

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของ Kelley ต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้คือ

1. พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของ Kelley จะเพิ่มขึ้นมากกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกพฤติกรรม

2. พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ภายหลังจากเข้ารับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของ Kelley จะเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกพฤติกรรม และจะคงอยู่ในระยะติดตามผล 1 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ตามตารางที่ 4 และแผนภาพที่ 4 ปรากฏว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 กลุ่มที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของ Kelley มีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมากกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 4)

2. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 กลุ่มที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของ Kelley มีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง และคงอยู่ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 5)

แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลี่มีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียว

เฉลิมพระเกียรติที่เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยและการเปลี่ยนแปลงตามโปรแกรมการฝึกดังนี้

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามแนวคิดของ Kelley เน้นการฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถแสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ โดยผ่านขั้นตอนการฝึก 2 ขั้นตอนคือ

1. การสร้างความรู้ความเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความหมาย พื้นฐานปรัชญาความเชื่อ ลักษณะที่สำคัญ ความแตกต่างจากพฤติกรรมรูปแบบอื่น ๆ ขอบเขตของการแสดงออก ประโยชน์และบทบาทของการนำไปใช้ โดยใช้วิธีการสาธิตประกอบการบรรยาย ซึ่งต้องพยายามให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนมีส่วนร่วมในการสาธิต การยกตัวอย่างพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม ให้ดูตัวแบบจากวิดีโอที่คัดสรรมา เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกเห็นรายละเอียดของพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้อย่างชัดเจน สุกท้ายอภิปรายความคิดเห็นความเข้าใจกันในกลุ่มใหญ่ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับสมาชิกทุกคน จากนั้นทำการประเมินผลโดยการใช้ผู้เข้ารับการฝึกทำแบบสอบถามที่ใช้จำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม (ARDI) พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกตอบถูกมากกว่าร้อยละ 70 ทุกคน แสดงว่า ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนมีความรู้ความเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม

2. การฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการฝึกทักษะและดำเนินการตามแนวคิดของ Kelley คือ ขั้นเตรียมการและขั้นปฏิบัติการ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

2.1 ในระยะการฝึกทักษะขั้นเตรียมการ ซึ่งประกอบด้วย

2.1.1 ทักษะการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยบรรยาย "ความมีคุณค่าในตนเอง" และให้ทำแบบฝึกปฏิบัติ "คุณค่าในตัวตน" โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมบทบาท การให้การเสริมแรงทางสังคม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าในช่วงต้นของการพูดถึง "คุณค่าในตัวตน" ผู้เข้ารับการฝึกไม่กล้าพูดและไม่กล้าบอกสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ ช่วงท้ายชั่วโมงการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกรายงานตัวเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากชั่วโมงการฝึกว่า " (ตนเอง) มีความกล้ากระทำการต่างๆด้วยความมั่นใจมากขึ้น " หรือ " (หนู) เคยรู้สึกไม่แน่ใจพฤติกรรมของตนเองว่าดีหรือไม่ แต่ตอนนี้ (หนู) มั่นใจในตนเองมากขึ้น " หรือ " มีความมั่นใจขึ้นมาก เพื่อน ๆ ยอมรับในสิ่งที่ได้กระทำลงไปแล้ว " แสดงว่า ผู้เข้ารับการฝึกมีความเชื่อมั่น

ในตนเองเพิ่มมากขึ้น

2.1.2 ทักษะการแสดงสิทธิของตนเอง ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง "สิทธิของตน" และให้ทำแบบฝึกปฏิบัติ "สิทธิมนุษยชนและสิทธิตามบทบาท" โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ การเขียนคำบรรยาย การอภิปรายเป็นกลุ่ม และการแสดงบทบาท ผู้วิจัยพบว่าผู้เข้ารับการฝึกทุกคนสามารถบอกสิทธิที่ตนเองมีอยู่ได้ถูกต้อง ตัวอย่างเช่น สิทธิที่จะแสดงความคิดเห็น สิทธิที่จะขอร้อง สิทธิที่จะไปไหนมาไหนได้โดยอิสระ สิทธิที่จะอยู่คนเดียว เป็นต้น นอกจากนี้ผู้รับการฝึกยังสามารถบอกข้อจำกัดของสิทธิได้ ตัวอย่างเช่น " นายจ้างมีสิทธิไล่ออกจากงานได้ แต่ลูกจ้างไล่นายจ้างออกจากงานไม่ได้ " หรือ " พ่อแม่มีสิทธิไม่อนุญาตให้บุตรไปไหนมาไหนได้ แต่บุตรไม่มีสิทธิห้ามพ่อแม่ " และสามารถสรุปข้อแตกต่างของสิทธิมนุษยชนกับสิทธิตามบทบาทได้ นอกจากนี้ ท้ายชั่วโมงการฝึกผู้รับการฝึกรายงานตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกไว้ดังนี้

