

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลนับสนุน สมมุติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึก ความกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่แสดงไว้ในตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่าค่ามัธยิม เลขคณิต (\bar{x}) ครั้งทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกที่จัดขึ้นในครั้งนี้มีความสัมพันธ์กับคะแนนความรู้สึกเห็น-คุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง โปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกที่จัดขึ้นครั้งนี้จึงมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการฝึกให้บุคคลมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น (มีรายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข) และในด้านการมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเวอร์คแมน (Workman 1982: 696-697-A) ที่ได้ศึกษากับนักศึกษาเพศหญิง พบว่าการฝึกความกล้าแสดงออก นอกจากจะทำให้ผู้รับการฝึกมีความกล้าในการแสดงออกแล้ว ยังมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญด้วยและสอดคล้องกับงานวิจัยของไบเร็นบาค (Breidenbach 1978: 4671-4672-A) ที่ได้ศึกษากับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าการฝึกความกล้าแสดงออก นอกจากจะทำให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออกแล้ว ยังทำให้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ตนเอง ในด้านที่ดีมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญด้วย

การที่กลุ่มทดลองซึ่งได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกนอกจากจะมีความกล้า แสดงออกมากขึ้นตามหัวข้อโปรแกรมแล้ว ยังมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

ซึ่งไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ด้วยนั้น นั้นแสดงว่าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกที่จัดขึ้นต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ผู้รับการฝึกซึ่งเป็นกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการฝึกความกล้าแสดงออกเป็นการฝึกทักษะการแสดงออก 2 ด้านที่มีความเกี่ยวข้องกัน คือทักษะด้านวัจนะ และด้านอวัจนะ ซึ่งเป็นทักษะทางพฤติกรรมทางสังคมชนิดหนึ่งที่จำเป็นต้องการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ โดยสะท้อนถึงความสามารถในการแสดงออกด้านความคิด ความรู้สึก แนวคิด ความคิดเห็น หรือความเชื่อ ำให้บุคคลอื่นทราบด้วยท่าทางที่เหมาะสมและเป็นธรรมชาติ (Christoff and Kelly 1985: 373) ความสามารถในการแสดงออกเช่นนี้ย่อมมีผลต่อบุคคลรอบข้าง คือทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมใหม่ต่อเขา เช่น ำให้ความสนใจ การยอมรับ ความชื่นชม ความเป็นมิตร หรือให้เกียรติแก่เขามากขึ้น เป็นต้น ซึ่งลักษณะของพฤติกรรมเช่นนี้จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมาได้ (Maslow 1970: 45) นอกจากนี้ เฟนส์เตอร์ไฮม์ และ แบร์ (Fensterheim and Baer 1975: 13) ยังได้กล่าวสนับสนุนไว้ว่า "ความกล้าแสดงออกของบุคคลจะทำให้เขามีโอกาสสื่อสารกับบุคคลอื่นมากขึ้น และได้ทำในสิ่งที่ต้องการ แล้วความรู้สึกพึงพอใจในการกระทำของตนเองก็จะเกิดขึ้น ยังผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าให้ตนเองสูงขึ้นด้วย"

