่างประเทศและภายในประเทศ โดยมีการศึกษา 2 ประเภท คือ
ประเภทแรก เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง ส่วนอีกประเภทเป็นการศึกษาหาความ
สัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองตัวแปรนั้น มีรายละเอียดดังนี้คือ

การวิจัยเชิงทดลอง ในส่วนที่เป็นการวิจัยของต่างประเทศ คือ งานวิจัยของ
เทท (Tait. 1977 : 642 A) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น
โดยจำแนกบุคลิกภาพเป็นสามด้านคือ การยอมรับตน บทบาททางเพศ และความคาดหวัง
จากสังคมโดยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 72 คน แล้วนำมาแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 18 คน
สองกลุ่มแรกเป็นกลุ่มทดลอง สองกลุ่มหลังเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่
ระหว่าง 20 - 60 ปี ในจำนวนนี้มากกว่าครึ่งหนึ่งมีความรู้ระดับวิทยาลัย กลุ่มทดลองจะ
ได้รับการฝึกที่เป็นรูปแบบของคำแนะนำของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสำหรับผู้หญิง
(Jaknowski - Specter. 1973) จะมีการวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้
แบบทดสอบ 4 ชุด คือ (1) Lawrence Assertive Inventory (2) Berger

Self - Acceptance Scale (3) Nowicki - Strickland Locus of Control Scale (4) Ben Sex - Role Inventory ได้สรุปผลการวิจัยว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคมด้านการแสดงตน บทบาททางเพศและการยอมรับตนเอง

แมคเคลลาร์ (Mc. Kellar. 1978) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับนิสิตปริญญาตรีปีที่ 2 และนิสิตบัณฑิตศึกษาว่า หลังจากทีมนิสิตได้รับการฝึกแล้ว จะทำให้นิสิตมีการเปลี่ยนแปลงการแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ และในด้านใดบ้าง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 69 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ตามแบบของ Hardaway และ La - Point โดยใช้การแสดงตัวอย่าง (Modeling) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role- Playing) ส่วนกลุ่มควบคุมมิได้รับการฝึกอย่างใดเลย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 5 ชนิด คือ (1) The Assertion Inventory (2) Sixteen Personality Factor Questionnaire (3) Myres - Briggs Type Indicator (4) Motivation Analysis Test (5) The Tennessee Self - Concept Scale กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทดสอบทั้งก่อนและหลังการฝึกและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วย Two - Way Analysis of Variance, Chi - Square Test และ Pearson Product -Moment Correlation Coefficient ผลการวิจัยปรากฏว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกแล้วจะมีการแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า

เนาส์ (Knauss. 1978) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวและอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชายระดับชั้น 4 โดยตั้งสมมติฐานของการวิจัยไว้ว่า การประเมินพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของนักเรียน โดยใช้ครูประเมินกับการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงมีความสัมพันธ์กัน นักเรียนชายเมื่อได้รับการฝึกจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงและจะเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง (Self - concept) มากขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับ 4 จำนวน 12 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีแบบประเมินผลของครู (Teacher Checklist) และ (The Piers Harris Children's Self-Concept Scale) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายที่ได้รับการฝึกมีอยู่ 9 คน จาก 12 คน ที่แสดงให้เห็นว่ามีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง นอกจากนั้นยังพบว่า มีเด็กชายเพียง 1 คน ในแต่ละกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองเป็นไปในทางบวกมากขึ้น อย่างไรก็ตามพบว่า

มี 1 คน ในแต่ละกลุ่มเช่นกันที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านเข้าใจตนเองไปในทางลบด้วย

วิลเลียม (William. 1978 : 4671 - 4674) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า หลังจากที่ถูกกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกแล้ว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 3 ประการดังนี้ คือ (1) เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น (2) เด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องอัตมโนทัศน์สูงขึ้น (3) เด็กวัยรุ่นชายและหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก และเรื่องอัตมโนทัศน์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมอายุ 16-18 ปี เป็นชาย 26 คน หญิง 34 คน และแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นชาย 13 คน หญิง 17 คน และกลุ่มควบคุมเป็นชาย 13 คน หญิง 17 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมงเป็นเวลา 7 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกใดๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชุด คือ (1) The Adolescent Self - Expression Scale (ASES) สร้างโดย Mc. Cartty and Bellucoi (2) The Tennessee Self - Concept Scale (TSCS) สร้างขึ้นโดย William H. Fitts กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะได้ทำแบบทดสอบทั้งก่อนและหลังการฝึก (Pretest - Posttest) แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วย T-Test ผลปรากฏว่า (1) เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 (2) เด็กวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ ด้านดีสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ (3) เด็กวัยรุ่นชายและหญิง มีความแตกต่างกันในเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์

เฮิร์ท (Hurt. 1986 : 773) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแก่วัยรุ่นที่กระทำความผิด ซึ่งอาศัยอยู่ในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมก้าวร้าว อัตมโนทัศน์ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และพฤติกรรมในห้องเรียน ผู้วิจัยได้สุ่มวัยรุ่นมา 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน แล้วทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกโดยใช้แบบทดสอบ 4 ฉบับ คือ (1) The Manifest Aggression Scale of the Jesness Inventory (2) The Tennessee Self Concept Scale (3) The Nowicki-Strickland locus of Control Scale (4) The Classroom

Observation Report แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์โดยสถิติ 2 x2 Anova ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีอัตมโนทัศน์แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนการวิจัยในประเทศ ได้แก่การวิจัยของ รังสรรค์ เพ็งหนู (2523 : 83 - 85) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ ความวิตกกังวลและมโนคติเกี่ยวกับตนเองโดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15 - 18 ปี โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2521 จำนวน 32 คน โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามแนวทางและโครงสร้างที่ดัดแปลงมาจากต่างประเทศ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การวิจัยเชิงทดลองทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่าการฝึกเพื่อให้บุคคลมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นมีผลต่อการเพิ่มการยอมรับในตนเองและมีความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น อีกทั้งผลของการฝึกพฤติกรรมดังกล่าวนี้สามารถเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์อย่างมีนัยสำคัญ

การวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ เป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เป็นต่างประเทศได้แก่ การวิจัยของ ทอลเลอร์ และคนอื่น ๆ (Tolor and others. 1976) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับภาพพจน์บทบาททางเพศ (Sex - Role Stereotyping) และอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 134 คน เป็นชาย 61 คน และหญิง 73 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 4 ชุดด้วยกัน คือ (1) Rathus Assertiveness Schedule (2) College Self-Expression Scale (3) Tennessee Self Concept Scale (4) List of Stereotypic Items ผลที่ได้จากการศึกษาปรากฏว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความสัมพันธ์กับคะแนนที่เป็นอัตมโนทัศน์ในด้านบวก (Positive Self - Concept) ทั้งในเพศชายและหญิง

โคเมอร์และคนอื่น ๆ (Comer and others. 1986 : 321) ได้ศึกษาองค์ประกอบอัตมโนทัศน์ เพื่อใช้ทำนายความสามารถทางสังคมของนักเรียนเกรด 5 เกรด 8 และเกรด 11 จำนวน 253 คน โดยใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์ของเทนเนสซี โดยผู้วิจัยเลือกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางสังคมของเด็กมาศึกษา 6 องค์ประกอบ คือ

ด้านพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกด้านร่างกาย ด้านศีลธรรมจรรยา ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัวและด้านสังคม สำหรับแบบทดสอบวัดความสามารถทางสังคม เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยปรับปรุงมาจากงานของอะเชนบัชและอีเดลบรอก (Achenbach and Edebrock. 1981 : 1983) โดยวัดความสามารถทางสังคม เกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ การควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล การกล้าคิดและกล้าตัดสินใจ ผลการศึกษาพบว่า องค์กรประกอบในภาพแห่งตนแต่ละด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และองค์ประกอบของมโนภาพแห่งตนสามารถร่วมกันทำนายความสามารถทางสังคม และมีอำนาจในการทำนาย 44 %

จากการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับอัตมโนทัศน์ในต่างประเทศ สรุปได้ว่า บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางบวกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกว่าบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญ ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงคาดว่าความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองนี้จะไปในเชิงบวก

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

คำว่า "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ๗ แบบด้วยกัน ดังเช่น

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 45 ; 1943 ; citing Tharenon. 1979 : 320) กล่าวว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ

เดล โปลิโต (จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. 2532 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Del Polito. 1977 : 72) กล่าวว่าเป็นการประเมินคุณค่าของตนเองตามที่ตนคิด ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกต่างๆคือ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถ มีคุณค่า

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith.) ให้คำจำกัดความว่าเป็นการตัดสินความ มีคุณค่าของตนเองซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง (Self-Esteem) เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เกิดจากการ

เปรียบเทียบตนจริงกับตนในอุดมคติ โดยการประเมินคุณค่าของตนจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่าง ๆ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังเกิดจากการยอมรับของบุคคลรอบข้าง รู้สึกว่ามีคนรักได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จ บุคคลที่ประเมินคุณค่าของตนเองในด้านดี จะเห็นคุณค่าของตนเอง แต่ถ้าประเมินตนเองออกมาในด้านลบ จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลแตกต่างกัน

สรุปได้ว่าความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพ ยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จและเห็นว่าตนเองมีคุณค่า

ดังนั้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้ จึงเป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคน ซึ่งในทัศนะของมาสโลว์ (Maslow, 1970 : 45) เชื่อว่าบุคคลทุกคนมีความต้องการเห็นคุณค่า (Esteem Needs) ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบ กล่าวคือ

(1) ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) คือ ความปรารถนาของบุคคลที่จะให้ตนเองมีความเข้มแข็ง มีความสำเร็จ มีความสามารถที่เพียงพอ มีความเชี่ยวชาญ มีความสามารถ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น และมีอิสระ

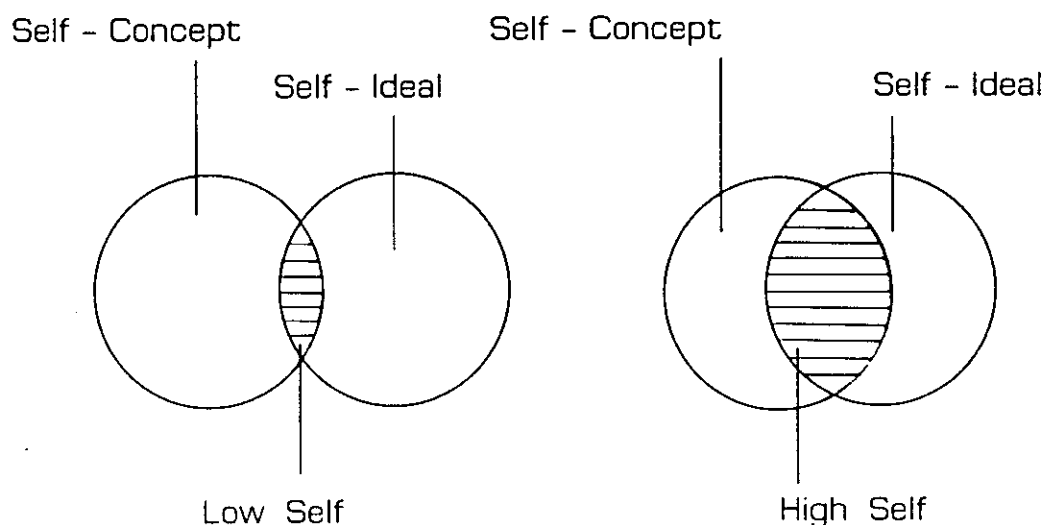
(2) ความต้องการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem of Other) คือ ความปรารถนาของบุคคลที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงหรือมีเกียรติมีตำแหน่งฐานะ มีชื่อเสียงบารมี มีลักษณะเด่นเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น