มด : (หนู) รู้ว่าสิทธิของเรามีอะไรบ้าง และควรแสดงออกอย่างไร รู้ว่าควรทำอะไรเมื่อเราต้องแสดงสิทธิที่เรามีอยู่

ตี๋ : (ตนเอง) รู้จักเคารพสิทธิของตนและผู้อื่น

น้อง : เมื่อก่อนไม่เคยคิดถึงสิทธิที่ตนมีอยู่ เมื่อเข้าร่วมการฝึกเริ่มคิดจะใช้สิทธิของตนให้มากขึ้น

แสดงว่า ผู้เข้ารับการฝึกมีการตระหนักรู้และมีความเข้าใจเกี่ยวกับข้อจำกัดของสิทธิ

2.1.3 ทักษะการสร้างเชื่อมั่นในสิทธิ ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับ "ระบบความเชื่อมั่นฐานของการแสดงออกอย่างเหมาะสม" และให้ทำแบบฝึกปฏิบัติ "สิทธิที่ถูกต้อง" โดยใช้เทคนิค การสอน การสำรวจและตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและการฝึกซ้อมบทบาทผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้รับการฝึกพูดถึงสิทธิที่ตนเชื่อถือด้วยเสียงที่ดัง มั่นคง มีการประสานสายตาคู่ผู้ฟัง ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกครั้งนี้ ตัวอย่างเช่น "กล้าที่จะขัดใจเพื่อนแล้วถ้าเพื่อนมาชวนเราไปทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ" หรือ " กล้าขอความช่วยเหลือจากคนอื่นถ้าตนเองมีความจำเป็น " ฯลฯ แสดงว่า ผู้รับการฝึกมีความมั่นใจในการแสดงสิทธิของตนเอง

2.2 ในระยะการฝึกทักษะขั้นปฏิบัติการ ประกอบด้วย

2.2.2 ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับ "ทักษะในการติดต่อสื่อสาร" และให้เขียน "บทสนทนา" โดยใช้เทคนิคการเขียนคำบรรยาย การอภิปรายเป็นกลุ่ม การแสดงตัวแบบ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การแต่งพฤติกรรมและการแสดงบทบาทสมมติ ผู้รับการฝึกสามารถเขียนบทสนทนาได้ถูกต้อง และท้ายชั่วโมงการฝึกผู้รับการฝึกรายงานตนเองว่า

"พูดเก่งขึ้น กล้าแสดงความคิดของตนเองมากขึ้น กล้าพูดในสิ่งที่ตนเองอายมาก่อน" หรือ "พูดคล่องขึ้น" หรือ "กล้าพูดถึงความรู้สึกของตนเองอย่างมั่นใจ" หรือ "กล้าบอกเกี่ยวกับพฤติกรรมของเพื่อน" หรือ "ได้เรียนรู้ที่จะพูดถึงสิ่งต่าง ๆ โดยยังถนอมน้ำใจคนอื่น" หรือ "รู้จักการคุยโต้ตอบอย่างเหมาะสม" แสดงว่าผู้รับการฝึกมีความสามารถในการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสมได้

2.2.2 ทักษะการใช้ภาษาทำทางที่เหมาะสม ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับ "ส่วนประกอบของทักษะการใช้ภาษาทำทางที่เหมาะสม" และให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกปฏิบัติ "การแสดงออกด้วยการใช้ภาษาทำทางที่เหมาะสม" โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้การเสริมแรงทางสังคม พบว่า ผู้รับการฝึกรายงานตนเองว่า "ขณะแสดงออก(หนู)มีความตื่นเต้นประหม่าลดลง มีความสุขมากขึ้น" และจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า การใช้สีหน้า น้ำเสียง จังหวะการพูด ระยะห่างของการสนทนาได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และคำพูด แสดงว่า ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการแสดงออกทางภาษาทำทางได้ถูกต้อง

