

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ดังนี้คือ

- ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- ทฤษฎีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- พฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และ

พฤติกรรมก้าวร้าว

- พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมของพยาบาล
- ลักษณะพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล
- ความหมายของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
- วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
- แนวคิด และประวัติเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
- องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
- ขนาดของกลุ่ม และระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
- ทฤษฎี หลัก และเทคนิคการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

การกำหนดความหมายของพฤติกรรมแสดงออกให้ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงนั้นทำได้ยาก เนื่องจากมีปัจจัยหลาย ๆ อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง การที่จะตัดสินว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่ มีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลาและสถานที่แสดงพฤติกรรม ลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกตลอดจนสภาพของสังคมและวัฒนธรรมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ ดังนั้นจึงเป็นการยากมากที่จะบอกได้ว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ดังนั้นการกำหนดความหมายของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมก็ยังคงมีความจำเป็นซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังต่อไปนี้

Wolpe (1982) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเอาไว้ว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมโดยไม่เกิดความวิตกกังวล

Lazarus (1973) กล่าวว่า การแสดงออกที่เหมาะสมผู้แสดงออกจะต้องกระทำอย่างมีประสิทธิภาพโดยที่ไม่มีความวิตกกังวล อับอายหรือรู้สึกผิดเลย

Lange and Jakuboski (1976) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการที่บุคคลยื่นหยัดเพื่อรักษาสิทธิของตนเองและเป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ อย่างตรงไปตรงมา จริงใจ และแสดงออกในลักษณะที่เหมาะสมโดยไม่ก้าวก้าวยุติของผู้อื่น นอกจากนี้การกล้าแสดงออกนั้นยังเกี่ยวข้องกับการให้เกิดริแค้นตนเองและให้เกิดริแค้นแก่ผู้อื่น บุคคลจะสามารถแสดงออกให้เห็นถึงความต้องการของตนเองหรือปกป้องสิทธิของตนเองพอ ๆ กับการให้เกิดริแค้นแก่ความต้องการและสิทธิของบุคคลอื่น

Bolton (1979) กล่าวว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม คือผู้ที่ใช้วิธีการติดต่อสื่อสารที่มีจุดประสงค์ที่แน่นอน ซึ่งสามารถจะรักษาไว้ซึ่งความเคารพในตนเอง เป็นผลให้มีความสุขและความพึงพอใจในความต้องการของตนเอง พร้อมทั้งสามารถป้องกันรักษาสิทธิและอาณาเขตส่วนบุคคล (Personal Space) ของคนไว้ได้ด้วยความยุติธรรม ไม่ข่มขู่ผู้อื่น ยึดมั่นในศักดิ์ศรีและคุณค่าส่วนบุคคลไว้ ในขณะที่เดียวกันก็ยึดมั่นและรักษาไว้ซึ่งคุณค่าของผู้อื่นด้วย เป็นผู้ที่ยืนขึ้นต่อสู้เพื่อสิทธิของตนเองและแสดงถึงความต้องการ ค่านิยม ความวิตกกังวล สิ่งที่น่าสนใจ และความคิดต่าง ๆ ของตนเองออกมาอย่างเปิดเผย และเหมาะสม

Sansbury (1974) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมว่า หมายถึง ลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิดและรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านภาษาด้วยคำและภาษาท่าทาง

Bower and Bower (1970) กล่าวว่า พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ การเลือกว่าจะอย่างไร การแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจและสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้น รวมทั้งการแสดงความไม่เห็นด้วย การวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อด้านของเขา

Flowers and Goldman (1976) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่แต่ละบุคคลสามารถที่จะแสดงการรักษาสิทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

Fensterhiem (1971) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า หมายถึงความสามารถในการพูดอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา จริงใจ สามารถที่จะพูดว่า "ไม่" เมื่อไม่ต้องการ และ พูดว่า "ใช่" โดยปราศจากความรู้สึกกลัวผิด สามารถที่จะพูดแสดงความรักใคร่ความเห็นอกเห็นใจ และสร้างความสนิทสนมกับผู้ที่ใกล้ชิด แทนที่จะเก็บความรู้สึกไว้กับตนเอง

Alberti and Emmons (1978) ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถทำในสิ่งที่เขาสนใจการเรียกร้องที่ปราศจากความกังวลใจ การแสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาด้วยความสบายใจ หรือกระทำตามสิทธิของตนและมีการพิจารณา ถึงสิทธิของผู้อื่น

Rathus and Nevid (1978) ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยย่อได้ว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ยอมให้คนอื่นเอาเปรียบ สามารถที่จะพูดหรือกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องได้ แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิด ก็สามารถที่จะยอมรับได้ และเมื่อถูกเอาเปรียบก็สามารถจะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องได้โดยไม่รู้สึกละอาย สามารถปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้

ละเอียด ชูประชูร และคณะ (2521) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคม พฤติกรรมการแสดงออกคลุมไปถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ การกล้าแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่มีเหตุผล ตลอดจนกระทั่งการแสดงความคิดเห็นต่อบุคคลอื่นหรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องหรือโง่เขลาในบางเรื่อง เป็นต้น

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีเนื้อหาสาระพอสรุปได้ว่า คือการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมตรงไปตรงมา ตามสิทธิที่จะแสดงออกอย่างถูกต้อง โดยไม่ก้าวก้ำกึ่งละเมิดสิทธิของผู้อื่น และเมื่อกระทำไปแล้วก็ปราศจากความรู้สึกวิตกกังวล

หุส ขำปาเทศ (2533) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึงการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคล ทั้งด้านภาษาด้อยค่าและภาษาท่าทางตามสิทธิที่ตนมีโดยไม่ก้าวก้ำก้ำสิทธิของผู้อื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคมนั้น และเมื่อกระทำไปแล้วก็ปราศจากความวิตกกังวล หรือมีความก้าวร้าว

พรรณราช ทวีพระประภา (2527) อธิบายถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นลักษณะที่แสดงออกอย่างเหมาะสม มุ่งในเรื่อง ประณี ประนอม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีเหตุผลไปในทางที่ทั้งสองฝ่ายประพฤตินลักษณะที่มีพหุทางสังคมเท่าเทียมกัน วัตถุประสงค์ของ

การพูดออกมา อย่างถูกต้องเหมาะสมนั้น เป็นการแก้ปัญหา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แต่การพูดแสดงความเหมาะสมนั้นมีใช้เพียงแต่การแสดงความรู้สึกออกมา หรือกล่าวถึงกฎเกณฑ์ ระเบียบต่าง ๆ ให้อีกฝ่ายหนึ่งฟังแล้วก็เดินจากไปเท่านั้น โดยทั่วไปแล้ว ในการแก้ปัญหาต้องกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่มากกว่าการพูดกลับหลัง หรือการบอกความรู้สึกเท่านั้น แต่จะต้องการ ความกระฉับกระเฉงซึ่งต้องการ ให้ได้รับการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมด้วย จะต้องเข้าใจใน ความรู้สึก ต้องคิดลึกลงว่าต้องการอะไร และใช้ทักษะในการพูดบางชนิดเพื่อการประนีประนอม ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการ โดยมี การแสดงออกอันเหมาะสม และสามารถแสดง ความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้ ในลักษณะที่ให้ความพึงพอใจแก่สังคม

ผู้วิจัยขอสรุปความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นพฤติกรรมที่บุคคล แสดงออกในเรื่องอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ออกมาทั้งด้วยคำและท่าทางตามสิทธิ ของตน โดยไม่ก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น

ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

เพื่อจะได้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นหลังจากได้ทราบความหมาย จึงขออธิบายถึงลักษณะของ พฤติกรรมที่เรียกได้ว่าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นต้องทำอย่างไร ซึ่งในเรื่องนี้ได้มีผู้อธิบาย ไว้หลายท่านด้วยกันโดย

Lazarus (1973) ได้กำหนดลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงถึงการแสดงออกที่เหมาะสมแทน ที่จะกำหนดเป็นคำจำกัดความอย่างกว้างๆ โดยที่เขากำหนดว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม น่าจะครอบคลุมพฤติกรรมใน 4 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. สามารถที่จะเริ่มดำเนินการ และยุติการสนทนาได้ด้วยความสำเร็จ
2. สามารถที่จะกล่าวคำปฏิเสธได้
3. สามารถที่จะกล่าวคำขอร้องผู้อื่นได้
4. สามารถที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกทั้งทางบวก และทางลบได้

Fensterheim and Baer (1975)

ได้จำแนกลักษณะของผู้ที่แสดงออกอย่างเหมาะสมว่ามีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

1. เป็นผู้ที่มีอิสระในการเปิดเผยตนเองทั้งคำพูดและการกระทำซึ่งบ่งถึงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตนเอง
2. เป็นผู้ที่มีความสามารถติดต่อกับคนทุกระดับอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ และเหมาะสม

3. เป็นผู้ที่กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองและแสวงหาโอกาสให้ตนเองไม่เฉื่อยชา ไม่รอให้โชคช่วย

4. เป็นบุคคลซึ่งกระทำในสิ่งที่ตนเชื่อว่าเป็นดี และถูกต้องแต่ก็ยอมรับข้อผิดพลาดและขีดจำกัดของตนเอง

Salter (1949) สรุปว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การพูดแสดงความรู้สึกที่แท้จริง (Use-Feeling-Talk) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบและความสนใจได้อย่างไม่ชัดเจน แทนการพูดอะไรออกมาอย่างเป็นกลาง ๆ สามารถที่จะใช้วาจา “ฉันรู้สึกว่...” หรือ “ฉันคิดว่า...” ได้ในเวลาอันเหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) เมื่อบุคคลทำสิ่งใดที่มีคุณค่าและน่าสนใจ บุคคลนั้นสามารถที่จะพูดหรือเล่าให้บุคคลอื่นทราบได้ โดยไม่พูดโอ้อวดหรือผูกขาดการสนทนาเพียงผู้เดียว แต่สามารถที่จะเล่าความสำเร็จของตนได้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

3. การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) บุคคลสามารถที่จะแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จัก และแสดงความยินดีที่ได้พบเขาด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใสสามารถกล่าวว่ “สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก” มากกว่าที่จะกล่าวเพียงว่ “สวัสดี” หรือ พยักหน้าอย่างเฉยๆ

4. การยอมรับคำชมเชย (Accept Compliment) บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนการแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่ “เสื้อของคุณตัวนี้สวย” สามารถตอบได้ว่ “ขอบคุณค่ะ ดีฉันก็ชอบเหมือนกัน” โดยถือว่การยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวคำชมเชยแทนที่การพูดในลักษณะเป็นการลงโทษเขา

5. การแสดงออกทางสีหน้าได้อย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) เป็นการแสดงออกทางใบหน้าและน้ำเสียงที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถสบสายตากับคู่สนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา

6. การแสดงความเห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อมีความคิดไม่ตรงหรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น สามารถที่จะแสดงความเห็นด้วยอย่างนุ่มนวล ด้วยการแสดงกิริยาบางอย่าง เช่น มองไปทางอื่น เลิกหัว ถันศีรษะหรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) เมื่อมีคนให้คำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายไม่ชัดเจน ก็สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังอีกครั้งให้ชัดเจน

ยิ่งขึ้น โดยสามารถพูดว่า “คิดฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณคิดนึก คุณจะกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ”

8. การถามเหตุผลว่า ทำไม (Ask Why) เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี เหตุผล ก็สามารถถามได้ว่า “ทำไมคุณจึงต้องการให้คิดฉันทำถึงนั้นเล่าคะ” ด้วยน้ำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ไม่ต้องอึด

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะที่นั้น (Express Active Disagreement) เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงหรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยพูดว่า “คิดฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป คิดฉันมีความเห็นว่า...”

10. การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง (Speak up for Your Rights) การไม่ยอมให้ใครมาเอาไรด์เอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกรู้หาย สามารถที่จะแสดงสิทธิและขอร้องให้ผู้อื่นแสดงต่อตนเองด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถพูดได้ว่า “คิดฉันมาเข้าคิวก่อน” หรือ “กรุณาหรีวทฤษฎีหน่อยได้ไหมคะ” โดยต้องไม่ทำลาชสถานการณ์ คือ ไม่ต้องทะเลาะวิวาทหรือโกรธผู้อื่นนั่นเอง

11. การแสดงความมั่นคง (Be Persistent) เมื่อมีเรื่องข้องใจในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์จนกว่าจะได้รับความพอใจ แม้จะมีผู้ใดขัดขวางก็จะไม่เลิกกับความตั้งใจ

12. หลีกเถียง ในการที่จะแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid Tustifying Every Opionion) ในการอภิปราย ถ้ามีใครได้แย้งตลอดเวลาและคอยถามว่า “ทำไม ทำไม ทำไม” ก็สามารถที่จะปฏิเสธที่จะตอบคำถามเพื่อที่จะยุติปัญหาเหล่านั้น โดยพูดว่า “คิดฉันมีความรู้เรื่องนี้ค่ะ คิดฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งที่คุณพูดออกไป ถ้าการแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณน่าจะหาเหตุผลดูว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับคิดฉันไปเสียทั้งหมด”

13. การใช้การประสานสายตา (Eye Contact) ขณะที่สนทนากันสามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานับว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของผู้พูดได้ ในขณะที่เดียวกันทำให้ผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนากันมากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไร

Smaby and Tamminen (1976) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเป็น 3 ระดับด้วยกัน ดังนี้คือ

1. พฤติกรรมแสดงออกเพียงเล็กน้อย (Minimally Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกว่ามีลักษณะไม่ยอมตามผู้ที่เขารีดเอาเปรียบ แต่ขณะเดียวกัน

ก็ไม่เป็นแบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรในระดับนี้ มักจะใช้คำพูดว่า...อือ...ดิ...แต่...เพื่อ
ได้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. พฤติกรรมการแสดงออกด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive) ซึ่งสามารถ
สังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื่อมั่น ได้ตอบได้รวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึก
ที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการเหน็บแนม แกะแค้นฝ่ายตรงข้ามและพูดด้วยเหตุผล

3. พฤติกรรมการแสดงออกพร้อม (Mutually Assertive) มีลักษณะที่สามารถฟัง
และตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร นอกจากนั้น
สามารถเผชิญหน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มี
เหตุผลหรือขาดความรับผิดชอบ

Shelton (1977) ได้กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดังนี้

1. บุคคลที่สามารถที่จะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งความพอใจและไม่พอใจได้อย่างเปิดเผย
ตรงไปตรงมาและด้วยความจริงใจ
2. บุคคลสามารถที่จะแสดงการรักษาสิทธิของตนเองโดยปราศจากการละเมิดสิทธิ
ของผู้อื่น
3. บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในการที่อื่นขึ้นเพื่อสิทธิของตนเองโดยปราศจากความ
วิตกกังวล
4. บุคคลมีอิสระในการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

Alberti and Emmons (1978) กล่าวถึงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่ามีลักษณะ
ดังนี้

1. เป็นการแสดงออกมาให้ปรากฏ
2. เป็นการแสดงออกมาอย่างจริงใจ
3. เป็นการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา
4. มีลักษณะเป็นการส่งเสริมตนเอง
5. ไม่มีลักษณะที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น
6. บางครั้งต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น พูดแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็น
และขอร้อง เป็นต้น
7. บางครั้งไม่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น การใช้สายตา น้ำเสียง ท่าทาง
การวางตัว เป็นต้น
8. มีความเหมาะสมแก่บุคคลมากกว่าที่จะเป็นลักษณะสากล
9. มีลักษณะรับผิดชอบต่อสังคม

10. เป็นลักษณะผสมผสานกันของทักษะที่ได้เรียนรู้มา ไม่ใช่ลักษณะที่คิดขึ้นมาแต่กำเนิด

Lange and Jakuboski (1970) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมออกเป็น 6 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. การแสดงออกขั้นพื้นฐาน (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสิทธิ ตลอดจนความเชื่อ ความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยทักษะทางสังคมอื่น ๆ เช่น ความเข้าอกเข้าใจ การเผชิญหน้า การชักจูง เป็นต้น

2. การแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ (Empathic Assertion) บ่อยครั้งที่คนเรามีความต้องการที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกหรือความต้องการที่มากไปกว่าการแสดงออกอย่างปกติวิสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อต้องการที่จะสื่อให้รู้ถึงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจที่มีต่อบุคคลอื่น การแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจจึงสมควรที่จะนำมาใช้ ลักษณะของประโยคที่แสดงถึงความรู้สึกดังกล่าว จะประกอบด้วยประโยคที่บอกถึงการรับรู้ สภาพการณ์ หรือความรู้สึกของบุคคลอื่น และตามด้วยประโยคที่ยืนยันถึงสิทธิของผู้พูด ในการใช้การแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจนี้ มักจะได้รับการสนองตอบทางบวกจากบุคคลอื่นจึงจะต้องตระหนักเอาไว้ว่าไม่ควรจะใช้เพื่อให้ตนเองบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ให้ความเคารพต่อผู้อื่น เช่น การพูดว่า “ผมเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร แต่...” เป็นลักษณะของการพูดที่สักแต่ว่าพูดว่าเข้าใจ และเป็นการหลอกให้บุคคลอื่นเชื่อว่าความรู้สึกของเขานั้นได้รับการพิจารณาแต่ความจริงแล้วความรู้สึกดังกล่าวไม่ได้รับการพิจารณาเลย ลักษณะของพฤติกรรมดังกล่าวจึงไม่ใช่เป็นการแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ

3. การแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ (Escalating Assertion) จะแสดงออกในลักษณะที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบให้น้อยที่สุด ในขณะที่เดียวกันก็ให้ได้ผลตามที่ต้องการ แต่ถ้าแสดงออกในลักษณะดังกล่าวแล้ว ยังคงถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคลอยู่ ผู้ที่ถูกละเมิดจึงควรจะทำอะไร ๆ เพิ่มระดับของความเข้มของพฤติกรรมแสดงออกขึ้นไป หรืออาจจะใช้การเน้นความมั่นคงของการพูดของตนเองก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับของการแสดงออกจนอาจจะมีลักษณะใกล้เคียงกับความก้าวร้าว

4. การแสดงออกในลักษณะการเผชิญหน้า (Confrontive Assertion) เป็นการแสดงออกที่ใช้เมื่อเห็นว่าคำพูดและการกระทำของบุคคลนั้นไม่ไปด้วยกัน ลักษณะของการแสดงออกลักษณะนี้จะบอกอย่างเป็นวัตถุวิสัยว่าจะอะไรที่บุคคลได้พูดว่าจะทำ และอะไรที่บุคคลนั้นได้กระทำไปจริง ๆ และหลังจากนั้นจะบอกถึงสิ่งที่ต้องการ การแสดงออกนี้จะเป็นการพูดไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการตีความหมายหรือประเมินค่าใด ๆ ทั้งสิ้น

5. การแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษา ผม/ดิฉัน (I-Language Assertion) ภาษาผม/ดิฉันนี้ มีประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงออกถึงความรู้สึกทางลบ ไม่ว่าความรู้สึกนั้นจะเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามจะเข้ามายุ่งเกี่ยวกับความรู้สึกหรือสิทธิส่วนบุคคลของเขา ตลอดจนความรู้สึกทางลบอันเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามขัดเขี่ยค่านิยมและความคาดหวังของคนให้กับเขา

การแสดงออกในลักษณะดังกล่าวควรประกอบด้วยประโยค 4 ประโยคด้วยกันคือ

5.1 ประโยคที่บอกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกถึงพฤติกรรมของบุคคลอย่างชัดเจน)

5.2 ประโยคที่บอกถึงผลที่เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกว่าพฤติกรรมของบุคคลมีผลต่อชีวิตหรือความรู้สึกของเขาอย่างไร อย่างเป็นทางการ)

5.3 ประโยคที่บอกถึงความรู้สึก (ผู้พูดบอกถึงความรู้สึก)

5.4 ประโยคที่บอกถึงสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกว่าเขาต้องการอะไร)

ประโยคที่บอกถึงความรู้สึก เป็นประโยคที่ผู้พูดอาจพูดก็ได้ ไม่พูดก็ได้ แม้ว่าจะมีข้อดีตรงที่เป็นการสื่อให้เข้าใจถึงความรู้สึกของผู้พูดต่อสิ่งที่เกิดขึ้นแต่ทว่าการบอกถึงความรู้สึกก็อาจจะไม่เหมาะสมในบางสภาพการณ์ เช่น ในสภาพการณ์ของการดำเนินธุรกิจ เป็นต้น ประโยคที่บอกถึงสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นก็น่าที่จะเป็นประโยคที่ผู้พูดอาจจะพูดหรือไม่พูดก็ได้เช่นกัน เพราะการที่ผู้พูดไม่พูดก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลที่ฟังอยู่มีโอกาสเสนอความคิดเห็นในการที่จะจัดการกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ตามที่ต้องการ ในขณะที่เขยี่ยกันถ้าพูดออกไปก็จะทำให้ผู้ที่ฟังอยู่รู้ว่าผู้พูดต้องการจะเห็นอะไรเกิดขึ้น นอกจากนี้การนำเสนอประโยคทั้ง 4 เป็นลำดับต่อเนื่องกันนั้น อาจทำให้ผู้พูดรู้สึกไม่ค่อยสะดวกใจที่จะพูดเพราะความไม่เคยชิน จึงน่าจะสามารถสลับลำดับของประโยคต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับลักษณะของการพูดของแต่ละบุคคล

6. การแสดงออกและการชักจูง (Assertion and Persuasion) บ่อยครั้งที่เราต้องการถามตนเองว่าจะทำอย่างไรที่เสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ในการประชุมหรือในกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ โดยไม่แสดงความก้าวร้าวออกมา ซึ่งวิธีการที่จะเสนอความคิดเห็นในกลุ่มให้ได้ผลนั้นจะต้องพิจารณา 2 ปัจจัยหลักนั่นคือ เวลา และลักษณะของประโยคที่พูด ซึ่งแน่นอนการพูดต้องแสดงให้เห็นถึงความจริงใจของผู้พูด

เวลาในการพูดเพื่อเสนอความคิดเห็นนั้นมีความสำคัญ แต่ก่อนที่จะต้องตัดสินใจว่าเมื่อไหร่จึงจะเสนอความคิดเห็นนั้น บุคคลควรตัดสินใจก่อนว่า ควรจะเอาเรื่องใดขึ้นมาเป็นประเด็นที่จะพูด ควรจะเป็นเรื่องที่อยู่ในระดับที่สำคัญ ถ้าตัดสินใจเลือกเรื่องที่ผิดพลาดก็อาจจะจบลงที่การแสดงออก เพื่อการแสดงออกเท่านั้น จะไม่เกิดผลอะไรมากกว่านั้น และการเสนอความคิดเห็นในทุก ๆ เรื่องในการประชุมก็อาจจะเกิดผลทางลบได้ นั่นคือ สมาชิกในที่

ประชุม อาจจะมองว่าบุคคลที่แสดงความคิดเห็นนั้น ต้องการแสดงออกว่ารู้เรื่องไปทั้งหมด ซึ่งถ้าผู้พูดถูกสมาชิกในที่ประชุมติคราดังกล่าวไปแล้ว การเสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ในที่ประชุม ก็จะไม่ได้รับการพิจารณาหรือไว้วางใจอย่างจริงจัง แม้ว่าข้อเสนอนั้นจะมีความสำคัญเพียงใดก็ตาม

เมื่อสามารถแยกแยะเรื่องที่สำคัญ ๆ ออกได้แล้ว เวลาในการเสนอความคิดเห็น ก็สำคัญมากโดยปกติการแสดงความคิดเห็นจะมีประสิทธิภาพอย่างมากเมื่อสมาชิกประมาณ 1 ใน 3 หรือครึ่งหนึ่งได้แสดงความคิดเห็นเป็นไปแล้ว ในเวลาขณะนั้นของการประชุม บุคคลจะ เริ่มมีการรับรู้ได้ชัดเจนขึ้น เกี่ยวกับความคิดเห็นของกลุ่ม และสามารถจะเสนอความคิดเห็นที่ โดดออกไปจากจุดที่สมาชิกของกลุ่มได้พูดแล้ว และยิ่งกว่านั้นเวลาดังกล่าวยังลดการเสี่ยงที่ สมาชิกของการประชุมจะตัดสินใจก่อนที่จะมีโอกาสได้เสนอความคิดเห็นออกไป

การเสนอแนะดังกล่าวจะต้องให้สอดคล้องกับภาษาท่าทางอีกด้วย เช่น ไม่ควรที่จะพูด ด้วยลักษณะท่าทางที่ไม่มีการมองตา พูดด้วยเสียงอันเบา ปิดปากตัวเองขณะพูด หรือพูดด้วย น้ำเสียงที่ไม่มั่นใจซึ่งการแสดงออกในลักษณะดังกล่าวจะมีผลต่อความน่าเชื่อถือของการพูด มากทีเดียว

ลักษณะของประโยคที่พูดก็นับว่าสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ไม่เห็นด้วยกับ ความคิดของกลุ่มหรือของสมาชิกบางคนที่มีอิทธิพลในกลุ่ม ลักษณะของประโยคที่พูดควรจะเป็น ประโยคที่แสดงถึงการแสดงออกในลักษณะที่แสดงถึงความเข้าใจต่อประเด็นที่ไม่เห็นด้วย อย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งก่อนที่จะเสนอความคิดเห็นออกไปก็ควรจะแยกประเด็นที่ไม่เห็นด้วย มากต่างก่อน โดยการกล่าวถึงบางสิ่งบางอย่างที่เป็นจุดดีของความคิดนั้น แต่มิใช่เป็นการแสดงถึง การยอมรับ

ผู้วิจัยคิดว่าจากลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ได้กล่าวไปจะทำให้เกิด ความเข้าใจในพฤติกรรมที่ควรแสดงเมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้ดียิ่งขึ้นว่าควรที่จะแสดงพฤติกรรม นั้นอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยที่ไม่ทำให้ผู้ที่แสดงออกเกิดความไม่สบายใจ

ทฤษฎีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

Kelley (1979) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertion Theory) ไว้ว่า "ทฤษฎีการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นทฤษฎีการตอบสนองทางพฤติกรรมศาสตร์ แบบหนึ่ง ที่นำมาใช้กันมากโดยการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมให้แก่ผู้ที่มีความประสงค์จะปรับ พฤติกรรมของเขา อาจเรียกได้ว่าเป็นทฤษฎีการป้องกันสิทธิอันพึงมีพึงได้ของตนเอง โดยที่ไม่ เป็นการถ่วงตะเมิดหรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น

ลักษณะสำคัญของทฤษฎีการแสดงออกที่เหมาะสมหรือทฤษฎีการป้องกันสิทธิ จะมีสิ่ง
ต่อไปนี้เป็น

1. ปริมาณที่แสดงอยู่ในทฤษฎีการแสดงออกที่เหมาะสม
2. แบบพฤติกรรมการตอบสนองในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้อาจแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ
คือ พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม และ
พฤติกรรมที่ก้าวร้าว
3. พฤติกรรมตอบสนองทั้ง 3 แบบ ดังกล่าวนั้นสามารถสังเกตได้จาก
 - 3.1 ทางอารมณ์ (Emotion)
 - 3.2 การแสดงกริยา ท่าทาง ที่ไม่ใช่คำพูด (Nonverbal Behavior)
 - 3.3 การใช้ภาษาพูด (Verbal Language)
4. โครงสร้างหรือหน้าที่ที่แตกต่างกันระหว่างพฤติกรรม 3 แบบ
5. องค์ประกอบของสถานการณ์การป้องกันสิทธิหรือการแสดงออกซึ่งพฤติกรรม
ที่เหมาะสม

Corey (1981) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า “ทฤษฎีนี้เป็นการสอนให้
คนแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ทางสังคมหลาย ๆ ด้าน”

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า ทฤษฎีการแสดงออกที่เหมาะสมเสนอรูปแบบสำหรับ
บุคคลผู้ที่ปรารถนาจะยืนหยัดต่อสู้เพื่อสิทธิของตนเองโดยไม่ไปก้าวก่ายสิทธิมนุษยชนของบุคคล
อื่น เป็นแบบที่สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ทุกแบบในเรื่องเกี่ยวกับส่วนตัว อาชีพและสังคม

ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

หลุยส์ จำปาเทศ (2533) ได้จำแนกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็น 5 ชนิด
ดังนี้ คือ

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึง
ความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ
การแสดงออกเช่นนี้ ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การขอปฏิเสธ การแสดง
การปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การนอบน้อม เป็นต้น
2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดงแบบเอาใจเขา
มาใส่ใจเราเพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบ ซึ่งการแสดง
ออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของคู่สนทนามากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะ

ประกอบไปด้วยการยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขาบอกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้น ๆ (Escalating Assertion) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงขึ้น ๆ กว่าปกติไปเรื่อย ๆ อาจมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างไปทางลบบ้าง เป็นเป้าหมายก็เพื่อคอยสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไประดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แข็งกร้าวขึ้น แต่ไม่ใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องปฏิบัติตรงไปตรงมา

4. การแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับความจริง (Confrontive Assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษากันหรืออธิบายการกระทำของผู้อื่นว่าทำอะไร แสดงออกอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความจริงโดยไม่ได้เป็นการประเมินผลของผู้พูด อันจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการ รู้ข้อมูลเพื่อช่วยในการตัดสินใจ แก้ปัญหา ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างกันดีขึ้น แต่ถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าว ก็จะเป็นการบีบบังคับควบคุม หรือทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ต่อต้านได้

5. การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น “ฉัน” (I Language Assertion) I Language ในที่นี้ตรงข้ามกับ You Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเรา แทนที่จะใช้คำว่า “คุณ” (You) เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า “ฉัน” (I) เพื่อแสดงความรู้สึกความคิดเห็น หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจ ในเชิงของการดำเนินหรืออุกคามสิทธิ และความรู้สึกส่วนตัวของเขา เช่น

I Language : ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอร้องให้คุณเข้าประชุมด้วยกันทุก ๆ ครั้งฉันรู้ว่าคุณคงมีงานอื่นทำอยู่ แต่ที่ประชุมต้องการความคิดเห็นของคุณ

You Language : คุณทำไมไม่เข้าประชุม เพราะหลาย ๆ คน ต้องการความคิดเห็นของคุณ คุณมัวแต่ไปทำงานอื่น ๆ จนไม่ยอมเข้าประชุม

ความนุ่มนวลในการสื่อสารจะดีกว่าถ้าใช้ I Language เพราะ You Language เป็นการบ่งชี้ไปที่คู่สนทนา ทำให้คู่สนทนาหรือผู้ฟังเกิดการป้องกันตนเองหรือต่อต้าน

จากที่กล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกมีทั้งการแสดงออกแบบธรรมดา การแสดงออกถึงความเห็นใจ การแสดงออกแบบมั่นใจ ซึ่งระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา และการแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับ

ความจริง สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งการแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น “ฉัน” แทนที่จะใช้คำว่า “คุณ”

พฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และพฤติกรรมที่ก้าวร้าว

บุคคลส่วนมากยังเข้าใจว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ซึ่งความจริงแล้วพฤติกรรมทั้งสองรูปแบบมีลักษณะตรงกันข้าม

Bolton (1976) ได้หาวิธีที่จะอธิบายให้มีประโยชน์และง่ายที่สุดเพื่อให้บุคคลอื่น ๆ ได้เข้าใจถึงลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยการจัดระดับกับพฤติกรรมตามความต่อเนื่อง (Continuum) ระหว่างพฤติกรรมทั้งหมด 3 รูปแบบคือ พฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสม (Submissive Behavior) พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior) และพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior) แล้วอธิบายตามการจัดลำดับต่อเนื่อง ดังภาพ

พฤติกรรม การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม	พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม	พฤติกรรมก้าวร้าว
-------------------------------------	----------------------------------	------------------

เหตุที่ต้องนำพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมและพฤติกรรมก้าวร้าวมากล่าวถึงด้วย เพราะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น และ Bolton ได้อธิบายพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสม (Submissive Behavior) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ขาดความเคารพในสิทธิ และความต้องการของตนเอง ผู้ที่มีพฤติกรรม การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมจะไม่แสดงความรู้สึก ความต้องการ ความปรารถนา และสิ่งซึ่งน่าสนใจอย่างแท้จริงออกมา มักจะปล่อยให้ผู้อื่นล่วงล้ำขอบเขตความต้องการของตนอยู่เสมอ ๆ บุคคลประเภทนี้ยากนักที่จะพบกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

นอกจากนี้ Bolton ยังกล่าวอีกว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมบางกลุ่มสามารถแสดงออกถึงความต้องการที่มีอยู่ได้เช่นกัน แต่จะต้องการคำขอโทษและมิกิริยาที่แสดงถึงความไม่มั่นใจในตนเอง โดยเพิ่มข้อความที่ปฏิเสธความต้องการที่แท้จริงของเขาไปด้วย



เสมอ ๆ เช่น “.....แต่ฉันไม่ใช่เรื่องสำคัญมากจริง ๆ สำหรับฉันนะ” หรือ “.....แต่จงทำในสิ่งที่คุณต้องการเถิดนะ” ซึ่งสำหรับผู้พูดไม่ถือว่าเป็นเรื่องร้ายแรง แต่ในด้านของการใช้ภาษาท่าทางถือว่าเป็นการพูดด้วยความตั้งใจ นอกจากการพูดด้วยความตั้งใจแล้ว การพูดเสียงเบาเกินไป โหดตลก และขาดการประสานสายตากับคู่สนทนา ฯลฯ ซึ่งเป็นลักษณะการแสดงออกทางภาษาท่าทางของผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่อาจจะตัดการแสดงออกซึ่งความต้องการที่แท้จริงของบุคคล หรืออาจตัดการป้องกัน อาณาเขตส่วนบุคคล ของผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมก็ได้

ผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมบางคนมีนิสัยยินยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบบุคคลประเภทนี้มักจะเสนอตัวในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเพิ่มสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้นจึงเป็นการเชื่อถือได้อย่างแน่นอนว่า ผู้อื่นจะละเมิดสิทธิและ ละเลยความต้องการต่าง ๆ ของพวกเขาไปเสมอ ๆ

ด้านการติดต่อสื่อสารนั้น ผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมมักเป็นไปในรูปแบบที่ว่า “ฉันไม่สำคัญ คุณเอาเปรียบฉันได้ ฉันจะอดทนกับเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพราะคุณต้องการของของฉันไม่สำคัญ แต่ความต้องการของคุณสำคัญกว่า ความรู้สึกและความคิดเห็นของ ฉันไม่มีค่า หรือมีผลต่อสถานการณ์ใด ๆ แต่ความรู้สึกและความคิดเห็นของคุณมีค่าและมีความสำคัญ ฉันไม่มีสิทธิ แต่แน่ละคุณมี อกภัยให้การอยู่ที่นี่ของฉันด้วยนะ”

ดังกล่าวแล้วว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมเป็นผู้ที่ขาดความเคารพในตนเอง แต่พฤติกรรมของบุคคลประเภทนี้ยังแสดงให้เห็นว่า พวกเขาขาดความเคารพผู้อื่นอีกด้วย ซึ่งเป็นการยากที่จะเผชิญหน้า และส่งเสริมบุคคลประเภทนี้ให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบร่วมกับผู้อื่น

พรธรรม ทวีพระประภา (2527) กล่าวว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษ คือ Non-Assertive Behavior หรืออาจใช้ Passive Behavior หรือ Submissive Behavior ก็ได้ และพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนี้ เป็นลักษณะของบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกเลย ผู้ที่มีพฤติกรรมประเภทนี้มักจะเริ่มต้นด้วยการพูดด้วยการขออนุญาตเสียก่อน ถึงแม้จะพูดถึงเรื่องเล็กน้อยก็ตาม เป็นวิธีที่แสดงให้เห็นถึงความขลาดกลัวซึ่งคิดตามมา เพราะมีความรู้สึกว่ายีกฝ่ายหนึ่งอาจจะไม่ต้องการเสียเวลาต่อปัญหาที่ผู้พูดกล่าวถึง บุคคลที่มีพฤติกรรมตามอย่าง (Passive) จะแสดงพฤติกรรมประเภทเดียวกันนี้ซ้ำ ๆ กัน ถ้าจะเปรียบกับหยดน้ำเล็ก ๆ ที่หยดซ้ำลงบนก้อนหินเป็นเวลานาน ๆ ก็สามารถกัดกร่อนหินได้ฉันใด ประสิทธิภาพต่าง ๆ ที่เขาปฏิบัติเช่นนั้น ก็จะค่อย ๆ พาเอาความมั่นใจ และความรู้สึกทางด้านดีในเรื่องศักดิ์ศรีของตนเองให้ลดน้อยถอยลงไปตามลำดับ บุคคลประเภทนี้มักจะไม่ว่าโทษผู้อื่นมากกว่าที่จะกล่าวโทษตนเอง ต่อความทุกข์ของตน บุคคลประเภทนี้จะไม่ยอมรับผิดชอบต่อ

สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น หรือต่อคุณภาพชีวิตของเขา เขาจะกลายเป็นผู้ยอมรับความทุกข์ ความขมขื่น ในชีวิตอย่างเงียบ ๆ ซึ่งเป็นความผิด และเป็นการไม่ยอมรับความจริงที่ว่า เขาเองก็มีความ รับผิดชอบเท่า ๆ กับผู้อื่น

บุคคลที่ Passive จะมีวิธีการลงโทษผู้อื่นอย่างเงียบ ๆ เช่นภรรยาที่ Passive อาจจะเฉยใจ โดยปล่อยให้ไข่มื้ออย่างไม่ได้ตั้งใจ หรือลืมนั่นลืมนี้เวลาไปจ่ายตลาดสามีที่ Passive อาจจะ แสร้งทำเป็นว่าไม่สนใจอ่านหนังสือมากกว่าจะมานอนตามเวลาที่ควรจะนอน การลงโทษที่ทักน บ่อย ๆ สำหรับให้ผู้อื่นเจ็บช้ำน้ำใจก็คือ การทำตัวห่างเหินไปจากอีกฝ่ายหนึ่ง ทำหน้าบึ้งตึง หรือ ร้องไห้ร้องไห้ การทำหน้าบึ้ง และการร้องไห้ เป็นวิธีการควบคุมของผู้ที่ Passive ชอบใช้ในการ เรียกหรือความสนใจ และลงโทษในความคิดของผู้อื่น แต่พฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งบางทีอาจ เรียกว่า "Passive Aggressive" หรือ "InDirect Aggression" เป็นสัญญาณของความ ไม่เหมาะสม (Inadequacy) และเป็นความก้าวร้าวของผู้ที่รู้สึกว่าตนเองทำอะไรไม่ได้

Lange and Jakubowski (1976) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม (Non-assertive Behavior) เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการที่ไม่สามารถแสดงออกถึงความรู้สึก ความคิด หรือความเชื่อ ได้อย่างจริงจัง และตรงไปตรงมา ลักษณะของพฤติกรรมดังกล่าวอาจ นำไปสู่การเข้าใจผิดได้ เนื่องจากการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมักจะมี การสื่อด้วยลักษณะที่มีความขัดแย้งกัน ซึ่งอาจจะเป็นการขัดแย้งระหว่างคำพูดกับท่าทาง เช่น การพูดว่าเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะ ในขณะที่จริง ๆ แล้วไม่เห็นด้วยก็อาจจะแสดงท่าทางที่ขัด ๆ กับคำพูด เช่น การหลบตาเมื่อบอกว่าเห็นด้วย หรือการพูดด้วยน้ำเสียงที่ต่ำ หรือแสดงท่าทาง ถึงเล เป็นคัน บางครั้งก็มีการขัดกันเองในประโยคที่พูด เช่น การพูดว่า "ร้านอาหารสุขสบาย เป็นร้านอาหารที่ดีมากที่สุดที่เราจะไปรับประทานอาหารเย็นด้วยกัน ว่าแต่ว่าคุณรู้จักใครบ้างไหม ที่รู้จักที่ร้านนั้น"

การไม่แสดงออกในสภาพการณ์ที่ควรจะต้องแสดงออกนั้นเป็นการปฏิเสธหรือไม่รักษาสติ ธิของคนเองเมื่อถูกละเมิดสิทธินั้น เนื่องจากไม่สามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา ได้ ทั้งนี้อาจเกิดจากการกลัวที่จะแสดงออกมาก่อน ผู้ที่ไม่แสดงออกมักจะสื่อสารในลักษณะที่ว่า "ผม/ดิฉันไม่มีความหมาย คุณสามารถเอาประโยชน์จาก ผม/ดิฉันได้ ความรู้สึกของผม/ดิฉัน ไม่เป็นไร แต่ของคุณเป็น ความคิดของผม/ดิฉันไม่สำคัญ ความคิดของคุณเป็นเพียงสิ่งเดียวที่มี คุณค่าต่อการฟัง ผม/ดิฉันไม่มีอะไร คุณเหนือกว่า"

การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนั้นอาจจะเกิดเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นเฉพาะสภาพการณ์ (Situational Non-assertiveness) หรือเป็นลักษณะทั่ว ๆ ไป (General Non-assertiveness) การไม่แสดงออกเฉพาะสภาพการณ์นั้น แสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถปรับตัวได้พอสมควร

แต่ทว่ามีความยุ่งยากในการที่จะแสดงออกในสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจง นั่นคือเขาสามารถที่จะแสดงออกในบางสภาพการณ์ และไม่แสดงออกในบางสภาพการณ์นั่นเอง ซึ่งลักษณะเช่นนี้มักจะ เป็นลักษณะของบุคคลส่วนใหญ่อย่างเช่น นักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง สามารถที่จะแสดงออกในความเป็นตัวของเขาได้อย่างง่ายดายในที่ทำงาน แต่พบว่าไม่ค่อยแสดงออกในความเป็นตัวของเขาที่บ้าน ส่วนการไม่แสดงออกในลักษณะทั่วไปเป็นการที่บุคคลไม่แสดงออกในทุกสภาพการณ์ โดยที่พวกเขาจะมีปรัชญาชีวิตที่ว่า “ความอ่อนน้อมเป็นมรดกของโลก” พวกเขามักจะไม่ค่อยมีประสบการณ์ของความโกรธหรือคับข้องใจต่อสภาพการณ์ แต่เมื่อความรู้สึกโกรธเกิดขึ้นพวกเขาก็จะระงับทันที ด้วยความรู้สึกละอาย รู้สึกผิดและรู้สึกวิตกกังวล

การที่บุคคลมีพฤติกรรมในลักษณะที่ไม่แสดงออกนี้ มักจะส่งผลที่ไม่พึงปรารถนา ทั้งต่อตัวบุคคลที่มีพฤติกรรมดังกล่าว และบุคคลที่เขาเข้าไปปฏิสัมพันธ์ด้วย ผู้ที่มีพฤติกรรมการไม่แสดงออกมักจะรู้สึกว่าเขาถูกเข้าใจผิดถูกเอาเปรียบและถูกใช้ นอกจากนี้อาจจะรู้สึกโกรธต่อผลที่เกิดขึ้นในสภาพการณ์นั้นหรืออาจจะแสดงการไม่เป็นมิตรต่อบุคคลอื่น เขาอาจรู้สึกไม่คําค่อตนเอง อันเป็นผลจากการที่เขาไม่สามารถแสดงออกซึ่งความคิดเห็นหรือความรู้สึกของเขาได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกผิด ซึมเศร้า วิตกกังวลและมีความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองต่ำลง การไม่แสดงออกอาจจะนำไปสู่การบ่นในลักษณะของ Psychosomatic ได้เช่น บ่นว่าปวดศีรษะหรือคันตามตัว เป็นต้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากการเก็บกดอารมณ์นั่นเอง และถ้าเก็บกดมากไปก็อาจจะระเบิดได้ส่วนคนที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับคนที่ไม่แสดงออกนั้น เขาก็อาจจะรู้สึกไม่คําค่อ หึงพองใจเท่าใดนัก เนื่องจากต้องคิดว่าผู้ที่พูดด้วยกับเขานั้นพูดอะไรที่เป็นจริงบ้างอาจจะต้องเดาใจ อันจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกคับข้องใจ หรือโกรธบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก และอาจจะวิตกกังวลหรือรู้สึกผิดเกี่ยวกับความคิดที่ว่าเราเอาเปรียบเขาหรือเปล่า นอกจากนี้เขาอาจจะลดความรู้สึกทางบวกต่อบุคคลที่พูดลง และไม่สบายใจที่จะต้องตัดสินใจแทนผู้อื่นอีกด้วย

ตัวอย่างของพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมจะเห็นได้จากกรณีของสายสมร ที่เอารดไปเข้าชู้ช่อมเมื่อสายสมรไปบริบด จ่ายเงินค่าช่อมแล้ว ก็ขับรดกลับบ้าน ขณะที่ขับรดอยู่นั้นก็มี ความรู้สึกว้าวุ่นไม่สมาธิ มีอาการกระตุกเป็นบางจังหวะ สายสมรยังคงปล่อยให้รดวิ่งอยู่ในลักษณะดังกล่าว ไม่พูดอะไรกับเจ้าของอยู่เลยพร้อมกับบอกกับตัวเองว่าจะไม่ไปช่อมรดที่อยู่นี้ อีกแล้ว การกระทำของสายสมรนั้นเท่ากับว่าไม่ได้ทำอะไรเลยกับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ปฏิเสธสิทธิของตนเองที่พึงจะได้จากการบริการให้คุ้มกับเงินที่จ่ายไป ซึ่งการแสดงออกดังกล่าวไม่เป็นผลดีต่อสายสมรเลย

Alberti and Emmons (1974) ได้แบ่งพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความไม่แสดงออกโดยทั่ว ๆ ไป (Generalized non-assertiveness) หมายถึง ความไม่แสดงออกอันเนื่องมาจากการที่บุคคลนั้นมีความอายและความขลาดกลัวอยู่เป็นนิสัยประจำตัว จึงเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง (self-esteem) ต่ำและจะมีความวิตกกังวล ต่อเกือบ ๆ ทุกสถานการณ์

2. ความไม่แสดงออกตามสถานการณ์ (Situational non assertiveness) หมายถึง คุณลักษณะที่บุคคลมีความประพฤติอันเหมาะสมอยู่แล้ว แต่เนื่องจากมีสถานการณ์บางอย่างมา ทำให้เกิดความวิตกกังวล จึงทำให้ไม่มีการแสดงออกที่เหมาะสม

Gambrill and Rrechey (1975) ได้แบ่งพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมเป็น 3 ลักษณะ โดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยของระดับความวิตกกังวล และความไม่สบายใจ ควบคู่มาด้วยเสมอ

1. Unassertive เป็นลักษณะที่เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาตามความคิด ความรู้สึก และตามสิทธิอันพึงมีพึงได้ ของคนและเมื่อใดที่ได้มีโอกาสแสดงออกก็มักจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล และความไม่สบายใจ ควบคู่มาด้วยเสมอ

2. Anxious-preferer เป็นลักษณะที่เมื่อต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นใน สถานการณ์ต่าง ๆ แล้วมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาตามความคิด ความรู้สึก และ ตามสิทธิอันพึงมีได้ของคน แต่เมื่อแสดงออกไปแล้วเกิดความกังวลหรือไม่สบายใจขึ้นมา

3. Doesn't care เป็นลักษณะที่เมื่อต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในสถานการณ์ ต่าง ๆ แล้วสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมตามความคิด ความรู้สึก และสิทธิอันพึงได้ ที่เมื่อ แสดงออกไปไม่มีความกังวลก็ตาม

ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior) นั้น Lange and Jakubowski (1976) กล่าวว่า เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเรียกร้องถึงสิทธิแห่งตนโดยไม่สนใจว่าจะไปก้าวก่าย สิทธิของผู้อื่นหรือไม่ ซึ่งการแสดงออกจะมีลักษณะของการข่มขู่ บีบบังคับเรียกร้อง หรือ ลักษณะของการแสดงออกที่รุนแรง ผู้ที่แสดงความก้าวร้าว นั้นมักจะให้ความสนใจน้อยมาก หรือไม่ให้ความสนใจเลยต่อความรู้สึกและสิทธิของบุคคลที่เป็นเป้าหมายของความก้าวร้าว นอกจากนี้บุคคลที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมักจะรับผิดชอบน้อยมาก ต่อผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเขา

พฤติกรรมก้าวร้าวสามารถแสดงออกได้ 2 ทาง คือ ทางตรง และทางอ้อม พฤติกรรม ก้าวร้าวที่เป็นลักษณะทางตรง ได้แก่ การขูดจ่าข่มขู่ กรรโชก หรือขูดจ่าดูถูกเหยียดหยาม

นอกจากนี้ ยังรวมทั้งการแสดงออกทางท่าทาง เช่น การแกว่งหมัดไปมา การมองอย่างเหยียดหยาม และการทำร้ายร่างกาย

พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกในลักษณะทางอ้อมได้แก่ การพูดอย่างอ้อม ๆ ที่รวมทั้งการพูดจาเสียดสี หรือการนินทาให้ร้าย เป็นต้น ส่วนท่าทางการแสดงออกนั้นก็มักจะแสดงออกเมื่อบุคคลนั้นไปสนใจในสิ่งอื่น หรือแสดงออกต่อบุคคลอื่นหรือวัตถุสิ่งของแทนที่จะแสดงออกต่อบุคคลเป้าหมาย

ลักษณะที่สำคัญของพฤติกรรมก้าวร้าว คือการทำให้บรรลุเป้าหมายตามต้องการโดยไม่สนใจต่อการสูญเสียของคนอื่น เป็นการกระทำที่ผลักดันบุคคลอื่นหรืออุปสรรคออกไปให้พ้นทาง พฤติกรรมก้าวร้าว นั้นมักจะส่งผลที่ไม่น่าพึงพอใจทั้งต่อบุคคลที่กระทำและบุคคลที่ถูกกระทำ ในกรณีของผู้ที่ถูกกระทำนั้นชัดเจนมากตรงที่สิทธิของเขานั้นถูกปฏิเสธ เขาอาจจะรู้สึกอับอาย หรือถูกทำให้เสียหายน และอาจจะรู้สึกโกรธจนต้องหาหนทางที่จะแก้แค้นไม่ทางตรง ก็ทางอ้อม ส่วนบุคคลที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น ถ้ามองจากสภาพการณ์ทั่วไปก็อาจจะเห็นว่าเขาได้บรรลุซึ่งเป้าหมายที่ต้องการแต่เขาก็อาจจะได้รับประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจทั้งในสภาพการณ์ปัจจุบัน หรือในอนาคต พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกนั้นบ่อยครั้งที่จะนำไปสู่การต่อต้านอย่างทันทีทันใด ทั้งในรูปแบบของคำพูดและท่าทาง และอาจจะนำไปสู่การต่อต้านในทางอ้อม เช่น ในรูปแบบของการพูดจาเสียดสี หรือด่าทอ เป็นต้น ส่วนผลในระยะยาวนั้น ก็อาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเปลี่ยนแปลงไป การหลีกเลี่ยงการติดต่อกับบุคคลอื่น หลังจากการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้ว ผู้แสดงอาจจะมีความรู้สึกผิดต่อการกระทำของเขา อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ก็เหมือนกับการได้รับการเสริมแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น จึงมีแนวโน้มที่บุคคลนั้นจะกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไปในอนาคต แม้ว่าจะต้องทนต่อความรู้สึกผิดที่อาจจะเกิดขึ้น ยกเว้นแต่ว่าความรู้สึกผิดนั้นจะเพิ่มขึ้นอย่างรุนแรงเท่านั้น

พฤติกรรมก้าวร้าวก็มีลักษณะเช่นเดียวกับพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออกนั่นคือ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะด้วยกันคือ พฤติกรรมก้าวร้าวเฉพาะสภาพการณ์ (Situational Aggressiveness) และพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะทั่วไป (General Aggressiveness) ซึ่งคนทั่วไปมักมีพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะเฉพาะสภาพการณ์มากกว่าที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะทั่วไป คนที่มีลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะทั่วไปนั้นมักจะถูกปลุกฝังทัศนคติและค่านิยมในลักษณะเช่นนั้นมาก่อน ซึ่งอาจจะเกิดจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัวและมีความภูมิใจที่การกระทำดังกล่าวนี้ นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการแม้ว่าจะไม่คอยได้รับการยอมรับจากสังคมก็ตาม

พรรณราช ทวีพระประภา (2527) อธิบายถึงพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ว่า เป็นลักษณะที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมแต่เป็นไปในรูปแบบของพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลายสิ่งของ หรือทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด หรือได้รับความเจ็บปวดด้วยกันทั้งสองฝ่าย ซึ่งเป็นผลร้ายทั้งทางร่างกาย และจิตใจของผู้มีพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมาก

ส่วน Bolton (1976) อธิบายถึงพฤติกรรมก้าวร้าวไว้โดยละเอียดเริ่มตั้งแต่อธิบายคำศัพท์ดังต่อไปนี้

คำว่า Aggression มีความหมาย 2 ประการ ประการแรกถ้าพิจารณาจากรากศัพท์ภาษาละติน คือ "Aggredi" หมายความว่าก้าวไปข้างหน้า, การเข้าถึง หรือทาบตาม ประการสุดท้าย หมายความว่า การเข้าถึง (ทาบตาม หรือติดต่อกับ) ผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น หรือ ให้คำแนะนำ แต่ Bolton ใช้อีกความหมายหนึ่งเป็นการส่วนตัวก็คือ "การเคลื่อนไหวปะทะ" หรือ "การเคลื่อนไหวด้วยความตั้งใจที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด"

ดังนั้นบุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ตามการอธิบายและความคิดเห็นของ Bolton จึงหมายถึงผู้ที่แสดงอารมณ์ ความต้องการ และความคิดของตนเองอย่างมากมาเทียบกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง มักจะเป็นฝ่ายชนะเมื่อถกเถียงกับผู้อื่น บางครั้งดูเหมือนว่าเขาจะเป็นผู้แบกรับเครื่องหมายของความแตกแยกเอาไว้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นบุคคลประเภทนี้อาจจะพูดเสียงดัง ใช้ภาษาพูดที่ดูถูกหยาบคายแสดงถึงความไม่เคารพ และไม่เชื่อฟังผู้อื่นอย่างเปิดเผย บุคคลประเภทนี้อาจวิจารณ์ เสนอแนะ คนรับใช้ที่ให้บริการไม่ดี ได้อย่างถึงพริกถึงขิงอาจจะข่มขู่ร่วมงาน สมาชิกในครอบครัว และพยายามอย่างยิ่งที่จะเป็นผู้สำคัญในการสนทนาแต่เพียงผู้เดียว

บุคคลประเภทนี้มีแนวโน้มที่จะใช้อำนาจเหนือผู้อื่น โดยมีจุดรวมของความคิดที่ว่า "นี่คือสิ่งที่ฉันต้องการ สิ่งที่คุณต้องการนั้น มีความสำคัญน้อยมาก หรือไม่มีความสำคัญเลย"

Alberti and Emmons (1978) ได้เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมไว้ดังต่อไปนี้

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	พฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม
<p><u>ในฐานะเป็นผู้กระทำ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ส่งเสริมตนเอง 2. มีการแสดงออก มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง 3. เป็นผู้กำหนดสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง 4. อาจประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา 	<p><u>ในฐานะเป็นผู้กระทำ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปฏิเสธตนเองไม่กล้าทำ 2. เก็บกดไม่สบายใจ กังวลใจ 3. ผู้อื่นกำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้ 4. ไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา

ในฐานะเป็นผู้กระทำตาม	ในฐานะเป็นผู้กระทำตาม
<ol style="list-style-type: none"> 1. ส่งเสริมตนเอง 2. มีการแสดงออก 3. อาจประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้สึกมีความผิดหรือรู้สึกโกรธ 2. ไม่พอใจผู้กระทำ 3. ได้รับความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาโดยที่ผู้กระทำได้รับความเดือดร้อน

การเปรียบเทียบความรู้สึกและผลของการกระทำระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว จะเห็นได้ว่าบุคคลที่ไม่แสดงออกจะปฏิเสธตนเองในการที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของคนออกมา จะมีความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ ไม่สบายใจหรือไม่สบายอารมณ์มากกว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเกี่ยวกับการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ละเอียด รูปะฐร (2521) ได้ให้ข้อคิดสรุปได้ว่า จะส่งผลกระทบไปยังสุขภาพจิตของบุคคล อันเนื่องมาจากการไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกไป ทำให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ซึ่งอาจจะนำไปสู่เป็นโรคจิตโรคประสาทได้

จากลักษณะพฤติกรรมทั้ง 3 รูปแบบดังกล่าวมาโดยละเอียด ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นพฤติกรรมที่มีคุณค่ามากที่สุด ถึงแม้ว่าในบางครั้งการใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจะไม่ประสบความสำเร็จตามต้องการและก่อความเจ็บแค้นใจให้แก่ผู้เป็นเจ้าของบ้างเป็นบางครั้ง แต่ก็เป็นการเจ็บแค้นที่น่าภาคภูมิใจ และบุคคลได้รับสิทธิของเขาแล้วโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

แต่ถ้าบุคคลสามารถเลือกใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้ถูกต้องกับบุคคลสถานการณ์ และสถานที่แล้วจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง ตลอดจนเป็นที่รัก และชื่นชมยินดีของผู้อื่นที่มาคบหาสมาคมด้วย

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของพยาบาล

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์พยาบาลและปรารถนาที่จะให้นักศึกษาพยาบาลที่จะจบไปเป็นพยาบาลวิชาชีพต่อไปในอนาคต มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ดี ที่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมเหล่านั้นเป็นพฤติกรรมที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ แต่ก่อนที่จะไปถึงขั้นฝึกฝนต้องมาทราบกันก่อนว่ามีผู้กล่าวถึงว่าพยาบาลมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในการแสดงออกอย่างไร

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมของพยาบาล

Clark (1978) กล่าวว่าพยาบาลผู้ที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกนี้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะพฤติกรรมทั้งสองรูปแบบมีลักษณะตรงกันข้ามกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

พยาบาลที่มีพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมที่พบ คือ

1. มักมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ ในบางครั้ง อาจมีแนวโน้มที่จะกระทำในสิ่งที่เกินกว่าเหตุ และรุนแรง จนกลายเป็นความก้าวร้าวขึ้น กับสถานการณ์อื่น ๆ หรือในสถานการณ์เดียวกัน ดังนั้นพยาบาลประเภทนี้จึงมักปล่อยให้แพทย์ ผู้ป่วย ผู้ร่วมงาน นักวิชาการ และผู้บริหาร เป็นผู้กำหนดสิทธิและการกระทำของพวกเขา ด้วยเหตุนี้จะนำมาซึ่งความรู้สึกไม่เพียงพอในสิ่งที่ต้องการ และไม่มี ความมั่นคงในชีวิตการทำงาน ก่อให้เกิดความเจ็บใจตนเองและผู้อื่นในที่สุด ความเจ็บใจนั้นจะกลายเป็นความเศร้า คำหิตนเอง ลงโทษตนเอง และกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์

2. มักเป็นผู้ยินยอมไม่ต่อต้านเสียมากกว่าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ โดยมีอุดมคติประจำใจว่า “อย่าก่อให้เกิดความผิดใจกันขึ้น” พยาบาลประเภทนี้จะให้ผู้อื่นเป็นผู้เลือกสิ่งต่าง ๆ ให้ ตัดสินใจให้ และแม้กระทั่งพูดแทนให้ พวกเขา มีแนวโน้มที่จะชอบแก้ตัวเกิดความรู้สึกผิดเกิดความกลัว และเป็นผู้ที่พร้อมที่จะอยู่เบื้องหลัง เพราะกลัวการเผชิญหน้าและข้อขัดแย้งต่าง ๆ พวกเขาจะเลือกวิธีง่าย ๆ ในการปฏิบัติงานโดยไม่พิจารณาปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ประกอบกันไป

3. มักเห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้อื่นและรับวิธีการแก้ปัญหาของผู้อื่นมาใช้เสียมากกว่าที่จะคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง

4. เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความไม่เป็นมิตร และความก้าวร้าวได้ โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวอาจปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจน หรือไม่ชัดเจนก็ได้ ซึ่งพฤติกรรมทั้งไม่กล้าแสดงออก และก้าวร้าว นั้นจะเป็นพฤติกรรมที่เป็นปฏิริยาต่อต้านมากกว่าที่จะเป็นวิธีการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และเป็นพฤติกรรมที่แฝงไว้ซึ่งความไม่มั่นคง ในการติดต่อสื่อสารเพื่อจะบอกความต้องการของผู้ที่มีพฤติกรรมดังกล่าวอย่างอ้อม ๆ รวมทั้งเป็นการแสดงให้เห็นถึงการขาดความรับผิดชอบส่วนบุคคลที่มีต่อการกระทำและความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

5. เป็นผู้ที่ไม่แสดงออก ซึ่งความรู้สึกโกรธและขุ่นเคืองที่อาจเกิดขึ้นได้โดยตรง ผลของอารมณ์โกรธที่ถูกเก็บกดไว้ของพยาบาลประเภทนี้คือ ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่เคารพในตนเอง ได้รับความเจ็บปวดทรวงใจเพิ่มขึ้น หรือการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ถดถอยลง และอาจเป็น

ผู้ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดีด้วย หรือชัดเจนไม่ทำให้ผู้อื่นประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยการท้วงเหนี่ยวหรือต่อต้านอย่างเฉียบ ๑ หรืออาจชัดเจนพยายามอื่น ๆ ไม่ให้มีโอกาสได้เป็นตัวของตัวเอง ผู้ที่เรียนรู้ในการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมอาจถูกกระแนะกระเหน็จจากพยาบาลผู้ที่มีพฤติกรรมไม่แสดงออกด้วย

6. เป็นผู้ที่มีการติดต่อสื่อสารที่ไม่ชัดเจน ทำให้ผู้อื่นต้องเคาะถึงความคิดเห็นและความต้องการของพวกเขาอยู่เสมอ ๆ บางครั้งก่อให้เกิดความเข้าใจผิดขึ้นได้ ที่พยาบาลไม่สามารถจะติดต่อกับผู้อื่นได้อย่างชัดเจนนั้น อาจเป็นเพราะการใช้ภาษาพูด และภาษาท่าทางไม่สอดคล้องกัน เช่นคำพูดอาจจะแสดงถึงความเป็นผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก แต่ระดับเสียง หรือการแสดงออกทางสีหน้า อาจแสดงถึง ความเป็นผู้มีพฤติกรรมในการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมหรือพฤติกรรมก้าวร้าวก็ได้ ดังนั้นพยาบาลที่มีพฤติกรรมไม่แสดงออกอาจเกิดความรู้สึก โกรธ ผลลัพธ์ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือโกรธตนเองเพราะไม่สามารถที่จะแสดงความคิด และความรู้สึกออกมาได้ ตรงกับความเป็นจริงดังที่พวกเขาต้องการ ซึ่งความโกรธจะเกิดขึ้นได้บ่อยกับพยาบาลประเภทนี้ เพราะพวกเขาต้องการอยู่ในฐานะที่ต้องพยายามตีความหมายของปฏิริยาโต้ตอบของผู้อื่นที่มีต่อการสื่อสาร (ที่ไม่ชัดเจน) ของพวกเขาว่า ทำไมผู้อื่นจึงโกรธ หรือแสดงอาการเหมือนสาปแช่งเขาเช่นนั้น

ส่วนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของพยาบาลนั้น

Clark (1978) ก็ได้กล่าวไว้เช่นกัน โดยกล่าวถึงในเรื่องของความอิสระ การควบคุมการใช้สิทธิ์ ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่กิจกรรมต่าง ๆ และการติดต่อกับสื่อสารของพยาบาล ไว้ดังนี้

1. ความอิสระ ในเรื่องของการแสดงออกที่เหมาะสมของพยาบาล หมายถึงอิสระของพยาบาลในการที่จะเปิดเผยตนเองด้วยคำพูดและการกระทำ พยาบาลสามารถใช้คำพูดต่อไปนี้ “คิดฉันเองละ” “นี่เป็นสิ่งที่ฉันคิด” “ฉันมีความรู้สึกเช่นนี้ละ” และ “สิ่งนี้คือสิ่งที่ฉันต้องการละ” ได้อย่างมั่นใจ

2. การควบคุม ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของพยาบาล หมายถึงการตระหนัก และความรอบรู้ของพยาบาลในการที่จะควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับพวกเขาโดยที่พวกเขาสามารถที่จะเลือกได้ว่า เมื่อไหร่ควรจะใช้วิธีการบังคับอย่างไร โดยเฉพาะที่เป็นการบังคับพฤติกรรมของตนเอง ไม่รวมถึงการบังคับ ควบคุมพฤติกรรมของผู้อื่น

3. การใช้สิทธิของตนเอง ในฐานะที่พยาบาลเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นประชากรของโลก เช่นเดียวกับผู้อื่น พยาบาลสามารถที่จะใช้หรือเลือกใช้สิทธิที่ Fagin (1975) กล่าวถึงดังต่อไปนี้

3.1 สิทธิที่จะกระทำในสิ่งที่จะเป็นการเพิ่มศักดิ์ศรีให้แก่ตนเอง โดยการใช้ความสามารถพิเศษเฉพาะทาง และพื้นฐานทางด้านวิชาการเป็นหลัก

3.2 สิทธิที่จะยอมรับ ในสิ่งแวดล้อมที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ และรับค่าตอบแทนที่เหมาะสมกับวิชาชีพของเราด้วย

3.3 สิทธิที่จะทำงาน ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อ ความเครียดทางร่างกาย จิตใจ และสุขภาพ ให้น้อยที่สุด

3.4 สิทธิที่จะควบคุม ในสิ่งที่เป็นการปฏิบัติทางวิชาชีพ ภายในข้อจำกัดของกฎหมาย

3.5 สิทธิในการตั้งมาตรฐานการพยาบาล เพื่อให้ได้มาซึ่งการพยาบาลที่ดีเยี่ยม

3.6 สิทธิในการมีส่วนร่วม ในการจัดทำนโยบายที่มีผลต่อการพยาบาล

3.7 สิทธิในการมีบทบาททางสังคม และการเมืองในท่ามกลางของการพยาบาล และการดูแลสุขภาพ

4. ความรับผิดชอบในหน้าที่และกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อพยาบาลทราบถึงขอบเขตของการควบคุม และการปฏิบัติที่เกี่ยวกับสิทธิต่าง ๆ แล้ว ความรับผิดชอบก็จะตามมา และความรับผิดชอบของพยาบาลผู้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง ความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง พยาบาลประเภทนี้ต้องเกี่ยวข้องกับผลทางด้านบงที่จะได้มาจากการพูดและการกระทำของพวกเขา ถึงแม้ว่าในระยะแรก ๆ ของการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมดังกล่าว จะต้องประสบกับความวิตกกังวล และความไม่แน่ใจบ้างก็ตาม ก็จะต้องอดทนและพยายามฝึกตนเองให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกต่อไปเพราะการฝึกปฏิบัติเท่านั้นจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้พยาบาลประสบความสำเร็จได้