สำหรับทักษะที่ฝึกให้แก่ผู้รับการฝึกนั้น ในด้านวัจนะได้ฝึกทักษะการกล่าวยกย่อง การกล่าวปฏิเสธ และการกล่าวขอร้อง ซึ่งคริสตอฟ และ เคลลี (Christoff and Kelly 1985: 373-375) จัดไว้ว่าเป็นทักษะที่สำคัญที่ควรมีในการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะการกล่าวยกย่องจะเอื้อต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ การกล่าวปฏิเสธจะช่วยให้รู้จักรักษาสีทธิของตนไม่ให้ถูกเอาเปรียบ และการกล่าวขอร้องจะช่วยในการมีชีวิตอยู่ในสังคมที่ต้องพึ่งพากัน ส่วนในด้านอวัจนะได้ฝึกทักษะการประสานสายตา การวางท่าทาง การแสดงท่าทาง และการแสดงออกทางสีหน้า ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมให้เนื้อหาสาระคือด้านวัจนะนั้นมีน้ำหนัก น่าเชื่อถือยิ่งขึ้น ทักษะต่าง ๆ ที่ได้ฝึกให้แก่ผู้รับการฝึกมีประโยชน์ต่อผู้รับการฝึก คือทำให้เกิดความมั่นใจในการแสดงออก เห็นในความสามารถของตน เกิดความภาคภูมิใจ แล้วมองตนเองในด้านที่ดี ดังที่เอลลิส และคนอื่น ๆ (Ellis and Grieger 1977: 69-70; Ellis and Whiteley 1979: 93-94, 133) ได้กล่าวไว้ว่า "การฝึกทักษะการแสดงออกจะทำให้ผู้รับการฝึกเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง แล้วเกิดความรับรู้ตนเองใหม่ จากการที่รับรู้ตนเองว่าเป็นผู้ที่ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ขาดศักยภาพ ไร้คุณค่า มาเป็นผู้รับรู้ตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ

มีคุณค่า มีความดี และเกิดการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง" ซึ่งทักษะเช่นนี้คือการมองตนเองในด้านดี อันเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith 1984: 5) นอกจากนี้ การมอบหมายให้ผู้รับการฝึกทักษะที่ได้เรียนรู้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การพูดชมเพื่อน การพูดขอความช่วยเหลือจากคนอื่น การพูดปฏิเสธเพื่อนที่มาขอร้อง เป็นต้น ซึ่งจัดไว้ในโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกด้วยนั้น ผู้รับการฝึกเมื่อได้มี การปฏิบัติตามที่ยอมทำให้การปฏิบัติ นั้นกลายเป็นนิสัยที่ติดตัวผู้รับการฝึกตลอดไป เพราะผู้รับการฝึกจะเกิดความชำนาญและมีความมั่นใจ ในการใช้ทักษะมากขึ้น แล้วความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็จะคงอยู่ต่อไปด้วย (Fensterheim and Baer 1975: 13)

สำหรับ เทคนิคหรือวิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกทักษะมีหลักการหรือขั้นตอนดังนี้ คือ ผู้รับการฝึกทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการฝึก โดยเริ่มด้วยการแสดงบทบาทสมมุติ เพื่อให้ผู้รับการฝึก ได้เรียนรู้จากสถานการณ์จำลองแล้วนำไปใช้หรือประยุกต์ใช้เมื่อประสบกับสถานการณ์จริง ซึ่งช่วยเพิ่มความมั่นใจและความกล้าในการแสดงออกมากขึ้น เมื่อผู้รับการฝึกได้แสดงบทบาทสมมุติแล้ว ก็ได้รับข้อมูลย้อนกลับซึ่งไม่ใช่ข้อตำหนิจากเพื่อน ๆ และผู้รับการฝึก ทำให้ผู้แสดงบทบาทสมมุติมองเห็นตนเองตามความเป็นจริงทั้งในส่วนดีและไม่ดี เพื่อนำส่วนที่ไม่ดีหรือยังบกพร่องไปพิจารณาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น และในขณะที่เดียวกันก็มีผลทำให้ผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ มีโอกาสฝึกการแสดงความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นทราบ จึงเป็นการฝึกความกล้าแสดงออกพร้อม ๆ กันไป หลังจากนั้น ก็ให้ผู้แสดงบทบาทสมมุติเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงบทบาทสมมุติ ซึ่งเป็นการรายงานตนเองของผู้รับการฝึกก็ทำให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกความกล้าในการพูด เรื่องที่เกี่ยวกับตนเองหรือเล่าความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองแล้วผู้รับการฝึกจึงได้รับแรงเสริมทางบวกจากผู้นำการฝึก เช่น คำชม หรือให้กำลังใจ เป็นต้น ทำให้ผู้แสดงบทบาทสมมุติเกิดความมั่นใจในการแสดงออก มีความภูมิใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพราะเห็นในความสามารถหรือความสำเร็จของตน วิธีการเหล่านี้สามารถช่วยให้ผู้รับการฝึกกล้าแสดงออกมากขึ้น ซึ่งสังเกตเห็นได้จากการฝึกในครั้งหลัง ๆ ผู้รับการฝึกได้แสดงความคิดเห็นมากขึ้น และแสดงบทบาทสมมุติได้โดยไม่ขัดเขิน ไม่รีรอหรือเกียจให้ผู้อื่นฝึกก่อนอย่าง ครั้งแรก ๆ นอกจากนี้วิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ยังช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความวิตกกังวลลดน้อยลง เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น สามารถปรับปรุงอัธมโนทัศน์ได้ดีขึ้น มีภาพแห่งตนและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นด้วย แม้จะใช้เวลาฝึกในระยะสั้น ๆ (Osborn and Harris อ้างถึงใน วงศ์พัทธ์ ภูพันธ์ศรี 2523: 32) ซึ่งในครั้งนี้ได้ใช้ระยะเวลาในการฝึก 10 ครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง

โดยมีจำนวนผู้รับการฝึก 8 คน ซึ่งเป็นกลุ่มขนาดเล็กที่มีส่วนช่วยให้ผู้รับการฝึกทุกคนมีส่วนร่วมในการฝึก ในการแสดงความคิดเห็น หรือได้รับความสนใจจากผู้นำการฝึกอย่างทั่วถึง (Wilk and Coplan 1977: 461) นอกจากนี้การที่ผู้รับการฝึกทุกคนได้อาสาสมัครมาเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกเอง และมีจุดประสงค์เหมือนกันประการหนึ่งคือ เพื่อให้มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ผู้รับการฝึกก็ย่อมตั้งใจฝึกและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี การดำเนินการฝึกจึงเป็นไปอย่างรวดเร็ว รวดเร็ว ไม่น่าเบื่อ ผู้รับการฝึกก็มีความสุขกับการเข้าร่วมกลุ่มการฝึก และการมีเพื่อน ๆ ร่วมกลุ่มการฝึกที่มีจุดประสงค์อย่างเดียวกันย่อมทำให้ เข้าใจกันได้ดี เหมือน เป็นพวกเดียวกัน ความกลัวหรือความกังวลใด ๆ ก็จะมีน้อยลง อีกทั้งผู้นำการฝึกไม่ใช้วิธีการดุด่า หรือตำหนิผู้รับการฝึก มีแต่การสอน การแนะนำ การให้กำลังใจ และให้ความเป็นกันเองกับผู้รับการฝึก ดังที่ผู้รับการฝึกได้ประเมิน ผู้นำการฝึกหลังการจบโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกแล้ว (มีรายละเอียดแสดงในตารางที่ 8) ยิ่งช่วยให้ผู้รับการฝึกลดความกังวลหรือความกลัวว่าตนเองจะถูกตำหนิ เมื่อทำไม่ถูกต้อง ทำให้อายุ เพื่อน ๆ ดังนั้นความกล้าในการแสดงออกจึงเกิดขึ้น ซึ่งผู้นำการฝึกได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการฝึกดังที่กล่าวมาแล้ว รวมทั้งจากการประเมินความกล้าแสดงออกในแบบสอบถามด้วย (มีรายละเอียดแสดงไว้ในตารางที่ 5 และ 6) เมื่อมีความกล้าแสดงออกจากการมีความสามารถในการใช้ทักษะการแสดงออก ก็ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ยังผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (Ronkin 1982: 1093-A)

อนึ่ง ในการฝึกความกล้าแสดงออกในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พบกับอุปสรรคบางประการที่เกิดขึ้น ในขณะที่ดำเนินการวิจัย กล่าวคือ

1. ผู้รับการฝึกมีกิจกรรมพิเศษที่ต้องทำนอกเหนือจากการเรียนตามเวลาปกติ อย่างเช่น การเรียนพิเศษในตอนเย็น เวรการทำความสะอาดห้องเรียน ซึ่งทำให้ผู้วิจัยต้องตกลงกับผู้รับการฝึกในเรื่องวันที่จะมาฝึกพร้อมกันได้ และให้ผู้รับการฝึกบางคนเปลี่ยนวันในการทำเวรเพื่อเพื่อนบางคนที่ต้องเรียนพิเศษในตอนเย็นซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนวันได้ นอกจากนี้ผู้รับการฝึกยังต้องจัดนิทรรศการในโอกาสต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย มีการแสดงละครประกอบการเรียนในบางวิชา มีการสอบ มินิงาน-กีฬา เป็นต้น ซึ่งนักเรียนต้องให้ความสนใจและแบ่งเวลาให้ด้วย เพราะมีผลต่อคะแนนการเรียน ดังนั้นความใส่ใจในการทำงานที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้ทำเป็นการบ้าน คือการนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปฝึก-ใช้จึงมีน้อยลง หรือบางครั้งก็ลืมฝึกฝน ซึ่งสังเกตได้จากบางครั้งที่มาเข้ากลุ่มการฝึก เมื่อให้เล่า

การบ้านที่ได้ทำ ผู้รับการฝึกก็ตอบความจริงว่าไม่ได้ทำ ไม่ได้ฝึกทักษะนั้น ๆ ผู้วิจัยก็ให้ เขาฟังจากเพื่อน ที่ได้ฝึก และผู้วิจัยก็ได้ทบทวนสรุปทักษะที่ฝึกในครั้งก่อนให้ฟังด้วย ส่วนผู้รับการฝึกบางคนที่ได้สอบเก็บคะแนนก่อนจะมา เข้ากลุ่ม ก็ยังมีความกังวลกับการสอบของตนจึงได้เล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ผู้วิจัยจึงต้อง ให้เวลาระยะหนึ่งแก่ผู้รับการฝึกก่อนที่จะ เริ่มการฝึก

2. เสียงที่มารบกวน คือก่อนที่จะถึงวันกีฬา 1 อาทิตย์ มีการซ้อมศรียางค์ในสนาม ซึ่งเป็นการซ้อมใหญ่ ทำให้มี เสียงดังรบกวนมาถึงห้องที่ใช้ฝึก ซึ่งอยู่ถึงชั้น 5 ของมุดติกรเรียน จึงทำให้ ผู้รับการฝึกต้องพูด เสียงดังกว่าปกติ น้ำเสียงที่พูดบางครั้งจึงฟังแย้งกระด้างเกินควร และต้องนั่งเข้ามา ใกล้กันหรือนำมือปิดหูผู้พูดทำให้ เสียบุคลิกไปบ้าง การฝึกด้านอวัยวะในบางด้านจึงต้องอนุโลม สำหรับการฝึกในครั้งนั้น แต่ในครั้งต่อ ๆ ไป ที่ไม่มีเหตุการณ์เช่นนี้แล้ว ก็ฝึกปฏิบัติ เช่น เดิม

อย่างไรก็ตามอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น เช่นนี้ เกิดขึ้น เป็นครั้งคราวไม่บ่อยนัก ซึ่งเป็น เรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ในโรง เรียน ซึ่งผู้วิจัยก็ได้พยายามแก้ไขหรือหาทางออกที่เหมาะสมที่สุด เพื่อให้มีผล กระทบต่อการดำ เนินการฝึกน้อยที่สุด และปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ไม่ได้มีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อการฝึก จึงไม่น่าจะมีผลต่อการวิจัยในครั้งนี้

จากที่กล่าวมาทั้งหมดพร้อมกับการพิจารณาพร้อมกับตารางที่ 4 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ได้ เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จึงสามารถสรุปได้ว่า การจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกมีผลทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงขึ้น