2.2.3 ทักษะการใช้ปัญญาความคิด ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับ "ความคิดเกี่ยวกับตัวฉัน" และให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกปฏิบัติ "การใช้คำว่า 'ต้อง' - การใช้คำว่า 'ควร' จะ" โดยใช้เทคนิคการสอน การเขียนคำบรรยาย การหยุดความคิดและการโต้แย้งความคิดของตัวเอง การฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การชี้แนะและการแสดงตัวแบบ หลังการฝึกผู้รับการฝึกรายงานตนเองว่า

มด: "การใช้คำว่า 'ต้อง' เหมือนโดนบังคับ แต่การใช้คำว่า 'ควร' จะ มีอิสระดี"

ปู: "ตอนใช้คำว่า 'ต้อง' แล้วรู้สึกไม่อยากทำ แต่ใช้คำว่า 'ควร' จะอยากทำมากขึ้น"

ข้าว: "ตอนพูดประโยคที่ขึ้นต้นด้วย 'ต้อง' เหมือนมีอะไรบางอย่างมาควบคุม แต่พอพูดคำว่า 'ควร' จะเหมือนมีอำนาจและความคุมสิ่งที่จะทำ"

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้เพิ่มให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกปฏิบัติสุดท้ายในช่วงโปรแกรมฝึกนี้คือการแสดง "ความคิดที่ถูกต้อง" โดยผู้วิจัย สมมุติสถานการณ์ 1 สถานการณ์ เป็นสถานการณ์ที่พนักงานเสิร์ฟนำอาหารมาวางบนโต๊ะอย่างไม่สุภาพ ผู้เข้ารับการฝึกคิดว่าควรจะทำอย่างไรถึงจะไม่พอใจต่อพฤติกรรมเช่นนั้น ให้ช่วยกันคิดบทสนทนาในการแสดงออกอย่างเหมาะสมพร้อมๆ ร่วมมือกันแสดงบทบาทสมมุติทั้งกลุ่มใหญ่ เมื่อการแสดงสิ้นสุด นำวิดิทัศน์มาฉายดูซ้ำ พบว่า ทุกคนมีการแสดงออกทั้งภาษาพูดและภาษาทำทางได้เหมาะสม แสดงว่า ผู้รับการฝึกมีการใช้ทักษะทาง

ปัญญาความคิดได้ถูกต้อง ข้อมูลสนับสนุนได้จากประโยคที่ผู้รับการฝึกรายงานว่า “หนู) เป็นคนที่มีเหตุผลมากขึ้น กล้าแสดงออกในสิ่งที่สมควรแสดงออก กล้าคิดมากขึ้น”

2.2.4. ทักษะการผสมผสาน ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกทบทวนทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว แล้วนำมาใช้อย่างผสมผสานเข้าด้วยกันด้วย โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกนึกถึงสถานการณ์ในชีวิตของเขา ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ตนเองกำลังประสบอยู่หรือเพิ่งผ่านไปแต่ยังแก้ไขไม่ได้ หรือเป็นเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดและต้องการนำมาฝึก 1 สถานการณ์ แล้วเขียนบทสนทนา จากนั้น ให้ฝึกซ้อมพฤติกรรมและบันทึกภาพวิดีโอไว้ ใช้ภาพจากการบันทึกวิดีโอเป็นข้อมูลย้อนกลับ แล้วให้ผู้รับการฝึกปรับปรุงตนเองอีกครั้ง จากนั้นให้ฝึกซ้อมพฤติกรรมเดิมใหม่อีกครั้งจนกว่าจะถูกต้องและเป็นธรรมชาติ ดังสถานการณ์ตัวอย่าง

สถานการณ์ที่อยากกระทำ แต่ยังไม่กล้าทำ : เป็นสถานการณ์ของการขอร้องที่ผู้รับการฝึกต้องการขอร้องรุ่นพี่ให้นำเสื้อที่ขอยืมไปมาคืน