พยาบาลที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น นอกจากจะรู้จักใช้สิทธิของคนแล้วยังต้องคำนึงถึงการเคารพสิทธิของความเป็นบุคคลของผู้อื่นร่วมด้วย และย่อมตระหนักดีว่าพวกเขาจะไม่ใช่นักรบ หรือผู้ถูกต้องเสมอไป ส่วนหนึ่งของการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมประเภทนี้ก็คือความต้องการที่จะทราบ และยอมรับความจำกัด และความเข้มแข็งของบุคคล ตลอดจนเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นในชีวิต ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมซึ่งจะนั่งอยู่เบื้องหลัง และรอคอยสิ่งที่จะเกิดขึ้นเสมอ ๆ นอกจากนี้ผู้ที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นยังเป็นผู้ที่ตั้งเป้าหมาย และทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเพื่อความสำเร็จในอนาคต

5. การติดต่อสื่อสารที่ดี การเป็นพยาบาลผู้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม จะต้องมีการติดต่อสื่อสารที่ชัดเจน และสอดคล้องกันทั้งคำพูดและภาษาท่าทางด้วย ถ้าการติดต่อสื่อสารไม่ชัดเจน และไม่สอดคล้องกันทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางแล้วจะนำมาซึ่งข่าวสารที่ไม่ชัดเจน เป็นการยากที่จะทำความเข้าใจ และปฏิบัติตาม

สำหรับการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมในการพยาบาล สิ่งที่น่าสนใจอย่างอื่นก็คือ การวางเป้าหมาย การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ อย่างชัดเจน และสอดคล้องต้องกันทั้ง ภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดจนมีความรับผิดชอบกับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองด้วย Clark ได้กล่าวถึงลักษณะของพยาบาลผู้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นผู้ที่มีความสามารถดังต่อไปนี้

1. สามารถตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้น และระยะยาวเพื่อตนเองในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น ผู้รับบริการ ผู้ร่วมงาน นักบริการ ทั้งนี้เพื่อความเจริญก้าวหน้าของวิชาชีพ
2. เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องรับผิดชอบโดยไม่หาทางหลีกเลี่ยงปัญหานั้น ๆ ทั้งนี้เพราะพวกเขา ถือว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะการที่พวกเขาต้องการแสดงถึงความปรารถนาและความต้องการของพวกเขาให้ผู้อื่นทราบ โดยไม่คาดหวังว่าผู้อื่นจะสนใจหรือเห็นด้วยกับพวกเขาหรือไม่ และพวกเขาสามารถที่จะพูดถึงปัญหาในประเด็นต่าง ๆ ได้ ด้วยความสุจริตธรรม ซึ่งเป็นวิธีการกระทำที่เพิ่มความเคารพในตนเองของพวกเขาให้มากยิ่งขึ้น
3. เป็นผู้ที่สามารถเพิ่มความเคารพตนเองให้มากขึ้นได้ โดยการพูดและการกระทำที่ตรงกับเป้าหมายของพวกเขาอย่างชัดเจนและเป็นผู้เห็นความสำคัญของความสามารถและการเรียนรู้ทั้งของตนเองและผู้อื่น จึงมักไม่ต้องการควบคุมหรือเรียกร้องความต้องการจากผู้อื่น ถึงแม้ว่าพวกเขาอาจจะรู้สึกผิดหวังบ้าง เมื่อไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ พวกเขาก็จะไม่เกิดความรู้สึกผิดโดยปราศจากเหตุผล
4. ทราบถึงสิทธิส่วนบุคคลที่ตนมี และในฐานะที่เป็นพยาบาล ซึ่งต้องตระหนักว่าพยาบาลมีสิทธิที่จะได้รับความเคารพจากผู้อื่น พยาบาลประเภทนี้จะขึ้นขึ้นต่อสู้เพื่อสิทธิของตนเอง โดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น หรือมีความวิตกกังวลจนเกินควร หรือกลัวผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ด้วยความตระหนักถึงข้อเท็จจริงดังกล่าวเป็นเหตุให้พยาบาลต้องกำหนดขอบเขต หรือจำกัดสิ่งที่เข้ามาขัดจังหวะในการปฏิบัติงานเพื่อสร้างงานของพวกเขาให้สมบูรณ์ และเป็นไปตามแผนการที่วางไว้ และช่วยป้องกันไม่ให้อื่นมาเหยียบย่ำสิทธิของพยาบาล ดังนั้นจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของพยาบาลจึงไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาหรือการหลีกเลี่ยงระหว่างบุคคลทั่ว ๆ ไป หรือแก้ปัญหาการทำงานที่ยากลำบาก แต่เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้บุคคลเผชิญกับปัญหา และความยากลำบากในการทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เคารพในสิทธิ ความคิดเห็นและพฤติกรรมของผู้อื่น ดังนั้นพยาบาลที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จะเปลี่ยนการกระทำของพวกเขาจากการพยายามที่จะควบคุมผู้อื่น (ความก้าวร้าว) หรือให้ผู้อื่นควบคุม (โอนอ่อนโดยการนิ่งเฉย/การหลีกเลี่ยง) มาเป็นการเลือกว่า

เมื่อไหร่ และด้วยวิธีอย่างไรที่จะควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นกับพวกเขา และนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จากการเลือกการควบคุมมาใช้ในการปฏิบัติงานต่าง ๆ

6. สามารถเสี่ยงกับการสูญเสียรูปแบบเก่า ๆ ในการต่อสู้ปัญหาไป และต้องเผชิญกับอาณาเขตส่วนบุคคลในด้านลบของผู้อื่นที่ไม่คุ้นเคยมาก่อนในขณะที่กำลังใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกอยู่ แต่พยาบาลผู้มีพฤติกรรมประเภทนี้ก็ยินดีเสี่ยงกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น เพราะพวกเขาถือว่าที่ได้รับปฏิกริยาได้ตอบต่าง ๆ เป็นเพราะผู้อื่นยังไม่เคยชินกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมาเพียงพอที่จะเข้าใจการแสดงออกของพยาบาลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เช่นพวกเขา

7. สามารถเลือกที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม ได้ถูกต้องกับสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย เพราะอาจเป็นไปได้ว่า ไม่มีบุคคลใดเลยที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ตลอดเวลา และในทุก ๆ สถานการณ์ ดังนั้นการเลือกแสดงพฤติกรรมประเภทนี้ให้ถูกต้องกับบุคคลบางคน หรือสถานการณ์บางสถานการณ์ จึงเป็นลักษณะเฉพาะของพยาบาลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เช่น พยาบาลบางคนอาจพบว่า เป็นการง่ายที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมกับแพทย์ แต่อาจจะพบว่าเป็นการยากลำบากจนไม่อยากจะออกคนที่แสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมกับผู้ช่วยพยาบาลซึ่งเป็นผู้ที่มีความกลัว และเหนียวอาย พยาบาลบางกลุ่มอาจจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมประเภทนี้ ได้กับผู้ร่วมงาน แต่ไม่สามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า เช่น ผู้ตรวจการ หรือครูอาจารย์ เป็นต้น แต่พยาบาลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จะพยายามฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ที่แสดงออกซึ่งพฤติกรรมประเภทนี้ให้ได้ดีกับบุคคลทุกระดับอย่างถูกต้องกาลเทศะด้วยพื้นฐานของเหตุผลและความเคารพในสิทธิของตนเองและของผู้อื่น

นอกจากนี้ Clark ยังได้กล่าวถึงพฤติกรรมก้าวร้าว ของพยาบาลเอาไว้ด้วย โดยกล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่มีรากฐานของความพยายามที่จะควบคุม หรือเรียกร้องความต้องการจากผู้อื่น เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่ถูกควบคุม และถูกเรียกร้องเลย พฤติกรรมนี้ดูปมาเหมือนรถคนคนที่ใช้เครื่องจักรไอน้ำ ขณะที่ถ่นไปในที่มีคนเดิน ผู้ที่อยู่ในระหว่างทางผ่านของรถนั้น จะถูกชนหรือถูกทับจนล้มระเนระนาดไปตาม ๆ กัน และพฤติกรรมดังกล่าวมีผลต่อการกระทำของผู้ที่เป็นเจ้าของพฤติกรรมดังนี้คือ

1. มักเป็นผู้ที่ แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่าง ๆ ไปในด้านลบ เช่น ลงโทษ ชูกรรโชก ทำลายชื่อเสียง เรียกร้องความต้องการจนเกินไป หรือมีความไม่เป็นมิตรต่อผู้อื่น พวกเขาจะละเมิดหรือไม่คำนึงถึงสิทธิของผู้อื่น ไม่เคยแสดงความรู้สึกห่วงใย อารมณ์ต่อความรู้สึกของผู้อื่นเลย นอกจากความรู้สึกของตนเอง

2. เป็นผู้ที่รับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น จากการกระทำของพวกเขาเพียงเล็กน้อยจุดสำคัญที่เป็นลักษณะของพวกเขาก็คือ ขู่คุกคามผู้อื่น โดยการใช้คำพูดที่แสดงอารมณ์โกรธโถมตีหรือวิจารณ์ผู้อื่นให้เสียหาย หรือทำให้ได้ฉาย และทำให้รู้สึกผิดอีกด้วย ส่วนในด้านภาษาท่าทางนั้น พยาบาลผู้ก้าวร้าว จะแสดงออกไปในรูปของการข่มขู่ผู้อื่น เช่น ทำหน้าอ ถึงตาใส่ผู้อื่น กำหมัดกวัดแกว่งเป็นพัก ๆ ชี้นิ้วและแม่กระทั่งทำร้ายร่างกายผู้อื่น

3. มีวิธีการติดต่อสื่อสาร ที่ตรงข้ามกับผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มักใช้การสื่อสารที่ใช้คำว่า “ดิฉัน (ผม)” ขึ้นต้นในการพูด แต่ผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว มักใช้คำขึ้นต้นคือ “คุณ (เธอ)” บ่อย ๆ และมีการคำทани การกล่าวหาติดตามมาและในที่สุด ผลของการเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวก็คือ ความชนะหรือบรรลุเป้าหมายโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าของผู้อื่น

4. เป็นผู้ที่ยกให้เกิดความรู้สึกลบด้านลบ ให้แก่ผู้อื่น เพราะการเรียกร้องของผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่น จะทำให้ผู้ที่ถูกเรียกร้องบ่อย ๆ เกิดความรู้สึกว่า ถูกทำลายศักดิ์ศรีหรือความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดความอับอายตามมา

5. อาจเป็นผู้ที่มีความสามารถแสดงความก้าวร้าวอย่างอ้อม ๆ เช่นการใช้ถ้อยคำเขาะเขี้ยว ถากถางอย่างนุ่มนวล หรือมองด้วยสายตาทำทนาย การไม่ยอมจำนน หรือการต่อต้านอย่างเงียบ ๆ แทนที่จะแสดงโดยตรงออกมาทางปฏิกิริยาต่าง ๆ ของร่างกาย และการกระทำของผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะก่อให้เกิดผลลบในระยะยาว ก็คือ ความบาดหมางในด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การหลีกเลี่ยง ความเขินอายจากผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะเกิดความรู้สึกผิดหรือความเสียใจ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้กระทำลงไปโดยที่บังคับหรือขาดการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพียงเพื่อให้ผู้อื่นยินยอมทำตามเท่านั้น

คงจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็น ที่ควรจะมีขึ้นในวิชาชีพพยาบาล เพราะพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมและพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นเป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวงต่อวิชาชีพพยาบาล

ลักษณะพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล

เครือวัลย์ สุขเจริญ (2525) ได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามการรับรู้ของตนเองของนักศึกษาพยาบาล ถึงกัศกระทรวงสาธารณสุข พบว่านักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในระดับค่าคิดเป็นร้อยละ 38.69

นอกจากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยตรงแล้ว ยังมีการศึกษาถึงปัญหาของนักศึกษาพยาบาล และพบว่านักศึกษาพยาบาลมีลักษณะการแสดงออกที่สอดคล้องหรืออยู่ในประเภทของผู้ที่มีพฤติกรรมกรรมการแสดงออกไม่เหมาะสม คือมีความสับสน ไม่มีความมั่นใจในตนเอง มีความวิตกกังวล หวาดกลัว เกิดความประหม่า ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นเพราะกลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ และกลัวถูกหักคะแนน ไม่ได้ได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วยและญาติ ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากแพทย์และพยาบาลร่วมทีม (วรรณภา กงสุริยะนาวิณ, 2531) นอกจากนี้วัดภาคันดิศุนทร (2532) ได้สัมภาษณ์นักศึกษาวินิจฉัยพยาบาลอุดรดิตต์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีปัญหาการเรียน คือไม่กล้าถามเพราะอายเพื่อนและอาจารย์ และสุจินต์ ชมศรีเคน (2535) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาลกระทรวงสาธารณสุขในด้านต่างๆ พบว่า ด้านการเรียน นักศึกษาไม่กล้าซักถามอาจารย์ในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจ ด้านสังคมนักศึกษาไม่กล้าปรึกษาอาจารย์เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น รู้สึกประหม่าเมื่ออยู่ต่อหน้าสาธารณชน รู้สึกลำบากใจในการพูดคุยโต้ตอบหรือสนทนากับผู้มีอาวุโสกว่า ไม่มีความมั่นใจในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น และมีปัญหาในการคบเพื่อน ทำให้นักศึกษามีความเครียดและความกังวลใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาและความกระตือรือร้นในการทำงาน นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีปัญหาสุขภาพถึงร้อยละ 50 อาการที่แสดงออก ได้แก่ ปวดศีรษะบ่อยๆ ปวดท้องเป็นโรคกระเพาะอาหาร ปวดท้องมากเวลามีประจำเดือน เป็นหวัด ภูมิแพ้ และมลพิษ ปวดรอบๆตา ท้องอืดเพื่อ ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นอาการแสดงของภาวะความไม่สบายใจและภาวะตึงเครียดจากปัญหา จนทำให้นักศึกษาปฏิเสธและหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการแสดงออกหรือการตอบสนองในทางที่ไม่เหมาะสม (Lazarus, 1973) ซึ่งจะมีผลกระทบต่อตัวนักศึกษาเองและกับบุคคลที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติงาน และมีผลกระทบกับการทำงานกับชีวิตที่มีค่าของมนุษย์

การที่นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม มีผลทำให้นักศึกษาพยาบาลไม่กล้าแสดงสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง หรือมีลักษณะการแสดงออกแบบประชดประชัน ไม่ตรงกับความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเอง มีการหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์ ไม่กล้าเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ ขอมทำตามความคิดเห็นของบุคคลอื่น อันจะก่อให้เกิดความขัดแย้งในใจ มีการคิดต่อสื่อสารที่ไม่ชัดเจน การแสดงออกทางการใช้คำพูดและการใช้ท่าทางไม่สอดคล้องกันทำให้เกิดความผิดพลาดในการสื่อความหมายและทำลายสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาล กับผู้ป่วย และกับบุคลากรอื่นๆ ในทีมสุขภาพ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียในการให้การรักษานักศึกษาพยาบาลผู้ป่วย และทำให้แผนการรักษาพยาบาลหรือการดูแลช่วยเหลือ ผู้ป่วยไม่ประสบผลสำเร็จ และที่สำคัญพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมยังส่งผล

กระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองด้วย ทำให้ชีวิตไม่สามารถดำเนินไปจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ได้ (Clark, 1978)

สรุปได้ว่า นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มบุคคลที่มีแนวโน้มของการแสดงพฤติกรรมสอดคล้องกับพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและต่อการปฏิบัติงานในวิชาชีพต่อไป ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการแก้ไขหรือพัฒนาให้มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ความหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ในเรื่องนี้ได้มีผู้ให้ความหมายเพื่อเป็นแนวทางกว้าง ๆ ในการที่จะฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้มากมาย ดังนี้

Wilk and Coplan (1977) ให้ความหมายการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า “การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น”

Fisher and H. Gochros (1975) ให้ความหมายไว้ว่า “เป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับบุคคลที่เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วมีความวิตกกังวล จึงทำให้เขาไม่กล้าพูดหรือกล้าทำในสิ่งที่มีเหตุผลสมควรหรือถูกต้อง”

Corey (1981) ให้ความหมายการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นแบบวิธีการทางพฤติกรรมนิยมที่ฝึกความกล้าแสดงออก ซึ่งเป็นการสอนให้คนรู้จักวิธีการแสดงความกล้าต่าง ๆ ในสังคม สำหรับผู้ที่มีความสนใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับการวางแผนการสร้างสถานการณ์ การปฏิบัติ และการประเมินผล

พรพรรณ ทวีพระประภา (2527) ให้ความหมายของการฝึกอบรมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) ไว้ว่า เป็นวิธีการฝึกทางด้านพฤติกรรมชนิดหนึ่งที่นักจิตวิทยา ด้านพฤติกรรมศาสตร์นำมาใช้ในการฝึกปฏิบัติการให้แก่ผู้ที่มีความประสงค์จะปรับพฤติกรรมของเขา ในด้านที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และมักจะใช้ในรูปแบบการฝึกเป็นกลุ่ม มากกว่าที่จะฝึกเป็นรายบุคคล

วงหัตถ์ ภูพันธ์ศรี (2523) ให้ความหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า เป็นการฝึกให้บุคคลที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากการเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออกไม่เหมาะสมกลายมาเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม สามารถที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาทั้งในทางบวก เช่น ความรักใคร่ ความยินดี

และทางลบ เช่น โกรธ ไม่พอใจ ได้อย่างตรงไปตรงมา ด้วยความจริงใจ สามารถบอกปฏิเสธ คำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลสมควรและสามารถที่จะแสดงรักษาสิทธิของตนเอง โดยมีได้ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

เพ็ญศรี วชิราวีโรจน์ (2527) ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า คือ การฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธ์กับคนอื่นชนิดที่ทำให้คนรู้สึกพอใจภาคภูมิใจ และเกิดความนับถือตนเอง โดยสามารถแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนทางคำพูดและท่าทาง สามารถติดต่อกับคนทุกระดับได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์และเหมาะสม สามารถโต้แย้ง ขอร้อง และขอรับการถูกปฏิเสธ โดยไม่เกิดความรู้สึกผิด ละอาย โกรธ หรือ วิตกกังวล

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528) ให้ความเห็นว่า “การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ”

จากความหมายของการฝึกอบรมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมดังกล่าวข้างต้นแล้ว พอสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นแบบหรือกระบวนการในการฝึกพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นผู้ที่แสดงออกตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนออกมาทั้งในทางบวก และลบ เป็นการรักษาสิทธิของตนเอง โดยมีได้ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ตลอดจนไม่มีความวิตกกังวล ในสิ่งที่ได้กระทำอย่างมีเหตุผลถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคม

วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

เพื่อความชัดเจนและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน จึงขอกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมไว้ด้วย ดังนี้

Langrish (1986) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพด้วยความรู้สึกที่ดี และยอมรับตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เพื่อให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จด้วยดี โดยการพัฒนาทักษะและความสามารถในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความสามารถที่จะปฏิบัติต่อบุคคลที่ชอบจัดการ หรือชอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นโดยปราศจากการตอบโต้ที่รุนแรง หรือการหลีกเลี่ยงด้วยความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกละอาย

2. ความสามารถในการขอร้อง และมีความเชื่อมั่นในตนเองด้วยท่าทางที่มั่นคงโดยปราศจากการใช้เสียงดัง การรบกวนผู้อื่น หรือการแสดงความโกรธ

3. ความสามารถที่จะให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลเพื่อว่าทั้งสองฝ่ายจะได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับในสิ่งที่แต่ละฝ่ายต้องการมากที่สุด

Gormally and Hill (1975) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า “มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกมีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความมั่นใจ จริงใจ ตรงไปตรงมา และเป็นไปอย่างธรรมชาติมากขึ้น”

Bower and Bower (1976) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม สรุปโดยย่อได้ดังนี้ คือ

1. ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถควบคุมตนเองได้ดี ลดความอายให้น้อยลงเพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้มากขึ้น

2. ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีอิทธิพลเหนือบุคคลที่เคอเขาไว้เปรียบแก่ตน

Wilk and Coplan (1977) ได้กล่าวสรุปถึงวัตถุประสงค์ของฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่ามี 2 ประการ คือ

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละคนสามารถรับรู้เกี่ยวกับคำพูด ความรู้สึก สิทธิ เจตคติ ทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีทักษะในการพูด การฟังและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

Corey (1981) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการฝึก สรุปได้ดังนี้ คือ

1. เพื่อให้มีความสำนึกและมีการเปลี่ยนแปลงทางการเอาชนะตนเองหรือความเชื่อที่ไม่ดีไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับสิทธิของตัวเอง

2. เพื่อพัฒนาเจตคติที่ดีเกี่ยวกับสิทธิของคนที่จะแสดงออกมา และยอมรับสิทธิของผู้อื่น

3. ให้เรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสม

4. เป็นการเพิ่มความเคารพนับถือในตัวเอง ทั้งนี้เพื่อให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการมีความคิดริเริ่ม

5. ให้สามารถที่จะนำเอาทักษะที่เรียนรู้ใหม่ ๆ ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พรรณราช ทวีพระประภา (2527) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นเป็นการฝึกสำหรับบุคคลที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลการฝึกจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ และอย่างตรงไปตรงมา
2. การกล่าวคำขอร้องหรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
3. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
4. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตน โดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิด หรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528) กล่าวว่า วัตถุประสงค์การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจและลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

จากที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมในเรื่องการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้วยความรู้สึกที่ดี และช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ โดยไม่ละเมิดสิทธิของตนเองและของผู้อื่น

แนวคิด และประวัติเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เป็นวิธีการฝึกทางด้านพฤติกรรมประเภทหนึ่ง ที่นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์นำมาใช้ฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มแก่บุคคลที่ต้องการจะปรับพฤติกรรมของตนเอง แนวความคิดในเรื่องนี้ พรรณราช ทวีพระประภา (2527) Lange and Jakubowski (1976) และ วงศ์ศรี ภูพันธ์ศรี (2523) ได้อธิบายไว้พอสรุปได้ว่า ผู้ที่ใคร่เริ่มเป็นคนแรกคือ Salter โดยในปี ค.ศ. 1949 เขาได้เขียนหนังสือชื่อ "Salter's Conditioned Reflex Therapy" ซึ่ง ในหนังสือเล่มนี้ได้บรรยายเกี่ยวกับรูปแบบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และให้แนวความคิดว่า การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมแสดงพฤติกรรม ออกมาตามความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีทั้งภายในตนเองของแต่ละคน และในระหว่างตนเองกับผู้อื่น หนังสือเล่มนี้นับว่าเป็นการช่วยกระตุ้นให้นักจิตวิทยา คนอื่นมี

ความตื่นตัวในเรื่องนี้ ต่อมา Wolpe ได้ทำให้การฝึกเป็นระบบมากขึ้น เขาได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจะช่วยระงับความวิตกกังวลได้หรือไม่ และเขาได้พิมพ์ผลงานวิจัยออกเผยแพร่เมื่อปี ค.ศ. 1958 ในหนังสือซึ่งมีชื่อว่า "Psychotherapy by Reciprocal Inhibition" ในหนังสือเรื่องนี้ให้แนวความคิดว่า การที่บุคคลล้มเหลวที่จะแสดง พฤติกรรมตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนออกมา มักจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอและในหนังสือเรื่องนี้ชี้ให้เห็นองค์ประกอบเบื้องต้นของการบำบัดเกี่ยวกับด้านพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ต่อมาในปี ค.ศ. 1966 Lazarus ได้ร่วมมือกับ Wolpe ในการเป็นผู้นำของการพัฒนาการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยบุคคลทั้งสองเป็นผู้ที่แยกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ออกจากพฤติกรรมความก้าวร้าวได้อย่างชัดเจนและได้ใช้การแสดงบทบาท (Role Play) เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ต่อมาในปี ค.ศ. 1969 Bandura ได้แต่งหนังสือขึ้นอีกเล่มหนึ่งชื่อ "Principles of Behavior Modification" และตั้งแต่ปี ค.ศ. 1970 เป็นต้นมา นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมขยายกว้างขวางมากขึ้น และได้แพร่ขยายไปยังกลุ่มอาชีพอื่น ๆ นักจิตวิทยาเหล่านี้ที่สำคัญได้แก่ Alberti and Emmons เขาได้เขียนหนังสือชื่อ "Your Perfect Right" พิมพ์ขึ้นจำหน่ายจำนวน 100,000 ฉบับ ซึ่งจากหนังสือเล่มนี้ทำให้เรื่องนี้แพร่หลายไปได้อย่างรวดเร็ว และเนื่องจากเป็นที่นิยมมาก จึงต้องจัดพิมพ์เป็นจำนวน 6 ครั้ง ครั้งล่าสุดเมื่อปี ค.ศ. 1974 และต่อมาก็ได้มีหนังสือที่เขียนเกี่ยวกับเรื่องนี้อีกจำนวนมาก เช่น ในปี ค.ศ. 1975 มีหนังสือชื่อ "When I Say No, I Feel Guilty" ซึ่งเขียนโดย Smith และในปีเดียวกันนี้ได้มีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงขึ้น จึงได้มีหนังสือเขียนขึ้นใหม่อีกหลายเล่ม เช่น "Assertive Woman" เขียนโดย Phelps and Austin "Assertive Training For Women" เขียนโดย Osborn and Harris นอกจากนี้ยังมีผลงานที่น่าสนใจ เช่น ผลงานของ Bloom and Coburn (1975), Shelton (1976), Jakubowski and Lange (1978), Kelley (1979) เป็นต้น

สำหรับในประเทศไทย แนวคิดเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่งมีมาไม่นาน และยังไม่แพร่หลายเท่าที่ควร เริ่มจากในปี พ.ศ. 2521 ละเอียด ชูประยูร (2521) ได้ทำการวิจัยศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มผู้ร่วมงานจิตเวช โดยนำแบบสำรวจการกล้าแสดงออกของ Gambrell and Richey มาใช้ เพื่อศึกษาว่าคนไทยนั้นมีปัญหาความไม่กล้าแสดงออกมากน้อยเพียงใด สภาพสังคม วัฒนธรรมเกี่ยวข้องกับด้วยหรือไม่ จากผลงานวิจัยในครั้งนี้ทำให้มีผู้สนใจและได้ทำการวิจัยศึกษาในเรื่องการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับต่อ ๆ มา แต่ก็ยังไม่แพร่หลายนัก และยังไม่มียุทธวิธีรูปแบบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ชัดเจนลงไป

องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

Alberti and Emmons (1978) กล่าวว่า ผู้เข้ารับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจะต้องได้รับการฝึกในเรื่องขององค์ประกอบต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2. การวางตัว (Body Posture) เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักมากขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือการอื่น การนั่ง การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟังหรือการวางตัวให้ตรง เป็นไปอย่างเหมาะสม

3. การแสดงท่าทาง (Gesture) เรื่องราวที่จะพูดจะมีความหนักแน่นยิ่งขึ้นถ้าหากมีการแสดงท่าทางที่เหมาะสม

4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม จะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้ตรงกับเรื่องราวที่กำลังพูด เช่น จะแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ นับว่าเป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด

5. น้ำเสียง การสะท้อนและระดับเสียง (Voice Tone, Inflection and Volume) การพูดเสียงเรียบ เสียงกระซิบ จะเป็นการยากที่จะชักจูงผู้อื่นให้เชื่อ ในทำนองเดียวกัน เสียงตะโกน ก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการใช้ระดับเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ที่เหมาะสมในการสนทนา จะเป็นการชักจูงใจให้เชื่อถือได้โดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. จังหวะในการพูด (Timing) การแสดงออกโดยความสมัครใจจะเป็นเป้าหมายของผู้ที่ต้องการความกล้าในการแสดงออก แต่บางครั้งการตั้งใจจะสกัดผลที่ได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจเลือกจังหวะอันเหมาะสมนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เช่น ในกรณีที่เกิดการขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีพลังใจอยู่ยาวนาน เพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อที่จะให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้นได้

8. การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าท่าทางที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น การพยักหน้า และการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดพูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนี้ เป็นการฝึกทักษะการแสดงออกทั้งทางด้านภาษาด้วยคำ (Verbal) และภาษาท่าทาง (Non-Verbal) โดยมีพื้นฐานการฝึกที่สำคัญ คือความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกด้านท่าทาง ซึ่งได้แก่ การแสดงความรู้สึกออกได้ทางสายตาทางใบหน้า ทางกิริยาท่าทาง และทางน้ำเสียง

ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นสามารถกระทำได้ทั้งเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม ขนาดของกลุ่มมีความสำคัญมากต่อการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมีมากหรือน้อยเกินไป อาจจะทำให้การฝึกไม่ประสบความสำเร็จตามต้องการ

Flowers and Booraem (1980) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไข้ภายใน คนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียน นักศึกษาในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มที่ฝึกที่ได้ผลคือ 8 - 10 คน และจำนวนครั้งที่เหมาะสม คือ 6 - 12 ครั้ง

Alberti and Emmons (1982) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนี้ถ้ากลุ่มมีขนาด 5 - 12 คน โดยเวลาที่ใช้ในการฝึกทั้งหมด 5 - 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่มีระยะเวลานาน

Kanfer and Goldstein (1975) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออก ควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 - 10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 - 8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

หุตธ จำปาเทศ (2532) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นอาจจะเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มก็ได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้ว จะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิก การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกสามารถจะเรียนรู้ความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอเหตุผลตามสิทธิของเขา เป็นต้น

จากทัศนะของนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ ดังกล่าวแล้ว สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมจะเป็นรูปแบบการฝึกเป็นกลุ่ม ขนาดของกลุ่มประมาณ 5 - 12 คน และระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 6 - 12 ครั้ง ๆ ละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง แล้วแต่ความเหมาะสมและฝึกได้กับบุคคลทุกประเภท

ทฤษฎี หลักและเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

หลักในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

Fensterheim and Baer (1975) ได้เสนอข้อคิดว่าคนเราสามารถควบคุม และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ โดยการจัดสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีส่วนช่วยให้คนกล้าแสดงออกอย่างแท้จริง การเอาชนะและควบคุมจิตใจตนเองได้ เป็นลักษณะของความกล้าแสดงออก ดังแผนผังนี้

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ → ความพึงพอใจ → เพิ่มความภาคภูมิใจ
(Desired Behavior) (Satisfaction) (Increased Self-esteem)

Wolpe (1960) ได้ค้นพบหลักการช่วยให้คน แสดงออกอย่างเหมาะสมโดยปราศจากความวิตกกังวล คือ “หลักของการระงับซึ่งกันและกัน” (The Reciprocal Inhibition Principle) โดยมีหลักการว่า “ถ้าทำให้การตอบสนองซึ่งสามารถระงับความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้าในปัจจุบันเกิดขึ้นได้ การตอบสนองเช่นนั้นจะทำให้ข้อต่อระหว่างสิ่งเร้าและความวิตกกังวลอ่อนแรงลง” และการให้คำชมเชยนับว่าเป็นแรงจูงใจ อีกทั้งช่วยให้มีการตอบสนองมากขึ้น ซึ่งการแสดงพฤติกรรมในระยะแรกอาจมีความขากลำบาก แต่ถ้าได้รับการฝึกฝนการ แสดงออกที่เหมาะสม ไม่นาน ในที่สุดผู้มีปัญหาจะเพิ่มความกล้าแสดงออกมากขึ้นในสถานการณ์ตรง

Salter (1961) ได้ให้แนวคิดในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ 6 ประการ คือ

1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์และความรู้สึกทางคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. ให้แสดงออกทางสีหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิดในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. ให้แสดงออกซึ่งความขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยโดยไม่จำเป็นต้องผินใจคล้อยตามผู้อื่น
4. ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่งแทนตัวให้มากที่สุด เช่น “ฉัน” “ผม”
5. ให้แสดงออกทั้งสีหน้าท่าทางในการรับคำชมเชยอย่างจริงใจ
6. พยายามได้ตอบอย่างรวดเร็วเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์โดยไม่เว้นระยะใคร่ครองหรือแสดงอาการถึงเต

ส่วนในเรื่องของเทคนิคที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมได้มีนักพฤติกรรมศาสตร์เสนอแนวคิดไว้หลายท่านดังนี้

Morris (1975) กล่าวถึงเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่สำคัญดังนี้

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์
2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสม และผู้ที่เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึก โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง เป็นต้น
3. การให้รางวัลและการให้คำแนะนำ (Reward and Coaching) เป็นการให้การเสริมแรงแก่ผู้เข้ารับการฝึกให้มีแรงจูงใจเพื่อให้ความดีและความเข้มข้นของพฤติกรรมที่ต้องแก้ไขเพิ่มขึ้น แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมา เพื่อให้เขาเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

Fodor (1980) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่างๆที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกพอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้นำหรือผู้ฝึกจะให้การแนะนำแก่ผู้รับการฝึกเพื่อส่งเสริมหรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะในการแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
2. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ผู้รับการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึกคนอื่นๆสาธิต หรือแสดงแบบอย่างให้ดู นอกจากนี้อาจสังเกตจากเทปบันทึกภาพ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้รับการฝึก ซึ่งมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนั้นถึงสภาพนั้นๆแล้วแสดงเป็นตัวเอง
4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการที่จะแสดงออกต่อบุคคลอื่นก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริงๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึกจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ปฏิบัติ หลังจากได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว
6. การให้แรงเสริม (Reinforcement) การที่ผู้นำหรือผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่ม ให้คำชมเชย ให้กำลังใจ และให้ความสนับสนุนในพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ที่ฝึกปฏิบัติ

7. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

Lange and Jakubowski (1976) ได้กล่าวถึงเทคนิคในการฝึกซ้อมพฤติกรรมไว้ดังต่อไปนี้

1. การแสดงตัวแบบ (Modeling) คือ ผู้รับการฝึกใช้วิธีสังเกตและการเรียนรู้จากผู้นำ การฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่นๆ หรือฟังจากเทปบันทึกเสียง หรือดูภาพเกี่ยวกับพฤติกรรม การแสดงออกจากเทปบันทึกภาพ

2. การแสดงตัวแบบภายใน (Covert modeling) คือ การที่ผู้รับการฝึกจินตนาการถึง บุคคลบางคน que แสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่ตนเองรู้สึก

3. การฝึกซ้อมบทบาท (Rehearsal) คือ การที่ผู้รับการฝึกหัดแสดงการตอบสนองอย่าง เหมาะสมในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของตน โดยมีผู้นำการฝึกหรือผู้รับการฝึกคนอื่นๆ แสดง บทบาทสมมติเป็นบุคคลอื่นที่อยู่ในสถานการณ์นั้น เพื่อตอบสนองกับผู้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสมได้

4. การฝึกซ้อมบทบาทภายใน (Covert Rehearsal) คือ การที่ผู้รับการฝึกจินตนาการว่า ตนเองได้แสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ซึ่งอาจจะ ได้รับการสาธิตตัวแบบมาก่อนโดยผู้นำการฝึก

5. การกลับบทบาทสมมติ (Role Reversal) คือ การให้ผู้รับการฝึกได้รับบทบาทเป็น ผู้ได้รับการตอบสนองที่เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งจะให้ผู้รับการฝึกเกิดการ ตระหนักรู้ด้วยศักยภาพของตนเอง ทั้งนี้ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่นๆ จะแสดงบทบาทเป็น ผู้รับการฝึกผู้นั้น และแสดงรูปแบบของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

6. การเสริมแรง (Reinforcement) คือ การที่ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่นๆ แสดงการตอบสนองที่ดีหรือให้รางวัลต่อผู้รับการฝึกที่แสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่าง เหมาะสมออกมา เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีการปรับปรุงพฤติกรรมได้ดียิ่งขึ้น

7. การสอน (Coaching) คือการที่ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึกคนอื่นๆ บรรยายถึงสิ่งที่ก่อ ให้เกิดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมอย่างชัดเจน

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539) ได้กล่าวถึงเทคนิคการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ไว้ดังต่อไปนี้

1. การใช้การซักซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการฝึกพฤติกรรมแสดงออก ที่เหมาะสมโดยการซักซ้อมพฤติกรรมนั้นผู้เข้ารับการฝึกจะได้รับการบอกและให้ฝึกซ้อมว่าจะทำ อะไรทั้งลักษณะท่าทางที่แสดงออกและคำพูด ในสภาพการณ์ที่ซักซ้อมนั้นจะจำลองสภาพการณ์

จริง ส่วนการแสดงบทบาทสมมติจะคล้ายกับการซักซ้อมพฤติกรรม จะต่างกันตรงที่ผู้เข้ารับการฝึก จะแสดงบทบาทของบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เขาเข้าใจสภาพการณ์ได้ดีขึ้น

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับนี้เป็นวิธีการที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น มักใช้ควบคู่กับวิธีการซักซ้อมพฤติกรรม และการแสดงบทบาทสมมติ

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้ตัวแบบเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยที่ผู้ฝึกจะสร้างตัวแบบที่อาจจะเป็นตัวแบบชีวิตจริง ซึ่งผู้แสดงอาจจะเป็นผู้ฝึกเองหรือผู้เข้ารับการฝึกก็ได้ หรืออาจจะเป็นตัวแบบสัญลักษณ์โดยเสนอตัวแบบในแถบบันทึกภาพ ซึ่งการใช้ตัวแบบนี้มีประโยชน์อย่างมาก เพราะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น

4. การฝึกให้อินจินตนาการถึงสภาพการณ์ และคิดถึงลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในสภาพการณ์นั้นๆ การกระทำเช่นนี้เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกซักซ้อมการแสดงพฤติกรรมของตนเองในความคิด ซึ่งจะช่วยให้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมได้ผลดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีจินตนาการว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วได้รับการเสริมแรงทางบวก

5. ใช้การเสริมแรงในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมแรงทางสังคม เมื่อผู้เข้ารับการฝึกพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกในระดับที่ดีขึ้น

พรพรรณ ทวีพระประภา (2524) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ไว้ดังต่อไปนี้

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้รับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใดบุคคลจึงแสดงออกไม่เหมาะสม พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติปรับปรุงพฤติกรรมการแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มแสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้เข้ารับการฝึกดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริงๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกนึกถึงสถานการณ์นั้นๆ ช่วยให้ผู้รับการฝึกได้ลดความวิตกกังวลเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือการให้ผู้รับการฝึกได้ซ้อมบทบาทของพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่นก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้น

5. การให้การเสริมแรง (Reinforcement) คือการที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกให้คำชมเชยผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้ารับการฝึกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เร็วขึ้น

6. การให้การบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น

7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือการให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารตามความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อน ช่วยให้ผู้พูดเกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่ต้องกลัวผิด

จากหลายเทคนิคที่ได้มีผู้กล่าวไว้ข้างต้นผู้วิจัยจึงขอสรุปเทคนิคต่าง ๆ ที่จะใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาลในครั้งนี้ ไว้ดังต่อไปนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้นำหรือผู้ฝึกจะให้การแนะนำแก่ผู้รับการฝึกเพื่อส่งเสริม หรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะในการแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) การแสดงตัวอย่าง นับว่าเป็นเทคนิคที่ศึกษานิดหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้สังเกตพฤติกรรมของผู้ที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า ว่าเขาแสดงพฤติกรรมอย่างไร ทั้งทางด้านภาษาพูด (Verbal) และภาษาท่าทาง (Nonverbal) แล้วสามารถนำไปทดลองปฏิบัติตามได้

ซึ่งผู้ที่แสดงตัวอย่างให้ดู อาจเป็นผู้นำกลุ่ม และผู้ช่วยกลุ่มหรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

จากการวิจัยพบว่า ทั้งเทปบันทึกเสียง และเทปบันทึกภาพ มีประโยชน์มากในการเป็นตัวอย่างที่จะใช้ฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ซึ่งในเรื่องนี้ Kazdin พบว่า การใช้เทปบันทึกภาพ จะให้ผลดีกว่าการใช้เทปบันทึกเสียง เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยสะท้อนให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มองเป็นพฤติกรรมทั้งที่เป็นเสียงพูด และลักษณะท่าทางของตนเองได้อย่างชัดเจน สามารถรับรู้ได้ว่า มีพฤติกรรมด้านใดเหมาะสม หรือด้านใดควรได้รับการแก้ไขปรับปรุง

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริง ๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออก นึกถึงสถานการณ์นั้น ๆ และแสดงเป็นตัวเอง

ส่วนผู้นำกลุ่ม หรือผู้ช่วยกลุ่ม จะแสดงเป็นอีกฝ่ายหนึ่ง (Downer) หรืออาจจะเริ่มต้นด้วยการให้ผู้เข้ารับการฝึก แสดงบทบาทเป็น "Downer" และผู้นำกลุ่ม หรือผู้ช่วยกลุ่ม แสดงเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมาก่อน เพื่อที่จะให้ผู้เข้ารับการฝึกได้แสดงบทบาท

ที่แท้จริงของ “Downer” ให้ดู จะได้เข้าใจกันดียิ่งขึ้น ต่อมาก็สลับกันใหม่ เพื่อให้ผู้เข้ารับ การฝึกได้แสดงเป็นตนเองจริง ๆ และจะได้ปรับปรุงให้เหมาะสมต่อไป

4. การฝึกให้จินตนาการถึงสภาพการณ์ และคิดถึงลักษณะของพฤติกรรม การ แสดงออกในสภาพการณ์นั้น ๆ ในกรณีเช่นนี้ผู้ฝึกอาจดำเนินการโดยการให้ผู้เข้ารับการฝึกนั่งหรือนอนในท่าที่สบายที่สุด หลับตา และจินตนาการตามที่ผู้ฝึกบอก การทำเช่นนี้เป็นการที่ให้ผู้เข้ารับ การฝึก ชักซ้อมการแสดงพฤติกรรมของตนเองในความคิด ทั้งนี้เพื่อที่จะให้ผู้เข้ารับการฝึก ได้ไปฝึกซ้อมและทบทวนเองที่บ้าน การฝึกซ้อมพฤติกรรมในความคิดนั้นจะช่วยให้การฝึก การแสดงออกได้ผลดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการจินตนาการว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าว แล้วได้รับการเสริมแรงทางบวก การทำเช่นนี้จะทำให้เขามีกำลังใจในการชักซ้อมการแสดง พฤติกรรมมากยิ่งขึ้นนั่นเอง

5. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การซ้อมบทบาทของ พฤติกรรม ถือว่าเป็นเทคนิคที่สำคัญ สำหรับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่าพฤติกรรมของบุคคล จะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการให้การแสดง ตัวอย่าง การเสริมแรง และการฝึกหัด

เทคนิคนี้ จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก ได้เข้าใจว่า ตนเองมีความต้องการที่จะสื่อสารให้ ผู้อื่นรู้เรื่องอะไร ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก สามารถที่จะได้ตอบกับอีกฝ่ายหนึ่งได้หลายแง่ ช่วยให้ ผู้เข้ารับการฝึก ได้ลดความวิตกกังวลลง เพราะได้ซ้อมบทบาทของพฤติกรรมที่ต้องแสดงออก อย่างเหมาะสมเสียก่อนที่จะไปแสดงในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ

ดังนั้น การซ้อมบทบาทของพฤติกรรมนี้ จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำไปใช้ใน สถานการณ์จริง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

6. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับนี้เป็นวิธีการที่จะช่วย พัฒนาพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึก ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น มักจะใช้ควบคู่กับวิธีการชักซ้อม พฤติกรรมและการแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับควรมีวิธีการทำดังต่อไปนี้

6.1 ให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกก่อน โดยบอกว่าผู้ที่แสดงบทบาทเหล่านั้น ทำอะไรได้ดี เช่น “คุณประสานสายตาได้ดีมาก” เป็นต้น

6.2 ให้ใช้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้จากทวิจรรย์ เช่น “คุณสามารถ ทำเสียงให้ดังขึ้นอีกสักหน่อยได้ไหมครับ” เพื่อที่ว่าผู้เข้ารับการฝึกจะสามารถปรับปรุงได้ในครั้ง ต่อไป

6.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับควรที่จะเจาะจงที่พฤติกรรมให้ชัดเจน เช่น “การ เคลื่อนไหวมือในลักษณะนี้ (แสดงให้ดูด้วย) อาจทำให้รบกวนผู้ฟังได้”

6.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับคำพูดนั้น อาจจะทำให้ได้โดยการชี้ให้เห็นคำพูดที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิด หรือปัญหาได้พร้อมทั้งเสนอแนะคำพูดในลักษณะที่แตกต่างออกไปที่เหมาะสมกว่า แต่เป็นความหมายในลักษณะเดียวกัน เช่น บอกว่า “การที่สามีของคุณได้ยินคำว่า ไม่ทำอะไรเลยเป็นคำที่ค่อนข้างจะกระแทกโดยตรง มีลักษณะเป็นการโจมตี ซึ่งคุณอาจจะพูดในลักษณะที่ว่า ไม่มีผลงานมากเท่าที่เราอยากเห็น การพูดเช่นนี้ก็ทำให้ความรู้สึกของผู้ฟังดีขึ้น”

7. การให้การเสริมแรง (Reinforcement) ในการเข้าฝึกฝนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น การที่ผู้เข้ารับการฝึก จะมีแรงจูงใจในการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองมาน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับสมาชิกของกลุ่มด้วย ถ้าสมาชิกช่วยกันอภิปรายให้สิ่งเสริมแรงแล้วจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความกระตือรือร้นมากขึ้นสามารถที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการได้เร็วขึ้น

ในการให้การเสริมแรงนั้น อาจจะเป็นการให้รางวัลทางสังคม เช่น คำชมเชยให้กำลังใจ เป็นต้น

โดยทั่วไป การให้การเสริมแรงนี้ จะมีทั้งการเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) และการเสริมแรงทางลบ (Negative reinforcement) ซึ่งการให้การเสริมแรงทางบวก เป็นที่นิยมมากกว่า เพราะสามารถที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึก ได้เร็วกว่าการเสริมแรงในทางลบ

8. การทำการบ้าน (Assigning homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึก มีประสบการณ์มากขึ้น การทำการบ้านจึงเป็นเทคนิคที่สำคัญเทคนิคหนึ่ง ทั้งนี้ เพราะระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกแต่ละครั้ง เป็นช่วงสั้น ๆ การจะฝึกให้ได้ครบทุกคน และหลาย ๆ ครั้งย่อมเป็นไปได้

นอกจากนั้นการฝึกบางอย่าง ไม่สามารถจะกระทำได้ในห้องทดลอง เช่น การสังเกตบุคคลที่มีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม จึงต้องไปฝึกที่บ้าน

ในการทำการบ้านนั้น มีหลายอย่าง เช่น การให้ไปฝึกหน้ากระจกที่บ้าน การให้ผู้เข้ารับการฝึกมีโอกาสไปแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ในสถานการณ์จริง ๆ ที่บ้าน

9. การเขียนบทพูด (Assertive Script) เทคนิคนี้สืบเนื่องมาจากการที่ผู้นำกลุ่ม ให้ผู้เข้ารับการฝึก บันทึกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเอง และต้องการแก้ไข

ผู้นำกลุ่ม จะเลือกปัญหาที่ง่ายที่สุดขึ้นมาก่อน และเมื่อเลือกปัญหามาแล้ว ผู้นำกลุ่ม จะแนะนำต่อไปว่า ในแต่ละสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ควรจะมีการสื่อสารอย่างไร ทั้งด้านภาษา และท่าทาง เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับรู้ว่า เรารู้สึกอย่างไร

ซึ่งเรื่องการสื่อสารด้วยคำพูดนั้น Bower and Bower (1976) ได้เสนอแนะไว้ว่า ควรจะมีการเขียนบทพูดไว้ก่อน หรือเรียกว่า “Script”

ทั้งนี้ เพราะการเขียนบทพูด จะช่วยให้ผู้พูด ซึ่งอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกเอาเปรียบ หรือเรียกว่าสถานการณ์ "Put down" ได้วางแผนมาล่วงหน้าว่าจะพูดอย่างไร จึงจะทำให้บุคคลที่เอาเปรียบ หรือที่เรียกว่า "Downer" ได้รับความต้องการอันแท้จริงของผู้พูด ไม่เอาเปรียบผู้พูด หรือล่วงละเมิดสิทธิของผู้พูด อีกต่อไป

การเตรียมบทพูดมาก่อน จะช่วยทำให้ผู้พูด สามารถบรรลุเป้าหมายที่แท้จริงได้ ด้วยการพูดด้วยความมั่นใจในตนเอง ไม่ต้องกลัวคิดและอย่างน้อยที่สุด การเตรียมบทพูดมาก่อน จะช่วยทำให้ผู้พูด ไม่ต้องคิดขึ้นมาในทันที เพราะบางคนคิดไม่ทัน จึงไม่กล้าพูดออกมา หรือพูดอย่างไม่ถูกต้องเหมาะสม กลายเป็นความก้าวร้าวไป หรือสื่อความหมายไม่ตรงตามที่ตนเอง ต้องการ

นอกจากนี้ ก่อนที่จะถึงสถานการณ์จริง ๆ ผู้พูดก็จะได้ฝึกการพูด การใช้ถ้อยคำ ตำนวน และการวางท่าทางประกอบการพูด และการปรับระดับน้ำเสียงได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย ทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ในการกล่าวถึงทฤษฎีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นจะต้องกล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ เพราะการเรียนรู้หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่คนเรามี ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือจากการฝึกหัด รวมทั้งการเปลี่ยนปริมาณความรู้ของผู้เรียน (สุรางค์ ใคว์ตระกูล, 2537) ทฤษฎีของการเรียนรู้มีหลายทฤษฎีแต่จะขอนำมากล่าวเพียง 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theories) ทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive Theories) และ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theories)

ทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมนิยม นักจิตวิทยากลุ่มนี้แบ่งพฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น 2 ประเภท คือ Respondent Behavior หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยสิ่งเร้า เมื่อมีสิ่งเร้าพฤติกรรมตอบสนองก็จะเกิดขึ้น ซึ่งสามารถจะสังเกตได้ และ Operant Behavior เป็นพฤติกรรมที่บุคคล หรือสัตว์ตอบสนองออกมาโดยปราศจากสิ่งเร้าที่แน่นอน และพฤติกรรมนี้มีผลต่อสิ่งแวดล้อม พื้นฐานความคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม คือ 1. พฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นโดยการเรียนรู้และสามารถจะสังเกตได้ 2. พฤติกรรมแต่ละชนิดเป็นผลรวมของการเรียนที่เป็นอิสระหลายอย่าง 3. แรงเสริมช่วยให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้

ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญานิยม นักจิตวิทยากลุ่มนี้กล่าวว่าในการรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเราสามารถจะบ่งชี้ส่วนย่อยได้ การเปลี่ยนแปลงของส่วนย่อยส่วนใดส่วนหนึ่งจะมีผลต่อส่วนรวม การรับรู้ของคนส่วนมากจะเป็นอัตวิสัย (Subjective) และมักจะเรียบเรียงให้เห็นความสำคัญของ ส่วนย่อยและส่วนรวม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม Bandura กล่าวว่าคนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวเราเสมอ การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) การเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกตโดยที่ผู้เรียนไม่คิด คุณสมบัติของผู้เรียนมีความสำคัญ เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถรับรู้สิ่งเร้าและสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาวและสามารถเรียกใช้ในขณะที่ผู้สังเกตต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม(Social Cognitive Theory) ของ Bandura เป็นทฤษฎี พื้นฐานของการวิจัย ซึ่งทฤษฎีนี้ถือว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ ส่วนหนึ่งบุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น ถือเป็นการเรียนรู้จากการสังเกต เหตุผลในการเลือกทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมมาเป็นแนวทางในการวิจัยเพราะเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญแก่บุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม ถือว่าทั้งสามส่วนนี้มีผลกระทบซึ่งกันและกัน และในส่วนของบุคคลถือว่า ความคิดของบุคคลเป็นส่วนสำคัญที่จะมีผลกระทบต่อการแสดงพฤติกรรม

นอกจากนี้เหตุผลอีกอย่างหนึ่งที่เลือกทฤษฎีนี้ ก็เพราะเห็นว่ามีความสอดคล้องกับลักษณะของวิชาชีพการพยาบาล เพราะเป็นพฤติกรรมที่มีมาตรฐานของวิชาชีพควบคุมอยู่ ลักษณะพฤติกรรมต้องกระทำด้วยความใส่ใจ ฉะนั้นบุคคลต้องกำกับตนเองด้วยเป็นสำคัญ นอกจากนี้ในลักษณะวิชาชีพการพยาบาลได้เกี่ยวข้องกับตัวแบบ(Model)เป็นอย่างมาก นักศึกษาพยาบาลสามารถที่จะเรียนรู้ได้จากตัวแบบที่เป็นครูพยาบาล และพยาบาลประจำการ ซึ่งการเรียนรู้มี 2 แบบ คือ

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง(Direct experience)
2. การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational learning)

โดยมากการเกิดพฤติกรรมส่วนใหญ่มาจากการเรียนรู้จากการสังเกตนี้เอง เพราะถ้าบุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเท่านั้นจะทำให้พัฒนาการทางสติปัญญาและทางสังคมมีความจำกัดมาก เพราะมีข้อจำกัดเกี่ยวกับเวลา และบางพฤติกรรมจะเกิดการผิดพลาดได้มาก นอกจากนี้การเรียนรู้จากการสังเกตใช้ได้เหมาะสมโดยการแสดงแบบ อาจมีหลายลักษณะ เช่น จากบุคคลอื่น กระทำพฤติกรรม จากโทรทัศน์ จากภาพยนตร์ จากวิทยุ จากเอกสาร นั่นคือการแสดงแบบอาจเป็นการแสดงโดยการกระทำ การแสดงแบบโดยภาพ หรือการพูดบรรยาย การเรียนรู้ตามแนวของ Bandura เกิดขึ้นใน 4 กระบวนการ คือ 1. กระบวนการใส่ใจหรือตั้งใจ 2. กระบวนการเก็บจำ 3. กระบวนการกระทำ 4. กระบวนการภูมิใจ

1. กระบวนการใส่ใจหรือตั้งใจ (Attentional Processes) เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความตั้งใจ และรับรู้พฤติกรรมของตัวแบบ บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้มากจากการสังเกตถ้าเขาไม่มีความตั้งใจ กระบวนการตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้น ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจจะสังเกตนั้นต้องเป็นตัวแบบที่มีลักษณะเด่นชัดเป็นตัวแบบที่ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่สลับซับซ้อนมากนัก จึงลucidใจ มีคุณค่าในการใช้ประโยชน์ นอกจากตัวแบบแล้ว ผู้สังเกตจะต้องมี ความสามารถในการรับรู้ ซึ่งรวมทั้งการเห็น การได้ยิน การรับรู้รส กลิ่น และสัมผัส จุดของการรับรู้ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัว และความชอบที่เคยได้เรียนรู้มาก่อนแล้ว

2. กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes) เป็นกระบวนการทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดการเก็บจำตัวแบบ บุคคลจะไม่ได้รับอิทธิพลมากนักจากตัวแบบถ้าเขาไม่สามารถจะจดจำได้ถึงลักษณะของตัวแบบ บุคคลจะต้องแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างเพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น ซึ่งแน่นอนปัจจัยที่จะส่งผลต่อกระบวนการเก็บจำ คือเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ เพื่อให้ง่ายแก่การจำ การจัดระบบโครงสร้างทางปัญญา การชักซ้อมลักษณะของตัวแบบที่สังเกตในความคิดของตนเอง และชักซ้อมด้วยการกระทำ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความสามารถทางปัญญา และโครงสร้างทางปัญญาของผู้สังเกตอีกด้วย

3. กระบวนการกระทำ (Production Processes) เป็นกระบวนการที่ผู้เข้ารับการฝึกสังเกตและแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้เป็นมาเป็นการกระทำ ซึ่งจะกระทำได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ยังขึ้นอยู่กับสิ่งที่ทำได้ในการสังเกตการกระทำของตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และการเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จำได้ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกตอีกด้วย ซึ่งได้แก่ ความสามารถทางกาย และทักษะในพฤติกรรมย่อยๆต่างๆที่จะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามตัวแบบ

4. กระบวนการจูงใจ (Motivation Processes) เป็นกระบวนการที่ผู้เข้ารับการฝึกกระทำตามตัวแบบ การที่บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้วจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจ กระบวนการจูงใจขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของสิ่งต่อใจจากภายนอก สิ่งนั้นจะต้องกระตุ้นการรับรู้ เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม และพฤติกรรมที่กระทำตามตัวแบบนั้นสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์ต่างๆได้ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสิ่งต่อใจที่ผู้อื่นได้รับ ตลอดจนสิ่งต่อใจของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นวัตถุสิ่งของ และการประเมินตนเอง นอกจากนี้ในแง่ของผู้สังเกตนั้น ยังขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในสิ่งต่อใจ ความกล้าเอียงจากการเปรียบเทียบ ทางสังคม และมาตรฐานภายในของตนเอง

แสดงกระบวนการเรียนรู้ตามแนวความคิดของ Bandura ได้ดังนี้



ตามแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาตั้งคณมองว่ามนุษย์มีลักษณะเป็นหน่วยที่จัดกระทำโดยตัวเอง แสดงพฤติกรรมโดยอาศัยองค์ประกอบส่วนบุคคล และองค์ประกอบส่วนสภาพแวดล้อม ซึ่งทำให้พฤติกรรมมีการแผ่ขยายและมีการคงอยู่ องค์ประกอบส่วนสำคัญด้านบุคคลคือ ความคาดหวัง และการกำกับตนเอง จึงกล่าวได้ว่า บุคคลใช้ปัญญาหรือความคิดในการแสดงพฤติกรรม และการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมให้ได้ผลดีต้องอาศัยเทคนิคต่างๆดังกล่าวแล้วข้างต้น คือ การชี้แนะหรือการได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น การสังเกตจากตัวแบบ การจินตนาการพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ การดูจากบทบาทสมมติ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การได้รับข้อมูลย้อนกลับจากคนอื่น การได้ตั้งเสริมแรงเมื่อทำพฤติกรรมที่เหมาะสม การเขียนบทจากสถานการณ์ปัญหาของตนเอง และการทำการบ้านกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันนั่นเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

งานวิจัยในต่างประเทศ

Tail (1977) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น โดยจำแนกมิติของบุคลิกภาพสามด้าน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศและความคาดหวังทางสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 18 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมและได้สรุปผลว่า การฝึกการกล้าแสดงออกจะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคมด้วยการแสดงตน บทบาททางเพศและการยอมรับตนเอง และเสนอแนะว่าควรมีการประยุกต์โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกให้กว้างขวางนอกเหนือขอบข่ายการบำบัดคนไข้ในคลินิก

Grimes (1977) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกกับคนไข้ซึ่งมีลักษณะทุพพลภาพ ซึ่งเข้ามารับการรักษาทางจิตใจอยู่ที่ศูนย์พักฟื้นที่จอร์เจีย จำนวน 34 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นพวกที่เดินไม่ได้ กลุ่มที่ 2 เป็นพวกที่สามารถเดินได้ และกลุ่มที่ 3 ซึ่งมีทั้ง 2 พวกรวมกัน กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ตลอด 4 สัปดาห์ รวมเวลาทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มที่ 3 เป็นควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก (Assertive Training) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลที่ทุพพลภาพมีระดับการแสดงพฤติกรรมแสดงออกมากขึ้น จากข้อมูลชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถพูด แสดงความคิดเห็นได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับการฝึกการแสดงตนเองว่าทำให้เป็นคนที่มีการกล้าแสดงออกมากขึ้นด้วย

Lawther(1979) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับผู้ชายที่ทำผิด ถูกกักขัง โดยได้ฝึกในด้านพฤติกรรมทางสังคม กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 16 ชั่วโมง ซึ่งฝึกในด้านความแตกต่างของพฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก การขอร้อง การขอให้คนอื่นเปลี่ยนพฤติกรรม การได้รับการชมเชย การแสดงความรู้สึก การพูดเกี่ยวกับตัวเอง การฟัง การกล่าวคำปฏิเสธการติดต่อกับบุคคลที่คือวัน และการยอมรับคำวิจารณ์ นักศึกษาจะได้รับการฝึกในกลุ่มและได้รับการบ้านไปฝึกที่หอพัก กลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 1 เข้ากลุ่มร่วมกิจกรรมต่างๆรวม 16 ชั่วโมงซึ่งเน้นในด้านการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการสื่อสารและการติดต่อกับบุคคล ส่วนกลุ่มที่ 2 มิได้รับการฝึกใดๆทั้งสิ้น ผลการทดลองสรุปได้ว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการแสดงออกมากกว่ากลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 ในด้านมิตรภาพความเห็นอกเห็นใจ ผู้อื่น ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การสร้างความสัมพันธ์ และการควบคุมความโกรธ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก กลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการแสดงออกมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกในด้านการไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น มิตรภาพ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การเข้าสังคม การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความสงบและความเป็นอิสระ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่จะใช้เปลี่ยนพฤติกรรมของนักศึกษาเกณฑ์ที่ถูกกักขังให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางสังคมที่เหมาะสมได้

Lee, Hallberg and Hassard (1979) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 9 จำนวน 30 คน เป็นชาย 24 คน หญิง 6 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เพื่อนเป็นผู้คัดเลือก กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่ของรัฐบาลในลอนดอน ออนแทรีโอ และแคนาดา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2) กลุ่มตวง 3) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

Pentz (1980) ได้ศึกษาการฝึกการกล้าแสดงออกกับเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออกและเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกมาเป็นเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออกและก้าวร้าวต่อครู จำนวน 90 คน เป็นผู้ชาย 43 คน ผู้หญิง 47 คน ในจำนวนนี้มีลักษณะพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก 49 คน และมีพฤติกรรมก้าวร้าว 41 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกแบบการฝึกการเรียนรู้แบบมีโครงสร้าง ผลปรากฏว่า เด็กวัยรุ่นที่พฤติกรรมที่มีไม่กล้าแสดงออกและเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าวมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น



Howze (1990) ได้ศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกสามารถพัฒนาพฤติกรรม การสัมภาษณ์เข้าทำงานทั้งภาษาด้วยคำของวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางสายตาได้ งานวิจัยในประเทศ

มันทนา เฟิงยู (2522) ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตการศึกษา 5 ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูของ พ่อแม่แบบประชาธิปไตย แบบอิตาเลียนและแบบปล่อยปละละเลย ไม่แตกต่างกัน นักเรียน ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงและฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ มีพฤติกรรมแสดงออกไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีพฤติกรรม กล้าแสดงออกไม่แตกต่างกัน นักเรียนชายมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักเรียนหญิง

รังสรรค์ เฟิงยู (2523) ได้ศึกษาการแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการ ให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน แบ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน ใช้เวลาดำเนินการฝึก 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกแล้ว 4 สัปดาห์จะทดสอบนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มและทดสอบครั้ง 2 หลังการฝึกแล้ว 10 สัปดาห์ ผลการให้คำปรึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการกล้าแสดงออกตามโครงการให้ คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมแสดงออกมากกว่าก่อนการฝึก และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี (2523) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มี ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิงโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา หญิง คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่ม ทดลอง กลุ่มละ 15 คน ทำการฝึกตามโครงการ 4 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสมและเปลี่ยนได้มากกว่า นักศึกษาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึก และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีบุคลิกภาพแสดงตัวมากขึ้น

เพ็ญศรี วชิราวีโรจน์ (2527) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อลดความวิตก กังวลหน้าชั้นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุทิศไพฑูริย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท ปีการ ศึกษา 2526 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้น จำนวน 24 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มควบคุมได้รับการข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลใน การพูดและการเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับตนเองกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการ

ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือบุญแจ่มเนียบนิล จำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนที่เหมาะสม

วิไล ไชยปรภรณ์ (2532) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกรอบรวมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีผลต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ในนักศึกษาระดับอนุปริญาหลักสูตร 2 ปี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน โดยสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที - 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักศึกษาก่อนที่ได้รับการฝึกรอบรวมพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักศึกษาก่อนที่ไม่ได้รับการฝึกรอบรวมพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อารีย์ ลิลา (2535) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก

ปิยะดา ศุภกรแสงทอง (2538) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติคนบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาและมีคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง หลังจากที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บรรจง รุ่งอารีย์ (2538) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2537 ในนักเรียนที่มีการอภิปรายกลุ่มต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 26 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการอภิปรายกลุ่มดีขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนมีการอภิปรายกลุ่มดีขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีการอภิปรายกลุ่มดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลงานการวิจัยของต่างประเทศ และงานวิจัยในประเทศที่ได้รับรวบรวมมาจะเห็นได้ว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมในด้านต่างๆ เช่น การแสดงความรู้สึก การพูดเกี่ยวกับตนเอง การทักทายและการกล่าวคำปฏิเสธ เป็นต้น ทำให้เป็นบุคคลที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น ช่วยลดความประหม่าและความวิตกกังวลในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น มองเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์และเหมาะสมอย่างยิ่งในการนำไปใช้ฝึกในทุกๆ สาขาอาชีพ โดยเฉพาะวิชาชีพพยาบาลที่ต้องมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งในสาขาอาชีพเดียวกันและต่างสาขาอาชีพอยู่ตลอดเวลา

จากที่กล่าวทั้งหมดข้างต้นสรุปได้ว่าพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความสนใจ อารมณ์ ค่านิยมและความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเปิดเผย จริงใจ ตามความเป็นจริง ด้วยความสบายใจทั้งความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ ปราศจากความวิตกกังวลและมีการยึดมั่นในสิทธิของตนเองโดยไม่ก้าวก่ายหรือรุกรานสิทธิของบุคคลอื่น กล่าวกล่าวคำขอร้องหรือกล่าวคำปฏิเสธต่อบุคคลอื่น ถ้าเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง สามารถที่จะแสดงสิทธิของตนเองเพื่อความถูกต้องเหมาะสม และเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนสามารถวางแผนในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ โดยการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) ซึ่งเป็นวิธีการฝึกที่นำเอาเทคนิคทางด้านการปรับพฤติกรรมคือ การให้คำแนะนำ การแสดงตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกให้จินตนาการ การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรง การทำการบิน และการเขียนบทพูด เพื่อฝึกทักษะที่เป็น

องค์ประกอบของพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคม ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura โดยมีเป้าหมายของการฝึกคือ การช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้องเหมาะสมทุกๆสถานการณ์ตามที่ตนเองต้องการ โดยไม่ก้าวก้ำขรุกรานสิทธิของตนเองและของบุคคลอื่น



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