ความต้องการเห็นคุณค่านี้หากบุคคลได้รับก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ และมีความสามารถที่เพียงพอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีประโยชน์สำหรับชีวิต และจำเป็นสำหรับการอยู่ในสังคม และความรู้สึกเห็นคุณค่าจะทำให้บุคคลมีโอกาสนำพาการบรรลุถึงการแห่งตน (Self - Actualization)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ความมีคุณค่าแห่งตนหรือความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแรงจูงใจเบื้องต้นทางสังคมของพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็นผลผลิตของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) และความนับถือในตนเอง (Self - Respect) เป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและมีคุณค่าต่อชีวิตของคนเรา

คุณค่าแห่งตนสามารถอธิบายได้ว่าเป็นการปรับตัวคุณค่าแห่งตนของแต่ละบุคคล โดยวิเคราะห์จากการเปรียบเทียบมาตรฐานของคนและการกระทำอย่างไรถึงจะดี โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ซึ่งจะโยงเกี่ยวพันไปถึงอุดมคติและมโนทัศน์แห่งตน ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ อุดมคติและการนับถือตนดูได้จากรูปที่ 3-A และ 3-B



ภาพประกอบ 4 ความสัมพันธ์ของมโนทัศน์และอุดมคติแห่งตน
(Sandeen, Sandra J. and others. 1981 : 62)

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลสามารถแสดงออกมาให้เห็นได้จาก ลักษณะ ท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และการกระทำซึ่งอาจจะแสดงออกมาอย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ (Coopersmith. 1984 : 5) โดยมีการแสดงออกที่ต่างกับบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำด้วย

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความสุข ไม่ค่อยเครียดหรือวิตกกังวล มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มองตนเองในด้านดีว่าตนเองมีค่า มีความสำคัญควรแก่การเคารพนับถือ มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยสูง ไม่ถูกกระทบกระเทือนจากการตัดสิน การวิจารณ์ การตำหนิของบุคคลอื่นได้ง่าย ๆ มีลักษณะของการยอมรับตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นของตนเองได้ ยอมรับความคิดเห็นและความรู้สึกของบุคคลอื่น มีความใส่ใจ และสามารถรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นได้อย่างละเอียดอ่อน รู้สึกสบายใจในการแสดงตนเองให้บุคคลอื่นรู้จักและสามารถทำได้ อย่างเหมาะสม สามารถแสดงความต้องการของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาและเป็นความจริง เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ไม่ค่อยเป็นโรคประสาท ไขว่ไขว่ในการป้องกันตัวน้อย ไม่ค่อยรู้สึกว่าเขาดีกว่าคนอื่น มักเป็นผู้ที่เริ่มติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก่อน มีความสุขกับชีวิตของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ กล้าทำงานที่ท้าทาย งานที่แปลกใหม่ ไม่หลีกเลี่ยงการทำงานแม้จะเป็นงานยากหรือมีอุปสรรค มีความพอใจที่ได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง จะมองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าเขาไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ทำอะไรก็ล้มเหลว มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียด รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามทำงานที่ยาก เมื่อพบกับอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหามาก ไม่มีความยืดหยุ่น จะยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชินเพื่อความ รู้สึกปลอดภัย หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินของคนอื่นที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่าเขาดีกว่าคนอื่น กลัวการเข้าสังคม เพราะรู้สึกว่าตนเองงุ่มง่ามแล้วจะทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน มักนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับไม่ให้ความสนใจ เกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ความแตกต่างของระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลเกิดขึ้นเนื่องจากมีปัจจัยต่างๆ ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งมีผู้ศึกษาวิจัยไว้ พอสรุปได้ดังนี้คือ

(1) ลักษณะทางกายภาพ เช่น ความสูง ความแข็งแรง ความรวดเร็ว ลักษณะเหล่านี้จะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่นที่น่าพึงพอใจก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้น

(2) ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน พบว่า บุคคลจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถที่ได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ กล่าวคือ บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จมาก่อน จะกล้าเสี่ยงทำงานที่ท้าทายความสามารถ มีการคัดเลือกงานที่ไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป มีการตั้งระดับความปรารถนาที่เป็นจริงและจะมองตนเองในด้านดีมากกว่าบุคคลที่ล้มเหลว (จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Hamachek. 1978 : 220 - 221)

(3) ภาวะความรู้สึก/อารมณ์ บุคคลที่ประสบความสำเร็จแล้วมีความรู้สึกชื่นชมตนเอง รู้สึกดีต่อตนเอง ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น ถ้ามีความรู้สึกตรงกันข้าม เช่น รู้สึกด้อย มองตนเองว่าไม่มีความสามารถ ฯลฯ ก็จะมีผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

(4) ปัญหาต่าง ๆ และความเจ็บป่วย บุคคลที่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายอยู่เสมอหรือมีปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น มีความวิตกกังวลสูง มักจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำไปด้วย

(5) ค่านิยมส่วนบุคคล การที่ให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีความแตกต่างกันนั้น ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในการกระทำตามค่านิยมที่มีอยู่แล้วนั้น ก็จะทำให้การประเมินความมีคุณค่าของตนเองต่ำได้

(6) ความปรารถนา ระดับความปรารถนาของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันในด้านต่างๆ เช่น การประสบความสำเร็จในการทำงาน จะมีผลต่อระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น กล่าวคือ บุคคลที่มีความปรารถนาสูงเกินความสามารถของตนโอกาสที่จะประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังย่อมน้อยลง ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้

ในแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างของระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยภายในและยังมีปัจจัยภายนอกที่สำคัญและมีส่วนเกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลด้วย อาทิเช่น ปัจจัยทางด้านครอบครัว- การอบรมเลี้ยงดู โรงเรียน-การศึกษาและสภาพสังคม กลุ่มเพื่อน ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่อยู่ในสังคมหรือกลุ่มเพื่อนที่ชอบเยาะเย้ยหรือตำหนิอยู่เสมอ โดยไม่เปิดโอกาสให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็ยากที่เขาจะมองตนเองในด้านดี (จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. 2532 : 26 ; อ้างอิงมาจาก Swann. 1985 : 120) และการเปรียบเทียบความคล้ายคลึงของตนเองกับบุคคลอื่น ทางด้านทักษะ ความสามารถ และความถนัดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆในสังคม จะมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลด้วย (จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. 2532 : 26 ; อ้างอิงมาจาก Hamachek. 1978 : 4)

ความสำคัญของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล

ในบทบาทวิชาชีพพยาบาลนั้นจำเป็นที่นักศึกษาพยาบาลหรือพยาบาลจะต้องเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงจะเป็นคุณประโยชน์ต่อวิชาชีพที่ต้องให้การช่วยเหลือต่อผู้ที่มีความอ่อนแอทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยเหตุผลที่ว่าเมื่อนักศึกษาพยาบาลหรือพยาบาลวิชาชีพมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสามารถในการเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในขณะที่ปฏิบัติงาน อีกทั้งยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังหรือท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่น ด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้เป็นอย่างดี และเมื่อพยาบาลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์จะกล้าแสดงความคิดเห็น มีไหวพริบ และมีพฤติกรรมที่จะช่วยส่งเสริมวิชาชีพให้มีการพัฒนาในการช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นภาวะที่นำบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ (Fully Functioning Person) อีกด้วย (ภาวิณี นาวาพานิช. 2537 : 49 ; อ้างอิงมาจาก Bruno. 1983 : 359)

งานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

งานวิจัยเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
ที่เหมาะสมมีดังนี้

งานวิจัยต่างประเทศส่วนที่เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ได้แก่ การวิจัยของเบอร์นาร์ด (กาญจนา พงศ์พฤกษ์. 2523 : 31 - 32 ; อ้างอิงมาจาก Bernard. n.d.) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาโทปีที่ 2 ซึ่งเรียนนอกเวลาตามโปรแกรมการศึกษาเป็นผู้ให้คำปรึกษา (Counselor Education Program) จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสัปดาห์ละครั้งเป็นเวลา 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ The Tennessee Self-Concept Scale (TSCS) และการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะได้รับการทดสอบทั้งก่อนและหลังการฝึก (Pretest-Posttest) แล้วนำคะแนนมาทดสอบด้วย T-Test ผลการวิจัยปรากฏว่าคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมว่าสมาชิกทุกคนรู้สึกว่าการฝึกดังกล่าวทำให้ความคิดของสมาชิกเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และที่สำคัญคือ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ซึ่งการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่นและการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองนับว่าเป็นลักษณะที่สำคัญยิ่งสำหรับผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

โรเบอร์ตา (Robertta. 1977 : 3593-B) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่า สตรีเมื่อได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสมแล้ว จะทำให้มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้นและจะทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีจำนวน 24 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 1 1/2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มจะได้ทำแบบทดสอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertive Measure) การประเมินตนเอง (Self - Evaluation) ทั้งก่อนและหลังการฝึก (Pretest - Posttest) ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างจากกลุ่มควบคุมทั้งในการวัดหลัง (Posttest) และการติดตามผล (Follow up) อย่างมีนัยสำคัญและกลุ่มทดลองมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีมากกว่ากลุ่มควบคุม ผู้วิจัย

สรุปว่าการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสำหรับสตรี (Assertiveness Training for Women) นั้น เป็นวิธีที่ช่วยทำให้สตรีมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นวิธีที่ทำให้สตรีมีการประเมินค่าตนเองในทางที่ดีมากขึ้นและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย

เวิร์คแมน (Workman. 1982 : 696 - 697 - A) ศึกษาผลของการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งการควบคุมความวิตกกังวล และความกล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกความกล้าแสดงออก เครื่องมือที่ใช้ คือ (1) The Tennessee Self - Concept Scale (2) The Rotter Internal - External Scale (3) The State Trait Anxiety Inventory (4) The Rathus Assertiveness Schedule และ (5) The Personal Evaluation Scale ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่มีความกล้าแสดงออกมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีอัตลิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

สเติก และ เพ็นเนลล์ (Stake and Pennell. 1983 : 435 - 442) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแก่นักเรียนหญิง 148 คน ที่กำลังเรียนวิชาธุรกิจและคหกรรม โดยวัดการมองเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง 3 เดือน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ผ่านการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่าการมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ของนักเรียนจากปฏิกิริยาของครูเมื่อเธอมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ส่วนงานวิจัยภายในประเทศได้แก่ การวิจัยของ จันทรฉาย พัทธษศิริกุล (2531) ได้ศึกษาการวิจัยครั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลงานของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีสมมติฐานว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2531 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัยจำนวน 16 คน กลุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เป็นเพศชาย 4 คนและเพศหญิง 4 คน กลุ่มทดลองได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกสัปดาห์ละ 2

ครั้ง ๆ ละ 1 - 1 1/2 ชั่วโมง เป็นจำนวน 10 ครั้ง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำการฝึกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแปลจากแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับใช้กับนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 8 - 15 ปี (Coopersmith Self - Esteem Inventory School Form) และแบบสอบถามประเมินผล การจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองการวิจัยนี้ใช้รูปแบบการทดลองสองกลุ่มทดสอบก่อนการทดลองและทดสอบหลังการทดลอง ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนรวมในครั้งทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) และคะแนนรวมครั้งทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบค่าที (T-Test) ผลการวิจัยพบว่าการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการวิจัยเชิงทดลองเพื่อฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งที่เป็นงานวิจัยต่างประเทศและภายในประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมดังกล่าวทำให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองมากขึ้น อีกทั้งมีการประเมินค่าตนเองในทางที่ดีมากขึ้นด้วย และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ

สำหรับงานวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ได้แก่ งานวิจัยของเพอร์เซล และคนอื่น ๆ (กาญจนา พงศ์พฤกษ์. 2523 : 30 ; อ้างอิงมาจาก Percell and others. 1979 : 166) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวล การวิจัยนี้แบ่งงานออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ให้คนไข้โรคจิต คนไข้ชาย 50 คน และคนไข้หญิง 50 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัด 3 ฉบับ คือ (1) The Lawrence Interpersonal Behavior Test (2) The Self - Acceptance Scale of the California Psychological Inventory (3) The Taylor Manifest Anxiety Scale แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ผลปรากฏว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการยอมรับตนเอง (Self - Acceptance) ทั้งในเพศชายและหญิง

สจ๊วต (Stewart. 1983 : 2017 B) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับการมองเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนผิวดำชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 60 คน โดยสุ่มแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วให้ทั้งสองกลุ่มทำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก เครื่องมือที่ใช้วัดคือ Rathus

Assertiveness Schedule และ Janis Field Feeling of Inadequacy Scale to Measure Self - Esteem โดยใช้วัดทั้งก่อนและหลังการทดลอง และมีการฝึกในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น แสดงบทบาทสมมติ การจดคำบรรยายในระยะสั้น ๆ การออกกำลังกาย เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่ากลุ่มควบคุมเพียงเล็กน้อย คือ ความไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

โคนาเวย์ (Conaway. 1979 : 3915-A) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับความวิตกกังวลและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้ทำการศึกษาในมหาวิทยาลัยในส่วนกลางของภาคตะวันตก จำนวน 223 คน ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง วัดเกี่ยวกับความวิตกกังวล แบบวัดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยทั้ง 3 ฉบับ เป็นการรายงานด้วยตนเอง และการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ส่วนที่เป็นงานวิจัยภายในประเทศ ได้แก่ งานวิจัยของกาญจนา พงศ์พุกข (2523 : 64) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2522 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 239 คน เป็นชาย 104 คน และหญิง 135 คน โดยใช้แบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย ของกาแลสซี และคนอื่น ๆ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ ถ้าหากมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

วัฒนา พันธุ์เมฆา (2528 : 64 - 69) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนมัธยมในกรุงเทพมหานคร โดยได้ทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกระหว่างนักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนสูงกับนักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองต่ำ ผลปรากฏว่า นักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนสูง มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งต่างประเทศ และภายในประเทศ สรุปได้ว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

จากการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตน อัตมโนทัศน์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งที่เป็นวิจัยในประเทศและต่างประเทศ ผลการวิจัยเหล่านี้ผู้วิจัยได้นำมาตั้งสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ ได้ดังต่อไปนี้

- สมมติฐานที่ 1 สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรม
กล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
- สมมติฐานที่ 2 ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนมีความสัมพันธ์
เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
- สมมติฐานที่ 3 อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรม
กล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
- สมมติฐานที่ 4 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ
พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
- สมมติฐานที่ 5 สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตน
อัตมโนทัศน์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม
กล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง สุขภาพจิตและมิติบางด้านเกี่ยวกับตน กับพฤติกรรม
กล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนนั้น เป็นการวิจัยเชิง
ความสัมพันธ์ ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ได้จากการสุ่มแบบง่าย (Simple Sampling)
จากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2538 ของคณะพยาบาลศาสตร์ จาก
มหาวิทยาลัยและวิทยาลัยเอกชน รวม 7 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญบริหารธุรกิจ
วิทยาลัยคริสเตียน วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ มหาวิทยาลัยพายัพ วิทยาลัยมิชชัน
มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และเนื่องจากในแต่ละสถาบัน
มีจำนวนของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 แตกต่างกัน จึงมีการสุ่มตัวอย่างคิดเป็นร้อยละ 75 ของ
แต่ละสถาบัน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่าง 248 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก
แบบวัดสุขภาพจิต แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน แบบวัดอัตมโนทัศน์ และ
แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งใช้ในการวัดตัวแปรอิสระและตัวแปรตามที่ผู้วิจัยสนใจ
ศึกษา โดยบางตัวแปรมีเครื่องมือที่น่าเชื่อถือใช้อยู่แล้ว ผู้วิจัยจึงได้นำเครื่องมือเหล่านั้นมาใช้
ส่วนบางตัวแปร ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบวัดที่มีอยู่ให้มีความเหมาะสมกับการนำมาใช้กับ
นักศึกษาพยาบาลยิ่งขึ้น ซึ่งแบบวัดต่าง ๆ มีรายละเอียดดังนี้คือ

(1) แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุง
มาจากแบบวัดของถนอมศรี อินทนนท์ และวัลลภา คชภักดี (2533) มีลักษณะเป็น
แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้เลือกข้อที่มีความเหมาะสม จำนวน 39 ข้อ ในแต่ละข้อ

ประกอบด้วยประโยคบอกเล่า 1 ประโยค ผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาตราส่วนประเมินค่า จาก “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 หน่วย จาก “มากที่สุด” ถึง “น้อยที่สุด”

ในการตอบแบบวัดนี้ ผู้ตอบจะได้คะแนน 1 ถึง 5 คะแนน และคะแนนรวมจาก 39 ถึง 195 คะแนน ทุกประโยคจะแสดงถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ผู้ที่ตอบ “มากที่สุด” จะได้คะแนนสูง ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงแสดงถึงการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีปัญหาทางด้านพฤติกรรมการแสดงออก สำหรับค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดนี้ ฌอนอมศรี อินทนนท์ และวัลลภา คชภักดี (2533) ได้หาไว้ได้ 0.98 ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ซึ่งอยู่ระหว่าง 2.88 - 10.09 และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88

(2) แบบวัดสุขภาพจิต เป็นแบบวัดของดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจวบจันทึก (2524) มีลักษณะเป็นแบบสอบถามให้ขั้ดตอบ 20 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยประโยคบอกเล่า 1 ประโยค และมาตราส่วนประเมินค่าจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” 6 หน่วย เนื้อหาในประโยคทั้ง 20 ประโยคนี้ กล่าวถึง ความรู้สึกของผู้ตอบเกี่ยวกับการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทำนองที่เบี่ยงเบนจากปกติ เช่น ตื่นเต้นง่าย โกรธง่าย ตกใจง่าย อารมณ์รุนแรงเกินกว่าเหตุ วิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ คิดมาก รู้สึกอึดอัด เป็นต้น สุขภาพจิตในความหมายของความรู้สึกทางลบของบุคคลนี้ แสดงให้เห็นถึงอาการของความมีสุขภาพจิตเสื่อม

ในการตอบแบบวัดนี้ ผู้ตอบแต่ละคนจะได้คะแนนแต่ละข้อจาก 1 ถึง 6 คะแนน และคะแนนรวม 20 ถึง 120 คะแนน ผู้ได้คะแนนสูงแสดงถึงสุขภาพจิตดี ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ในการหาความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาพจิตนี้ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบจันทึก (2524) ได้ค่า .75 ซึ่ง นวลละออ สุภาพผล (2534) ได้หาความเชื่อมั่นจากแบบวัดนี้อีกครั้งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 และค่าอำนาจจำแนกรายข้อมีค่าระหว่าง 2.39 - 8.09 ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ซึ่งอยู่ระหว่าง 3.01 - 12.27 และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87

(3) แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดความเชื่ออำนาจในตน-นอกตนของ ดวงเดือน แซ่ตั้ง (2532) ที่ถอดความมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจในตนสำหรับเด็กของ โนวีกี-สตรีกแลนด์

Nowicki-Strickland Locus of Control Scale for Children ซึ่งถอดความโดย รัตนา ประเสริฐสม (2526) มีลักษณะเป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ 18 ข้อ และมาตราส่วนประเมินค่าจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” มี 6 หน่วยด้วยกัน เนื้อหาในประโยคทั้ง 18 ประโยค จะเป็นการทำนายความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากการกระทำของตนเองเป็นส่วนใหญ่ หรือเกิดจากอำนาจภายนอกคนที่ตนเองไม่สามารถควบคุมได้

ในการตอบแบบวัดนี้ ผู้ตอบแต่ละคนจะได้คะแนนแต่ละข้อจาก 1 ถึง 6 คะแนน และคะแนนรวมจาก 6 ถึง 108 คะแนน ซึ่งข้อความต่าง ๆ ในแบบวัดนี้จะมี 2 ลักษณะ คือ ประโยคที่แสดงถึงการมีความเชื่ออำนาจภายในตนนั้น มี 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 3 5 8 13 14 17 ส่วนประโยคที่แสดงถึงการมีความเชื่ออำนาจภายนอกตนมี 11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 4 6 7 9 10 11 12 15 16 18 ในประโยคที่แสดงถึงความเชื่ออำนาจภายในตน ผู้ที่ตอบ “จริงที่สุด” จะได้คะแนนสูง และประโยคที่แสดงถึงความเชื่ออำนาจภายนอกตน ผู้ที่ตอบ “จริงที่สุด” จะได้คะแนนต่ำ สำหรับค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเชื่ออำนาจในตน-นอกตนของ ดวงเดือน แซ่ตั้ง ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.44 และในการวิจัยครั้งนี้ได้หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ซึ่งอยู่ระหว่าง 2.93 – 8.58 และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .66

(4) แบบวัดอัตมโนทัศน์ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามให้ขีดตอบ มี 16 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยคำคุณศัพท์ที่ตรงข้ามกัน และมาตราส่วนประเมินค่า 8 หน่วย เนื้อหาในประโยคทั้ง 16 ประโยค จะสะท้อนถึงความรู้สึกของผู้ตอบเกี่ยวกับตนเองในลักษณะต่าง ๆ เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะนิสัย และความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น

ในการตอบแบบวัดนี้ ผู้ตอบแต่ละคนจะได้คะแนนแต่ละข้อจาก 1 ถึง 8 คะแนน และคะแนนรวมจาก 16 ถึง 128 คะแนน ซึ่งค่าต่าง ๆ ในแบบวัดนี้มี 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่มีความรู้สึกต่อตนเองในด้านบวก ผู้ที่ตอบ “มากที่สุด” จะได้คะแนนสูง ในข้อเดียวกันถ้ามีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ ผู้ที่ตอบ “มากที่สุด” จะได้คะแนนต่ำ ในการหาความเชื่อมั่นแบบวัดอัตมโนทัศน์นี้ นวลระออ สุภาผล (2534) ได้ค่าเท่ากับ .92 โดยค่าอำนาจจำแนกรายข้อมีค่าระหว่าง 6.28 – 11.36

แบบวัดนี้ใช้แบบวัดของ นวลระออ สุภาผล (2534) ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ของ ฟิดเลอร์ (Fiedler, 1967) และในการวิจัยครั้งนี้ได้หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ซึ่งอยู่ระหว่าง 5.64 – 16.86 และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87

(5) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ นาดยา วงศ์หลีกภัย (2532) ที่แปลและดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธฉบับผู้ใหญ่ (Coopersmith self-Esteem Inventory Adult Form. 1984) เพื่อให้เหมาะสมกับการนำมาใช้กับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งมีข้อความเป็นการรายงานเกี่ยวกับตนเอง 20 ประโยค เนื้อหาของทั้ง 20 ประโยคนั้น จะกล่าวถึงการประเมินเกี่ยวกับการยอมรับตนเองในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความสำคัญ และความสามารถของตนที่มีอยู่ในระดับสูงหรือต่ำ ถ้าบุคคลประเมินตนเองทางด้านบวกจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งประโยคที่มีความหมายทางด้านบวกมี 10 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 2 4 5 7 9 11 17 18 20 ผู้ที่ตอบ “มากที่สุด” จะได้คะแนนสูง ส่วนประโยคที่มีความหมายทางด้านลบมี 10 ข้อเช่นกัน ได้แก่ข้อ 3 6 8 10 12 13 14 15 16 19 ผู้ที่ตอบ “มากที่สุด” จะได้คะแนนต่ำ

ในการตอบแบบวัดนี้ ผู้ตอบแต่ละคนจะได้คะแนนแต่ละข้อจาก 1 ถึง 6 คะแนน และคะแนนรวมจาก 20 ถึง 120 คะแนน มีมาตราส่วนประเมินค่าจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” 6 หน่วย ในการหาความเชื่อมั่นของแบบวัดนี้ นาดยา วงศ์หลีกภัย (2532) ได้นำไปทดลองกับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพเทคนิค วิทยาลัยพิษณุโลก จำนวน 104 คน แล้วนำไปวิเคราะห์ความคงที่ภายในโดยการใช้สูตรครอนบาค อัลฟา ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .89 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ซึ่งอยู่ระหว่าง 2.61 - 10.47 และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงคณบดีหรืออธิการของคณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ทั้ง 7 แห่ง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบทั้ง 5 ฉบับ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 248 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยนำแบบวัดที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ (Statistic Package for Social Science/ Personal Computer) ดังนี้

1. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรตามทีละคู่ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 2 3 และ 4
2. วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อหาความสามารถในการทำนายร่วมกันของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตามเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้จะได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน จำนวน 248 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และได้นำผลการวัดตัวแปรต่าง ๆ มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่สำคัญมีดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ละตัวแปรกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตอนที่ 2 การศึกษาความสามารถในการทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้ตัวแปรอิสระคือ สุขภาวะจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกันในการเป็นตัวทำนาย

ในขั้นแรกเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ซึ่งปรากฏผลในตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ตัวแปร	พฤติกรรมกล้าแสดงออก
สุขภาวะจิต	.29 ^{***}

^{***} มีนัยสำคัญที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ($r = .29$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ในขั้นต่อไปเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งปรากฏผลในตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ตัวแปร	พฤติกรรมกล้าแสดงออก
ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน	.23 ^{***}

^{***} มีนัยสำคัญที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ($r = .23$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ต่อไปเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งปรากฏผลในตาราง 4 ดังนี้

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ตัวแปร	พฤติกรรมกล้าแสดงออก
อัตมโนทัศน์	.15 [*]

^{*} มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ($r = .15$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

ต่อไปเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งปรากฏผลในตาราง 5 ดังนี้

ตาราง 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ตัวแปร	พฤติกรรมกล้าแสดงออก
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	.35 ^{***}

^{***} มีนัยสำคัญที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ($r = .35$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

ขั้นต่อไปเป็นการวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้ตัวแปรอิสระ 4 ตัวแปร คือ สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกันทำนาย ผลการวิเคราะห์ปรากฏในตาราง 6 ดังนี้

ตาราง 6 เพอร์เซ็นต์การทำนายและตัวทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยใช้ตัวแปรอิสระคือ สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนาย

ตัวถูกทำนาย	ตัวทำนาย	% ทำนาย	ระดับนัยสำคัญ
พฤติกรรมกล้าแสดงออก	สุขภาพจิต	0	-
	ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน	0	-
	อัตมโนทัศน์	0	-
	ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	12.44	.001

จากตาราง 6 ปรากฏผลว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนาย พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยทำนายได้ 12.44 เปอร์เซ็นต์ ส่วนตัวแปรอื่นๆ อีก 3 ตัวแปร คือ สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และอัตมโนทัศน์ ทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่ได้เลย (0%)

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาถึงความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายของสุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับ พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ในปีการศึกษา 2538 ของคณะพยาบาลศาสตร์จากสถาบันอุดมศึกษาเอกชนทั้ง 7 แห่ง คือ มหาวิทยาลัย อัสสัมชัญบริหารธุรกิจ วิทยาลัยคริสเตียน วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ มหาวิทยาลัยพายัพ วิทยาลัยมิชชัน มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยมีการสุ่มแบบง่ายคิดเป็นร้อยละ 75 ของนักศึกษาแต่ละสถาบัน รวมกลุ่มตัวอย่าง 248 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกของณอมศรี อินทนนท์ และวัลลภา ศษภักดี จำนวน 39 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 2.88 - 10.09 และค่าความเชื่อมั่น .88
 - 2.2 แบบวัดสุขภาพจิต เป็นแบบวัดของดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉินิก จำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 3.01 - 12.27 และค่าความเชื่อมั่น .87
 - 2.3 แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนของดวงเดือน แซ่ตั้ง จำนวน 18 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 2.93 - 8.58 และค่าความเชื่อมั่น .66
 - 2.4 แบบวัดอัตมโนทัศน์ เป็นแบบวัดของนวลละออ สุภาพผล จำนวน 16 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 5.64 - 16.86 และค่าความเชื่อมั่น .87

2.5 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนาตยา วงศ์หลักภัย จำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 2.61 – 10.47 และค่าความเชื่อมั่น .80

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC⁺ ซึ่งมีรายละเอียดตามขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในแต่ละตัวแปรกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
2. วิเคราะห์ความสามารถในการทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยตัวแปรอิสระ 4 ตัวแปร คือ สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้การวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณ โดยเพิ่มตัวแปรทีละตัว

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยตามความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า สรุปผลได้ดังนี้

1. สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งตรงตามสมมติฐานข้อ 1
2. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งตรงตามสมมติฐานข้อ 2
3. อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงตามสมมติฐานข้อ 3
4. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งตรงตามสมมติฐานข้อ 4
5. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีเปอร์เซ็นต์การทำนาย

อภิปรายผล

ผลการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ จะขออภิปรายผลตามสมมติฐานของการศึกษาค้นคว้าดังนี้ คือ

สมมติฐานที่ 1 สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

จากการศึกษา พบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสุขภาพจิตดีก็จะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของเพอร์เซลและคนอื่น ๆ

(กาญจนา พงศ์พฤกษ์. 2523 ; อ้างอิงมาจาก Percell and others. 1979 : 166) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมในการแสดงออกกับความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคจิต ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลเฉพาะในเพศหญิงเท่านั้น กล่าวคือ ยังมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมาก ความวิตกกังวลก็น้อยลง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของโคนาเวย์ (Conaway. 1979 : 3915 A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 223 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะมีความวิตกกังวลน้อย นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับการศึกษาของอุสา ศิริโรธมัสกุล (2527) ได้ทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของเด็กวัยรุ่นตอนปลายที่อาศัยอยู่ในหอพักในกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กวัยรุ่นตอนปลายที่มีสุขภาพจิตไม่ดี จะมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกสูงกว่าเด็กวัยรุ่นตอนปลายที่มีสุขภาพจิตดี กล่าวคือ เด็กวัยรุ่นที่มีสุขภาพจิตดีมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีสุขภาพจิตไม่ดีนั่นเอง

การที่สุขภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกนั้น อาจจะเป็นไปตามแนวคิดของสุภา มาลากุล ณ อยุธยา (นวลละอ อ สุภาผล. 2534 : 72 ; อ้างอิงมาจาก สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. 2521 : 1 - 3) ที่ได้กล่าวถึงสุขภาพจิตไว้ว่า ไม่ใช่การปราศจากโรคจิตหรือโรคประสาทแต่เพียงอย่างเดียว แต่ต้องรู้จักปรับสภาพจิตใจของตนและรู้จักตอบสนองความต้องการของตนเอง รวมทั้งรู้จักปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น

และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ด้วย ดังนั้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องมีความรู้สึกและการกระทำที่แสดงถึงความมั่นคงทางจิตใจ ปรับตัวเข้ากับครอบครัว เพื่อนร่วมเรียนและเพื่อนร่วมงานได้เป็นอย่างดี อีกทั้งเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพ มีการทำงาน มีชีวิตและทำประโยชน์ต่อสังคมด้วยความพอใจ (สุภาพรณ โครตจรัส. 2525 ; อ้างอิงมาจาก ฝน แสงสิงแก้ว. ม.ป.ป.) ยกตัวอย่างเช่น ถ้าพยาบาลมีสุขภาพจิตดีและมีความพึงพอใจในงานสูงก็必将มีความเต็มใจในการปฏิบัติงาน ผลที่ตามมาคือ พยาบาลจะให้การปฏิบัติการพยาบาลด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส กิริยานุ่มนวล ซึ่งเป็นลักษณะตามความต้องการของผู้ป่วยและผู้มารับบริการ อีกทั้งผู้ป่วยยังมีความต้องการพยาบาลที่มีอัธยาศัยดี จิตใจโอบอ้อมอารี มีความจริงใจและมีความเป็นมิตร อันเป็นภาพพจน์ที่ดีต่อพยาบาล หรืออาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า บุคคลหรือนักศึกษาที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอันเหมาะสมต่อบุคคล เวลา และสถานที่ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของบอลตัน (เครือวัลย์ สุขเจริญ. 2526 ; อ้างอิงมาจาก Bolton. 1979) ได้กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแล้วก็จะทำให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และยังช่วยให้บุคคลมีการกระทำในด้านบวกต่อผู้อื่นและไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับตนเองจนเกินไป ไม่เป็นผู้ที่ปกป้องตนเองหรือควบคุมคนอื่นเกินความจำเป็น สามารถเข้าใจง่าย สัมพันธภาพระหว่างบุคคลจึงเป็นสัมพันธภาพที่ดี รวมทั้งสามารถลดความวิตกกังวลและความเครียดที่ได้ประสบในแต่ละสถานการณ์ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะช่วยส่งเสริมความมั่นคงเข้มแข็งของจิตใจ ช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าตัวแปรทั้งสองคือ สุขภาพจิตกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

จากผลการศึกษาและข้อมูลอ้างอิงดังกล่าวข้างต้น ปรากฏผลอย่างชัดเจนว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

จากผลของการศึกษา พบว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการที่นักศึกษาพยาบาลมีความเชื่ออำนาจ

ภายในตนนั้น แสดงถึงการที่นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ว่าผลดีและผลเสียที่เกิดกับตนเอง เป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง จากความสามารถและความพยายามของตนเอง จึงสามารถควบคุมตนเองได้ โดยนักศึกษาพยาบาลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะเป็น ผู้ที่สามารถทำให้ชีวิตของตนมีความสุขสนุกสนานได้เสมอ มีความสุขใจในสภาพที่ตนเป็น มีความวิตกกังวลและความเครียดน้อย และสามารถที่จะแก้ปัญหาส่วนตัวได้ดี มีความ รับผิดชอบในพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้วย เช่น ในสถานการณ์ของพยาบาลวิชาชีพที่จบการศึกษา ใหม่ ๆ มีความจำเป็นที่จะต้องมีความตั้งใจในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมและหมั่นฝึก ทักษะการปฏิบัติการพยาบาลให้มีความชำนาญยิ่งขึ้นไป เพื่อป้องกันความผิดพลาดที่ อาจเกิดขึ้น เป็นต้น ซึ่งเมื่อมีการชนะใจตนเองในการปฏิบัติหรือกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมกับบุคคล เวลาและสถานที่ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว ก็จะทำให้บุคคลได้รับการเสริมแรงและได้เห็นถึงผลของการกระทำที่เป็นไปตามความคาดหวัง ก็จะมี ความคาดหวังในพฤติกรรมอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงหรือเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เดิมจนกลายเป็นบุคลิกภาพสำคัญในตัวบุคคล (Rotter, 1966) ต่อไป แต่ถ้าหากนักศึกษาพยาบาล มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนแล้วคือเชื่อว่าเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน เป็นผลมาจากอิทธิพลของอำนาจภายนอกตนที่ไม่สามารถควบคุมได้ ก็จะทำให้ นักศึกษาพยาบาลมีลักษณะดังนี้คือ มีบุคลิกภาพเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น ไม่พยายามแสวงหา ข้อมูลเพื่อแก้ไขปัญหาของตนเอง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ วิตกกังวลสูงและมักแสวงหาสิ่งที่ มีอิทธิพลต่อตนเอง สามารถรับคำแนะนำต่าง ๆ ได้ง่าย (Rotter, 1966) จึงอาจทำให้ นักศึกษามีลักษณะของการพึ่งพาผู้อื่นค่อนข้างสูง โอกาสของการแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม หรือมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกจึงเกิดขึ้นได้ง่าย

ผลของการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของโบโรเวย์ (Borovay, 1977) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกอดความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุมและ พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีความเชื่อใน อำนาจควบคุมภายนอกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกมีระดับความเก็บกอดสูงกว่า นักศึกษาที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอีกทั้ง สอดคล้องกับการศึกษาของเฮิร์ท (Hurt, 1986 ; 773 B) ที่ได้ทดลองฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออกแก่วัยรุ่นที่กระทำความผิด พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออกจะมีความเชื่ออำนาจภายในตนหรือการควบคุมตนเองแตกต่างจากกลุ่ม ที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวได้ว่า การที่ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนนั้น อาจเนื่องมาจากเหตุผลที่ว่าความเชื่ออำนาจภายในตน (Internal Locus of Control) หรือการควบคุมตนเองนั้น เป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและผ่านกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม ซึ่งได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา วัฒนธรรมทางสังคม และการอบรมของครูอาจารย์ในสถาบันการศึกษาเป็นต้น และแม้การควบคุมตนเองจะเริ่มจากการควบคุมภายนอก บุคคลก็ยังจำเป็นต้องสร้างพลังจิตใจให้เข้มแข็งเพื่อต่อต้านสิ่งกระตุ้นจากสิ่งไม่ดีไม่งามที่คอยจู่จ้องให้กระทำการพฤติกรรมที่ไม่ถูกไม่ควร ความเข้มแข็งในพลังจิตใจของบุคคลที่ได้รับการสั่งสอนอบรมมาให้รู้ดีรู้ชั่วและยับยั้งการคิดผิดกระทำผิดจะช่วยกำหนดว่าเขาจะยอมรับอิทธิพลของปัจจัยภายนอกนั้นไปในทิศทางไหน ความเชื่ออำนาจภายในตนหรือการควบคุมตนเองจึงเป็นลักษณะพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการเลือกและตัดสินใจที่จะกระทำการพฤติกรรมของบุคคล ทั้งที่เป็นพฤติกรรมต่อตนเองและพฤติกรรมทางสังคม ความสามารถในการควบคุมตนเองจึงเป็นทักษะที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา เพราะจะสะท้อนให้เห็นถึงควมมีวุฒิภาวะและคุณภาพของบุคคลอย่างแท้จริง มีหลักฐานที่พิสูจน์ให้เห็นว่าจิตลักษณะด้านนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับคุณธรรม จริยธรรมและพฤติกรรมที่สังคมพึงปรารถนาอยู่มากมายหลายประการ (จรรยา สุวรรณทัต. 2533 : 23) เนื่องจากบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนนั้นมักจะมีลักษณะต่าง ๆ เช่น มีความเป็นตัวของตัวเอง ยากที่จะถูกชักชวนให้เชื่อโดยไม่มีเหตุผล มีแรงจูงใจสูง เห็นคุณค่าของทักษะและความพยายามของตนเอง อีกทั้งสามารถปรับตัวในการควบคุม สถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นต้น จึงทำให้การแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่เป็นผลดีตามที่ต้องการและพยายามหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ตนไม่ต้องการหรือไม่เหมาะสมได้ด้วย ซึ่งผลจากการทดลองฝึกการควบคุมตนเอง พบว่าสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ (จรรยา สุวรรณทัต. 2533 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Watson and Tharp. 1972 : 15)

ดังนั้น บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนหรือมีการควบคุมตนเองจึงมีลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ คือ (1) ลดหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้น้อยลงหรือไม่ต้องการให้หมดไป และ (2) สร้างพฤติกรรมหรือเสริมจิตลักษณะหรือบุคลิกภาพที่ดีงามซึ่งยังขาดอยู่ให้มีมากขึ้น (จรรยา สุวรรณทัต. 2533 : 3) ส่วนบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนนั้น จะมีความเชื่อที่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นภาวะที่น่ากลัวและไม่ปลอดภัย ไม่สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวของแต่ละบุคคลได้อย่างเต็มที่จนกลายเป็น

บุคคลที่ขาดความสามารถในการประเมินและเลือกกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยเหตุผล มีการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามใจตนเองโดยไม่คำนึงถึงผลของการกระทำนั้น ตลอดจนไม่สามารถยับยั้งการกระทำหรือควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์เมื่ออยู่ในภาวะที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือเกิดความขัดแย้งในใจได้

จากผลการศึกษาและข้อมูลอ้างอิงดังกล่าวข้างต้น ได้รับการยืนยันในผลการวิจัยครั้งนี้ นั่นคือ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

สมมติฐานที่ 3 อัฒมโนทัศน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

จากผลการศึกษา พบว่า อัฒมโนทัศน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่านักศึกษาพยาบาลที่มีอัฒมโนทัศน์ในทางบวกจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาที่มีอัฒมโนทัศน์ในทางลบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กมลรัตน์ หล้าสูงส์ (2527 : 208 - 209) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีอัฒมโนทัศน์ดีหรือบวกจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าในการแสดงความสามารถของตนเอง ทำให้มีพฤติกรรมที่ดีด้วย และสอดคล้องกับการศึกษาของเบท (Beth. 1984 : 74) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องอัฒมโนทัศน์ การกล้าแสดงออก และความพึงพอใจในงานของพยาบาลจากโรงพยาบาลทั่วไปในอเมริกา พบว่า พยาบาลที่มีความกล้าแสดงออก จะมีอัฒมโนทัศน์ในทางบวก และมีความพึงพอใจที่จะทำงานสูงด้วย ในผลตรงกันข้ามบุคคลที่มีอัฒมโนทัศน์ไม่ดีหรือทางลบนั้น มักไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงความสามารถของตนเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่นและถ้ามีอัฒมโนทัศน์ทางลบมากไป มักจะเป็นคนที่ดูถูกตนเอง คิดว่าตนเองมีปมด้อย มีการถ่อมตัวและเกรงกลัวหรือยอมทำตามผู้อื่น นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะดังกล่าวจึงมักจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของทอลเลอร์และคนอื่น ๆ (Tolor and others. 1976) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมในการแสดงออกกับภาพพจน์บทบาททางเพศและอัฒมโนทัศน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความสัมพันธ์กับคะแนนที่มีอัฒมโนทัศน์ในทางบวกทั้งในเพศชายและหญิง และการศึกษาของโคเมอร์และคนอื่น ๆ (Comer and others. 1986 : 321) ได้ศึกษาองค์ประกอบอัฒมโนทัศน์ เพื่อใช้ทำนายความสามารถทางสังคมของนักเรียน โดยมีการวัดความสามารถทางสังคมเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์

การควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล การกล้าคิดและกล้าตัดสินใจ ผลการศึกษา พบว่า องค์ประกอบอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การที่อัตมโนทัศน์และพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกนั้น ทั้งนี้อาจเป็นไปตามแนวคิดของโรเจอร์ (Roger. 1959) ที่ได้กล่าวถึงอัตมโนทัศน์ไว้ว่าเป็นการมองตนเองโดยการรับรู้และใคร่ครวญจากทัศนคติและการสร้างความฝันให้เป็นความจริง ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่นำไปสู่การสร้างพฤติกรรมต่าง ๆ กล่าวคือ หากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดี ก็จะส่งผลต่อการสร้างพฤติกรรมทางบวกหรือพฤติกรรมที่สังคมต้องการหลายประการ เช่น การมีความรักและรู้จักรับผิดชอบต่อสังคม มีความอดทนอดกลั้น ใจกว้าง และให้ความร่วมมือต่อชุมชน (Hurlock. 1964 : 533 ; citing Brown. 1954) ของตนเองว่ามีประสิทธิภาพสามารถทำงานให้มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น ครอบงำ และกระทำพฤติกรรมให้เกิดผลตอบแทนตามที่ตนเองต้องการได้ (Wiggin and others. 1971 : 44) อีกทั้งยังมีผลต่อการปรับตัว การยอมรับผู้อื่น การเรียนรู้ และระดับความมุ่งหวังของบุคคลด้วย ดังนั้นอัตมโนทัศน์จึงเป็นแกนกลางของการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญด้วย ในผลตรงข้ามหากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ไม่ดีหรือในทางลบ มีการประเมินตนเองต่ำก็มักจะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย/ เช่น มักมีบุคลิกภาพเก็บตัว ไม่ชอบปรากฏตัวในที่ชุมชน รู้สึกตนเองมีปมด้อย ซึ่งเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมดังกล่าวแล้ว มักมีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ว่าเหว ไม่มีคุณค่า และขาดความเชื่อมั่นในตนเองด้วย จึงเห็นได้ว่าหากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางลบ การแสดงพฤติกรรมก็มักจะมีแนวโน้มที่ไม่เหมาะสมด้วย ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางลบเพิ่มขึ้นด้วย ดังที่โรเบิร์ต อี อัลเบอร์ดีและมิเชล แอล เอมมอนส์ (Robert E. Alberti and Michael L. Emmons) เขียนเป็นความสัมพันธ์ไว้ว่า

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม -----> การป้อนกลับในทางลบ -----> ทัศนคติที่ดูถูกตนเอง
(Inadequate Behavior) (Negative feedback) (Attitude of
Self-depreciation)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น อัตมโนทัศน์จึงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ
พฤติกรรมกล้าแสดงออก

สมมติฐานที่ 4 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

จากผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ส่วนนักศึกษาพยาบาลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ก็จะมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมหรือไม่กล้าแสดงออก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและเห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์นั้น จะเป็นบุคคลที่มีความกล้าในการแสดงความคิดเห็น มีไหวพริบ กล้าเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังหรือท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่น มีความสุขในขณะที่ปฏิบัติงาน ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมวิชาชีพพยาบาลให้มีการพัฒนาการช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่วนนักศึกษาที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ทำอะไรก็ล้มเหลว ไม่มีความสุขในการทำงาน (Coopersmith. 1984 : 5) การแสดง พฤติกรรมของบุคคลกลุ่มนี้จึงอาจมีลักษณะของการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่กล้าแสดงออก เช่น ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากเมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น หรือไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ เป็นต้น

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของโคนาเวย์ (Conaway. 1979 : 3915 A) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยปรากฏว่า คะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับงานวิจัยของสจิวต์ (Stewart. 1983 : 2017 B) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับการมองเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนผิวดำ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมองเห็นคุณค่าของตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา พงศ์พฤกษ์ (2523) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวล พบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.01 นั่นคือ ยังมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วัฒนา พันธุ์เมฆา (2528) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนมัธยม โดยได้ทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกระหว่างนักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองสูงและต่ำ ผลปรากฏว่า นักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองสูงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การที่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกนั้น อาจจะเป็นไปตามแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow, 1954) ที่กล่าวว่ามนุษย์เรามีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลได้รับการตอบสนองก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพและมีความสามารถที่เพียงพอในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงต่อบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม โดยมีการแสดงถึงการรักษาสีห์ของตนเองได้โดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคล/เช่น พยาบาลที่มีจรรยาบรรณจะรักษาความลับของผู้ป่วยหรือให้การช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างเต็มความสามารถ โดยไม่ละทิ้งหน้าที่ไปปฏิบัติงานอื่นที่มีขอบเขตของพยาบาล เป็นต้น และเมื่อบุคคลได้แสดงพฤติกรรมที่มีเหตุผลเป็นที่ยอมรับของสังคม ก็จะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจและพึงพอใจในตนเองมากยิ่งขึ้นและพร้อมจะแสดงพฤติกรรมที่มีความเหมาะสมในพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

จากผลการศึกษาและข้อมูลอ้างอิงดังกล่าวข้างต้น จึงยืนยันผลการวิจัยในครั้งนี่ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างชัดเจน

สมมติฐานที่ 5 สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนได้

ความสามารถในการทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลโดยใช้ตัวแปรในการทำนายได้แก่ สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายการเกิดพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีหนึ่งตัวแปรคือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ (ภาวิณี นาวาพานิช. 2537 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Mcneil. 1974 : 105) จึงทำให้

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำนายการเกิดพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow. 1954 : 81 - 97) ที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จด้วยตัวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตน ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนพอใจ ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึคว่าตนเองมีความสามารถและมีประโยชน์ต่อสังคม และเมื่อได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ หรือทำสิ่งต่าง ๆ ได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะได้รับคำยกย่อง การชมเชยจากบุคคลรอบข้าง ทำให้มีการประเมินตนเองในทางบวก ก่อให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองมากยิ่งขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคคลไปสู่ความเป็นบุคคลที่มีศักยภาพสมบูรณ์ (Fully Function Person) อีกด้วย (ภาวิณี นาวาพานิช. 2537 : 49 ; อ้างอิงมาจาก Bruno. 1983 : 359)

จากผลการวิจัยและข้อมูลอ้างอิงดังกล่าวข้างต้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้ดีที่สุด

จากผลการศึกษาทั้งหมดข้างต้น จะเห็นได้ว่าตัวแปรอิสระที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด 4 ตัวแปรมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสุขภาพจิตดี มีความเชื่อมั่นภายในตน มีอัตมโนทัศน์ทางบวก และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมากกว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน มีอัตมโนทัศน์ทางลบ และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้นเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลที่จะจบเป็นพยาบาลวิชาชีพมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมอันจะช่วยให้วิชาชีพมีการพัฒนาต่อไป สถาบันต่าง ๆ ในสังคม อาทิ สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และสถาบันอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องจึงควรมีส่วนร่วมกันในการส่งเสริมจิตลักษณะทั้ง 4 ดังกล่าวแก่นักศึกษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า ตัวแปรอิสระทุกตัวแปรที่ใช้ในการศึกษานี้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล โดยเรียงลำดับตามความสำคัญดังนี้คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์ และ พบว่าตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกคือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จึงนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเสนอ แนวทางเพื่อส่งเสริมการเกิดพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนได้ ดังนี้คือ

1. ควรมีการส่งเสริมจิตลักษณะที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม โดยการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีอัตมโนทัศน์ในทางบวก และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งสถาบันต่าง ๆ ในสังคมมีส่วนเกี่ยวข้องสามารถร่วมมือกันส่งเสริมได้ในลักษณะต่างกัน การส่งเสริมดังกล่าวอาจทำได้โดย

- 1.1 สถาบันครอบครัว มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อการส่งเสริมจิตลักษณะดังกล่าว ยกตัวอย่างเช่น ครอบครัวที่ให้ความรักความอบอุ่นแก่บุตรจะช่วยให้บุตรมีสุขภาพจิตดี หรือมีการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยเพื่อให้บุตรมีโอกาสแสดงความคิดเห็น มีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่า จะทำให้บุตรมีความเชื่ออำนาจภายในตน อีกทั้งมีการเปิดโอกาสให้บุตรได้มีกิจกรรมตามความสามารถและแสดงความชื่นชมเมื่อบุตรทำกิจกรรมนั้น ๆ สำเร็จ อันจะช่วยให้บุตรมีอัตมโนทัศน์ในทางบวกและเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น เป็นต้น

- 1.2 สถาบันการศึกษา เป็นอีกสถาบันหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษามาก โดยเฉพาะวิชาชีพพยาบาล ซึ่งเป็นวิชาชีพที่ต้องมีความรับผิดชอบสูงต่อชีวิตมนุษย์ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ครูอาจารย์ ควรให้ความสนใจและแสดงบทบาทเป็นผู้สนับสนุนประคับประคองให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมนั้น ๆ อีกทั้งควรเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษา เป็นต้น

- 1.3 บริบทแวดล้อมทางสังคม ทั้งนี้หมายถึงความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ อีกทั้งมาตรฐานต่าง ๆ ทางสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักศึกษานั้น ควรมีส่วนร่วมหรือเป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ และสามารถอยู่ในสังคม

ได้อย่างเป็นสุข เช่น รัฐบาลให้ทุนการศึกษา มีการให้แรงเสริมทางบวกแก่บุคคลที่ทำความดี เป็นต้น

2. ควรกระตุ้นให้นักศึกษาได้มีโอกาสในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในโอกาสต่าง ๆ เช่น สามารถแสดงความคิดเห็นต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์และในที่ชุมชนได้ กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง ยอมรับความผิดพลาดและความสำเร็จได้อย่างเต็มใจ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน จึงควรมีการศึกษากับนักศึกษาพยาบาลในส่วนของรัฐบาลด้วยเพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนว่าตัวแปรทั้ง 4 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้มีการส่งเสริมจิตลักษณะดังกล่าวแก่นักศึกษาพยาบาลในภาครัฐและเอกชนต่อไป

2. ควรศึกษาวิจัยผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยมีการสร้างชุดการฝึกที่มีองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีอัตมโนทัศน์ในทางบวกและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองร่วมอยู่ในชุดฝึกพฤติกรรมดังกล่าวด้วย

3. ควรศึกษาทัศนคติของอาจารย์พยาบาลที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลว่าเป็นอย่างไร เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลอย่างถูกต้องต่อไป

4. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่น่าจะมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล เช่น การอบรมเลี้ยงดู บทบาททางเพศ ความคาดหวังจากสังคม เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กาญจนา พงศ์พุกษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการ
แสดงออกกับความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.
เครือวัลย์ สุขเจริญ. พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลตามการรับรู้ของ
ตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
อัดสำเนา.

จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความ
รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.

จรรยา สุวรรณทัต. ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของ
ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางจิตวิทยาการฝึกทักษะและการพัฒนา
จิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ :
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2533.

จรรยา สุวรรณทัต. ดวงเดือน พันธุมนาวัน และเพ็ญแข ประจวบปัจฉิม. พฤติกรรม
ศาสตร์เล่ม 1 : พื้นฐานความเข้าใจทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,
2521.

จิตติวัศ ธรรมไพโรจน์ และ นงคราญ ผาสุข. "สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลรามธิบดี,"
วารสารโรงพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 7(1) : 10 - 21 ; 1 มกราคม -
มิถุนายน 2536.

ดวงเดือน แซ่ตั้ง. อิทธิพลของการให้แรงเสริมด้วยเบี้ยรางวัลต่อความเชื่ออำนาจในตน
ของเด็กก่อนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

นงนุช โรจนเลิศ. การศึกษาดัชนีแปรที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

นาคยา วงศ์เหล็กภัย. "ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น,"
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2532. อัดสำเนา.

นวลละอ อสุภาผล. ผลการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรมที่มีต่อคุณลักษณะของ
นักเรียนนายร้อยตำรวจ. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกลัวแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูด
หน้าชั้นของนักเรียนชั้น มศ.5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

พรรณราย ทรัพย์ะประภา. "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก"
วารสารจิตวิทยาคลินิก. 1 : 47 – 65 สิงหาคม 2524.

..... "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและการจัดเก็บความขัดแย้ง."
วารสารแนะแนว. 84 : 41 – 49 ธันวาคม 2525 – มกราคม 2526.

พรสุดา ดิษยวรรณะ. พฤติกรรมการแสดงออกตามทฤษฎีของดีจิโรวานกับการอบรม
เลี้ยงดูและลักษณะทางชีวสังคมบางประการของนักเรียนมัธยมศึกษาใน
เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :
สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2531.

พเยาว์ พูลเจริญและคณะ. "การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล
โรงพยาบาลรามธิบดี," รามาธิบดีเวชสาร. 10 : 11 – 12 ; มกราคม –
มีนาคม 2530.

เพียรดี เปี่ยมมงคล. การศึกษามโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน
บนหอผู้ป่วยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียน
พยาบาลรามาธิบดี. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

- ถนอมศรี อินทนนท์. การศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของวัยรุ่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- ถนอมศรี อินทนนท์ และวัลลภา คชภักดี. "ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสำหรับนักศึกษาพยาบาล, วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 11(2) : 22 - 31; เมษายน - มิถุนายน 2534.
- ทัศนาก ทอภักดี. ความสัมพันธ์ระหว่างกรอบมัลติเพอร์สเปกทีฟกับความสำเร็จในตนเองของเด็กวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.
- ภาวิณี นาวาพานิช. ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความภาคภูมิใจในตนเอง ความวิตกกังวลและปัจจัยทางชีวสังคมบางประการกับแนวโน้มการออกจากงานของพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- ยุพิน กองธรรม. ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- วิจิต บุญชื้อ. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติของนักศึกษาวิทยาลัยครู. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525. อัดสำเนา.
- วัฒนา พันธุ์เมฆา. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.
- รังสรรค์ เพ็งหนู. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- รุ่งนภา ทิฆะ. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ ความเชื่ออำนาจภายในตนเองภายนอกตนและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัดสำเนา.

- ศรสวาท ชัยตรุณ. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือของอาจารย์และ
นักศึกษา กับประสพการณ์ปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาล ใน
สถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2537. อัดสำเนา.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. สุขภาพจิต : จิตวิทยาในการดำรงชีวิต. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อ
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524. อัดสำเนา.
- อุสา ศิโรธมส์กุล. การเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมไม่กล้า
แสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมก้าวร้าวทางอ้อมของเด็กวัยรุ่น
ตอนปลายที่มีสุขภาพจิตแตกต่างกันที่อาศัยอยู่ในหอพักในกรุงเทพมหานคร.
ปริญญาโท ค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- Baer, Roberta Ann. "Phenomenological and Behavioral
Consequences of Assertiveness Training for Women,"
Dissertation Abstracts International. 37 (7) : 3593-B ;
January, 1977.
- Bandura , A. and R.H. Waters. Social Learning and Personality
Development. New York : Holt Rinhart and Winston Inc.,
1963.
- Bower , Sharon Anthony and Bower, Gordon H. Asserting Yourself :
A Practical Guide for Positive Change. phillipines :
Addison Wesley publishing Company, 1976.
- Branden , Nathaniel. The Psychology of Self - Esteem. 15 th
edition. New York : Bantams Books Inc., 1981.
- Breidenbach, William Edward. "Dissertation Abstracts
International. 38 (February 1978) : 4671 - 4672 A.
- Clark, C.C. Assertive skill for nurse. Massachusetts :
Contemporary Pulishing Inc., 1978.

- ✓ Conaway, Roger N. "An Examination of the Relationship Among Assertiveness , Manifest Anxiety and Self - Esteem," Dissertation Abstracts International. 39 (January 1979) 3915 - 3916 A.
- Coopersmith, Stanley. SEI : Self - Esteem Inventories. 2 nd edition. Palo Alto, California : Consulting Psychological Press Inc., 1984.
- Fensterheim , Herbert and Baer , Jean . Don't Say Yes when You Want to Say No : How Assertiveness Training Can Change Your Life. New York : David Mc Kay company, 1975.
- Flowers, John V. and Goldman, Roy D. "Assertion Training for Mental Health Paraprofessional," Journal of Counseling Psychology. 23 (1976) : 147.
- ✓ Hazzard, marelyn. "An Assessment of Assertive Behavior : a Black - White Comparison ," Dissertation Abstracts International. 11 : 5792 A ; may, 1980.
- Hurlock, Elizabeth B. "Personality," Child Development. 4 th edition. New York : McGraw - Hill Book Company, 1964.
- ✓ Hurt, Valeria Kay. "The Effects of Assertiveness Training on the Aggressive Behavior, Self-Concept, Locus of Control and Classroom Behavior of Delinquent Adolescent Males," Dissertation Abstracts International. 2 : 773 B - 774 B ; August, 1986.
- Hackman, Richard J. and others. Perspective on Behavior in Organization. New York - Toronto : McGraw-Hill Book Company, 1977.

- Jahoda, M. "The Psychological Meaning of Various Criteria for Positive Mental Health," in H. Wechsler and others. (eds.) *Social Psychology and Mental Health*. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1970.
- ✓Knauss, Jeffrey William. "The Effects of Group Assertiveness Training on the Aggressive Behavior and Self-Concept of Fourth Grade Boys," *Dissertation Abstracts International*. 38 (9) : 5356-A ; March, 1978.
- Maslow, A.H. *Motivation and Personality*. New York : Harpers & Row Publisher Incorporated, 1954.
- ✓Mc Kellar, Carolyn Perkins. "The Effects of Assertive Behavior Training in College Sophomores and Graduate Students," *Dissertation Abstracts International*. 38 (7) : 4054-A ; January, 1978.
- Nowicki, Stephen Jr. and Wendy Segal. "Perceived Parental Characteristics, Locus of Control Orientation and Behavioral Correlates of Locus of Control," *Development Psychology*. 70 (1) : 33 - 37 ; May, 1975.
- Rogers, C.R. and B.F. Skinner. "Concern Over the Control of Human Behavior," in *Control of Human Behavior*. Illinois : Scott Foreman, 1966.
- Rotter, Julian B. "Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement," *Psychological Monographs : General and Applied*. 80 (1) : Whole no. 609, 1966.
- Sansbury, David L. "Assertive Training in Groups," *Personnel and Guidance Journal*. 53 : 118 ; October, 1974.
- Stake, J.E., Deville, C.J. and Pennell, C.L. "The Effects of Assertive Training on the Performance Self-Esteem of Adolescent Girls," *Journal of Youth and Adolescence*. 12(5) : 435 - 442 ; May, 1983.

- ✓ Stewart, Charlotte Garreson. "Relationship Between Assertiveness and Self - Esteem Among Blacks," Dissertation Abstracts International. 6 : 2017 B ; December, 1983.
- Strickland, Bonnie R. "Internal - External Control of Reinforcement," in Thomas Blass (ed.). Personality Variables in Social Behavior. New York : John Wiley and Son, 1977.
- ✕ Tolor, Alexander and others. "Assertiveness, Sex - Role Stereotyping and Self - Concept," Journal of Psychology. 93 (1976) : 157 - 164.
- Wolpe, Joseph. The Practice of Behavior Therapy. New York : Pergaman Press, 1969.
- Workman, John Franklin. "Change in Self - Esteem, Locus of Control and Anxiety Among Female College Student Related to Assertion Training," Dissertation Abstracts International. 43 : 696 - 697 A ; September, 1982.

ภาคผนวก

แบบวัดชุดที่ 1

คำชี้แจง แบบทดสอบชุดนี้มี 39 ข้อ เป็นการวัดความเป็นไปได้ในการแสดงพฤติกรรมหนึ่ง ๆ ให้ผู้ตอบพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วระบุความต้องการในการแสดงพฤติกรรมของผู้ตอบเมื่อต้องกระทำสิ่งนั้น โดยการกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องพฤติกรรมที่แสดงออกท้ายข้อความนั้น ๆ เพียง 1 ช่องเท่านั้น

ข้อความ	พฤติกรรมที่แสดงออก				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ข้าพเจ้าพูดหรือแสดงออกในสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการพูดหรือต้องการแสดง					
2. ระหว่างการสนทนา ข้าพเจ้าจะสบตาคู่สนทนาเสมอ					
3. ขณะพูด ข้าพเจ้าจะพูดด้วยน้ำเสียงชัดเจนและหนักแน่นพอ					
4. ในการสนทนา ข้าพเจ้าจะพูดตรงประเด็นและชัดเจน					
5. ข้าพเจ้ายืนยันในเป้าหมายที่ข้าพเจ้าได้ตั้งไว้					
6. ข้าพเจ้าเสนอแนะกระบวนการความคิดเห็นหรือสิ่งใหม่ ๆ ให้กลุ่มเสมอ					
7. ข้าพเจ้าทำงาน/เรียน ตามความสามารถของข้าพเจ้าอย่างเต็มที่					
8. ข้าพเจ้าบอกผู้ร่วมงานในสิ่งที่ข้าพเจ้าคาดหวังจากเขา					
9. ข้าพเจ้าจะถามผู้ร่วมงานอย่างตรง ๆ ในสิ่งที่เขาคาดหวังจากข้าพเจ้า					
10. ข้าพเจ้าทำงาน/เรียนอย่างจริงจังเพื่อให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปอย่างที่ข้าพเจ้าต้องการ					

ข้อความ	พฤติกรรมที่แสดงออก				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. ข้าพเจ้าบอกคนอื่นว่า การไม่ทำงานให้ตรงตามกำหนดเวลาของเขจะมีผลอะไรบ้าง					
12. ข้าพเจ้าวางแผนการทำงาน/เรียนต่าง ๆ ของข้าพเจ้า เพื่อที่จะให้งานนั้นเสร็จตรงเวลาที่กำหนดไว้					
13. ข้าพเจ้าสามารถขอคะแนนเพิ่มขึ้นจากอาจารย์หรือขอการจำกัดปริมาณงานที่ต้องรับผิดชอบอย่างสมเหตุผล					
14. ข้าพเจ้าสามารถจะปฏิเสธงานที่ผู้ร่วมงานขอร้องให้ทำ					
15. ข้าพเจ้าสามารถมาทำงาน/เรียน สายหรือเลิกก่อนเวลาได้เป็นบางครั้งบางคราวโดยไม่ต้องหาข้อแก้ตัวมาอธิบาย					
16. ข้าพเจ้าสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้มากกว่าที่จะเกล้งทำเป็นป่วย					
17. ข้าพเจ้าสามารถร้องขออาจารย์หรือผู้ร่วมงานในสิ่งที่สมเหตุสมผลได้โดยไม่รู้สึกลด					
18. ข้าพเจ้าสามารถยอมรับคำชมเชยได้โดยไม่รู้สึกรำคาญหรือปฏิเสธคำชมนั้น					
19. ข้าพเจ้าสามารถพูดในกลุ่มได้โดยไม่รู้สึกละอาย					
20. ข้าพเจ้าสามารถฟังผู้อื่นบอกความผิดที่ข้าพเจ้าได้กระทำลงไป โดยไม่รู้สึกรำคาญหรือเสียใจโดยไร้เหตุผล					

ข้อความ	พฤติกรรมที่แสดงออก				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
21. ข้าพเจ้าสามารถบอกผู้อื่นว่า ข้าพเจ้าโกรธเมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธอย่างนั้นจริง ๆ					
22. ข้าพเจ้าสามารถให้ข้อเสนอแนะที่เป็นความคิดเห็นของข้าพเจ้าได้					
23. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ เมื่ออยู่ต่อหน้าคนใหญ่คนโต					
24. ข้าพเจ้าไม่รู้สึกกลัวที่จะถูกเกลียดชังหรือไม่ชอบ					
25. ข้าพเจ้าสามารถอดทนต่อความล้มเหลวของผู้อื่นได้					
26. ข้าพเจ้าสามารถอดทนต่อความล้มเหลวของข้าพเจ้าได้					
27. ข้าพเจ้าสามารถปรับตัวได้ต่อการแสดงความไม่สนใจจากผู้อื่น					
28. ข้าพเจ้าสามารถฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ผลงานของข้าพเจ้าได้อย่างสงบ					
29. ข้าพเจ้าสามารถปรับตัวต่อความเครียดต่าง ๆ โดยไม่รู้สึกปวดศีรษะ หงุดหงิดหรืออาการผิดปกติอื่น ๆ					
30. ข้าพเจ้ารู้สึกเฉย ๆ เมื่อถูกล้อเลียนในเรื่องไร้สาระ					
31. ข้าพเจ้าสามารถเสี่ยงอย่างสมเหตุสมผลโดยไม่ต้องกลัวว่าจะล้มเหลวหรือถูกไล่ออก					

ข้อความ	พฤติกรรมที่แสดงออก				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
32. ข้าพเจ้าสามารถเตือนผู้ร่วมงานให้ทราบถึงวันสุดท้ายของการส่งงานได้					
33. ข้าพเจ้าสามารถปรับตัวได้เมื่อต้องอยู่ในสภาพที่ตึงเครียดกว่าเดิม					
34. ข้าพเจ้าสามารถกล่าวคำปฏิเสธผู้อื่นได้เมื่อข้าพเจ้าไม่พร้อมที่จะทำ					
35. ข้าพเจ้าไม่หวาดหวั่นและวางตัวได้อย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับความโกรธของผู้อื่น					
36. ข้าพเจ้าสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่ต้องจู้จี้ขี้บ่นกับเขา					
37. ข้าพเจ้าสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่ต้องทำให้เขารู้สึกผิด					
38. ข้าพเจ้ารู้ว่าจะเสนอให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในหน่วยงานด้วยวิธีใด					
39. ข้าพเจ้าสามารถพูดกับผู้ร่วมงานถึงข้อบังคับต่าง ๆ ได้					

แบบวัดชุดที่ 2

ข้อแนะนำในการตอบ

ให้อ่านประโยคนำให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับลักษณะของท่าน
มากน้อยเพียงใด แล้วให้ขีด (✓) ลงบนเส้นที่มีคำบรรยายจากไม่จริงเลย จริงบ้าง
เล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด เพียงแห่งเดียว ต่อข้อ กรุณาตอบ
ให้ครบ 20 ข้อ

1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเป็นคนตื่นเต้นง่าย

.....
ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณสนใจอะไรไม่ได้นาน

.....
ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

3. เวลาทำงานถ้าใครมาส่งเสียงดังข้าง ๆ ข้าพเจ้าจะทำต่อไปไม่ได้

.....
ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

4. ข้าพเจ้ามีเรื่องกลุ้มใจอยู่เสมอ

.....
ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

5. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจถ้าจะต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง

.....
ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

6. ถ้ามีคนมาขัดใจหรือยั่วเพียงเล็กน้อย ข้าพเจ้าจะโกรธเอาง่าย ๆ

.....
ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

7. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจว่าคุณพ่อ คุณแม่ อาจจะไม่รัก

.....
ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

8. เมื่อครูถามคำถามในห้องเรียน ถึงจะตอบได้ก็ไม่กล้าตอบ

.....
 ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

9. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวโดยไม่รู้ว่าจะกลัวอะไรอยู่บ่อย ๆ

.....
 ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

10. ข้าพเจ้าบังคับตนเองไม่ค่อยได้

.....
 ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนตกใจง่าย

.....
 ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

12. เวลาดีใจข้าพเจ้ารู้สึกดีใจมาก และเวลาเสียใจก็รู้สึกเสียใจมาก

.....
 ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

13. ข้าพเจ้าไม่ค่อยกล้าทำความรู้จักกับคนซึ่งไม่เคยรู้จักมาก่อน

.....
 ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

14. ข้าพเจ้าไม่ชอบพูดเล่นเลย

.....
 ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

15. บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองจะทำอะไรผิดอยู่เสมอ

.....
 ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

16. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดกลัวอยู่เสมอว่าคุณพ่อ คุณแม่ หรือครูจะลงโทษ

.....
 ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

17. บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไม่ดีเลย

.....
 ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

18. เมื่อเข้านอนกลางคืน ข้าพเจ้ามักนอนไม่ค่อยหลับ เพราะคิดอะไรต่าง ๆ นานา

.....

ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

19. บางเวลาข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดอยากจะตะโกนออกไปดัง ๆ

.....

ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

20. ข้าพเจ้ารู้สึกว้าเพื่อน ๆ ไม่ใคร่อยากจะเล่นกับข้าพเจ้า เพราะข้าพเจ้าเล่นผิดกติกาบ่อย ๆ

.....

ไม่จริงเลย จริงบ้างเล็กน้อย จริงไม่ถึงครึ่ง จริงเกินครึ่ง จริง จริงที่สุด

แบบวัดชุดที่ 3

คำแนะนำในการตอบ

แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสำรวจความเชื่อ ความรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไป ของนักศึกษา ขอให้ศึกษาย่านข้อความซ้ำ ๆ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับ ความเชื่อ ความรู้สึกของนักศึกษาหรือไม่ แล้วเลือกตอบโดยขีดเครื่องหมาย (✓) ลงใน ☐ เพียงขีดเดียว ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(0) ข้าพเจ้าเชื่อว่า ทำดีต้องได้ดี

☒

จริงที่สุด

☐

จริง

☐

ค่อนข้างจริง

☐

ค่อนข้างไม่จริง

☐

ไม่จริง

☐

ไม่จริงเลย

เมื่อท่านเลือกขีดเครื่องหมายในช่องจริงที่สุด หมายความว่า ท่านเชื่อว่า ทำดีต้องได้ดี นั้นเป็นจริงที่สุด

1. ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นคนเก่งดีกว่าเป็นคนโง่

☐

จริงที่สุด

☐

จริง

☐

ค่อนข้างจริง

☐

ค่อนข้างไม่จริง

☐

ไม่จริง

☐

ไม่จริงเลย

2. ถ้ามีใครไม่ชอบข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็ไม่สามารถทำให้เขาชอบข้าพเจ้าได้

☐

จริงที่สุด

☐

จริง

☐

ค่อนข้างจริง

☐

ค่อนข้างไม่จริง

☐

ไม่จริง

☐

ไม่จริงเลย

3. ข้าพเจ้าเชื่อว่า การวางแผนล่วงหน้า ช่วยให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จมากกว่า

การไม่วางแผนล่วงหน้า

☐

จริงที่สุด

☐

จริง

☐

ค่อนข้างจริง

☐

ค่อนข้างไม่จริง

☐

ไม่จริง

☐

ไม่จริงเลย

4. ข้าพเจ้าเชื่อว่า บุคคลอื่น ๆ หรือสิ่งแวดล้อมรอบข้างเป็นต้นเหตุของความล้มเหลวหรือความล้มเหลวในการทำงาน

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

5. ส่วนมากแล้ว ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะสามารถจะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ได้ ด้วยสิ่งที่ข้าพเจ้าทำในวันนี้

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

6. ข้าพเจ้าไม่สามารถมีผลการเรียนที่ดีขึ้นได้ ถ้าอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่เอาใจใส่ในการเรียน

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนส่วนใหญ่ตัดสินความถูกผิดด้วยความพอใจมากกว่าเหตุผล

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

8. ข้าพเจ้าเชื่อว่าระดับการเรียนจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับการกระทำหรือการปฏิบัติของข้าพเจ้าเอง

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

9. ข้าพเจ้าจะรู้สึกประหม่าอย่างมาก หากเพื่อน ๆ ไม่ได้ให้กำลังใจขณะออกไปพูดหน้าห้อง

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

10. เป็นการยากมากที่ข้าพเจ้าจะเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ท่ามกลางเพื่อนฝูง

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

11. ข้าพเจ้าเชื่อว่าพรสวรรค์สำคัญกว่าประสบการณ์

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

12. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการทำอะไรผิดไปแล้ว ข้าพเจ้ามีโอกาที่จะทำให้ถูกต้องน้อยมาก

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

13. ข้าพเจ้าคิดว่า พ่อแม่ควรจะยอมให้ข้าพเจ้าตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเองให้มากที่สุด

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

14. เมื่อสิ่งที่ข้าพเจ้าทำนั้นถูกต้องต้องมีเหตุผล ข้าพเจ้าจะทำทันที

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

15. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการอธิษฐานอาจจะทำให้สิ่งที่ดั่งามต่าง ๆ เกิดขึ้นได้

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

16. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่คุ้มค่าที่จะพยายามทำอะไรอย่างเต็มที่ เพราะสิ่งต่าง ๆ ไม่เคยให้ผลตามที่เรายพยายามเลย

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

17. ข้าพเจ้าเชื่อว่าฐานะเศรษฐกิจที่ต่ำไม่ได้เป็นอุปสรรคในการทำมาค้า

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

18. ข้าพเจ้าเชื่อว่าเมื่อมีสิ่งเลวร้ายกำลังจะเกิดขึ้น มันจะต้องเกิดขึ้นแน่ ๆ ไม่ว่าข้าพเจ้า
จะหยุดยั้งมันด้วยวิธีใดก็ตาม

จริงที่สุด

จริง

ค่อนข้างจริง

ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง

ไม่จริงเลย

แบบวัดชุดที่ 4

คำชี้แจงในการตอบ

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ให้ท่านบรรยายตนเองจากคำคุณศัพท์ ซึ่งเป็นคำคู่ที่มีความหมายตรงข้ามกันในแต่ละข้อ คำคุณศัพท์แต่ละด้านมีระดับที่แสดงถึงความเข้มสูงสุด และรองลงมาตามลำดับ อยู่ 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก มากเล็กน้อย โดยคำคุณศัพท์ด้านหนึ่งใช้หมายเลข 8, 7, 6 และ 5 แทนความเข้มดังกล่าวนี้ คือ เลข 8 หมายถึง มากที่สุด 7 หมายถึง มาก 6 หมายถึง ค่อนข้างมาก และ 5 หมายถึง มากเล็กน้อย ส่วนคำคุณศัพท์อีกด้านหนึ่งจะใช้หมายเลข 1, 2, 3 และ 4 แทนความเข้มของคำนี้ คือ เลข 1 หมายถึง มากที่สุด 2 หมายถึง มาก 3 หมายถึง ค่อนข้างมาก และ 4 หมายถึง มากเล็กน้อย

แบบสอบถามนี้มี 16 ข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อด้วยการขีดเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่มีคำตอบตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุดเพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ

ตัวอย่าง ขอให้ท่านบรรยายตนเองจากคำคุณศัพท์ข้างล่างนี้

ประณีต									หยาบ
	8	7	6	5	4	3	2	1	
ประณีต	ประณีต	ค่อนข้าง	ประณีต	หยาบ	ค่อนข้าง	หยาบ	หยาบ		
	มากที่สุด	มาก	ประณีต	เล็กน้อย	เล็กน้อย	หยาบ	มาก	มากที่สุด	

ถ้าท่านคิดว่าท่านเป็นคนที่ “ประณีตมาก” ก็ใส่เครื่องหมาย (✓) ลงบนเส้นหมายเลข 7 เป็นต้น

1. สนุกสนานร่าเริง									เหงาหงอย
	8	7	6	5	4	3	2	1	
2. มีมิตรจิต									ไร้มิตรจิต
	8	7	6	5	4	3	2	1	
3. ไม่เป็นที่ยอมรับ									เป็นที่ยอมรับ
	1	2	3	4	5	6	7	8	

4. เกี้ยวกุล									กีดกัน
	8	7	6	5	4	3	2	1	
5. เฉื่อยชา									กระตือรือร้น
	1	2	3	4	5	6	7	8	
6. เครื่องขีมิ									ยี้มแย้ม
	1	2	3	4	5	6	7	8	
7. ห่างไกล									ไกลชิด
	1	2	3	4	5	6	7	8	
8. เย็นชา									อบอุ่น
	1	2	3	4	5	6	7	8	
9. ร่วมมือ									ไม่ร่วมมือ
	8	7	6	5	4	3	2	1	
10. สนับสนุน									คัดค้าน
	8	7	6	5	4	3	2	1	
11. นำเปื้อนนำย									นำสนใจ
	1	2	3	4	4	6	7	8	
12. ปีนเกลียว									กลมเกลียว
	1	2	3	4	5	6	7	8	
13. มั่นใจ									ลังเลใจ
	8	7	6	5	4	3	2	1	
14. มีประสิทธิภาพ									ไร้ประสิทธิภาพ
	8	7	6	5	4	3	2	1	
15. เคร้าหมอง									ร่าเริงแจ่มใส
	1	2	3	4	5	6	7	8	
16. เปิดเผย									ลับลมคมใน
	8	7	6	5	4	3	2	1	

แบบวัดชุดที่ 5

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดก็คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของท่าน

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

- หมายเลข 6 หมายถึง มากที่สุด
- หมายเลข 5 หมายถึง มาก
- หมายเลข 4 หมายถึง ค่อนข้างมาก
- หมายเลข 3 หมายถึง ค่อนข้างน้อย
- หมายเลข 2 หมายถึง น้อย
- หมายเลข 1 หมายถึง น้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
0	ข้าพเจ้าเป็นคนขี้อาย				✓		

เมื่อท่านเลือกขีดเครื่องหมายในช่องที่ 3 หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนขี้อายในระดับค่อนข้างน้อย

ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
1	ข้าพเจ้ามีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และ คล่องแคล่วว่องไว						
2	เพื่อนส่วนมากนิยมชมชอบข้าพเจ้า						
3	ข้าพเจ้ามักจะแพ้เสมอไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม						
4	ข้าพเจ้าเป็นสมาชิกคนสำคัญคนหนึ่งของ ครอบครัว						
5	ข้าพเจ้าเคยให้ความช่วยเหลือหรือแนะนำ วิธีแก้ปัญหาแก่คนอื่น						
6	บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองไม่มีอะไรดีเลย						
7	ในกลุ่มเพื่อนไม่มีใครมีความสามารถเกิน ข้าพเจ้า						
8	ข้าพเจ้ารู้สึกตัวว่ามีสติปัญญาด้อยกว่าเพื่อน						
9	ข้าพเจ้ามีหน้าตาสวยงาม น่าประทับใจ						
10	ข้าพเจ้าเป็นคนท้อแท้และหมดกำลังใจง่าย						
11	คนทั่วไปมักคล้อยตามความคิดของข้าพเจ้า						
12	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้านึกอยากจะเป็นคนอื่น						
13	ข้าพเจ้าเป็นคนที่คนอื่นฟังไม่ได้						
14	งานที่ข้าพเจ้าทำมักไม่ประสบความสำเร็จ						
15	ข้าพเจ้ามักเสียใจในสิ่งที่ทำลงไปแล้ว						
16	ข้าพเจ้าเป็นคนขี้อาย ประหม่าเมื่อเข้าสังคม						
17	ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือประชาชนที่ เจ็บป่วย						
18	ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ข้าพเจ้าจะทำ อย่างเต็มความสามารถ						
19	ข้าพเจ้าต้องมีคนคอยบอกเสมอว่าข้าพเจ้าต้อง ทำอะไรบ้าง						
20	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ ได้ ด้วยตนเอง						

ขอขอบคุณอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้