- D : พี่คะ เมื่อปีที่แล้วที่ได้ยืมเสื้อน้องไปตัวหนึ่ง เป็นเสื้อเชิ้ตสีขาวแขนยาว พี่พอจะนึกออกมั๊ยคะ (เว้นระยะให้คู่สนทนานึกทบทวน) ตอนนี้น้องยังใช้อยู่หรือเปล่าคะ
- E : น้องรู้สึกลำบากใจทุกครั้งที่คุณแม่ถามถึงเสื้อตัวนั้น
- S : ถ้าตอนนั้นพี่ไม่ใช่เสื้อตัวนั้นแล้ว น้องอยากขอคืนเพราะเสื้อตัวนั้นน้องชอบมากและมีความสำคัญกับน้องมากเพราะ แม่ตัดให้เป็นของขวัญวันเกิดของน้อง
- C : น้องจะได้ใส่เสื้อตัวโปรดทุกครั้งที่ได้ใส่จะรู้สึกอบอุ่นเหมือนมีแม่อยู่ใกล้ ๆ และจะได้สบายใจเมื่อแม่ถามถึง

สถานการณ์ที่อยากจะทำ : เป็นสถานการณ์ที่ผู้รับการฝึกต้องการจะปฏิเสธการขอร้องของเพื่อนที่มาขอร้องให้ช่วยทำงานศิลปะให้

- D : จุ่ม งานศิลปะที่จุ่มเอามาให้เราช่วยทำให้เมื่อวานนี้
- E : เรา รู้สึกไม่สบายใจที่จะทำให้จุ่ม เราตัดสินใจไม่ทำให้แน่
- S : จุ่มควรจะได้รับผิดชอบงานของจุ่มเองนะคะ
- C : งานที่ทำด้วยตัวเอง จะเป็นเครื่องบอกถึงความสามารถของตัวเองเองด้วยนะ และจะสร้างความภาคภูมิใจให้กับตัวเองด้วย

ผู้วิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกรายงานว่า “ได้รู้จักวิธีการตอบสนองอย่างเหมาะสม เพราะแสดงถึงความต้องการหรือความนึกคิดของเรา” “รู้จักวิธีการแก้ปัญหาที่ค้างค้ำด้วย

พฤติกรรมที่เหมาะสม" หรือ "ทำให้เป็นคนที่ยอมรับฟังความคิดเห็นและเหตุผลของคนอื่น ถ้าเข้าสังคม ไม่หนีความจริง ทำให้ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น "

การเพิ่มของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม นอกจากจะเกิดจากการฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมแล้ว ยังเป็นผลสืบเนื่องมาจากเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้อย่างผสมผสานกันด้วยดังนี้คือ เริ่มต้นจากการสาธิตและการดูตัวแบบ ซึ่งจะทำให้ผู้รับการฝึกสังเกตและเลียนแบบจากผู้นำการฝึกหรือจากตัวแบบแล้วสามารถกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง จากนั้นจะเป็นการฝึกบทบาทสมมุติ ซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่สมมุติขึ้นมาเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง การแสดงบทบาทสมมุติ จะก่อให้เกิดความมั่นใจและความกล้าในการแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการได้รับการชี้แนะ และการให้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้นำการฝึกและผู้ร่วมการฝึกด้วยกัน ช่วยสะท้อนให้ผู้รับการฝึกเห็นภาพตัวเองซึ่งสามารถนำส่วนที่ดีไปใช้ต่อไป และนำส่วนที่บกพร่องไปแก้ไขให้ดีขึ้น อีกทั้งการให้ข้อมูลย้อนกลับก็เป็นการใช้บุคคลกล้าแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองด้วยเหมือนกัน หลังจากที่ผู้รับการฝึกแสดงบทบาทสมมุติแล้ว จะเปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึกของตนเองออกมา ซึ่งจะเป็นการฝึกให้กล้าแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และเมื่อได้รับการให้การเสริมแรงทางสังคม จะทำให้เขามีความภูมิใจ ความมั่นใจและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง สุดท้ายจะเป็นการฝึกซ้อมพฤติกรรม ซึ่งเป็นการนำเอาสถานการณ์จริงมาทดลองกระทำ หรือดูตัวอย่างจากสถานการณ์ของผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ

นอกจากนี้ การใช้ชีวิตที่ประกอบรวมการฝึกก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้การฝึกมีความสมบูรณ์มากขึ้น เนื่องจากการใช้ชีวิตที่เพียบพร้อมทั้งภาพพฤติกรรมตัวแบบเป็นการให้ผู้รับการฝึกได้เรียนรู้ข้อแตกต่างของการแสดงออกแบบต่าง ๆ เปรียบเทียบกัน และการบันทึกชีวิตที่ดำเนินขณะฝึกซ้อมพฤติกรรมเพื่อศึกษา เช่น เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับถึงการแสดงออกของผู้แสดงได้สังเกต และประเมินองค์ประกอบต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่ติดต่อสื่อสารที่เหมาะสมของตนเอง ให้ผลที่ดีในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วย ดังที่ Lange and Jakubowski (1976) กล่าวว่า การฉายภาพกลับ ช่วยให้ผู้รับการฝึกได้เห็นสถานการณ์ระหว่างการฝึกซ้อมพฤติกรรม ซึ่งก่อให้เกิดการระลึกถึงกระบวนการระหว่างบุคคล (Interpersonal Process Recall) การใช้ชีวิตที่สนใจในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้รับการฝึกเกิดการใส่ใจในสิ่งที่คิดได้มากยิ่งขึ้น ตระหนักถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกซ้อมพฤติกรรม และยังคงค้นพบความคิดที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเอง ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้รับการฝึกในขณะแสดงบทบาทสมมุติ และฝึกซ้อมพฤติกรรม

- ศรี : คิดว่าตัวเองทำดีที่สุดแล้วเพราะตอนที่อวยบอกเขานั้น อวยทำในสิ่งที่เพื่อน
ขอไม่ได้จริง ๆ แต่พอดูภาพตัวเองแล้วเหมือนหลุดเล่น ๆ เลยค่ะ
- ข้าว : ตอนที่บอกกับเขาก็ไม่คิดอะไรเพราะจริงใจที่จะบอก แต่พอคู้ท่าทางของตัวเอง
เองแล้ว เหมือนบังคับข่มขู่เพื่อนเลยล่ะ ไม่ค่อยเหมือนการขอเท่าไร

ผลที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ Galassi, Galassi and Litz (1974) ที่ใช้ชีวิตทัศน์เป็นตัวแบบและบันทึกภาพขณะฝึกซ้อมพฤติกรรม ในการฝึกซ้อมพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมให้กับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างจาก West Virginia University ที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก จำนวน 32 คน พบว่า กลุ่มที่ใช้ชีวิตทัศน์มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้ชีวิตทัศน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .005

จากการที่นักศึกษาได้เรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยกำหนด ทำให้นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เห็นได้จากภายหลังเข้ารับการฝึก นักศึกษามีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มมากกว่าก่อนเข้ารับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ปรากฏว่า นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกมีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมากกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของ Kelley สามารถเพิ่มพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วงษ์พักรัตน์ กุพันธ์ศรี (2522) ที่ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเชิงบวกมากขึ้น รังสรรค์ เฟื่องฟู (2523) ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นหญิง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้ฝึก ตามโครงการให้การปรึกษาเชิงพฤติกรรมกับกลุ่มที่ไม่ได้ฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 32 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ตามโครงการให้การปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จันทรฉาย นัทภัสศิริกุล (2531) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่

3 ของโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกที่จัดขึ้นมีประสิทธิภาพมากพอ ที่จะช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น Workman (1982) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความวิตกกังวลและการแสดงออกอย่างเหมาะสม ในนักศึกษาหญิงจำนวน 64 คน พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม และ Lee (1988) ศึกษาประสิทธิภาพของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม และการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับการแก้ปัญหา (AT&PS) กับพยาบาลในไต้หวัน ผลการศึกษาพบว่า ผลการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม และ AT&PS มีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม

Galassi and Galassi (1975) ที่ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม กับนักศึกษาระดับวิทยาลัยที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน ภายหลังเข้ารับการฝึกพฤติกรรม 1 ปี พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .005 และ Barr (1989) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม ในนักศึกษาพยาบาลจากมหาวิทยาลัยคาทอริก ชั้นปีที่ 1 จำนวน 21 คน พบว่าพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังคงอยู่ในระยะติดตามผล

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมตามแนวคิดของ Kelley เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและสามารถเพิ่มพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมได้