



บทที่ 1

บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การฝึกความกล้าแสดงออก (Assertiveness Training) เป็นการฝึกปฏิบัติที่ประกอบด้วยเทคนิคของการปรับพฤติกรรมผสมผสานอยู่ เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถรักษาลิทธิส่วนตัวไว้ได้โดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น (Shelton and Ackerman 1974, quoted in Shelton 1977: 465) ทั้งยังเป็นการเพิ่มทักษะและความมั่นใจในการสื่อสารกับบุคคลอื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยความรู้สึกที่แท้จริงและเป็นไปโดยธรรมชาติ (Gormally and Hill 1975: 299) ซึ่งจะช่วยให้บุคคลแสดงออกถึงอารมณ์ของตนออกมาได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นใจที่จะยืนหยัดด้วยตนเอง โดยปราศจากความรู้สึกวิตกกังวลมากเกินไปจนเกินควร (Shelton 1977: 465) และช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นทั้งยังมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี (Langrish 1986: 72) การฝึกความกล้าแสดงออก จึงเป็นการเพิ่มระดับความตระหนักรู้และความเชื่อมั่น ความนับถือในตนเองและผู้อื่น (Wilk and Coplan 1977: 460)

การฝึกความกล้าแสดงออก เป็นการฝึกทักษะการแสดงออก 2 ด้าน ที่มีความเกี่ยวข้องกัน คือทักษะด้านวัจนะ (Verbal Skills) และทักษะด้านอวัจนะ (Non-Verbal Skills) ซึ่งเป็นทักษะทางพฤติกรรมสังคมชนิดหนึ่งที่สำคัญต่อการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ โดยสะท้อนถึงความสามารถในการแสดงออกด้านความคิด ความรู้สึก แนวคิด ความคิดเห็น หรือความเชื่อ ให้บุคคลอื่นทราบด้วยท่าทางที่เหมาะสมและเป็นธรรมชาติ (Christoff and Kelly 1985: 373)

บุคคลที่ควรจะได้รับ การฝึกความกล้าแสดงออก อาจเป็นบุคคลที่ขาดทักษะการแสดงออก ซึ่งมีผลทำให้ไม่กล้าแสดงออกหรือทำให้มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวมากเกินไป หรืออาจจะเป็นบุคคลที่มีความกลัวหรือไม่สามารถควบคุมความรู้สึกที่ทำให้ไม่กล้าแสดงออกก็ได้ (Fodor 1980: 511-512) ในการฝึกความกล้าแสดงออกให้กับบุคคลต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถจัดเป็นรูปแบบการฝึกที่ยืดหยุ่นได้หลายรูปแบบ แต่โดยทั่วไปรูปแบบการฝึกจะประกอบด้วย การฝึกทักษะและ/หรือการช่วยให้แต่ละบุคคลมีพัฒนาการในการแสดงออกใหม่ที่ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวล รูปแบบการฝึกต่าง ๆ ส่วนมากจะมีองค์ประกอบหรือเทคนิคที่เป็นไปในแนวเดียวกัน โดยสามารถนำมาจัดเป็นโปรแกรมการฝึกสำหรับรายบุคคลและ เป็นกลุ่มได้ องค์ประกอบเหล่านั้นก็คือ การประเมินปัญหาการแสดงออก การแนะนำ การฝึกทักษะ การลดความรู้สึกวิตกกังวล การสร้างความรู้ความเข้าใจใหม่ การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติ การประยุกต์ใช้และการติดตามผล (Fodor 1980: 504-505)

สำหรับการฝึกทักษะ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก ที่ได้กล่าวถึงนี้ เป็นการฝึกทักษะการแสดงออกที่จะช่วยทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง แล้วเกิดการรับรู้ตนเองใหม่ จากการที่รับรู้ตนเองว่าเป็นผู้ที่ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ขาดศักยภาพ ไร้คุณค่า มาเป็นการรับรู้ตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีคุณค่า มีความดี และเกิดการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง (Ellis and Grieger 1977: 69-70; Ellis and Whitely 1979: 93-94, 133)

จากที่ได้กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า การฝึกความกล้าแสดงออกนี้ จะช่วยทำให้บุคคลกล้าที่จะแสดงออกด้วยความมั่นใจและมีท่าทางที่เป็นธรรมชาติ ไม่มีความวิตกกังวล ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเกิดการรับรู้ตนเองใหม่ในด้านดี มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ยอมรับตนเอง อันเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

✓ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการชื่นชมหรือให้คุณค่าแก่ "ตน" (Self) ซึ่งเป็นส่วนที่บุคคลรับรู้หรือรู้จักว่าเป็นตัวเขาทั้งหมด (Hamachek: 1978: 3, 6, 1982: 5, 1985: 137) อันเป็นการผสมผสานระหว่างสิ่งต่าง ๆ รวมถึงลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่าง ๆ รวมทั้งบุคลิกภาพของการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ตนจึงเป็นอัตมโนภาพของบุคคลในการรับรู้ตนเอง และสัมพันธ์ภาพที่ตนเองมีต่อบุคคลอื่นและสิ่งอื่นในชีวิต ลักษณะการรับรู้ตนเองเช่นนี้ เกิดขึ้นได้ทั้งในขณะที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ (Jersild 1963: 22; Rogers 1959: 200) และอัตมโนภาพของบุคคล จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจ-

หรือไม่พึงพอใจในตนเองได้ เนื่องจากบุคคลได้พิจารณาการกระทำ ความสามารถ บุคลิกลักษณะ กับค่านิยมและมาตรฐานส่วนตัว (Coopersmith 1984: 5) บุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีคนรัก ได้รับการยกย่อง หรือประสบความสำเร็จ มักจะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าของตน แต่หากบุคคลมีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยาม หรือทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้ จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้น ในรูปของการทำลายความเชื่อมั่น ฉะนั้นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน จึงมีผลต่อพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล (Newman 1986: 281, 286)

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่น ด้วยความหวัง และด้วยความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี (Qubein 1983: 41) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองตามความเป็นจริง และมีความถ่อมตน ซึ่งต่างจากการยึดตนเองเป็นใหญ่ (Egoism) ที่เป็นการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นว่าตนเองเก่งกว่า เหนือกว่า อันเป็นการโอ้อวดหรือแสดงออกมากเกินไป (Bruno 1983: 362-363) บุคคลที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของตนเอง จะกล้าแสดงความคิดเห็น มีไหวพริบ และไม่มีพฤติกรรมที่เป็นการทำลายสุขภาพของตน เช่น การสูบบุหรี่ การรับประทานมากเกินไป เป็นต้น (Olds 1987: 161) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นภาวะที่นำบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ (Fully Functioning Person)

บุคคลทุกคนมีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่จะมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับวิธีการอบรมเลี้ยงดูหรือสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับเด็ก เป็นเบื้องต้นแรก (Coopersmith 1981: 236) หรืออาจเกิดจากการที่มีคนยอมรับและเห็นด้วยกับเขา ซึ่งเป็นการประเมินตนเองจากบุคคลอื่น (Perlmutter and Myers 1973: 189-190) หรืออาจจะเกิดจากการได้รับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากการที่เขาได้แสดงตนเองให้บุคคลอื่นรู้จัก (Myers and Myers 1985: 67-68) โดยที่บุคคลนั้นจะต้องอยู่ในสภาพสังคมที่เอื้อให้เขาเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะหากบุคคลอยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือคนรู้จักที่มักเยาะเย้ยหรือตำหนิ เขาอยู่เสมอก็น่าที่บุคคลนั้นจะมองเห็นตนเองในด้านดี (Swann 1985: 120) นอกจากนี้หากเป็นเด็กในวัยเรียน ระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความสามารถทาง

วิชาการหรือทักษะต่าง ๆ ด้วย เช่น การวาดภาพ เป็นต้น (Hamachek 1978: 201-206) หรือมีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับพฤติกรรมก้าวร้าว (Coopersmith 1981: 137) หรือพฤติกรรมที่มีความอายสูง (Solomon, quoted in Zimbardo 1977: 202)

จากที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมให้เป็นสุขด้วยพลังใจที่มีความเชื่อมั่น และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ อันเป็นคุณภาพชีวิตที่สังคมต้องการ จึงควรที่จะส่งเสริมหรือช่วยทำให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะกับบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งเป็นจุดประสงค์พื้นฐานประการหนึ่งของการปรึกษา (Wiggins and Giles 1984: 18)

ในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แนวทางหนึ่งที่สามารถทำได้ก็คือ การฝึก-ความกล้าแสดงออก ด้วยเหตุผลที่กล่าวข้างต้นที่ว่า การฝึกความกล้าแสดงออกเป็นการฝึกทักษะอย่างหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการฝึกเกิดการรับรู้ตนเองใหม่ในด้านดี เห็นความสามารถของตนเองรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเอง อันเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการมีทักษะ-ด้านความกล้าแสดงออกด้วยและสำหรับบุคคลที่จะได้รับการฝึกความกล้าแสดงออกเพื่อเพิ่มระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพราะจากประสบการณ์การทำงานด้านการปรึกษาและแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษาของผู้วิจัยพบว่า ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นระยะที่นักเรียนจะต้องพิจารณาตนเองเพื่อตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อซึ่งอาจทำให้นักเรียนเกิดความลังเลใจในการตัดสินใจ หรืออาจพบอุปสรรคหรืออาจมีความผิดหวังเกิดขึ้นได้ จึงเป็นช่วงต่อของชีวิตที่สำคัญช่วงหนึ่ง ดังที่สโตน และ โจเซฟ (Stone and Joseph 1973: 420) มีความคิดเห็นว่า วัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงและวิถีชีวิตในวัยนี้จะ เป็นพื้นฐานสู่ผู้ใหญ่ต่อไปด้วย และจากการศึกษาของโกเบล และ บราวน์ (Goebel and Brown 1981: 811) ก็พบว่า วัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ ฉะนั้น หากสามารถช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนเองรวมทั้งทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงใคร่จะทดลองเพื่อศึกษาว่า ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้า-แสดงออกจะมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือไม่ โดยผู้วิจัยหวังว่า จะเป็นประโยชน์ส่วนหนึ่งต่อการพัฒนาบุคคลให้มีชีวิตที่ออกงามและมีคุณภาพ

## แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

### แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกความกล้าแสดงออก

#### ความหมายของ "ความกล้าแสดงออก" (Assertiveness)

"ความกล้าแสดงออก" ได้มีผู้กล่าวถึงในรูปแบบต่าง ๆ ดังเช่น

โวลเป (Wolpe 1968: 114, quoted in Fodor 1980: 502) ซึ่งเป็นคนแรกที่ใช้คำว่า "ความกล้าแสดงออก (Assertive)" โดยให้ความหมายว่า คือการมีพฤติกรรมที่ไม่ก้าวร้าวมากหรือน้อยเกินไป แต่มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเป็นมิตรและมีความรู้สึกรักใคร่ ชื่นชม ยินดี และมีความรู้สึกที่ไม่แสดงถึงความวิตกกังวล เช่น ในเรื่องการแสดงออกซึ่งสิทธิของตนเอง

บาวเวอร์ และ บาวเวอร์ (Bower and Bower 1976: 4) อธิบายว่า ความกล้าแสดงออกมีหลายรูปแบบ กล่าวคือ เป็นความสามารถที่แสดงความรู้สึกต่าง ๆ เลือกกระทำการที่ต้องการ เป็นการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองมากขึ้น เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เมื่อคิดว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องไม่สำคัญ เป็นการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้องให้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวหรือไม่เหมาะสม

ฟลาวเวอร์ และ โกลด์แมน (Flowers and Goldman 1976: 147) ให้ความจำกัดความว่า คือพฤติกรรมในการแสดงสิทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น

เชลตัน (Shelton 1977: 465) อธิบายว่า คือความสามารถในการแสดงความรู้สึก ทั้งที่พึงพอใจและไม่พึงพอใจได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และสามารถแสดงสิทธิของตนโดยไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น มีความมั่นใจที่จะแสดงสิทธิของตนโดยปราศจากความวิตกกังวล ทั้งยังมีเสรีภาพที่จะเลือกแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อความเหมาะสม

บอลตัน (Bolton 1979: 125) อธิบายว่า เป็นการแสดงถึงความสามารถในการรักษาสิทธิของตน และแสดงถึงความต้องการ คำนิยม ความคิดเห็น แนวคิดต่าง ๆ ที่เป็นของตนเอง ใคอย่างตรงไปตรงมาด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม โดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการแสดงถึงการยอมรับนับถือ เห็นคุณค่าของบุคคลอื่นรวมทั้งของตนเอง

สรุปแล้ว ความกล้าแสดงออก หมายถึงการมีพฤติกรรมที่แสดงออกมาตามความรู้สึกนึกคิดอันเป็นความต้องการโดยแท้จริงของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เป็นธรรมชาติ ด้วยความมั่นใจและสบายใจ ตามสิทธิอันพึงมีของแต่ละบุคคล

### ความแตกต่างระหว่างความกล้าแสดงออกกับความก้าวร้าวและความไม่กล้าแสดงออก

ความกล้าแสดงออกมีความแตกต่างจากพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior) และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกหรือพฤติกรรมการยอมตาม (Non-Assertive/Submissive/Passive Behavior) ที่ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการแสดงออกถึงการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self-Centered) ไม่เห็นความสำคัญของปฏิกิริยา ความรู้สึก และความคิดเห็นที่บุคคลอื่นแสดงออกมา รวมทั้งไม่มีความเคารพนับถือบุคคลอื่นด้วย บุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จึงมักแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการ และความคิดเห็นที่ตนมี มักจะพูดโต้เถียงให้ชนะ พูดกล่าวโทษผู้อื่น พูดเสียงดัง และอาจพูดกระทบกระแทก เหยียดหยาม ข่มขู่หรือพูดในสิ่งที่แสดงถึงความมีอำนาจของตน หรือทำให้ตนเองมีความสำคัญมากขึ้น และอาจแสดงความหยาบคายต่อบุคคลอื่น จึงมักจะทำให้บุคคลอื่นไม่สบายใจ หรือขี้ใจ หรือโกรธอยู่เสมอ ส่วนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกหรือการยอมตาม เป็นความขลาดกลัวที่ไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการ ค่านิยม สิทธิ และความสนใจที่แท้จริงของตนเองให้บุคคลอื่นทราบ ไม่กล้าแสดงออกถึงความไม่สบายใจ หรือความไม่เห็นด้วยกับบุคคลอื่น ไม่กล้าปฏิเสธ เป็นบุคคลที่มีความอาย มีความเชื่อฟัง สอนง่าย มักจะเก็บความรู้สึกที่ขุ่นมัวเอาไว้ หากถูกเอาเปรียบก็มักจะถอยหนีหรือหลบตัว ขาดความนับถือในตนเองและบุคคลอื่น หากต้องแสดงออกถึงความต้องการของตนก็จะมีท่าทีที่ระมัดระวังและกล่าวคำขอโทษเสมอ พร้อมกับมีการแสดงออกด้านอวัจนะ (Non-Verbal) ที่ไม่เหมาะสม เช่นการไม่สบตาคู่สนทนา เสียงเบา พูดเร็วเกินไป เป็นต้น แต่บุคคลที่มีความกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรักษาสีทิมของตน ไม่ให้บุคคลอื่นเอาเปรียบได้ จึงกล้าปฏิเสธ กล้าเสนอความคิดเห็น กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตน กล้าที่จะให้คำแนะนํามีเหตุผลแก่บุคคลอื่นมีความสุขและความพอใจกับความต้องการของตน โดยปราศจากการเหยียดหยามหรือแสดงอำนาจเหนือบุคคลอื่น ซึ่งแสดงถึงการยอมรับในสิทธิของบุคคล เมื่อพิจารณาในรูปของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะเป็นบุคคลที่สื่อสารด้วยความจริงใจ เปิดเผยและตรงตามความต้องการ หรือความรู้สึกของตนเอง

โดยมีวิถีทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์ซึ่งแสดงถึงการมีความเคารพ นับถือ ยอมรับ และเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นและของตนเองด้วย (Bolton 1979: 123-125; Davis, Eshelman and Mckay 1986: 135; Langrish 1986: 70; MacNeilage and Adams 1982: 4)

สำหรับพฤติกรรมของบุคคลที่มีความกล้าแสดงออก เมื่อ เปรียบ เทียบกับบุคคลที่ก้าวร้าว หรือไม่กล้าแสดงออก จะเห็นได้จากตัวอย่างซึ่งดัดแปลงจากตัวอย่างที่บอลตัน เสนอไว้

(Bolton 1979: 126) ดังนี้

#### ตัวอย่างที่ 1

เป็นสถานการณ์ในโรงภาพยนตร์ ซึ่งคนที่นั่งอยู่ด้านหลังคุยกัน เสียงดังรบกวนการดูภาพยนตร์ จะลุกย้ายที่นั่งก็ไม่ได้ เนื่องจากที่นั่ง เต็มทุกที่

ไม่กล้าแสดงออก : ไม่พูดอะไรเลย เก็บความรู้สึกไม่พอใจอยู่เงียบ ๆ

กล้าแสดงออก : หันมองไปด้านหลัง มองตรงไปยังผู้ที่คุยกัน แล้วพูดกับเขาว่า กรุณาคุยเบาลงสักนิดนะคะ เพราะฉันฟัง เสียงภาพยนตร์ไม่ค่อยชัดเจนเลยคะ

ก้าวร้าว : หันมองไปด้านหลังและพูดอย่างเกรี้ยวกราดว่า คุณไม่มีความเกรงใจคนอื่นเลยนะ ถ้าคุณไม่หยุดคุยกันเดี๋ยวนี้ ฉันจะเรียกพนักงานมาจัดการกับคุณ

#### ตัวอย่างที่ 2

เป็นสถานการณ์ในห้องเรียน ระหว่างหยุดพัก 10 นาที เพื่อน ๆ เล่นปากกอน้ำแข็ง ใกล้เคียง บางครั้งก็ปาพลาตมาถูกตนเอง ซึ่งนั่งทำงานอยู่

ไม่กล้าแสดงออก : ไม่แสดงความรู้สึกอะไรออกมา ได้แต่คิดอยู่ในใจว่าจะทำอย่างไรกับเพื่อน ๆ กลุ่มนี้ดี

กล้าแสดงออก : บอกกับเพื่อน ๆ ว่า พวกเธอ เล่นกันระวังหน่อยสิ ปาถูกฉันบ่อยจัง ฉันไม่มีสมาธิทำงานเลย แล้วยังต้องคอยปิดน้ำแข็งที่หล่นมาที่โต๊ะอีกด้วยนะ

ก้าวร้าว : บอกกับเพื่อน ๆ ว่า พวกเธอรู้จักเกรงใจคนอื่นบ้างสิ ก็เห็นอยู่ว่าคนกำลังทำงาน ถ้าอยากเล่นก็ไปที่อื่น ที่นี่เป็นห้องเรียนไม่ใช่สนามเด็กเล่นนะ

นอกจากนี้ เดวิส (Davis, et al. 1986: 135-136) ยังมีความคิดเห็นว่า พฤติกรรมทั้ง 3 แบบดังกล่าว เป็นแบบอย่างพื้นฐานของพฤติกรรมการณ์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งในแต่ละแบบจะมีการสนทนาโต้ตอบที่แตกต่างกัน ดังแนวตัวอย่างที่ได้เสนอไว้โดยเป็นสถานการณ์ที่ฝ่ายหนึ่งต้องการให้อีกฝ่ายมาช่วยทำงาน

#### พฤติกรรมก้าวร้าว

- คุ่น : นีพึ่งนะ ฉันได้ทำความสะอาดโต๊ะอาหารเรียบร้อยแล้ว และกำลังจะล้างชามกองใหญ่ ฉันอยากให้เธอมาช่วยฉันอีกแรงหนึ่ง ไม่อย่างนั้นฉันจะปล่อยทิ้งไว้แบบนี้แหละ
- นก : เดียวก่อนสิ ฉันกำลังดูทีวีอยู่
- คุ่น : เธอไม่เคยมีน้ำใจที่จะช่วยเหลืองานของคนอื่นเลย สนใจแต่เรื่องของตัวเอง คุณแต่ทีวี
- นก : อย่าพูดอย่างนั้นนะคุ่น
- คุ่น : เธอก็ได้แต่กิน ดูทีวีแล้วก็นอน อีกไม่นานก็คงจะอ้วนเป็นหมู
- นก : ปิดปากเงิบได้แล้ว น่ารำคาญ

จะสังเกตได้ว่า ประโยคแรกที่คุ่นนั้น เป็นการว่ากล่าวบุคคลอื่น ซึ่งทำให้อีกฝ่ายตอบกลับมาด้วยความรู้สึกขุ่นเคือง และในแต่ละประโยคที่คุ่นพูดก็แสดงถึงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่าย แล้วจึงผลาญให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกไม่พอใจ และเกิดการต่อต้านขึ้น

#### พฤติกรรมยอมตามหรือไม่กล้าแสดงออก

- คุ่น : ขอโทษนะนก ขอรบกวนเธอหน่อยนะ ไม่ทราบว่าเธอจะช่วยฉันล้างถ้วยชาม เหล่านี้อีกแรงหนึ่งได้ไหมจ๊ะ
- นก : ฉันดูทีวีอยู่จ๊ะ
- คุ่น : ขอโทษด้วยนะ ฉันไม่รุ้จริง ๆ ว่าเธอกำลังดูทีวี เดียวฉันล้างเองได้จ๊ะ
- จะสังเกตได้ว่า ในประโยคสุดท้ายที่คุ่นทำให้นักไม่ต้องมาช่วยทำงาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคุ่นไม่ได้รับในสิ่งที่ตนต้องการ และคุ่นก็จะเริ่มมีความทุกข์อยู่ในใจ นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นถึงการขาดความนับถือในตนเองอีกด้วย



### พฤติกรรมกล้าแสดงออก

- ต๋น : นกจ๊ะ เธอว่างหรือเปล่า ฉันอยากให้เราช่วยฉันล้างถ้วยชาม  
อีกแรงหนึ่ง
- นก : ฉันกำลังดูทีวีอยู่จ๊ะ
- ต๋น : ฉันจะมีความรู้สึกที่ดีมาก ๆ เลยนะ ถ้าเราจะช่วยกันทำงาน  
พอเราทำงานเสร็จแล้ว เธอค่อยกลับไปดูทีวีก็ได้มีนา
- นก : แต่ตอนนี้ เป็นรายการสัมภาษณ์ผู้คุมประพฤติดุคดีเลย
- ต๋น : ถ้าอย่างนั้น พอรายการนี้จบ เธอมาช่วยฉันได้ไหมละ
- นก : ได้แน่นอน

จะสังเกตได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกจะไม่ทำร้ายผู้อื่น แต่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น  
และในการขอร้องจะมีแนวทางที่เป็นการแก้ไขปัญหาร่วมกัน เพื่อให้เห็นพ้องต้องกัน มีความเต็มใจ  
ที่จะตกลงทำอะไรร่วมกัน

ความกล้าแสดงออกที่กล่าวถึงนี้ จึง เป็นสิ่งที่ดีที่ควรส่งเสริมให้บุคคลมีในตนเองด้วยการ  
ช่วยให้บุคคลได้ เรียนรู้จากการฝึกความกล้าแสดงออกซึ่ง เป็นการฝึกทักษะการแสดงออกและจากการ  
ได้รับการประเมินผล หรือได้รับข้อมูลย้อนกลับจากการฝึกนั้น (Gormally and Hill 1975:  
300) การมีความกล้าแสดงออกจึง เป็นสิ่งที่ดีที่ควรส่งเสริมหรือฝึกให้บุคคลได้มีความกล้าแสดงออก

### การฝึกความกล้าแสดงออก (Assertiveness Training)

การฝึกความกล้าแสดงออก เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของ  
ตนเองได้และ เป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้จะมีผลต่อผู้รับการฝึกทางบวกทั้งใน-  
ระยะสั้นระยะยาว ในการเพิ่มระดับความตระหนักรู้และความ เชื่อมั่นความนับถือในตนเองและผู้อื่น  
(Wilk and Coplan 1977: 460) ซึ่งสามารถจัด เป็นการฝึกที่มีโครงสร้างหรือมีรูปแบบ  
รวมทั้งมีการกำหนดวิธีการที่ใช้ในการฝึกทักษะด้วย แต่สามารถยืดหยุ่นให้ เหมาะสมกับสภาพการณ์ได้  
โดยนำมาจัด เป็นโปรแกรมในการฝึกความกล้าแสดงออก ซึ่งทุกโปรแกรมจะมีโครงสร้างหรือ  
องค์ประกอบในแนวทางที่คล้ายกัน ดังที่ คริสตอฟ และ เคลลี, กอร์มอลลี และ ฮิลล์, แลงกรีซ,

และ โฟเดอร์ (Christoff and Kelly 1985: 375-377; Gormally and Hill 1975: 299-301; Langrish 1986: 72-80; and Fodor 1980: 504-505) เป็นต้น ได้เสนอว่า กล่าวคือ ในการเริ่มต้นการฝึกครั้งแรก จะเริ่มด้วยการแนะนำ ซึ่งโดยทั่วไปเป็นการแนะนำให้ผู้รับการฝึกรู้จักคำว่า "ความกล้าแสดงออก" ความแตกต่างระหว่างความกล้าแสดงออกกับความก้าวร้าว และความไม่กล้าแสดงออก การพัฒนาให้ผู้รับการฝึกมีความ เชื่อในลัทธิของตน มีการอภิปรายเกี่ยวกับความกล้าแสดงออก ความก้าวร้าว ความคิดที่ไม่มีเหตุผลซึ่งเกี่ยวข้องกับความกล้าแสดงออก และสถานการณ์ที่ทำให้ผู้รับการฝึกไม่กล้าแสดงออก หลังจากนั้นก็อาจจะเป็นการแนะนำว่ามีการฝึกทักษะใดบ้าง ควรแสดงออกอย่างไร เพราะอะไร ซึ่งในการเริ่มต้นการฝึกครั้งต่อ ๆ ไป ก็จะมีการแนะนำทักษะที่จะฝึกอย่างทีละก้าวถึงก่อนที่จะเริ่มฝึก แล้วจึงมีการแสดงตัวแบบโดยผู้รับการฝึก ซึ่งอาจทำโดยการสาธิตถึงการแสดงออกที่มีประสิทธิภาพ แล้วให้ผู้รับการฝึกสังเกตและเลียนแบบ จากนั้นใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมุติ เพื่อฝึกทักษะที่เรียนรู้มา โดยฝึกครั้งละ 1 ทักษะ แล้วจึงให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อช่วยแก้ไขปรับปรุงการใช้ทักษะของผู้แสดงบทบาทสมมุติ รวมทั้งมีการให้แรงเสริมสุดท้าย เป็นการให้การบ้าน เพื่อนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปฝึกฝนต่อจะได้ไม่ขาดตอนในระหว่างที่เข้ารับการฝึก และได้เข้าไปใช้ในสถานการณ์จริง เพื่อนำผลมารายงานในการฝึกครั้งต่อไปและหากมีผู้รับการฝึกคนใดที่มีความหนักใจในการแสดงออกไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ใด ก็ให้นำมาเล่าให้กลุ่มฟังแล้วผู้รับการฝึกก็อธิบายและสอนให้ผู้รับการฝึกรู้จักการแก้ไขสถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจมีการฝึกซ้อมพฤติกรรมนั้น ๆ ด้วย

#### จุดประสงค์ของการฝึกความกล้าแสดงออก

การฝึกความกล้าแสดงออก มีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลมีทักษะในการแสดงออกและมีความมั่นใจในการสื่อสารกับบุคคลอื่นอย่างเป็นธรรมชาติด้วยความรู้สึกที่แท้จริงและตรงไปตรงมามากขึ้น (Gormally and Hill 1975: 295) ช่วยให้ผู้คลารู้จักการกล้าขอร้องและปฏิเสธบุคคลอื่นตามลัทธิของตนด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม และลดความรู้สึกวิตกกังวลจากการกระทำนั้น (Flowers and Goldman 1976: 147) รู้จักควบคุมตนเอง ลดความอายให้น้อยลง แล้วเพิ่มความกล้าในการแสดงออกมากขึ้น ซึ่งจะทำให้บุคคลมีวิถีทางที่จะปฏิบัติต่อผู้ที่ชอบแสดงอิทธิพลเหนือเขาหรือปฏิบัติต่อเขาอย่างไม่ถูกต้อง (Bower and Bower 1976: 7) ช่วยให้ผู้คล

สามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพด้วยความรู้สึกที่ดีและยอมรับตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มเพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (Langrish 1986: 72) และช่วยให้แต่ละบุคคลรู้ถึงผลของการมีความกล้าในการแสดงออกของตนเองและรู้จักเลือกที่จะแสดงออกในบางสถานการณ์ที่ควรแสดงออก (Bolton 1979: 137) รวมทั้งการเพิ่มทักษะในการใช้คำพูดและการฟัง และช่วยให้แต่ละบุคคลได้เพิ่มความตระหนักหรือความใส่ใจในด้านรูปแบบของคำพูด ความตั้งใจ ความรู้สึก สิทธิ ความเสี่ยง และผลที่เกิดตามมาในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Wilk and Coplan 1977: 460) ฉะนั้นบุคคลที่มีความกล้าแสดงออก จะต้องแสดงออกได้ทั้งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ (Wolpe 1958 quoted in Christoff and Kelly 1985: 4)

#### การจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก (Assertiveness Training Program)

การฝึกความกล้าแสดงออกเป็นการนำวิธีหลาย ๆ แบบมารวมกัน แต่มีโครงสร้าง มีขอบเขตของการปฏิบัติ และมีกิจกรรมที่จะต้องทำในแต่ละครั้ง (Osborn and Marris อ้างถึงใน วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี 2523: 33) การฝึกความกล้าแสดงออกจึงสามารถจัดเป็นโปรแกรมสำหรับกลุ่มที่มีโครงสร้างหรือมีรูปแบบที่สามารถยึดหยุ่นได้ ตามรูปแบบที่โฟดอร์ (Fodor 1980: 504-505, 507-508) ได้เสนอไว้ ซึ่งมีขั้นตอนหรือองค์ประกอบที่สำคัญ 6 ประการ ที่จะช่วยให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบเหล่านั้น คือ

1. การประเมิน (Assessment) เป็นการประเมินปัญหาในการแสดงออกของผู้รับการฝึกก่อนการฝึก โดยอาจใช้แบบสอบถามการรายงานตนเอง การแสดงบทบาทสมมุติ การเล่าพฤติกรรมของตนเอง เป็นต้น

2. การแนะนำ (Instruction) เป็นการกล่าววนำเกี่ยวกับแนวคิดของความกล้าแสดงออก ความสำคัญหรือจุดประสงค์ของการฝึกทักษะการแสดงออกและความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมความกล้าแสดงออกกับพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก โดยมีการยกตัวอย่างประกอบ แล้วมีการอภิปรายเกี่ยวกับสิทธิของบุคคล การตั้งเป้าหมายในการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งวิธีที่ใช้เพื่อการแนะนำนี้ อาจจะเป็นการบรรยาย การสาธิตและการอภิปรายเป็นกลุ่ม การทำแบบฝึกหัดหรือการใช้สื่อต่าง ๆ ที่จัดเตรียมไว้

3. การฝึกทักษะ (Skill Training) คือการฝึกทักษะการแสดงออกโดยวิธีการสอน การให้ฝึกปฏิบัติในทักษะที่จำเป็น (ซึ่งรายละเอียดจะกล่าวถึงในองค์ประกอบของทักษะการ-แสดงออก) เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้และได้พัฒนาความกล้าแสดงออกของตนจากการมีทักษะการ-แสดงออก ซึ่งวิธีการที่ใช้ในการฝึกทักษะจะประกอบด้วย วิธีการ 6 วิธี ดังต่อไปนี้ คือ

3.1 การแสดงตัวแบบ (Modeling) ซึ่งผู้รับการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมการ-แสดงออกที่สาธิตโดยผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ หรืออาจสังเกตจากการฟังจากเทปบันทึก-เสียงหรือดูจากเทปบันทึกภาพ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบในพฤติกรรม ที่เหมาะสม

3.2 การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นการแสดงพฤติกรรม ความกล้าแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้ทักษะที่เรียนรู้มา

3.3 การซ้ำซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) เป็นการฝึกปฏิบัติ ความกล้าแสดงออก โดยใช้ทักษะที่เรียนรู้มาฝึกซ้อมร่วมกับผู้นำการฝึกหรือผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ และจะฝึกซ้อมหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกมีความ เห็นพ้องกันว่า เป็นการแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความมั่นใจ สบายใจ ในการแสดงออก

3.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกจะเป็น ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติ หลังจากที่ได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว

3.5 การสอน (Coaching) เป็นการสอน การให้คำแนะนำแก่ผู้รับการฝึก เพื่อส่งเสริมหรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะการแสดงออกมากยิ่งขึ้น

3.6 การให้แรงเสริม (Reinforcement) ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกจะเป็น ผู้ให้คำชมเชย ให้ความสนับสนุนในพฤติกรรมที่เป็นความกล้าแสดงออกของผู้ที่ฝึกปฏิบัติ ซึ่งแสดงได้ดี และมีความเหมาะสม

4. การลดความรู้สึกวิตกกังวล (Anxiety Reduction) เนื่องจากผู้รับการฝึก บางคนแม้ว่าจะมีทักษะการแสดงออกแล้ว แต่อาจจะถูกยับยั้งไม่ให้แสดงออก เนื่องจากมีความวิตก กังวล ซึ่งอาจจะแก้ไขโดยการฝึกการผ่อนคลายหรือให้เล่าถึงสถานการณ์ที่มีความกลัว กังวล แล้วทดลองฝึกปฏิบัติกับสถานการณ์นั้นหลาย ๆ ครั้ง จนเกิดความรู้สึกสบายใจ

5. การสร้างความรู้ความเข้าใจใหม่ (Cognitive Restructuring) คือการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ที่มีผลต่อความกล้าแสดงออกของผู้รับการฝึก ซึ่งอาจจะทำได้โดยการอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงผลของการมีความกล้าแสดงออกต่อบุคคลอื่น เป็นต้น (องค์ประกอบที่ 3, 4 และ 5 มักจะดำเนินไปในเวลาเดียวกัน)

6. การฝึกปฏิบัติ-การติดตามผล-การนำไปใช้ (Practice-Follow up-Generalization) เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความชำนาญในการใช้ทักษะที่เรียนรู้มา สามารถผสมผสานหรือประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบุคคล สถานการณ์หรือจุดประสงค์ที่ต้องการตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน จึงต้องมีการฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง เตือนตนเองให้ใช้ทักษะที่เรียนรู้มา หลังจากการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง โดยนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปฝึกต่อที่บ้านในระหว่างที่เข้ารับการฝึก ซึ่งเป็นการบ้านที่ให้แกผู้รับการฝึก เมื่อปฏิบัติแล้วให้นำมารายงานผลในการเข้ากลุ่ม การฝึกครั้งต่อไป

#### องค์ประกอบของทักษะการแสดงออก

ทักษะการแสดงออก เป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งประกอบด้วยทักษะที่มีความเกี่ยวข้องกันอยู่ 2 ด้าน คือ

1. ทักษะด้านวจนะ (Verbal Skills)
2. ทักษะด้านอวจนะ (Non-Verbal Skills)

1. ทักษะด้านวจนะ คือการใช้คำพูดที่เหมาะสม มีเนื้อหาสาระที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ผู้พูดต้องการ ซึ่งมีอยู่หลายประเภทด้วยกัน แต่คริสตอฟ และ เคลลี (Christoff and Kelly 1985: 373-375) ได้แบ่งประเภทที่มีความสำคัญไว้ 3 ประเภท คือ

1.1 ความกล้าในการกล่าวยกย่อง (Commendatory Assertiveness) เป็นความกล้าในการแสดงความรู้สึกทางบวกกับบุคคลอื่น เช่น การสรรเสริญ การชื่นชม และความชอบ เป็นต้น ด้วยคำพูดที่แสดงถึงความจริงใจ เป็นมิตร มีท่าทีที่อบอุ่น ซึ่งเอื้อต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ

### 1.2 ความกล้าในการกล่าวปฏิเสธ (Refusal Assertiveness)

เป็นความกล้าในการพูดปฏิเสธบุคคลอื่น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับบุคคลอื่น กล่าวปฏิเสธเพื่อรักษาสีทธิของตน เมื่อถูกเอาเปรียบหรือถูกขัดขวางการกระทำและความคิด ซึ่งเป็นการแสดงถึงสิทธิอันชอบธรรมของบุคคล

### 1.3 ความกล้าในการกล่าวขอร้อง (Request Assertiveness)

เป็นความกล้าในการพูดขอร้องบุคคลอื่นเพื่อจุดประสงค์ของตนเอง เช่น การขอคำแนะนำ การขอความช่วยเหลือและการถามเหตุผล เป็นต้น ซึ่งมีความจำเป็นต่อการมีชีวิตอยู่ในสังคมแบบพึ่งพากัน นอกจากนี้ ยังสามารถใช้พูดเพื่อเชื่อมต่อกับสถานการณ์ที่เป็นการปฏิเสธได้อีกด้วย กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้ปฏิเสธคำขอร้องของบุคคลอื่นแล้ว ก็กลับเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ขอร้องแทน เพื่อให้บุคคลที่มาขอร้องนั้น เปลี่ยนแปลงการกระทำใหม่ หรือหยุดการกระทำเดิม ซึ่งจะช่วยลดโอกาสที่จะเกิดเหตุการณ์ เช่นนั้นอีกในอนาคต

ในบางครั้ง การขอร้องให้บุคคลอื่นเปลี่ยนการกระทำใหม่หรือหยุดการกระทำเดิม อาจทำให้ผู้ขอร้องรู้สึกอึดอัดลำบากใจ จึงควรมีการวางแผนเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะพูดหรือแสดงอะไรออกไป ซึ่งบาวเวอร์ และ บาวเวอร์ (Bower and Bower 1978: 88-95) ได้เสนอแนวทางไว้ โดยให้เขียนบทสนทนาไว้ก่อน เรียกว่า DESC Scripting เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ที่ต้องการอย่างมั่นใจจากการเตรียมตัวที่พร้อม โดยมีโอกาสฝึกการใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง ท่าทาง และคำพูดที่เจาะจงชัดเจนล่วงหน้า บทสนทนานี้มีอยู่ 4 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1. การอธิบาย (Describe = D) คือการกล่าวถึงการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่งตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเจาะจงชัดเจนด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ตรงไปตรงมา โดยไม่วิเคราะห์ ไม่เคาในสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ควรใช้คำพูดที่ว่า "เธอคุยกับฉันแต่เธอไม่มองมาที่ฉันเลย" แทนที่จะพูดว่า "เธอไม่สนใจฉันเลยนะ" และไม่ควรรใช้อารมณ์ในขณะที่พูด หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่ครอบคลุมกว้าง ๆ เช่น คำว่า "ตลอดเวลา" "ทุกครั้ง" แต่ใช้คำพูดที่เจาะจงลงไป เช่น พูดว่า "ตอนที่เราประชุมคณะกรรมการนักเรียนใน 4 ครั้งหลังที่ผ่านมา คุณวิจารณ์การพูดหน้าแถวของ ฉันทั้ง 4 ครั้งเลยนะ" แทนประโยคที่ว่า "คุณพูดตำหนิฉัน เรื่องการพูดหน้าแถวตลอดเวลาเลยนะ"

2. การแสดงความรู้สึก (Express = E) คือการอธิบายหรือการแสดงออกถึงความรู้สึกและ/หรือความคิดเห็นที่แท้จริงของตนเองที่มีต่อการกระทำของอีกฝ่าย ซึ่งเป็นการใช้ประโยค "ฉัน" (I messages) เช่นคำพูดที่ว่า "ฉัน (มีความ) รู้สึกว่า....." หรืออาจจะ เป็นคำพูดที่แสดงถึงความเชื่อ ค่านิยมของตนเอง เช่นคำพูดที่ว่า "ฉันเชื่อว่า....." "ฉันคิดว่า....." โดยไม่แสดงอารมณ์ในขณะที่พูด ให้แสดงความรู้สึกของตนโดยไม่มี การประ เหมินหรือตำหนิอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำให้อีกฝ่ายหนึ่งโกรธหรือ เป็น- การทำลายความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง และถ้า เป็นไปได้ควรแสดงความรู้สึกด้านบวกมากกว่าด้านลบ แต่หากจำเป็นต้องแสดงความรู้สึกด้านลบ ก็ควรพูด เน้นที่เป้าหมายและข้อบกพร่องบางอย่าง เช่น แทนที่จะพูดว่า "ฉันเกลียดเธอโกรธเธอที่ตะคอกฉันอย่างนั้น" เป็น "ฉันคิดว่าการตะคอกของ เธออย่างนั้นปิดกั้นความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของเราสองคนนะ" หรือ "ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีความสำคัญเลย และรู้สึกด้อยลงนะ เมื่อ เธอตะคอกฉันอย่างนั้น"

3. การพูดที่เจาะจงชัดเจน (Specify = S) คือการใช้คำพูดที่กระชับชัดเจน ซึ่งเป็นประโยคที่เข้าใจง่าย สั้น ๆ 1 - 2 ประโยค เพื่อขอให้อีกฝ่ายเปลี่ยนแปลงการกระทำ หรือหยุดการกระทำเดิม แต่ไม่ควรขอให้เปลี่ยนแปลงการกระทำหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน หรือ เปลี่ยนแปลงมากเกินไปในระยะเวลาอันสั้น จึงต้องคำนึงถึงเหตุผล ความเป็นไปได้ที่อีกฝ่าย จะสามารถทำได้รวมทั้งความรู้สึกของบุคคลนั้นด้วย เช่น ควรใช้คำพูดที่ว่า "ฉันอยากให้คุณพูด เรื่องราวที่เกี่ยวกับตัวคุณเองมากกว่าการพูดถึงคนอื่น" แทนการพูดว่า "คุณหยุดพูด เรื่องไร้สาระ แบบนั้นได้แล้ว" หรือ "คุณดื่มเหล้าให้น้อยลงกว่านี้อีกนิด เถอะนะ" จะเหมาะกว่าการพูดว่า "ฉันขอให้คุณเลิกดื่ม เหล้าตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป"

4. การพูดถึงผลที่ตามมา (Consequences = C) คือการบอกให้อีกฝ่ายทราบถึง ผลของการเปลี่ยนแปลงการกระทำของเขาเองโดย เน้นที่ผลตามด้านบวก คือการได้รับรางวัล ซึ่งไม่- จำเป็นต้องเป็นเงิน วัตถุสิ่งของ แต่อาจเป็นรางวัลทางสังคม เช่น ความรัก ความชื่นชม คำชมเชย เป็นต้น มากกว่าการกล่าวถึงผลตามด้านลบ คือ การลงโทษ ซึ่งเป็นการจำกัดสิทธิของบุคคล หรือปฏิเสธไม่ยอมรับการกระทำของบุคคล เช่น การพูดว่า "เธอจะมีเพื่อนมากขึ้น ถ้าเธอไม่ สูบบุหรี่ในห้องเรียน" หรือ "ถ้าวันนี้เธอไม่ทำเวรอีกฉันจะไม่ช่วยเธอทำรายงานต่อไปแล้ว"

### ตัวอย่างบทสนทนาทั้ง 4 ขึ้นตอน

#### ตัวอย่างที่ 1

- D : คุณแม่คะ คุณแม่เรียกหนูไปทานโน้นทานนี้ ในช่วงที่หนูอ่านหนังสืออยู่ที่นี้ 4-5 ครั้งแล้วนะคะ
- E : ทำให้หนูรู้สึกกังวลค่ะ เพราะกลัวอ่านหนังสือไม่ทัน แล้วสมาธิในการอ่าน ก็ไม่ค่อยมีด้วยค่ะ
- S : หนูขอร้องคุณแม่คะว่า ไม่ต้องเรียกหนูไปทานอะไรอีกนะคะ
- C : (ด้านบวก) ผลการสอบของหนูจะได้ดีขึ้น คุณแม่จะได้ภูมิใจที่มีลูกเรียนเก่ง ค่ะคุณแม่
- : (ด้านลบ) เพราะหนูไม่อยากทำให้คุณแม่ต้องผิดหวังกับผล เรียนของหนู

#### ตัวอย่างที่ 2

- D : เธอได้แสดงความคิดเห็นว่าฉันควรเลือกแผนการเรียนอะไร ประมาณ 5-6 ครั้งแล้วนะ
- E : ทำให้ฉันรู้สึกที่ไม่เป็นตัวของตัวเองและรู้สึกเบื่อ ๆ ที่ต้องฟังซ้ำ หลาย ๆ ครั้ง
- S : ฉันอยากให้เธอหยุดแสดงความคิดเห็นในเรื่องการเลือกแผนการเรียนของฉันได้แล้ว
- C : (ด้านบวก) ถ้าเธอหยุดพูดถึงเรื่องนั้นะ เธอจะน่ารักขึ้นอีกเยอะ
- : (ด้านลบ-พูดเมื่อจำเป็น) ถ้าเธอไม่หยุดแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ ฉันจะเดินไปจากที่นี่และไม่สนใจฟังเธออีกต่อไปในทุกรื่อง

2. ทักษะด้านอวัจนะ เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยเสริมให้ เนื้อหาสาระที่พูดนั้น มีน้ำหนัก น่าเชื่อถือยิ่งขึ้น ซึ่งแบ่งได้เป็น 5 ประเภทด้วยกัน (Adler, Rosenfeld and Towne 1983: 118-124, 127-132; Bolton 1979: 81-84; Hamachek 1982: 196-209) คือ

2.1 การประสานสายตา (Eye Contact) เป็นการสบตากับคู่สนทนา ให้เหมาะสม ซึ่งไม่ใช่การจ้องมองจนคู่สนทนาเกิดความรู้สึกอึดอัด การประสานสายตาจะช่วย สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นและแสดงถึงความใส่ใจ ความจริงจังที่มีต่อคู่สนทนา



2.2 น้ำเสียง (Vocal Cues) เป็นระดับเสียง ความดังของเสียงและจังหวะในการพูด สิ่งเหล่านี้จะแสดงถึงความจริงใจ อารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการชักจูงให้คู่สนทนา เชื่อถือในตัวผู้พูดและสิ่งที่ได้รับฟัง

2.3 การวางท่าทาง (Posture) หมายถึงลักษณะท่าทางการนั่ง การยืน ระยะห่างของคู่สนทนา เป็นต้น ซึ่งแสดงถึงอารมณ์ ความรู้สึกของผู้พูดในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร เช่น มีความเครียดหรือรู้สึกผ่อนคลาย หรือมีความคิด ความรู้สึกอย่างไรกับคู่สนทนา

2.4 การแสดงท่าทาง (Gestures) เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกาย ที่สามารถเห็นได้จากภายนอก เช่น การใช้มือประกอบการพูด การใช้มือลูบผม เกาศีรษะ เม้มปาก แก้วแขนหรือขาในขณะที่พูด เป็นต้น ซึ่งสามารถแสดงถึงความรู้สึกของผู้พูดได้และอาจจะเสริมให้คำพูดนั้นน่าเชื่อถือยิ่งขึ้นหรือลดความสำคัญลงได้

2.5 การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) เป็นการแสดงสีหน้าให้เหมาะสม และสอดคล้องกับเนื้อหาสาระที่พูด รวมทั้งอารมณ์และความรู้สึกภายในของตนเองด้วย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งระหว่างความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองกับเรื่องราวที่พูดกัน ซึ่งจะทำให้คู่สนทนาไม่สามารถรับรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้พูด หรืออาจจะทำให้คู่สนทนารับรู้ได้ว่าผู้พูดไม่มีความจริงใจ

### ผู้นำการฝึก (Trainer/Leader)

โฟเดอร์ (Fodor 1980: 520) กล่าวว่า ผู้นำการฝึกความกล้าแสดงออกจะต้องเป็นบุคคลที่มีความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้นที่จะคิดริเริ่มจัดรูปแบบในการ เริ่มต้นนำกลุ่มการฝึก ผู้นำการฝึกจะต้อง เป็นบุคคลที่คิดแบบฝึกหัดที่จะให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกปฏิบัติ เป็นผู้ให้คำแนะนำในการแสดงบทบาทสมมุติ เลือกอาสาสมัคร เป็นผู้สอน ให้ความรู้ แสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับ และให้แรงเสริมหรือให้การสนับสนุนแก่ผู้รับการฝึก ซึ่งผู้รับการฝึกจะได้เรียนรู้เป็นขั้นตอน ตามที่ผู้นำการฝึกได้จัดเตรียมไว้

ผู้นำการฝึกอาจจะ เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือ เพื่อนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษา (Peer-Counselor) ก็ได้ เนื่องจากผลการทดลองของฮิว และ แรงค์ (Huey and Rank 1984: 98) พบว่า ผู้นำการฝึกทั้งสองสามารถนำกลุ่มการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ เท่าเทียมกัน

### ผู้รับการฝึก (Participant/Member)

ผู้รับการฝึก เป็นผู้ที่มีความรู้และเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนที่ผู้นำการฝึกได้จัดเตรียมไว้ให้ โดยที่กลุ่มของผู้รับการฝึกอาจจะ เป็นกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันก็ได้ เช่น ในด้าน เพศ อายุ ตำแหน่งหน้าที่การงาน สถานภาพ เป็นต้น (Fodor 1980: 520)

ในการฝึกความกล้าแสดงออก นอกจากจะฝึกได้กับผู้ใหญ่แล้วยังสามารถฝึกให้กับวัยรุ่นได้อีกด้วย เพราะจากการฝึกความกล้าแสดงออกโดยไบรเด็นบาค (Breindenbach 1978:4671-4672-A) ที่ใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 16-18 ปี และ Huey และ แรงค์ (Huey and Rank 1984: 98) ที่ใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนเกรด 9 ได้ผลตามที่ผู้ศึกษาต้องการนั้น แสดงให้เห็นว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาสามารถฝึกความกล้าแสดงออกได้

### ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาในการฝึก

ในการฝึกความกล้าแสดงออก เป็นกลุ่ม สามารถจัด เป็นกลุ่มใหญ่หรือกลุ่ม เล็กก็ได้ (Fodor 1980: 517) วิลค และ โคปลาน (Wilk and Coplan 1977: 461) ได้เสนอแนวคิดที่ว่าควรมีสมาชิก 8 คน เพื่อให้ทุกคนได้รับการฝึก มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงทางบวกจากกลุ่มและผู้นำกลุ่มโดยทั่วถึง และเหมาะสมกับเวลาที่จัดขึ้น คือ ครั้งละ 1.30-2.00 ชั่วโมง ประมาณ 4-8 ครั้ง ๆ ละ 1 สัปดาห์ กาแลสซี และคณะ (Galassi, et al. 1974: 391) ได้ฝึกความกล้าแสดงออกเป็นกลุ่มกับนักเรียนระดับวิทยาลัย โดยใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1.00 ชั่วโมง รวม 8 ครั้ง มีจำนวนสมาชิกที่เข้ากลุ่มการฝึก 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน ส่วนฮิว และ แรงค์ (Huey and Rank 1984: 95-96) ได้ฝึกความกล้าแสดงออกเป็นกลุ่มกับนักเรียนวัยรุ่นเกรด 9 กลุ่มละ 6 คน และ 8 คน โดยใช้เวลาในการฝึก 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.00 ชั่วโมง รวม 8 ชั่วโมง ซึ่งก็ได้ผลตามที่ผู้นำการฝึกต้องการ และในการฝึกความกล้าแสดงออกเป็นกลุ่มเล็กของ เฟนส์เตอร์ไฮม์ และ แบร์ (Fensterheim and Baer 1975: 254) ก็มีสมาชิกกลุ่มการฝึก 8 คน ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง ในการฝึกแต่ละครั้ง โดยฝึก 10 สัปดาห์ ๆ ละครั้ง

จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงได้จัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก โดยอาศัยรูปแบบที่  
 โพเคอร์เสนอไว้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งใช้ระยะ  
 เวลาในการฝึกทั้งหมด 10 ครั้ง ๆ ละ 1.00-1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง  
 และมีสมาชิกเข้ากลุ่มการฝึก 8 คน เป็นเพศชาย และเพศหญิงจำนวนละเท่า ๆ กัน โดยมีผู้วิจัยเป็น  
 ผู้นำกลุ่มในการฝึก

### แนวความคิด เกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

#### ความหมายของ "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)"

คำว่า "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" มีผู้ให้ความหมายไว้หลาย ๆ แบบใน  
 แนวนุชนิยม ดังเช่น

มาสโลว์ (Maslow 1970: 45, 1943 quoted in Tharenou 1979: 320)  
 กล่าวว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง  
 มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญ และมีความสามารถ

เดล โปลิโต (Del Polito 1977: 72) กล่าวว่า เป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง  
 ตามที่ตนคิด ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกต่าง ๆ คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถ มีคุณค่า

เบรนเดน (Branden 1981: 110, 125) กล่าวว่า เป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและ  
 ความนับถือในตนเองที่เกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถ  
 ของตนที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่พอใจ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1984: 5) ให้คำจำกัดความว่า เป็นการตัดสินใจว่า เป็นการตัดสินใจว่า  
 ของตนเองซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึง  
 ขอบเขตของความ เชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง

กล่าวโดยสรุป ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง  
 จากการประเมินตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความมีค่าและการประสบความสำเร็จ  
 โดยแสดงออกมาในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีการยอมรับ นับถือ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ในทัศนะของมาสโลว์ (Maslow 1970: 45) เชื่อว่าบุคคลทุกคนมีความต้องการเห็นคุณค่า (Esteem Needs) ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบ กล่าวคือ

1. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) คือความปรารถนาของบุคคลที่จะให้ตนเองมีความเข้มแข็ง มีความสำเร็จ มีความสามารถที่เพียงพอ มีความเชี่ยวชาญ มีความสามารถ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่นและมีอิสระ

2. ความต้องการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem of others) คือความปรารถนาของบุคคลที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงหรือมีเกียรติมีตำแหน่งฐานะ มีชื่อเสียงขจรมีลักษณะเด่น เป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น

ความต้องการเห็นคุณค่านี้หากบุคคลได้รับก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ และมีความสามารถที่เพียงพอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีประโยชน์สำหรับชีวิต และจำเป็นสำหรับการอยู่ในสังคม และความรู้สึกเห็นคุณค่าจะทำให้บุคคลมีโอกาสสู่ภาวะการบรรลุถึงการแห่งตน (Self-Actualization)

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ความแตกต่างของระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคล เกิดขึ้นเนื่องจากมีปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นคุณลักษณะ เฉพาะของแต่ละบุคคล เข้าเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งมีผู้ศึกษาวิจัยไว้พอสรุปได้ดังนี้ คือ

#### 1. ลักษณะทางกายภาพ

ลักษณะทางกายภาพ อย่างเช่น ความสูง น้ำหนัก บุคลิกภาพรวมทั้งเสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ปรากฏให้เห็นได้ ซึ่งลักษณะทางกายภาพบางอย่างก็เอื้อต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญ เช่น ความแข็งแรง ความรวดเร็ว เป็นต้น ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ชื่นชมตนเอง และโดยเฉพาะการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่นที่กล่าวถึงตนเอง หากบุคคลได้รับข้อมูลย้อนกลับที่น่าพึงพอใจก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้น และเนื่องจากลักษณะทางกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ปรากฏแก่สายตา เป็นอันดับแรก จึงทำให้บุคคลมักจะประเมินหรือตัดสิน ชื่นชมกันที่ลักษณะภายนอกก่อน และยิ่งบุคคลมีความรู้สึกคุ้นเคยกันน้อยเท่าไรก็จะประเมินกันที่ลักษณะภายนอกมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งจะมีผลต่อความ-

รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลที่ได้รับการประเมิน (Coopersmith 1981: 120-123, Hamachek 1978: 120-129, 139)

## 2. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน

บุคคลจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะกระทำการต่าง ๆ ใ้ประสบความสำเร็จ ทั้งในโรงเรียนและในสังคมทั่วไป หากเป็นเด็กในวัยเรียนก็จะมี ความเกี่ยวข้องกับสติปัญญาและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนด้วย อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถกำหนดให้ชัดเจนว่า ระหว่างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนอะไรเป็นเหตุของอะไร เพียงแต่มีงานวิจัยสนับสนุนว่าสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดีต่อตนเองกล่าวคือ เด็กที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงจะมองตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ รับผิดชอบในด้านที่มีความพอใจในตนเอง มีการประเมินคุณค่าในตนเองสูง แต่เด็กที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำจะมีความรู้สึกที่ตรงข้ามกับที่กล่าวมา

สำหรับ เด็กบางคนอาจจะมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำแต่ยังคงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรืออาจจะมีสูงกว่าเด็กที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงก็ได้ ทั้งนี้ก็เพราะ เด็กคนนั้นมีความสามารถทางด้านอื่นทดแทน เช่นการมีทักษะบางอย่างซึ่งทำให้เด็กมุ่งสนใจในด้านนั้นมากกว่าด้านวิชาการ (Coopersmith 1981: 123-125; Hamachek 1978: 191-197, 201-206)

บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวมาก่อน ก็มักจะมีความแตกต่างกันในด้านการเสี่ยง การตั้งเป้าหมาย ซึ่งหากว่าบุคคลเคยประสบความสำเร็จมาก่อน ก็มักจะเสี่ยงทางานที่ท้าทายความสามารถ โดยเป็นงานที่ไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป มีการตั้งระดับความปรารถนาที่เป็นจริง และจะมองตนเองในด้านดีมากกว่าบุคคลที่ล้มเหลว (Hamachek 1978: 220-221)

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1959: 87-94) ที่พบว่า บุคคลที่มีประสบการณ์ของความสำเร็จมากจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ของความสำเรีจน้อย

## 3. ภาวะของความรู้สึก/อารมณ์

ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วเกิดการ เปรียบเทียบและประเมินตนเอง โดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในด้านบวกซึ่ง เป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ แล้วความรู้สึกชื่นชมตนเอง รู้สึกดีต่อตนเอง รู้สึกเป็นสุข ฯลฯ ก็ จะเกิดขึ้น อันเป็นการส่งเสริม

ให้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่า ไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพแล้วความรู้สึกคือย ุ่สึกวิตกกังวล ฯลฯ ก็เกิดขึ้น และจะมองว่า ตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ยังผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง (Coopersmith 1981: 130-134)

#### 4. ปัญหาต่าง ๆ และโรคมัยโซ่เจ็บ

หมายถึงด้านสุขภาพจิตทั่วไป อากาทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ และการกระทำ อันเป็นการทำลาย ซึ่งมีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคล คือบุคคลที่มีลักษณะปัญหาดังกล่าวยิ่งสูงมักจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ นอกจากนี้บุคคลที่มีความรู้สึ กเห็นคุณค่าในตนเองต่ำยังมีความวิตกกังวลสูง รวมทั้งมีความสามารถในการทำความเข้าใจกับผู้อื่น กับบุคคลอื่นและมีการแสดงออกที่เหมาะสมน้อยกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Coopersmith 1981: 134-138)

#### 5. ค่านิยมส่วนบุคคล

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลจะผันแปรตามค่านิยม และการให้คุณค่าตามความนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเขาให้ความสำคัญแตกต่างกัน บุคคลที่ให้ความสำคัญ ต่อความสำเร็จด้านการเรียนแต่กลับล้มเหลว ก็จะประเมินความมีคุณค่าของตนเองต่ำ ฉะนั้นหาก บุคคลไม่มีการเลือกมาตรฐานที่ให้ค่านิยมแก่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จะเกิดความเชื่อในความคิด ความสามารถ ของตนซึ่งจะทำให้บุคคลทุกคนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น (Coopersmith 1981: 138-142)

#### 6. ความปรารถนา

ระดับความปรารถนาของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะ เป็นความปรารถนาด้านการประสบความสำเร็จในผลงาน ความสามารถ หรือ เป็นความปรารถนาความหวัง-อื่น ๆ ที่มีต่อตนเอง ซึ่งมีผลต่อระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น ๆ หากบุคคลมีความปรารถนาสูงเกินความสามารถของตนหรือคาดหวังเกินความเป็นจริง โอกาสที่เขาจะประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังก็ย่อมน้อยลง ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้ แต่หากบุคคลมีความสามารถ มีการกระทำหรือมีความนึกคิดเป็นไปตามที่ตนปรารถนาหรือดีกว่าที่คาดไว้ เขาก็จะเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith 1981: 142-148) ซึ่งเพนส์เตอโฮม และ แบร์

(Fensterheim and Baer 1975: 153) ได้เขียนเป็นรูปของความสัมพันธ์ไว้ ดังนี้

พฤติกรรมที่ปรารถนา---->ความพึงพอใจ---->ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น  
(Desired behavior) (Satisfaction) (Increased self-esteem)

นอกจาก 6 ปัจจัยดังกล่าว ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่จะประเมินตนเอง อันเป็นปัจจัยที่เกิดจากตัวบุคคล เรียกได้ว่าเป็นปัจจัยภายใน ก็ยังมีปัจจัยภายนอกที่สำคัญอื่น ๆ มามีส่วนเกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลอีกด้วย ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้ คือ

### 1. ครอบครัว-พ่อแม่

สัมพันธภาพหรือบรรยากาศภายในครอบครัวที่มีความอบอุ่น มีความเข้าใจกัน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันและให้ความสำคัญแก่กัน มีผลต่อความคิด ความรู้สึกของเด็กที่มีต่อตนเอง พ่อแม่จึงเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาหรือส่งเสริมให้ลูกมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น หรือลดต่ำลงได้ พ่อแม่ที่มีความต้องการเด็ก ให้ความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่และยอมรับเด็ก ด้วยความอดทนใจกว้าง จะทำให้เด็กรู้สึกว่าพ่อแม่รักและต้องการเขา (Coopersmith 1981: 236; Hamachek 1978: 144-145; Smith 1987: 239) ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ยังมีความสัมพันธ์กับสิ่งต่อไปนี้ คือ

1.1 คุณลักษณะของพ่อแม่ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของพ่อแม่ ความมั่นคงทางอารมณ์ ค่านิยม สถานภาพการสมรส สัมพันธภาพของพ่อแม่ บุคลิกภาพ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อความคิดและทัศนคติที่เด็กมีต่อตนเองอย่างเช่น พ่อแม่ที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก ก็มักจะ ไม่กล้าแสดงออกถึงความรักที่ตนมีต่อลูกอย่างตรง ๆ ทำให้เด็กเกิดความไม่แน่ใจในความรู้สึกที่แท้จริงของพ่อแม่ที่มีต่อตนเอง ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่ที่ก้าวร้าว อาจทำให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมหรือบทบาททางเพศที่ตรงข้ามกับตนเอง ซึ่งจะมีผลต่อเด็ก เมื่ออยู่ในสังคมภายนอก เด็กอาจมีภาพของตนที่ไม่ดี รู้สึกไม่มีความสุข เกิดความสงสัยไม่แน่ใจในตนเอง หรือพ่อแม่ที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่รักตนเอง หรือพ่อแม่ที่ไม่มีอำนาจในบ้าน ไม่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเป็นหัวหน้าครอบครัว ก็มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของลูกเช่นกัน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจึงมีระดับแตกต่างกันตามการรับรู้ตนเองของเด็กที่ได้รับอิทธิพลจากพ่อแม่ (Hamachek 1978: 151-158)

อนึ่ง ลำดับการเกิดและจำนวนลูกชายลูกสาวก็มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความคิดที่เด็กมีต่อตนเองด้วย นอกจากนี้ สถานภาพการสมรสของพ่อแม่ หากมีการหย่าร้างหรือมีการแต่งงานใหม่ก็อาจมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบางคนโดยขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องด้วยว่าเขาได้ทำอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสำคัญ (Coopersmith 1981: 98-117; Hamachek 1978: 151-158, 173-180; Rosenberg 1965 quoted in Lauer and Handel 1983: 269-270)

1.2 วิธีการเลี้ยงดูลูก จะมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเช่นกัน ซึ่งอาจแบ่งวิธีการเลี้ยงดูได้เป็น 3 แบบ (Hamachek 1978: 159) ดังนี้

1.2.1 แบบใช้อำนาจบังคับหรือควบคุมดูแลมากเกินไป พ่อแม่ประเภทนี้จะมีลักษณะยึดมั่นในกรอบประเพณี กฎระเบียบต่าง ๆ มาก และจะบังคับควบคุมให้เด็กปฏิบัติตาม หากเด็กฝ่าฝืนก็จะลงโทษโดยไม่รับฟังเหตุผลของเด็ก จะยึดมั่นในความคิดของตนเอง เด็กต้องเชื่อฟังและอาจสั่งสอนให้เด็กมีความรับผิดชอบทำตามข้อบังคับของสังคมแต่ตนเองไม่ค่อยปฏิบัติตาม หรืออาจเป็นพ่อแม่ที่ควบคุมดูแลเอาใจใส่ปกป้องมากเกินไป จนกลายเป็นการก้าวร้าวรบกวนลูก หรือมีความวิตกกังวลห่วงใยลูกมากเกินไป จนทำให้เด็กรู้สึกว่าขาดอิสระ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง (Hamachek 1978: 159-160; Litovsky 1981 quoted in Dusek 1987: 388-389)

1.2.2 แบบมีเหตุผล ให้ความอบอุ่น จะเป็นพ่อแม่ที่มีเหตุผล ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่และความนับถือต่อลูก ใช้อำนาจตามบทบาทของตนอย่างเหมาะสม โดยเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ มีกฎระเบียบที่ชัดเจนให้เด็กปฏิบัติแต่ยึดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้เด็กรู้สึกว่ามีอิสระ รู้สึกมั่นคงและปลอดภัย พ่อแม่ก็จะปฏิบัติตนตามอย่างที่สอนลูกเช่นกัน และให้ความช่วยเหลือเด็กตามความเหมาะสม ยอมรับในความคิดเห็น ความรู้สึกและคุณค่าอย่างเต็มที่เด็กเป็นทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเอื้ออำนวยให้เด็กได้พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (Coopersmith 1981: 236; Hamachek 1978: 159-161; Lauer and Handel 1983: 269-270; Litovsky 1981 quoted in Dusek 1987: 388-389)

1.2.3 แบบปล่อยปละละเลย จะเป็นพ่อแม่ที่ไม่บังคับ ไม่ก้าวร้าว ไม่ลงโทษ ยอมรับในการกระทำของเด็กเกือบทุกอย่าง เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นต่อการตัดสินใจ การวางกฎระเบียบของครอบครัว สามารถกำหนดกิจกรรมของตนเองได้เป็นอันมาก โดยที่พ่อแม่ไม่



ได้สนับสนุนให้เด็กประพฤติตนตามมาตรฐานของสังคมภายนอก พ่อแม่จึงมักจะมีความเยินยา ห่างเห็นกับเด็ก มักหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเด็กเมื่อเด็กไม่เชื่อฟัง (Hamachek 1978: 159-160; Litovsky 1981 quoted in Dusek 1987: 338)

วิธีการเลี้ยงลูกแบบแรกกับแบบสุดท้ายนั้น จะทำให้เด็กขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ขาดความรัก เห็นคุณค่าในตนเองต่ำซึ่งต่างจากเด็กที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบมีเหตุผล ให้ความรัก ความเอาใจใส่ ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต เชื่อมมั่นในตนเอง รู้สึกถึงว่าตนเองมีความสามารถ เห็นคุณค่าในตนเอง ค่าเนิ่นชีวิตของตนเองได้อย่างที่คนปรารถนา (Litovsky 1981 quoted in Dusek 1987: 389)

## 2. โรงเรียน-การศึกษา

ในโรงเรียนสามารถจัดกิจกรรม เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกเป็นเจ้าของในผลการกระทำได้ โดยการจัดส่งเสริมให้แก่เด็กด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การจัดโปรแกรม เพื่อให้เด็กมีการแสดงออกที่เหมาะสม (Sarokom 1986: 1-5) รวมทั้งการสร้างบรรยากาศในชั้นเรียน ครูจะเป็นผู้มีบทบาท มีอิทธิพลต่อเด็กอย่างมากและครูสามารถทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าหรือมีความสำคัญได้ เพราะครูเป็นผู้ประเมินความสามารถของเด็กในการทำงานที่โรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นการตอบคำถาม การแก้ปัญหา การคิด หรือความสามารถอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้น นอกจากนี้ ในส่วนที่เป็นบุคลิกภาพของครู เช่น ลักษณะทางกายภาพ อารมณ์ ความเข้าใจ ความสนใจ ความรัก ความอบอุ่นที่มีต่อเด็ก เป็นต้น หรือความเชื่อและทัศนคติที่ครูมีต่อนักเรียน เหล่านี้ล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เพราะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่อครูต่างกัน แล้วมีการตอบสนองต่อครูในด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ ดังที่เดวิดสัน และ แลงจ์ (Davidson and Lang 1960 quoted in Hamachek 1978: 215) วิจัยพบว่าเด็กที่มีภาพของตนเองในด้านดีส่วนมากจะรับรู้ครูของเขาว่า มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง และยิ่งเด็กมีการรับรู้เช่นนี้มากเท่าไรก็ยิ่งทำให้ผลการเรียนของเด็กดีขึ้นเท่านั้น และผลการเรียนก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กด้วย (Coopersmith 1984: 9-11; Hamachek 1978: 210-215; Leonard and Gottsdanker 1987: 249-250)

## 3. สถานภาพทางสังคม-กลุ่มเพื่อน

สถานภาพทางสังคมของบุคคลที่ประสบความสำเร็จเห็นคุณค่าในตนเอง คือบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมหรือมีตำแหน่งทางสังคมในระดับสูง โดยพิจารณาจากลักษณะอาชีพ รายได้

และถิ่นที่อยู่อาศัยที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้บุคคลได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางสังคมกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังไม่เด่นชัดนัก เพราะจากการศึกษาของคูเปอร์สมิธ และ โรเซนเบิร์ก (Coopersmith and Rosenberg quoted in Coopersmith 1981: 82-84) พบว่า บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มึความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลด้วย หากบุคคลอยู่ในสังคมหรือกลุ่มเพื่อนที่ชอบ เยาะ เย้ยหรือตำหนิ เขาอยู่เสมอโดยไม่เปิดโอกาสให้เขาได้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็ยากที่เขาจะมองตนเองในด้านดี (Swann 1985: 120) และการเปรียบเทียบความคล้ายคลึงกันของตนเองกับบุคคลอื่น ทางด้านทักษะ ความสามารถ และความถนัดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม จะมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลด้วย (Hamachek 1978: 4)

ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลมึความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันดังที่กล่าวมานั้น แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1981: 37-38) สรุปไว้ว่า การพัฒนาบุคคลให้มึความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น มีองค์ประกอบหลักที่สำคัญอยู่ 4 ประการ คือ

1. การได้รับความนับถือ การยอมรับ ความสนใจ ใส่ใจ จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของเขา
2. การประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์ ซึ่งจะทำให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม โดยมีปัจจัยย่อย ๆ ที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ คือ
  - 2.1 การมีความสามารถที่จะมีอิทธิพลและควบคุมคนอื่นได้ ซึ่งแสดงถึงความมีอำนาจ
  - 2.2 การได้รับการยอมรับ ความสนใจ และความรักใคร่ ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเองมีความสำคัญ
  - 2.3 การเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม จรรยา ตามมาตรฐานสังคม ซึ่งแสดงถึงการเป็นบุคคลที่มีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา
  - 2.4 การประสบความสำเร็จสมความมุ่งมั่น ซึ่งแสดงถึงการมีความสามารถ
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา

4. การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เช่น การไม่สนใจ  
 ต่อข้อวิจารณ์ของคนอื่น

#### การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีเทคนิควิธีหลายอย่าง เช่น การปรึกษาเชิง-  
 จิตวิทยาแบบกลุ่ม (Coopersmith 1984: 10-11) การฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ (Ronkin 1982:  
 1093-A) การจัดโปรแกรมพิเศษ (Huhn 1987: 307-A) การฝึกความกล้าแสดงออก (Workman  
 1982: 696-697-A) เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้วิธีการฝึกความกล้าแสดงออกเพื่อเพิ่ม  
 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะจากการศึกษาของโซโลมอน (Solomon quoted in  
 Zimbardo 1977: 302) พบว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญ  
 กับความรู้สึกอายไม่กล้าแสดงออก และความกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็น  
 ค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ (Conaway 1979: 3915-3916-A)

#### ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลสามารถแสดงออกมาให้เห็นได้จากลักษณะท่าทาง  
 น้ำเสียง คำพูด และการกระทำซึ่งอาจจะแสดงออกอย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ (Coopersmith  
 1984: 5) โดยมีผลต่อบุคคลดังนี้

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความสุข ไม่ค่อยเครียด  
 หรือวิตกกังวล มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในด้านดีว่าตนเองมีค่า มีความสำคัญควรแก่  
 การเคารพนับถือ มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยสูง ไม่ถูกกระทบกระเทือนจากการตัดสินใจ การวิจารณ์  
 การตำหนิของบุคคลอื่นได้ง่าย ๆ มีลักษณะของการยอมรับตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดเห็น  
 ของตนเองได้ ยอมรับความคิดเห็นและความรู้สึกของบุคคลอื่น มีความใส่ใจและสามารถรับรู้ความรู้สึก  
 ของบุคคลอื่นได้อย่างละเอียดอ่อน รู้สึกสบายใจในการแสดงตนเองให้บุคคลอื่นรู้จักและสามารถทำได้  
 อย่างเหมาะสม สามารถแสดงความต้องการของตนได้อย่างตรงไปตรงมาและเป็นความจริง  
 เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ไม่ค่อยเป็นโรคประสาท ใช้กลไกในการป้องกันตัวน้อย ไม่ค่อยมีความรู้สึกที่ว่า

ตนเองดีกว่าคนอื่น มักเป็นผู้ที่เริ่มติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก่อน มีความสุขกับชีวิตของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ กล้าทำงานที่ท้าทาย งานที่แปลกใหม่ ไม่หลีกเลี่ยงการทำงานแม้จะเป็นงานยากหรือมีอุปสรรค มีความพอใจที่ได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ (Adler, Rosenfeld and Towne 1983: 43; Branden 1981: 131; Coopersmith 1981: 132-134, 1984: 4; Hamachek 1978: 180, 268-270; Iches and Layden 1978 quoted in Penrod 1986: 123)

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง จะมองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ทำอะไรก็ล้มเหลว มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียด รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยาก เมื่อพบกับอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น จะยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชิน เพื่อความรู้สึกปลอดภัย หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการกลัวการตัดสินใจของคนอื่นที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อย กลัวการเข้าสังคมเพราะรู้สึกว่าตนเองงุ่มง่ามแล้วจะทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน มักนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ให้ความสนใจ เกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ (Coopersmith 1981: 132-134, 1984: 4; Ellis and Grieger 1977: 100; Hamachek 1978: 180; Rosenberg 1965 quoted in Lauer and Handel 1983: 279; Newman and Newman 1986: 286; Penrod 1986: 123)

### งานที่วิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการฝึกความกล้าแสดงออก

กาแลซซีและคณะ (Galassi et al. 1974: 390-394) ศึกษาผลของการฝึกความกล้าแสดงออกโดยใช้การป้อนกลับด้วยเทปโทรทัศน์ (Video Feedback) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 32 คน ซึ่งสุ่มเลือกจากกลุ่มที่ได้คะแนนความกล้าแสดงออกต่ำกว่าค่าเฉลี่ย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีนักศึกษาชายและหญิงอย่างละ 4 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะ

ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ เลย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ The College Self-Expression Scale (CSES) กลุ่มตัวอย่างจะได้ทำแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการฝึก ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีความกล้าแสดงออกมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และจาก Subjective Unit of Disturbance Scale ได้แสดงว่ากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

ไบรเดินบาค (Breidenbach 1977: 4671-4672-A) ศึกษาผลของการฝึกความกล้าแสดงออกต่ออัตมโนทัศน์ของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 16-18 ปี ที่ได้อาสาสมัครเข้ารับการฝึกเป็นกลุ่มทดลอง โดยเป็นนักเรียนชาย 13 คน หญิง 17 คน ซึ่งมีจำนวนเท่ากับกลุ่มควบคุมที่สุ่มเลือกจากเพื่อนร่วมชั้นเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เต็มใจให้ความร่วมมือในการศึกษา ใช้เวลาในการฝึก 7 สัปดาห์ ๆ ละ 1.00-1.30 ชั่วโมง รวมเวลาประมาณ 6-9 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้คือ Adolescent Self Expression Scale (ASES) ของเมคคาร์ธี และ เบลลูชี (McCarthy and Bellucci) และ Tennessee Self-Concept Scale (TSCS) ของฟิตส์ (Fitts) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดทั้งสองฉบับสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสรุปได้ว่า 1) เด็กวัยรุ่นสามารถฝึกความกล้าแสดงออกตามโปรแกรมการฝึกได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ และยังมีมีความกล้าแสดงออกมากขึ้นอีกด้วย 2) เด็กวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังจากการฝึกความกล้าแสดงออกซึ่งใช้เวลาสั้น ๆ เพียง 6-9 ชั่วโมง ใน 7 สัปดาห์ 3) เด็กวัยรุ่นรายงานว่า เขาได้เพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ตนเองในด้านที่ดีมากขึ้น มีความพอใจในวิถีชีวิตของตนเองที่เป็นอยู่ รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ และปรับปรุงทัศนคติที่มีต่อลักษณะร่างกายของตน 4) วัยรุ่นชายและหญิงมีการพัฒนาด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีความกล้าแสดงออกได้เท่าเทียมกัน

เวิร์คแมน (Workman 1982: 696-697-A) ศึกษาผลของการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งการควบคุมความวิตกกังวล และความกล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกความกล้าแสดงออก เครื่องมือที่ใช้คือ 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 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความกล้าแสดงออก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และมีอัตลิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

อย่างมีนัยสำคัญ และมีความวิตกกังวลลดน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน

ฮิว และ แรงค์ (Huey and Rank 1984: 95-98) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกความกล้าแสดงออกเป็นกลุ่มที่ฝึกโดยนักจิตวิทยาการศึกษา (Counselor) กับเพื่อนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษา (Peer-Counselor) ที่มีต่อวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายผิวดำ เกรด 9 จำนวน 48 คน ซึ่งสุ่มเลือกจากนักเรียน 60 คน ในชั้นเรียนที่ครูจัดไว้ว่าเป็นชั้นของนักเรียนที่ก้าวร้าว ครอบคลุมการเรียนการสอน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 กลุ่ม มีอยู่ 4 กลุ่มที่ฝึกความกล้าแสดงออก โดยนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้นำในการฝึก 2 กลุ่ม และเพื่อนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษาเป็นผู้นำการฝึกอีก 2 กลุ่ม ส่วนอีก 2 กลุ่ม เป็นการอภิปรายในแนวคิดต่าง ๆ กัน เช่น ความโกรธ กฎระเบียบ และความแค้น โดยแบ่งเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาและเพื่อนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษาเป็นผู้นำคนละกลุ่ม ซึ่งกลุ่มเปรียบเทียบจะมีจำนวนสมาชิก 6 คน ในแต่ละกลุ่ม สำหรับกลุ่มควบคุมมี 1 กลุ่ม ไม่ได้รับการทดลองใด ๆ ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 8 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้คือ Behavioral Role Playing Test (BRPT) ซึ่งเป็นเทปโทรทัศน์ในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งระหว่างนักเรียนกับครู, แบบการรายงานคนในเรื่องระดับความโกรธ, Projective Technique ซึ่งวัดโดยนักจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่าทั้งนักจิตวิทยาการศึกษาและเพื่อนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษามีประสิทธิภาพในการนำกลุ่มการฝึกได้เท่าเทียมกัน ทำให้ผู้รับการฝึกลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงและมีความพอใจในผู้ฝึกซึ่งเป็นผู้เอื้ออำนวยต่อกลุ่มในระดับเดียวกัน

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

แอบบอทท์ (Abbott 1985: 1989-A) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาความจริง (Reality Therapy) ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นเกรด 6, 7 และ 8 ที่ไม่มีความสามารถทางการเรียน (Learning Disabled) ซึ่งมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน เพื่อเข้ากลุ่มการปรึกษา 10 ครั้ง ๆ ละ 42-45 นาที เป็นกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งได้รับการฝึกทักษะในการเรียนซึ่งใช้เวลาเท่ากับกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ คือ

The Coopersmith Self-Esteem Inventory (1967) และ The Jesness Behavior

Checklist (1970) และให้ครูประเมินพฤติกรรมของนักเรียนจากแบบวัด Behavioral Academic Self-Esteem Rating Scale) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมทางการเรียนสูงขึ้นไปกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากคะแนนการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนซึ่งครูเป็นผู้ประเมิน

รอนกิน (Ronkin 1982: 1093-A) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจากการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม จะได้รับการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ซึ่งเป็นรายวิชาที่จัดชั้น 1 ภาคการศึกษา และมีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ The Tennessee Self-Concept Scale ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นไปมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ฮันท์ (Huhn 1987: 307-A) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครอง (Survival Training for Parents (STP) Program) ต่อทัศนคติของผู้ปกครองและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของเด็กก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองกับเด็ก จำนวน 18 คู่ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรม เด็กมีอายุระหว่าง 10-12 ปี กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรม 6 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ซึ่ง 3 ครั้งแรกเป็นการเน้นเรื่องพัฒนาการและปัญหาของวัยรุ่น ส่วนครั้งที่เหลือเป็นการฝึกทักษะให้แก่ผู้ปกครอง โดยมีผู้นำกลุ่ม 2 คน ชาย 1 คน หญิง 1 คน เครื่องมือที่ใช้สำหรับผู้ปกครองคือ The Parent Attitude Survey, The Traditional Family Ideology Scale, The Attitude Toward Parental Control of Children's Activities สำหรับเด็กใช้ The Children's Manifest Anxiety Scale และ The Self-Esteem Inventory ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมที่จัดขึ้นมีประสิทธิผลทำให้ผู้ปกครองเปลี่ยนแปลงทัศนคติและเด็กมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ด้วย โดยมีผู้ศึกษาไว้ ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1959: 87-94) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 และ เกรด 6 ซึ่งมีอายุระหว่าง 10-12 ปี จำนวน 102 คน เป็นเพศหญิง 49 คน เพศชาย 53 คน เครื่องมือที่ใช้คือ

1. แบบวัดความวิตกกังวลของ Castaneda, McCandless และ Palermo (1959)
2. แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง Self-Esteem Inventory and Behavior Rating Form ของคูเปอร์สมิธ ผลการศึกษาพบว่า เด็กเรียนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

โคนาเวย์ (Conaway 1979: 3915-3916-A) ได้ศึกษาเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความกล้าแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีสมมุติฐานว่า คะแนนรวมจากแบบวัดความกล้าแสดงออกจะมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรวมจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและจะมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนรวมจากแบบวัดความวิตกกังวลและคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็จะมีค่าสหสัมพันธ์กันในทางลบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 223 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความวิตกกังวล (Self-Report Measure of Anxiety) 1 ฉบับ และแบบวัดความกล้าแสดงออก (Self-Report Measure of Assertiveness) 3 ฉบับ ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วย Canonical Correlation Analysis ปรากฏว่าคะแนนความกล้าแสดงออกมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนความกล้าแสดงออกและคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นไม่มีค่าสหสัมพันธ์กันในทางลบอย่างมีนัยสำคัญ ผู้วิจัยได้สรุปไว้ว่า การศึกษาครั้งนี้ช่วยสนับสนุนแนวความคิดที่ว่า การแสดงออกระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมากกับความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

#### สมมุติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก



### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างประชากร คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัยปีการศึกษา 2531 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัยจำนวน 16 คน
2. ตัวแปร (Variables) ในการวิจัยนี้ คือ
  - 2.1 ตัวแปรอิสระ คือการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก
  - 2.2 ตัวแปรตาม คือคะแนนจากแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 3.1 แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแปลจากแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับใช้กับนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 8-15 ปี (Coopersmith Self-Esteem Inventory School Form)
  - 3.2 แบบสอบถามประเมินผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง 2 ฉบับ คือ
    - 1) แบบสอบถามประเมินความกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก โดยผู้รับการฝึกเป็นผู้ประเมิน
    - 2) แบบสอบถามประเมินการเพิ่มพฤติกรรมแสดงออกหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกโดยอาจารย์ 3 ท่านเป็นผู้ประเมิน คือ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์แนะแนวชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และอาจารย์ประจำวิชาสังคมศึกษา
4. เวลา ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา 5 สัปดาห์ ๗ ละ 2 ครั้ง ๗ ละ 1.00-1.30 ชั่วโมง รวมเวลาประมาณ 12-15 ชั่วโมง ทั้งหมด 10 ครั้ง โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 23 พฤศจิกายน 2531 ถึง 28 ธันวาคม 2531 ทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.30-17.00 น.
5. สถานที่ คือห้องเรียนของโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย

### คำจำกัดความในการวิจัย

โปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก คือรูปแบบของการฝึกความกล้าแสดงออก ที่จัดขึ้นอย่างมีขั้นตอนและยืดหยุ่นได้ เพื่อพัฒนาให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 8 คน มีทักษะใน

การแสดงออก เกิดความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้น โดยใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.00-1.30 ชั่วโมงรวมทั้งหมด 10 ครั้ง

ความกล้าแสดงออก หมายถึงการมีพฤติกรรมที่แสดงออกตามความรู้สึกนึกคิดอันเป็นความต้องการโดยแท้จริงของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เป็นธรรมชาติ ด้วยความ รู้สึกมั่นใจและสบายใจ ตามสิทธิอันพึงมีของแต่ละบุคคล

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงคะแนนจากแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแปลจากแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคุณเปอร์สมิธ ฉบับใช้กับนักเรียน ที่มีอายุระหว่าง 8-15 ปี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสถาบันการศึกษาระดับมัธยมศึกษาในการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกให้แก่ นักเรียน