

บทที่ 1

บทนำ



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการศึกษางานวิจัย พบว่า เด็กในวัยเรียน คือ ระดับประถมศึกษา และ มัธยมศึกษา มีพฤติกรรมก้าวร้าว ( ธำรง ทศนาญชติ และคณะ 2528 อ้างถึงในสมพร สุทัศน์ีย์ : 1 ) ซึ่งในระดับมัธยมศึกษาถือเป็นเด็กช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญวัยหนึ่งในชีวิตมนุษย์ นักจิตวิทยาบางท่านถือว่าเป็นวัยที่สำคัญที่สุด ทั้งนี้ถ้าบุคคลประสบความล้มเหลวในวัยรุ่น มีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่ดีแล้ว ย่อมมีแนวโน้มว่าอนาคตต่างๆอาจสูญสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ดังนั้น หากนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งเป็นรูปแบบพฤติกรรมทางสังคมที่เป็นอันตราย และเป็นพฤติกรรมที่อาจพัฒนาไปสู่พฤติกรรมอาชญากรรมอันก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคลและสังคมแล้ว ก็เท่ากับทำลายอนาคตของตนเอง

แม้ว่าจะยอมรับในหมู่นักจิตวิทยาว่า มนุษย์ทุกคนมีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับหนึ่ง (Ribes - Inesta and Bandura 1976 อ้างถึงในสมพร สุทัศน์ีย์ : 4 ) ถ้าพฤติกรรมก้าวร้าวมีความรุนแรงถึงระดับสูง และแสดงออกไปในทิศทางที่ไม่ถูกต้อง ย่อมก่อให้เกิดอันตรายต่อสังคมเป็นอย่างยิ่ง เพราะความก้าวร้าวอาจนำไปสู่การฆ่า การทำลายล้างชีวิตไม่ว่าจะทำไปเพื่อเป้าหมายใดๆ ก็ตาม

Kashani , Deuser and Reid ( 1991) พบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและทางกายสูง จะมีความวิตกกังวล และการกระทำผิดที่สูงกว่าเด็กที่มีความก้าวร้าวต่ำอย่างมีนัยสำคัญ Stattin and Magnusson (1989) พบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชายระดับมัธยมตอนต้นในประเทศสวีเดน มีความสัมพันธ์กับการกระทำผิดที่มีแนวโน้มอาชญากรรม หรือ การกระทำที่รุนแรง และทำลายทรัพย์สินส่วนรวมเสียหาย เมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว และจากการวิจัยของ Robins and Rad Cliff (1979) พบว่า พฤติกรรมต่อต้านสังคมในเด็กวัยรุ่น มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับปัญหาทางจิต และ โรคจิตเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ รวมทั้งอาการติดเหล้า เรื้อรัง และอาชญากรรม

จากงานวิจัยที่กล่าวมานั้นสะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมก้าวร้าวส่งผลต่อตนเองและขยายไปสู่สังคม ซึ่งความก้าวร้าวเป็นการแสดงออกที่ป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตนด้วยวิธีรุนแรง ในแง่ของการทำลายมากกว่า การสร้างสรรค์ มาจากความตั้งใจหรือความไม่ตั้งใจ ที่นำไปสู่การทำลายตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจแบ่งพฤติกรรมของบุคคลออกเป็น 3 แบบ คือ ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และ

พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ลักษณะพฤติกรรมทั้ง 3 แบบนี้ นักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวถึง และเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน ดังนี้

แลงค์ และจาคุโบวสกี (Lange & Jakubowski 1976 : 53 ) ได้เปรียบเทียบการแสดงออกทั้ง 3 แบบ คือ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ดังนี้

	พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก Non-Assertive Behavior	พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม Assertive Behavior	พฤติกรรมก้าวร้าว Aggressive Behavior
1. ลักษณะของการแสดงออกโดยทั่วไป	แสดงอารมณ์ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ซ่อนเร้น ปิดบัง ปฏิเสธตนเอง ไม่กล้าแสดงสิทธิ และความต้องการของตนเอง	แสดงอารมณ์ที่ตรงกับความเป็นจริง และเหมาะสมตามสถานการณ์ ตรงไปตรงมาเชื่อมั่นตนเอง กล้าแสดงสิทธิและความต้องการของตนเองโดยไม่ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น	แสดงอารมณ์ตรงตามความรู้สึกแต่รุนแรงไม่เหมาะสมตามสถานการณ์ มักยกตนข่มท่าน มักแสดงออกในทางที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือโกรธแค้น
2. ลักษณะของภาษาท่าทาง	ไม่กล้าสบสายตาคู่สนทนา กระสับกระส่าย พูดอึกอັกลังเลใจ เสียงสั้น หรือเสียงเบา มักยืนแบบหลังก้มโค้ง	มีการสบสายตาเป็นธรรมชาติ ไม่จ้องหน้า มีท่าทีที่มั่นคง พูดเสียงหนักแน่น สม่่าเสมอ ทำยืนสมดุล สบายๆ	จ้องหน้า หรือ มองตาขึ้นนิ้ว พูดแบบยืมเขาสอวตดี เสียงดัง มักยืนแบบหยิ่งยโส
3. ความรู้สึกของผู้แสดงออก	รู้สึกเจ็บปวด วิตกกังวล น้อยเนื้อต่ำใจ เศร้าหมอง และอาจรู้สึกโกรธในเวลาต่อมา	รู้สึกเชื่อมั่นตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น	รู้สึกตนเองเหนือกว่าผู้อื่น หลงลืมตน แต่อาจรู้สึกผิดหวังในเวลาต่อมาได้
4. ความรู้สึกของคู่กรณีต่อผู้แสดงออก	รู้สึกว่าตนเองอยู่เหนือกว่า ไร้ค่า และรังเกียจผู้แสดงออก	รู้สึกเข้าใจ ยอมรับนับถือและมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้แสดงออก	รู้สึกเจ็บปวด ถูกทำร้ายจิตใจ เสียหน้า เสียศักดิ์ศรี และต่อมาความรู้สึกโกรธแค้นหรืออาฆาตพยาบาท

วิลเลียม ไฟเฟอร์ และจอห์น อี โจนส์ (William Pfeiffer & John E Jones 1976 :60) ได้กล่าวถึงตารางพฤติกรรมอวัจนภาษา และวัจนภาษา ของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้

	พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก Non-Assertive Behavior	พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม Assertive Behavior	พฤติกรรมก้าวร้าว Aggressive Behavior
อารมณ์	เกิดความกลัว ความวิตกกังวล ความละอาย ความเหน็ดเหนื่อย ความเศร้าซึม ความประหม่า ความเจ็บปวด	เกิดความเชื่อมั่น ความเห็น คุณค่าในตนเอง	“การเพิ่มขึ้น” ของความ โกรธ ความเดือดดาล ความเกลียดชัง หรือความ ไม่เป็นมิตร
อวัจนภาษา	ก้มหน้า เบือนหน้า คอดคก เดินลากเท้า เหนือออกที่มีมือ กักริมฝีปาก ความประหม่าใน การวางท่าทาง การแก้ต่าง ท่วงทำนองเสียงอยู่ในระดับ เดียวกัน บ่นพึมพำพูดกำกวม ความลังเลใจ	เปิดเผย ตรงไปตรงมา ขาทั้งสองข้างยืนอย่างมั่นคง มือทั้งสองปล่อยตามสบาย ผ่อนคลาย รู้สึกมั่นคง และมี น้ำเสียงที่ชัดเจน	มีการแสดงออกด้วยเสียง ดัง และการระเบิดออกมา ของเสียง จ้องมองอย่าง เคียดแค้น ทำท่าทางกระด้าง กำกำปั้น เคลื่อนไหวอย่าง รวดเร็ว ชี้นิ้ว มือท้าว - สะเอว น้ำเสียงห้วน
ท่าทางโดยทั่วไป	หลบหนีการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง และชอบพึ่งพาอาศัย ผู้อื่น	เผชิญสถานการณ์ต่างๆ การสนับสนุนตนเอง และการ เป็นอิสระ	การทำลายผู้อื่น และ การไม่พึ่งพาผู้อื่น
วัจนภาษา	ข้อความที่เย็นเยื่อ มีคำขยาย (อาจจะ/ฉันหวังว่า ถ้าท่านจะ/เพียง/เป็นเพียงแค่ว่า) คำที่เติมให้เต็ม (อ้อม, ดี)	ข้อความที่กระตือรือร้น เช่น ฉันคิด ฉันรู้สึก ฉันต้องการ หรือคำพูดที่ทำให้มี ความร่วมมือกัน เช่น มาเถอะ /พวกเราสามารถแก้ปัญหา ได้อย่างไร หรือการร่วมรู้สึก ในข้อความที่สนใจ เช่น ท่านคิดอะไร ท่านเห็นอะไร	ข้อความที่รวบรัด ตัดบท สนทนา การคุกคาม การเรียกชื่อ การถากถาง การกลั่นแกล้ง การวิจารณ์

จะเห็นได้ว่าพฤติกรรม 3 แบบ คือ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และพฤติกรรมก้าวร้าว มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน สามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถแสดงออกซึ่งสิทธิของตนเองได้ อาจเนื่องมาจากขาดความเชื่อมั่น มีความวิตกกังวล ความกลัว หรือขาดทักษะต่างๆ พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การที่บุคคลเคารพสิทธิของตนเอง แต่ล่วงล้ำในสิทธิของผู้อื่นทั้งทางกายหรือทางวาจา ทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด อาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ส่วนพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึงการที่บุคคลเคารพสิทธิของตนเอง ทั้งยังเคารพสิทธิของผู้อื่นซึ่งบุคคลผู้นั้น จะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น ในการที่เด็กในวันนี้ซึ่งจะเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต มีพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น แต่สามารถเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้เด็กดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น และมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไว้มากมาย ยกตัวอย่าง

บาวเออร์ และบาวเออร์ (Bower & Bower 1976) ให้ความหมาย พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นความสามารถที่แสดงความรู้สึกต่างๆ หรือเลือกกระทำสิ่งต่างๆตามต้องการ และกล้ายืนยันสิทธิของตนเองตามความเหมาะสม ซึ่งเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้วย

แลงค์ และจาคุโบวสกี (Lange & Jakubowski 1976) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเป็นการป้องกันสิทธิของตนเอง เป็นความสามารถที่จะติดต่อสื่อสารความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการต่างๆ ในลักษณะที่ตรงไปตรงมา จริงใจ และเหมาะสม โดยไม่รบกวนสิทธิของผู้อื่น

เคลลี (Kelley 1979) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการแสดงออกด้วยตนเองต่อสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ที่ปราศจากความรุนแรง ซึ่งเป็นสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ในส่วนของ การแสดงออกที่เหมาะสม เป็นรูปแบบการตอบสนองที่แยกแยะเขตแดนระหว่างสิทธิของบุคคลหนึ่ง และบุคคลอื่นๆ อีกทั้งรักษาเขตแดนนั้นให้มีเสถียรภาพ

สรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง การแสดงสิทธิที่พึงมีของบุคคลอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยไม่ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น เป็นความสามารถที่จะติดต่อสื่อสารความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการต่างๆ อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ เป็นการแสดงออกซึ่งความเป็นมิตร ทั้งยังก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลอีกด้วย และผลดีของการที่บุคคลมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม คือ

- 1) เพิ่มการยอมรับนับถือตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น
- 2) ลดการพึ่งพาความคิดเห็นจากผู้อื่น
- 3) กล้าเผชิญหน้า และจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา
- 4) ได้รับความพึงพอใจตามที่ต้องการได้มากกว่า
- 5) ยอมรับในเรื่องสิทธิส่วนบุคคลของตนเอง
- 6) เพิ่มการควบคุมตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
- 7) ลดความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย และไม่มั่นคงลงได้
- 8) สื่อสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความพึงพอใจกันได้มากกว่า

จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จะเห็นได้ว่าแตกต่างกันอย่างมาก พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่ความเจ็บปวด ความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น ส่วนพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เป็นพฤติกรรมที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ต่างๆ ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ยอมรับในสิทธิของตนเองและสิทธิของผู้อื่น หากบุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดพฤติกรรมก้าวร้าวลง และเปลี่ยนมาเป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จะเป็นการส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีสันติภาพ ดังนั้น การที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าว จะต้องนำไปสู่การปรับพฤติกรรม โดยมีนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม ( Behaviorism ) หลายท่านได้มีการศึกษาคิดค้นวิธีการต่างๆ หนึ่งในวิธีการนั้น คือ กระบวนการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ยกตัวอย่าง

ผลงานของ แอนดริว ซอลเตอร์ (Andrew Salter) ในหนังสือชื่อ Conditioned Reflex Therapy ปี 1949 ซึ่ง Salter เรียกพฤติกรรมที่เขาฝึกให้บุคคลแสดงออกว่า Excitatory Behavior หมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า โดยเขามีความเชื่อว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคจิต และบุคคลที่มีปัญหาในการแสดงออกทุกคน ควรจะได้รับการฝึกพฤติกรรมดังกล่าว

แลงด์ และจาคุโบวสกี (Lange & Jakubowski 1976 อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วทอง 2539 : 42 ) มีแนวความคิดว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ประกอบด้วยวิธีการพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. สอนให้ผู้รับการฝึกแยกแยะความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม กับพฤติกรรมอื่นๆ
2. ช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถจำแนกสิทธิต่างๆ ยอมรับสิทธิส่วนบุคคลของตนเอง และผู้อื่น
3. ช่วยให้ผู้รับการฝึกแก้ไข ความคิด ความรู้สึก ที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม
4. ช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถพัฒนาทักษะในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม โดยใช้วิธีการฝึกปฏิบัติต่างๆ

เคลลี ( Kelley 1979 ) สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเป็นขั้นเป็นตอน ยึดหลักการให้คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ และใช้ระบบการฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรม กล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทีละทักษะเรียงตามลำดับก่อนหลังอย่างเป็นเหตุเป็นผลกัน โดยใช้เทคนิคต่างๆมา สอนทักษะ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่ต้องการได้ ซึ่งเป็นกระบวนการที่น่าสนใจในการ นำไปสู่การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางหนึ่ง อีกทั้งยังไม่มีงานวิจัยใดที่นำแนวทางการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่เหมาะสมของเคลลีในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อทำให้บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ปราศจากความ รุนแรง ยอมรับในสิทธิของตนเอง และไม่ก้าวล้ำในสิทธิของผู้อื่น เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

### ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว

มีผู้ให้คำนิยามพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ต่าง ๆ กันมากมาย ดังนี้

บัส (Buss 1961 อ้างถึงในทิพย์วัลย์ สุทิน 2538 :10) อธิบายพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะซับซ้อน ซึ่งบุคคลอาจแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวได้ในลักษณะต่าง ๆ กัน คือ พฤติกรรมก้าวร้าวทางตรง เช่น การแทง การต่อย การยิง การประท้วง การพูดจาดูหมิ่น การปฏิเสธที่จะพูดหรือตอบคำถามต่าง ๆ และ พฤติกรรมก้าวร้าวทางอ้อม เช่น จ้างผู้ลอบสังหาร การจ้างผู้วางระเบิด การกระจายข่าวลือ หรือ การนินทา

เบอร์โควิทซ์ ( Berkowitz 1965 อ้างถึงในทิพย์วัลย์ สุทิน 2538:10 ) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวเป็น 2 ชนิด

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย (Instrumental Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีเจตนาร้ายที่จะให้บุคคล หรือ สิ่งของเสียหาย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อผลบางอย่าง เช่น เพื่อระบายความคับข้องใจ เพื่อเรียกร้องความสนใจ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (Angry-Aggression หรือ Hostility Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลหรือสิ่งของได้รับอันตราย หรือ เสียหาย

บาค (Bach 1970 อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วคงทอง 2539:9) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะการก้าวร้าวที่แสดงความโกรธออกมา เนื่องจากเกิดความคับข้องใจในการแก้ปัญหา และมีเจตนาที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับอันตราย บาดเจ็บ หรือ ได้รับการหมิ่นประมาท (Hostile-type aggression)

2. ลักษณะการแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริง เพื่อทำให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับการปรับปรุงพฤติกรรมของเขา แต่ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพที่เคยมีต่อกัน ทั้งๆที่วัตถุประสงค์จริงๆแล้วไม่ต้องการที่จะทำลาย หรือทำร้ายผู้อื่น (Impact - type aggression )

ฟรีดแมน และสมิท ( Freedman and Smith 1970 อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วคงทอง 2539 : 10 ) เห็นว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่อันตราย และทำความเสียหายให้ผู้อื่น แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเจตนา และความมุ่งหมายของการกระทำ

ลอเรนซ์ (Lorenz 1971 อ้างถึงในทิพย์วัลย์ สุทิน 2538 : 13 ) พฤติกรรมก้าวร้าว คือ สัญชาตญาณในการต่อสู้ทั้งในสัตว์ หรือมนุษย์ในแต่ละเผ่าพันธุ์ เพื่อความอยู่รอด

แบนดูรา (Bandura 1973, 1976, 1986 อ้างถึงในทิพย์วัลย์ สุทิน 2538 :11) เชื่อว่า พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมทางสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่นๆ การพิจารณาว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่นั้น มีสิ่งที่จะต้องพิจารณา 2 ประการ คือ

1. เป็นพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเสียหายทั้งทางร่างกาย หรือ จิตใจ และ /หรือ เป็นพฤติกรรมทำลายทรัพย์สิน การทำให้บุคคลได้รับความเสียหายทางร่างกาย อาจทำได้โดยการทำร้ายโดยตรง หรือ ทำร้ายทางอ้อม ทำให้บุคคลได้รับอันตรายเสียหายจากการกระทำของตน และการทำให้บุคคลได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้นอาจทำได้โดยการดูถูกดูหมิ่น ทำให้อับอายขายหน้า หรือ การใช้อำนาจ บังคับจิตใจ เป็นต้น

2. เป็นพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะมีพฤติกรรมบางพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ หรือ ทำลายทรัพย์สิน โดยผู้กระทำทำตามบทบาทหน้าที่ในสังคมหรืออาจทำโดยไม่เจตนา หรือมีข้อยกเว้นอื่นๆที่สังคมกำหนดไว้ให้ทำได้ ยกตัวอย่าง หมอฟันทำฟันให้คนไข้ได้รับความเจ็บปวด ถือว่าเป็นการกระทำตามบทบาทหน้าที่ในสังคม และในทางตรงข้ามมีพฤติกรรมบางพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวได้ แม้จะไม่มีผู้ใดได้รับบาดเจ็บ หรือยังไม่มีทรัพย์สินเสียหาย เช่น คนที่เจตนาพยายามฆ่าผู้อื่น แต่ไม่สำเร็จ เป็นต้น

แลงก์ และจาคุโบวสกี (Lange & Jakubowski) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การแสดงออกซึ่งป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตนด้วยวิธีที่รุนแรง มักแสดงออกถึงความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการต่างๆ ในแนวทางที่ไม่เหมาะสม ทั้งยังล่วงเกินสิทธิของผู้อื่นเสมอ อีกทั้งเป้าหมายของความก้าวร้าว คือ การมีอิทธิพลที่เหนือกว่า การเป็นผู้ชนะ และการขู่บังคับให้ผู้อื่นแพ้ บุคคลที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว มักจะพยายามเอาชนะโดยทำให้ผู้อื่นขายหน้า ทำให้เสื่อมเสีย หรือทำให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายแพ้และไม่กล้าแสดงออกสำหรับภาษาท่าทางของบุคคลที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น จะแสดงออกในเชิงการแสดงอำนาจเหนือผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นด้อยกว่าตน เช่น จ้องคู่สนทนามากเกินไปจนคู่สนทนาไม่กล้าสบตาด้วย หน้าตาดุคั่น ท่าทางวางอำนาจ เป็นต้น

เคลลี (Kelley 1979) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดขึ้น เมื่อบุคคลหนึ่งล่วงล้ำในสิทธิของบุคคลอื่น

ซิลแมน (Zillmann 1979) ให้ความหมายพฤติกรรมก้าวร้าวไว้หลายความหมาย เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว คือ การรุกรานผู้อื่นโดยการพยายามทำให้ผู้อื่นได้รับอันตราย หรือพฤติกรรมก้าวร้าว คือ การป้องกันตนเองจากการรุกรานของบุคคลอื่น โดยการทำให้ผู้รุกรานได้รับอันตราย

บินนิเกอร์ (Baenniger 1980 อ้างถึงในทิพย์วัลย์ สุทิน 2538 : 13) พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเกิดอันตราย หรือได้รับบาดเจ็บ



เอเวอริลล์ (Averill 1982 อ้างถึงในทิพย์วัลย์ สุทิน 2538 : 13) พฤติกรรมก้าวร้าว คือ การตอบสนองที่ตั้งใจจะทำให้บุคคลได้รับความเจ็บปวด หรือไม่สบายใจ

เลอฟรังซ์ว็อล์ฟ (Lefrancois 1982) พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นการกระทำที่ไม่เป็นมิตร หรือ มีความรุนแรงซึ่งมีเจตนาจะนำไปสู่การครอบครอง หรือการล่วงละเมิด

แอทคินสัน แอทคินสัน และฮิลด์การ์ด์ (Atkinson, Atkinson, & Hilgard 1983) พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เจตนาจะทำร้ายบุคคลอื่น (ร่างกาย หรือวาจา) หรือการทำลายทรัพย์สินต่างๆ

แมคกี และวิลสัน (McGee & Wilson 1984) พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่มีเจตนาที่จะทำอันตรายหรือทำร้ายบุคคลอื่นๆ ให้ความทุกข์ทรมาน

ไวท์ (White 1984 อ้างถึงในทิพย์วัลย์ สุทิน 2538 : 13) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว คือ การใช้กำลังข่มขู่ โดยใช้อารมณ์

บินนิเกอร์ (Baenniger 1988 อ้างถึงในทิพย์วัลย์ สุทิน 2538 : 13) พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การกระทำ หรือการขู่ ซึ่งทำให้บุคคลอื่นได้รับบาดเจ็บเสียหายทั้งทางร่างกาย และจิตใจ โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ให้ได้รับบาดเจ็บหรือได้รับอันตราย

พิสมย์ วิบูลย์สวัสดิ์ และคนอื่นๆ 2525 (อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วคงทอง 2539 : 8) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมหรือการตอบสนองทางร่างกายหรือทางวาจา ที่มีเจตนาจะให้เกิดอันตราย หรือความเสียหายแก่ผู้อื่น

สุชา จันทน์เอม 2525 (อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วคงทอง 2539 : 8) อธิบายว่า พฤติกรรมก้าวร้าวจัดเป็นพฤติกรรมของคนที่ขาดความสุขอย่างหนึ่งอาจแสดงออกทางร่างกายหรือทางวาจาก็ได้ เช่น การทำร้ายตัวของ การดูค่า การพูดหยาบคาย ฯลฯ พฤติกรรมก้าวร้าวนี้สังคมมักจะติเตียน ทำให้พวกก้าวร้าวมักจะต่อต้านสังคม

คำจำกัดความของพฤติกรรมก้าวร้าวตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ สรุปได้ว่า

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับความเจ็บ ได้รับความเสียหายทางร่างกาย หรือ จิตใจ และ/หรือ เป็นพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการต่อต้านผู้มาล่วงเกินสิทธิของตนเอง เนื่องจากเคยเป็นบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกมาก่อน โดยบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกเป็นบุคคลที่มีความวิตกกังวล

หรือ เกิดความกลัวในการแสดงออกของตนเอง และเมื่อมีความวิตกกังวล บุคคลอาจจะมีความคับข้องใจเกิดขึ้น ซึ่งสามารถนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวได้ โดยแบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ประเภท คือ

พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับความเจ็บเสียหายทางร่างกาย หรือ จิตใจ ซึ่งการได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้น อาจเป็นการกระทำให้อับอาย หรือ ใช้อำนาจบังคับจิตใจ รวมทั้งพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ซึ่งยกเว้นการกระทำตามหน้าที่ หรือ อุบัติเหตุ

พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลได้รับความเสียหายทางด้านร่างกาย และจิตใจ เช่น พุดจาเยาะเย้ยถากถาง ดูถูกดูหมิ่น

### มโนทัศน์เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

แลงก์ และจาคุโบวสกี (Lange and Jakubowski 1976 อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วคงทอง 2539 : 13) กล่าวว่า สาเหตุพฤติกรรมก้าวร้าวมี 5 ประการ คือ

1. ความไร้อำนาจ หรือถูกข่มขู่

2. ความไม่กล้าแสดงออกในครั้งก่อน มีส่วนนำไปสู่ความก้าวร้าวได้ เนื่องจาก

2.1 เมื่อบุคคลไม่กล้าแสดงออกนานๆ ปล่อยให้สิทธิ และ ความรู้สึกของตนเองถูกละเมิด ทำให้ต้องเก็บสะสมความโกรธ ความเจ็บปวดไว้ เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ทนไม่ได้ ย่อมแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา

2.2 บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากเป็นแนวทางป้องกันตนเองที่จะกลายเป็นบุคคลไม่กล้าแสดงออก

2.3 เมื่อบุคคลไม่กล้าแสดงออกต่อผู้มีอำนาจเหนือกว่า ต้องเก็บกดความรู้สึกไม่พอใจ และหาทางไประบาย โดยแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับบุคคลที่อ่อนแอกว่าด้วย

2.4 ความเชื่อผิดๆ ของบุคคลที่ว่าผู้อื่น ไม่มีสิทธิแสดงพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การขอร้อง รวมทั้งเชื่อว่าสิทธิดังกล่าวนั้นตนเองก็ไม่มีสิทธิกระทำได้เช่นเดียวกัน ถ้าหากมีผู้อื่นมาใช้สิทธินั้นกับตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อผิดๆ เหล่านี้ ก็มีแนวโน้มที่จะตอบสนองออกไปด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว

3. เนื่องจากการได้รับประสบการณ์ทางอารมณ์ในอดีต ที่ต้องแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะความพ่ายแพ้ตนเอง อีกทั้งประสบการณ์ในอดีตนี้ ยังไม่ได้รับการแก้ไข เมื่อมีเหตุการณ์ในปัจจุบันคล้ายคลึงกับในอดีต บุคคลนั้นจึงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองออกไปดังเช่นที่ได้กระทำไปแล้ว

4. ความเชื่อมั่นเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว คือบุคคลมีความเชื่อว่าการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นวิธีการเดียวที่ใช้ได้ตอบบุคคลอื่น เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ บุคคลได้รับการเสริมแรงทางบวกจากทางบ้าน หรือ ละแวกบ้าน เมื่อแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้ว นอกจากนี้การที่บุคคลขาดการเรียนรู้ทักษะในการแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่ออยู่ในสถานการณ์เฉพาะอย่าง อาจทำให้บุคคลนั้นแสดงความก้าวร้าวได้

พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์ 2528 (อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วคงทอง 2539 :11) สรุปสาเหตุพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ 5 แนวคิดใหญ่ๆ คือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเรื่องของสัญชาตญาณ ซึ่งติดตัวมาตั้งแต่เกิด
2. พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นผลของสิ่งแวดล้อมบางอย่าง เป็นที่ยอมรับกันว่าสภาวะแวดล้อมบางอย่าง เช่น อากาศเสีย ความร้อน ระดับเสียงที่ดังเกินขนาด มีผลทางลบต่อพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ แต่การจะพิจารณาตัวแปรตัวใดตัวหนึ่งเป็นผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น อาจก่อให้เกิดข้อผิดพลาดได้ง่าย เนื่องจากมีตัวแปรอื่นเกี่ยวข้องด้วย
3. พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นผลของการเรียนรู้ ทั้งการเรียนรู้โดยตรงและทางอ้อม และยังพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวส่วนมากเป็นผลของการได้รับสิ่งเสริมแรง และการเลียนแบบจากแบบอย่าง que แสดง พฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับรางวัลตอบสนอง
4. พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นผลของความคับข้องใจ เนื่องจากเมื่อบุคคลมีอุปสรรคขัดขวางทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทางออกอย่างหนึ่ง คือ การแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าว
5. พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นผลของความกดดันจากกลุ่ม หรือทำตามกลุ่ม

สำหรับแนวความคิดใหญ่ๆเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว มี 3 แนว คือ 1. พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่ถูกควบคุมจากสัญชาตญาณที่มีมาแต่กำเนิด หรือ แรงขับต่างๆ 2. เป็นการผสมผสานแนวความคิดเกี่ยวกับแรงขับ และการเรียนรู้ นั่นคือ การตอบสนองความคับข้องใจ และ 3. พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่ได้รับจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์

Freud เป็นคนแรกที่พัฒนาแนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวทางจิตวิเคราะห์ โดย Freud เห็นว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการตอบโต้กับประสบการณ์ที่คับข้องใจ ซึ่งเป็นไปตามความพอใจที่มาจากพลังทางเพศ แต่หลังจากปี ค.ศ. 1920 ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 ได้มีการตีพิมพ์สิ่งที่อยู่นอกเหนือหลักการความพอใจ และ อิทธิพลจากประสบการณ์ของ Freud ดังนั้น Freud จึงได้ล้มเลิกแนวความคิดที่สนับสนุนทฤษฎีสัญชาตญาณกับการคุ้มครองตนเอง (สัญชาตญาณการดำรงชีพ Eros) โดย Freud เริ่มคิดสัญชาตญาณที่สอง คือ สัญชาตญาณแห่งความตาย (Thanatos) ซึ่งมีแนวโน้มที่นำไปสู่ความตาย และเชื่อมโยงกับพลังในการทำลาย ดังนั้นบุคคลควรจะต้องหลีกเลี่ยงเพื่อที่จะป้องกันการทำลายตนเอง และ Freud ตั้งสมมติฐานว่า พฤติกรรมก้าวร้าวจะหันเหไปสู่พลังในการทำลาย และการลดความตึงเครียดโดยการระบายอารมณ์ ซึ่งมีความสำคัญต่อการวิจัย ภายนอก แต่แนวโน้มความไม่เป็นมิตร และความก้าวร้าวสามารถแสดงออกในแนวทางที่ไม่มีการทำลายได้ ส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวเบาบางลง Freud เห็นว่าหน้าที่แรกของสัญชาตญาณ คือ การลดความตึงเครียด ที่มาจากความต้องการต่างๆ ซึ่งความต้องการนั้น เป็นการทำลาย ผ่านการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว

แต่ความตึงเครียดจะกลับมาอีกครั้งระหว่าง “ช่วงของการนอนหลับ” ซึ่งเป็นช่วงที่ปราศจากพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้น Freud จึงกล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

การสรุปแนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวทางจิตวิเคราะห์นั้น จะเกิดปัญหาเกี่ยวกับการทดสอบสมมติฐานต่างๆ ซึ่งจะต้องมีการสังเกตได้ เช่น พลังในการทำลาย สามารถมาจากการพยากรณ์หรือ มาจากสมมติฐานที่แม่นยำหรือไม่ เพราะฉะนั้น จึงต้องมีการทดสอบต่อไป ซึ่งปัจจุบันนี้ มีเพียงความสามารถที่พยายามอธิบายถึงเหตุการณ์ หรือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นแล้วเท่านั้น ดังนั้น แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวทางจิตวิเคราะห์ จึงไม่ได้เป็นอิทธิพลที่แท้จริงต่อการวิจัยความก้าวร้าวที่ทันสมัย อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีที่สามารถนำไปสู่แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่สังเกตได้ นั่นคือ การตอบสนองความคับข้องใจ

#### พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการตอบสนองความคับข้องใจ

ในปี ค.ศ. 1939 ณ มหาวิทยาลัยเยล ซึ่งนำโดย Dollard และ ผู้ร่วมงาน เสนอสมมติฐานความคับข้องใจ - ความก้าวร้าว ( Frustration -Aggression Hypothesis ) ที่ปฏิเสธแนวความคิดเกี่ยวกับสัญชาตญาณความตาย และสัญชาตญาณที่มีมาแต่กำเนิด ซึ่งเป็นแรงขับที่นำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว พวกเขาเรียนรู้แนวคิดต่างๆที่เก่าแก่ของ Freud แต่เน้นการพัฒนาที่เป็นการจัดการแนวความคิดต่างๆเป็นระบบ และสามารถทดสอบสมมติฐานจากการสังเกตได้ พลังที่เป็นรูปแบบของความก้าวร้าวคาดว่าบุคคลจะถูกกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่ได้มาจากปัจจัยที่มีมาแต่กำเนิด แต่มาจากแรงขับของความคับข้องใจ ความคับข้องใจจะเกิดขึ้นเมื่อมีการขัดขวางการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ขณะที่พฤติกรรมก้าวร้าว คือ การกระทำที่มีเป้าหมายที่จะทำร้ายผู้อื่น แนวความคิดทั้งสองสามารถเชื่อมโยงกันได้ คือความคับข้องใจส่วนมากจะนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมก้าวร้าวส่วนมากจะเป็นผลที่ตามมาจากความคับข้องใจ เป้าหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวสามารถถูกแทนที่โดยผ่านสิ่งต่าง ๆ และ การตอบสนองการแทนที่นั้น เป็นรูปแบบของการแทนที่ความก้าวร้าวเหมือนกับการระบาย ซึ่งเป็นแนวความคิดที่ยืมมาจากจิตวิเคราะห์ พฤติกรรมก้าวร้าวไม่ว่าจะไปสู่กลุ่มเป้าหมายโดยตรง หรือ เป็นเพียงการแทนที่ จะปลดปล่อยพลังความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจออกมา โดยผ่านความร่วมมือในการระบาย ส่งผลให้ความก้าวร้าวหายไป และ หลังจากมีการตีพิมพ์หนังสือของกลุ่มนี้ออกไป สมมติฐานความเป็นเหตุเป็นผลในความสัมพันธ์ระหว่างความคับข้องใจ และ ความก้าวร้าวถูกวิพากษ์วิจารณ์มากขึ้น เนื่องจากนักวิจารณ์โต้แย้งว่า ความคับข้องใจไม่ได้นำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว และ การโต้ตอบอื่นๆเสมอไป เช่น การร้องไห้ การหนี การไม่สนใจ เพราะพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งปราศจากความคับข้องใจมาก่อน เช่น การว่าจ้างผู้ลอบสังหาร บ่อยครั้งที่ผู้ปฏิบัติงานประสบความสำเร็จ โดยไม่รู้จักเหยื่อของเขาเลย Dollard และผู้ร่วมงานของเขาจึงมีการเปลี่ยนแปลงสมมติฐานดั้งเดิมทั้งหมด กล่าวคือ ความคับข้องใจถูกมองเป็นเพียงสิ่งเร้าที่นำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งจะเกิดขึ้นในบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะตอบสนอง อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมก้าวร้าวจะถูกมองในฐานะที่ครอบครองการตอบสนอง ภายหลังเกิดความคับข้องใจ (Miller,1941)

ดังนั้น ความคับข้องใจทำให้เกิดความพร้อมที่จะก้าวร้าว แต่มันจะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมหรือไม่ นั่นขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่เพิ่มเติม ดังนั้นกลุ่มนี้จึงได้ไปทำงานร่วมกับ Berkowitz และ แก้ไขปรับปรุงสมมติฐาน ความคับข้องใจ - ความก้าวร้าว เป็นทฤษฎีการกระตุ้น - สิ่งชี้แนะ Berkowitz ได้แทรกแนวความคิดเกี่ยวกับความเหมาะสมของเงื่อนไขสิ่งแวดล้อม ( หรือ สิ่งชี้แนะ ) โดยความโกรธที่ถูกกระตุ้นนั้น มาจากความพร้อมภายในที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว แต่พฤติกรรมก้าวร้าวจะเกิดขึ้น ถ้ามีสิ่งเร้ามาชี้แนะ โดยสิ่งชี้แนะนั้นเชื่อมโยงกับเงื่อนไขการปลดปล่อยความโกรธ บุคคลต่างๆ และ สิ่งของจึงสามารถกลายเป็นสิ่งชี้แนะความก้าวร้าวได้ ดังนั้น พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดขึ้นจาก 2 ทาง คือ มีการกระตุ้นความโกรธ และมีสิ่งชี้แนะในสถานการณ์นั้น

### พฤติกรรมก้าวร้าวและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

แบนดูรา ( Bandura 1976 ) เป็นผู้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ( Social Learning Theory ) ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมก้าวร้าวไม่ได้เป็นสัญชาตญาณที่ติดตัวมาแต่กำเนิด หรือ เป็นแรงขับที่เกิดจากความคับข้องใจ แต่พฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์ เป็นพฤติกรรมที่เกิดมาจากการเรียนรู้โดยการสังเกต ( Observation Learning ) ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม อธิบายพฤติกรรมก้าวร้าว 3 ลักษณะ คือ

#### 1. พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการเรียนรู้ 2 ลักษณะ คือ

1.1 การสังเกต เป็นการเรียนรู้จากตัวอย่าง โดยการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น หรือ เรียกว่าการสังเกตตัวแบบ การสังเกตตัวแบบนี้ผู้สังเกต จะเรียนรู้กลวิธีในการแสดงพฤติกรรมในเวลาต่อมาได้นอกจากพฤติกรรมของตัวแบบ Bandura เชื่อว่า การเรียนรู้จากการสังเกต ต้องรวมกระบวนการทางปัญญาด้วย การสังเกตจึงสอนให้บุคคลคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น เช่น การสังเกตตัวแบบที่ได้รับแรงเสริม กระบวนการทางปัญญาทำให้บุคคลคาดหวังผลกระทบที่จะได้รับหากคนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น ความคาดหวังจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญ การสังเกต ประกอบด้วย การสังเกตลักษณะที่สำคัญของพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดง และการจดจำ

1.2 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ได้แก่ การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับรางวัล แรงเสริม หรือการลงโทษ พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นจะเกิดขึ้นอีกในโอกาสต่อไป

#### 2. ตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว มีดังนี้

2.1 อิทธิพลของตัวแบบ ตัวแบบมีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ทั้งในสถานการณ์จริง หรือสถานการณ์ทดลอง

2.2 สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การต่อสู้ การทำร้ายร่างกาย การถูกเหยียดหยาม สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความคับข้องใจ หรือความโกรธ ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ รวมถึงพฤติกรรมก้าวร้าว

2.3 สิ่งจูงใจ ส่วนใหญ่พฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลเกิดจากการคาดหวังผลทางบวก ดังนั้นตัวกระตุ้น คือ แรงเสริมที่บุคคลคาดหวังมากกว่าการกระทำให้คนอื่นเจ็บปวด

2.4 การควบคุมด้วยการสอน ในกระบวนการทางสังคม หรือการอบรมเลี้ยงดู บุคคล จะถูกฝึกให้เชื่อฟังกฎระเบียบต่างๆ ผู้ฝึกจะให้รางวัลแก่การเชื่อฟัง และลงโทษแก่การไม่เชื่อฟัง วิธีการลงโทษที่รุนแรงย่อมทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าวได้ เพราะทำให้บุคคลคับข้องใจ และเห็นตัวแบบที่ก้าวร้าวด้วย

### 3. สิ่งที่ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวคงอยู่ ได้แก่ แรงเสริม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

3.1 แรงเสริมภายนอกเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับแรงเสริมพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นจะคงอยู่

3.2 แรงเสริมที่ได้จากการสังเกต บุคคลจะสังเกต และ เลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวของตัวแบบที่ได้รับรางวัล มากกว่าตัวแบบที่ไม่ได้รับรางวัล และ แรงเสริมที่ได้จากการสังเกต จะทำหน้าที่ให้ข้อมูล และแรงจูงใจให้บุคคลแสดงความก้าวร้าว

3.3 แรงเสริมที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ การลดค่า หรือศักดิ์ศรีของผู้อื่น เช่น การพูดนินทา หรือตำหนิผู้อื่น จะทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น รู้สึกพึงพอใจ และระบายความคับข้องใจได้

แม้ว่า Bandura จะให้ความสำคัญของสังคมภายนอกที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ก็ได้ละเลยความสำคัญที่อยู่ภายในตัวบุคคล นั่นคือ กระบวนการทางปัญญา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม กล่าวคือ เมื่อเด็กเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมต่างๆรวมทั้งพฤติกรรมก้าวร้าว เด็กจะใช้กระบวนการ 4 อย่าง คือ การใส่ใจ ความจำ การกระทำ และการได้รับแรงเสริม ซึ่งการพิจารณาว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ จะต้องพิจารณาจากองค์ประกอบ 2 ประการ คือ พฤติกรรมนั้นจะต้องก่อให้เกิดการบาดเจ็บกับผู้อื่น หรือก่อให้เกิดความเสียหายต่อสิ่งอื่น และความคิดเห็นของคนในสังคมนั้นๆ ว่าพฤติกรรมดังกล่าวพฤติกรรมใดเป็นความก้าวร้าว



## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

### ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนั้น พบว่า มีผู้สนใจค้นคว้ากันอย่างกว้างขวาง และได้ให้คำจำกัดความไว้ต่าง ๆ กัน พอจะนำมากล่าวได้ ดังนี้

ลาซารัส ( Lazarus 1973 อ้างถึงใน Jill Wilkinson & Sandra Canter 1982 : 20 ) ซึ่งระบุว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม สามารถแบ่งแยกเป็น 4 ประเภท คือ 1.ความสามารถในการปฏิเสธ 2. ความสามารถในการขอความสนับสนุน หรือการขอร้อง 3. ความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึกทางบวก และทางลบ และ 4.ความสามารถในการริเริ่ม การดำเนินต่อไป และการยุติของการสนทนาโดยทั่วไป

โวลเป้ ( Wolpe 1973 : 81 ) พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม คือ การที่บุคคลไม่มีความวิตกกังวล ในการแสดงอารมณ์ต่างๆ ต่อผู้อื่น

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons 1974 : 87) ให้คำจำกัดความพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม คือ การที่บุคคลสามารถกระทำในสิ่งที่เขาสนใจหรือ เฝื่อนหน้ากับสิ่งต่างๆด้วยตนเอง โดยปราศจากความวิตกกังวล อีกทั้งสามารถแสดงออกซึ่งสิทธิของตนเอง พร้อมทั้งยอมรับสิทธิของผู้อื่น

แซนส์บิวรี่ ( Sansbury 1974 : 118 ) ให้ความหมายพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ว่าเป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงออกซึ่งความคิด และความรู้สึกต่างๆ ทั้งทางด้านภาษาท่าทางและน้ำเสียง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บาวเออร์ และบาวเออร์ ( Bower and Bower 1976 : 4 ) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่างๆ เป็นการเลือกว่าจะอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสม เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านของเขา

แลงค์ และจาคูโบวสกี ( Lang & Jakubowski 1978 : 2 ) พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีผลต่อการเผชิญหน้ากับสิทธิของบุคคล และการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และความเชื่ออย่างตรงไปตรงมา และมีทิศทางที่เหมาะสม โดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น



กาลาสตี และกาลาสตี (Galassi and Galassi 1977) พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา ไม่มีการบงการ และชี้ให้เห็นถึง “ การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก สิทธิ ความต้องการต่างๆ โดยตรง หรือ การแสดงความคิดเห็นที่ไม่มีการบงการ และ ลงโทษผู้อื่น”

โบลตัน (Bolton 1979) ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการรักษาสิทธิของตน แสดงออกถึงความต้องการ ค่านิยม ความคิดเห็น แนวคิดของตนเองต่างๆ ได้อย่างตรงไปตรงมา ด้วยวิธีการที่เหมาะสม โดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น

โวลเป้ (Wolpe 1980) ให้คำจำกัดความพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง การไม่แสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวหรือยอมตาม แต่มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเป็นมิตร มีเมตตา และมีความรู้สึกต่างๆ ที่ไม่กังวลใจ

ซอลเตอร์ (Salter 1983) ได้ให้ความหมายอย่างกว้างๆของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ว่าเป็นการแสดงออกซึ่งการยืนยันสิทธิของตนเอง ด้วยความเป็นมิตร ความรัก และเมตตา

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti & Emmons 1986:26) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการส่งเสริมความเท่าเทียมกันในด้านความสัมพันธ์ของมนุษย์ สามารถที่จะกระทำในสิ่งใดๆที่ตนเองสนใจ ป้องกันสิทธิของตนเอง โดยปราศจากความวิตกกังวลเกินควร มีความรู้สึกสบายที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ อย่างจริงใจ และใช้สิทธิของตนเองโดยไม่ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น

สรุปได้ว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก สิทธิ ของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น และ เป็นการแสดงออกที่ปราศจากความวิตกกังวล

### ขอบเขตของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

บาวเออร์ และบาวเออร์ (Bower and Bower 1976 :4-5 อ้างถึงในพรรณราย ทรัพย์ะประภา 2524 :11-13) กล่าวถึงแนวคิดของซอลเตอร์เกี่ยวกับบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆได้ ดังนี้

1. การพูดแสดงความรู้สึก (Use feeling - talk) คือ ความสามารถแสดงถึงความชอบ และความสนใจ ได้อย่างไม่ชัดเจนมากกว่าจะพูดอะไรออกมาอย่างกลางๆ

2. การพูดเกี่ยวกับตัวเอง (Talk about yourself) เมื่อบุคคลได้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีคุณค่า น่าสนใจ สามารถเล่าให้ผู้อื่นทราบได้เมื่อถึงเวลาอันสมควร โดยไม่คุยโม้โอ้อวด หรือ ผูกขาดการสนทนาแต่เพียงผู้เดียว

3. การพูดทักทายปราศรัย (Make greeting talk) สามารถพูดจาแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักมากขึ้น สามารถยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความยินดีที่ได้พบเขา

4. การยอมรับคำชมเชย (Accept compliment) สามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนที่การแสดง ความไม่เห็นด้วยอย่างตรงกันข้าม

5. การแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม (Use appropriate facial talk) คือ การแสดงออกทางสีหน้า และ น้ำเสียงที่พูดให้มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง และยังสามารถสบตากับคู่สนทนาได้ใน ขณะทีพูดคุยกัน

6. การแสดงความไม่เห็นด้วย (Disagree mildly) เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นก็สามารถแสดงความไม่เห็น ด้วยพอประมาณด้วยกิริยาอาการบางประการ เช่น มองไปทางอื่น ทำหน้าบึ้ง โดยไม่เสแสร้งทำเป็นเห็นด้วย กับผู้อื่น เพื่อรักษาความสงบ หรือเอาใจเขา

7. การขอให้แสดงความกระจ่างแจ้ง (Ask for clarification) เมื่อไม่เข้าใจหรือสับสนในคำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายของผู้อื่นก็สามารถซักถามให้เกิดความกระจ่างได้

8. การถามเหตุผล (Ask why) เมื่อถูกขอร้องให้กระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งดูเหมือนไม่มีเหตุผล หรือ ไม่น่าปฏิบัติตาม ก็สามารถซักถามอย่างสุภาพถึงเหตุผลเบื้องหลังได้

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express active disagreement) เมื่อมีความเห็นไม่ตรง หรือ ไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นและแน่ใจในความคิดเห็นของตนเองก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยได้

10. การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ (Speak up for your rights) เมื่อรู้สึกถูกเอาเปรียบอย่างไม่ ยุติธรรม ก็สามารถกล่าวปฏิเสธ โดยไม่รู้สึกผิด สามารถแสดงสิทธิอันชอบธรรมและขอให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเอง ด้วยความยุติธรรม โดยไม่ทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น

11. การแสดงความมั่นคง (Be persistent) เมื่อมีเรื่องขัดใจ หรือ ต้องการร้องทุกข์ในเรื่องที่มีเหตุผล สมควร สามารถดำเนินการร้องทุกข์ได้จนกว่าจะประสบความสำเร็จ

12. หลีกเลี่ยงในการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุกๆความเห็น (Avoid justifying every opinion) ในการอภิปราย หรือเจรจากัน

13. การใช้การประสานสายตา (Maintain good eye-contact) ในขณะที่สนทนากันสามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานี้ับว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้สะท้อนความรู้สึกที่จริงใจของผู้พูดได้ และขณะเดียวกันทำให้ผู้พูดได้รู้ว่าผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่มากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

ราซัส , เคาว์เลย์และเวนริช , ชาฟเฟอร์ ( Rathus , 1975 ; Dawley&Wenrich ,1976 ; Shaffer , 1984 อ้างถึงในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2539 : 154-158) กล่าวถึง บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จะสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆได้ ดังนี้

1. การพูดอย่างกล้าแสดงออก เป็นประโยชน์ที่พูด เพื่อแสดงสิทธิของตนเอง หรือเป็นการย้ำว่าจะต้องได้ การตอบสนองที่เท่าเทียมกันและยุติธรรม เช่น “ผมมาที่นี่เป็นคนแรก”

2. การแสดงออกซึ่งความรู้สึก เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบ ไม่ชอบของบุคคลได้อย่างทันทีทันใด เปิดเผย และตรงไปตรงมา ตอบคำถามอย่างจริงใจ และหลีกเลี่ยงการเก็บกดความรู้สึก แต่ต้องระวังไว้ว่าการแสดงออก ซึ่งความรู้สึกที่มากเกินไปตลอดเวลานั้น แทนที่จะเป็นผลดีกลับจะเป็นปัญหาได้เช่นกัน

3. การพูดจาทักทาย คนจำนวนมากที่รู้สึกโดดเดี่ยว และมีเพื่อนน้อย เนื่องจากขาดทักษะในการที่จะเริ่มต้นสนทนากับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร การมีเพื่อนมากขึ้นจะทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ไม่โดดเดี่ยว และซึมเศร้า บุคคลควรจะมีมิตรไมตรีกับผู้อื่น และมีเรื่องเล็กๆน้อยๆเตรียมไว้พูดกับผู้อื่นอีกด้วย

4. การแสดงความไม่เห็นด้วย บุคคลไม่มีความจำเป็นที่จะต้องแสร้ง เป็นว่าเห็นด้วยกับความคิดของบุคคลอื่น เมื่อความคิดเหล่านั้นไม่สอดคล้องกับความคิดของตน เขาควรที่จะแสดงออกอย่างจริงใจว่า ไม่เห็นด้วยด้วยท่าทีที่สุภาพ

5. การใช้คำถามว่าทำไมเพื่อขอทราบเหตุผล บุคคลควรจะได้พิจารณาถึงความสมเหตุสมผลของคำขอหรือ ข้อเสนอแนะของบุคคลอื่นๆ มิใช่ทำตามเสียทุกอย่างเมื่อถูกขอหรือให้ทำในสิ่งที่จะไม่มีเหตุผลหรือ ชี้นำให้ทำโดยบุคคลที่มีอำนาจ เขาควรที่จะถามว่า เหตุใดเขาจึงควรทำตามข้อเสนอแนะ หรือคำขอหรือข้อเสนอนั้น และไม่ควรจะยุติการเรียกคำตอบจนกว่าจะได้รับคำตอบที่ดีพอ

6. การพูดเกี่ยวกับตนเอง กล่าวพูดเกี่ยวกับตัวของเขาเอง และประสบการณ์ของเขา ด้วยท่าทีที่น่าสนใจ

7. รู้จักรับคำชื่นชม คนที่กล้าแสดงออก จะต้องรู้จักรับคำชื่นชมเหล่านั้น ด้วยการบอกว่า”ขอบคุณ” อย่างง่าย ๆ ต่อคำชื่นชมนั้น หรืออาจจะชื่นชมเขากลับคืนไป

8. หลีกเลี่ยงการใช้เหตุผลโต้เถียงความคิดเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่มีนิสัยชอบการถกเถียง บุคคลควรยุติการสนทนา แทนที่จะพยายามขยายรายละเอียดต่างๆ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ หรือ พยายามปกป้องสถานภาพของตนเอง

9. สบตาคู่สนทนา การที่จะให้เห็นว่าบุคคลมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนั้น การสบตาคู่สนทนานับว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมวิธีการหนึ่ง ซึ่งผู้ที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ควรจะมีพฤติกรรมดังกล่าว

10. การที่บุคคลพูดย้ำจุดสำคัญครั้งแล้วครั้งเล่า เพื่อไม่ให้มีการออกนอกประเด็น ด้วยท่าทีที่สงบ และไม่กล่าวหาใคร เป็นประโยชน์อย่างมากที่จะใช้กับคนแปลกหน้า หรือ คนที่มักจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ หรือ บุคคลที่พยายามจะเบี่ยงเบนประเด็นในการสนทนา

11. การฝึกให้บุคคลพยายามค้นหาสิ่งที่เห็นด้วยในคำพูดของผู้ที่กล่าวหา หรือต่อว่าเรา จะช่วยทำให้ผู้ที่กล่าวหาหรือต่อว่าเรา ซึ่งกำลังโกรธอยู่มีอารมณ์เย็นลง แต่ถ้าบุคคลพยายามที่จะใช้คำพูดปกป้องตนเอง หรือ โจมตีผู้ที่กล่าวหา จะยิ่งทำให้ผู้ที่กล่าวหาเข้าใจผิดมากขึ้นไปอีก หรือ อาจจะรู้สึกว่ามันเป็นการทำทนาย

12. การใช้ประโยค “ฉัน” สื่อความหมาย ประกอบด้วยการบอกถึงลักษณะพฤติกรรมของบุคคลอื่น และผลที่เกิดขึ้นต่อผู้พูดอย่างชัดเจน ยกตัวอย่าง “ ฉันรู้สึกโกรธคุณ ที่คุณมาทำงานช้า แล้วไม่โทรศัพท์มาบอกฉัน ทำให้งานเสร็จล่าช้า ไม่ทันกำหนด” ซึ่งมักจะ ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้าน โกรธ หรือรู้สึกเจ็บปวดต่อผู้ฟัง

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ ( Alberti and Emmons 1986 : 34 ) ได้สรุปลักษณะสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ดังนี้

1. มีการแสดงออกซึ่งตนเอง
2. การตระหนักถึงสิทธิของผู้อื่น
3. มีความจริงใจ
4. ตรงไปตรงมา และหนักแน่น
5. มีความเท่าเทียมกัน เชื่อประโยชน์ต่อตนเอง และสัมพันธ์ภาพ

6. บางครั้งเป็นการแสดงออกโดยใช้คำพูด ประกอบด้วย เนื้อหาของข้อความ ( ความรู้สึก ความถูกต้อง ความจริง ความคิดเห็น ขอบเขต การขอร้อง )
7. บางครั้งเป็นการแสดงออกโดยใช้ภาษาท่าทาง ประกอบด้วย รูปแบบของข้อความ ( การประสานสายตา เสียง ท่าทาง การแสดงออกทางสีหน้า เวลา ระยะทาง การฟัง )
8. มีความเหมาะสมเฉพาะบุคคลในแต่ละสถานการณ์ มากกว่าที่จะเป็นสากล
9. มีลักษณะรับผิดชอบต่องาน
10. การเรียนรู้ ไม่ใช่มีมาแต่กำเนิด

### วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ลาซารัส ( Lazarus 1969 อ้างถึงในพรหมราช ทรัพย์ประภา 2524 : 16 ) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมว่าเพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้ผู้รับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกออกมา เช่น รักใคร่ พอใจ ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และ ความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธในลักษณะตรงไปตรงมา และเชื่อมั่นในตนเอง แต่ไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเอง และผู้อื่น

กอร์มอลดี และคนอื่นๆ ( Gormally and others 1975 :299 ) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกเพิ่มพูนทักษะ และความเชื่อมั่นในการสื่อความหมายได้อย่างจริงจัง ตรงไปตรงมา และเป็นธรรมชาติ

บาวเออร์ และบาวเออร์ ( Bower and Bower 1976 : 7 ) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถควบคุมตนเองได้ ลดความอายให้น้อยลง เพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมให้มากขึ้น และสามารถทำให้ผู้รับการฝึกมีอิทธิพลเหนือบุคคลที่เคยเอารัดเอาเปรียบ

แลงส์ และจาคุโบวสกี ( Lange and Jakubowski 1976 : 2 ) มีแนวความคิดว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ประกอบด้วยวิธีการพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. สอนให้ผู้รับการฝึกแยกแยะความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับพฤติกรรมอื่นๆ
2. ช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถจำแนกสิทธิต่างๆ และยอมรับสิทธิส่วนบุคคลทั้งของตนเอง และผู้อื่น
3. ช่วยให้ผู้รับการฝึกแก้ไขความคิด ความรู้สึก ที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความโกรธที่มากเกินไป
4. ช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม โดยใช้วิธีการฝึกปฏิบัติแบบต่างๆ

โคเรย์ (Corey 1981:353-354) สรุปว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความพ่ายแพ้ตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านั้นให้ดีขึ้น
2. เพื่อพัฒนาเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการแสดงออกตามสิทธิส่วนบุคคล และยอมรับสิทธิของผู้อื่น
3. เพื่อเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เป็นผู้มีความสามารถริเริ่ม สร้างสรรค์
5. เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถนำทักษะที่ได้จากการเรียนรู้ใหม่ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

พรรณราย ทรัชยะประภา (2524:16-18) กล่าวถึงการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ว่ามีวัตถุประสงค์ซึ่งจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนเอง โดยไม่ละเมิด หรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้อง ซึ่งไม่มีเหตุผลสมควรให้แก่ผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้อง หรือการออกคำสั่ง ซึ่งมีเหตุผลสมควรให้แก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวก และ ทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะ จริงใจ และตรงไปตรงมา

#### ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีอยู่ด้วยกันหลายลักษณะ ความเหมาะสมในการแสดงออกแต่ละลักษณะนั้น ข่มขึ้นกับสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่ แลงค์ และจาคุโบวสกี (Lange&Jakubowski อ้างถึงในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2539 :133-140) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมออกเป็น 6 ลักษณะด้วยกัน ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแบบพื้นฐาน เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสิทธิ ตลอดจนความเชื่อ ความรู้สึก และ ความคิดเห็นของตนเองอย่างตรงไปตรงมา

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแบบเข้าใจความรู้สึก บ่อยครั้งที่คนเรามีความต้องการที่จะแสดงถึงความรู้สึก หรือ ความต้องการที่มากไปกว่าการแสดงออกอย่างปกติวิสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อต้องการที่จะ

สื่อให้รู้ถึงความเข้าใจผู้อื่น การแสดงออกในลักษณะความเข้าใจ จึงสมควรที่จะนำมาใช้ ลักษณะของประโยคที่แสดงถึงความรู้สึกดังกล่าว ประกอบด้วยประโยคที่บอกถึงการรับรู้ สภาพการณ์ หรือ ความรู้สึกของบุคคลอื่น และตามด้วยประโยคที่ยืนยันถึงสิทธิของผู้พูด

3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแบบเพิ่มระดับ Rimm & Masters (1974) ได้เสนอไว้ว่า ควรแสดงออกในลักษณะที่จะก่อให้เกิดความรู้สึก หรือ อารมณ์ทางลบให้น้อยที่สุด ในขณะที่เดียวกันก็ให้ได้ผลตามที่ต้องการ แต่ถ้าแสดงออกในลักษณะดังกล่าวแล้วยังคงถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคลอยู่ ผู้ที่ถูกละเมิดจึงควรค่อยๆเพิ่มระดับของความเข้มของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกขึ้นไป หรืออาจจะใช้การเน้นความมั่นคงของการพูดของตนเองก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับของการกล้าแสดงออก จนอาจจะมีลักษณะใกล้เคียงกับความก้าวร้าว

4. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแบบเผชิญหน้า เป็นการกล้าแสดงออกที่ใช้ เมื่อเห็นว่าคำพูดและการกระทำของบุคคลนั้นไม่ไปด้วยกัน ลักษณะของการแสดงออกมีการบอกว่าจะอะไรที่บุคคลได้พูดว่าจะทำ และอะไรที่บุคคลนั้นได้กระทำไปจริงๆ และหลังจากนั้นจะบอกถึงสิ่งที่ต้องการ เป็นการพูดไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการตีความ หรือ ประเมินค่าใดๆทั้งสิ้น

5. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแบบใช้ภาษาหมก / คิฉัน มีประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงออกถึงความรู้สึกทางลบไม่ว่าความรู้สึกนั้น จะเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามจะเข้ามายุ่งเกี่ยวกับความรู้สึก หรือ สิทธิส่วนบุคคลของเขา ตลอดจนความรู้สึกทางลบอันเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามขัดเคียดค่านิยม และความคาดหวังของตนให้กับเขา

6. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับการชักจูง บ่อยครั้งที่เรามองตนเองว่าจะทำอย่างไรในการเสนอความคิดเห็นต่างๆในการประชุม หรือในกลุ่ม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ โดยไม่แสดงความก้าวร้าวออกมา ซึ่งวิธีการที่จะเสนอความคิดเห็นในกลุ่มให้ได้ผลนั้น จะต้องพิจารณา 2 ปัจจัยหลัก นั่นคือ เวลา และ ลักษณะของประโยคที่พูด ซึ่งแน่นอนการพูดต้องแสดงให้เห็นถึงความจริงใจของผู้พูด

### องค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

การแสดงออก เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยการแสดงออกที่มีความเกี่ยวข้องกัน 2 ด้าน คือ

1. การแสดงออกโดยใช้คำพูด (Verbal Skills) คือ การใช้คำพูดที่เหมาะสม มีเนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการพูด และสามารถแบ่งประเภทของการแสดงออกโดยใช้คำพูด เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1.1 การกล้ากล่าวคำขยอ เป็นการกล้าแสดงออกความรู้สึกทางบวกกับบุคคลอื่น เช่น การสรรเสริญ การชื่นชม เป็นต้น ด้วยคำพูดที่แสดงถึงความจริงใจ เป็นมิตร มีท่าทีที่อบอุ่นต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

1.2 การกล้าปฏิเสธ เป็นความกล้าในการพูดปฏิเสธกับบุคคลอื่น กล้าแสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับบุคคลอื่น กล้าปฏิเสธเพื่อรักษาสีทริของตนเอง เมื่อถูกเอาเปรียบ หรือถูกขัดขวางการกระทำ และความคิด ซึ่งเป็นการแสดงถึงสิทธิอันชอบธรรมของบุคคล

1.3 การกล้ากล่าวคำขอร้อง เป็นความกล้าขอร้องบุคคลอื่น เพื่อจุดประสงค์ของตนเอง เช่น การขอคำแนะนำ เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต่อการมีชีวิตอยู่ในสังคมแบบพึ่งพาอาศัยกัน และสามารถขอร้องให้บุคคลอื่นเปลี่ยนการกระทำใหม่ หรือ หยุดการกระทำเดิม

2. การแสดงออกโดยใช้ภาษาท่าทางเป็นการแสดงออกโดยเสริมเนื้อหาสาระที่พูดให้มีน้ำหนักน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น แบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

2.1 การประสานสายตา เป็นการสบตาคู่สนทนาโดยตรงอย่างเหมาะสม เป็นการบอกให้ทราบถึงความใส่ใจ ความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่พูด และ ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกันมากขึ้น ไม่ใช่การจ้องคู่สนทนาจนทำให้เขาเกิดความอึดอัด

2.2 การวางท่าทาง เป็นลักษณะการเผชิญหน้า เช่น การนั่ง การยืน ระยะห่างคู่สนทนาที่เหมาะสม รวมทั้งการโน้มตัวเข้าหาคู่สนทนา หรือ การวางตัวให้ตรง ซึ่งแสดงถึงอารมณ์และความรู้สึกขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร

2.3 การแสดงท่าทาง เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การใช้มือประกอบคำพูด การยิ้มปาก การแกว่งแขน หรือขา ขณะพูด ซึ่งแสดงถึงความรู้สึกของผู้พูด และเป็นการเสริมความสำคัญของคำพูดให้น่าเชื่อถือมากขึ้น หรือ ลดลง

2.4 การแสดงออกทางสีหน้า เป็นการแสดงสีหน้าให้เหมาะสมสอดคล้องกับเรื่องที่พูด และอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด ซึ่งจะทำให้อคู่สนทนารับรู้ความต้องการของผู้พูดได้ตรงตามความเป็นจริง

2.5 น้ำเสียง เป็นระดับความดัง และจังหวะของเสียงที่ใช้พูด เป็นการแสดงความจริงใจ อารมณ์ และความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการจูงใจคู่สนทนาให้เชื่อถือในตัวผู้พูด และสิ่งที่พูด

### หลักการและเทคนิคต่างๆที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

เคลลี่ (Kelley 1979 อ้างถึงในสุมาลี อุดมผล 2537) สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม โดยยึดหลักการให้คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ (Humanistic Value) และ ใช้ระบบการฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทีละทักษะเรียงตามลำดับก่อนหลังอย่างเป็นเหตุเป็นผลกัน ( Logical Skill Component System) โดยการใช้เทคนิคต่างๆมาสอนทักษะที่จัดไว้ เพื่อฝึกให้



บุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ประสงค์จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ตามแผนภาพข้างล่าง ดังนี้

เทคนิค → ทักษะ → เป้าหมาย

(เช่น การแสดงบทบาทสมมติ) (เช่น ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม) (พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม)

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีขั้นตอนการฝึก แบ่งเป็น 2 ขั้นตอนที่ชัดเจน คือ

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการให้ความรู้ทั่วไป ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม Kelley (1979) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จะต้องเริ่มต้นจากการแนะนำแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมก่อน เนื่องจากพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเป็นหัวใจสำคัญในการฝึก เพราะจะทำให้บุคคลที่เข้ารับการฝึกทราบขอบเขต และเหตุผลในการฝึกปฏิบัติ แล้วสามารถเชื่อมโยงความเป็นเหตุเป็นผลในการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ จากนั้น จึงสามารถเลือกทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้ได้อย่างประณีต และ ประยุกต์ใช้กับทุกสถานการณ์ที่ตนเองต้องการ ถ้าผู้รับการฝึกไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จะทำให้ผู้รับการฝึกรู้เพียงวิธีการแสดงออกในสถานการณ์ตัวอย่างที่นำมาฝึกปฏิบัติเท่านั้น แต่ไม่สามารถนำทักษะในการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ อื่นๆ ได้เลย

ขั้นตอนที่ 2 คือ การฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งแบ่งทักษะออกเป็น 3 ทักษะใหญ่ๆ คือ

1. ทักษะขั้นเตรียมการ (Preparatory Skills) คือ ทักษะที่ผู้รับการฝึกต้องการพัฒนาให้มีก่อนการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจริงๆ

2. ทักษะขั้นปฏิบัติการ (Core Skills) คือ ทักษะที่ผู้รับการฝึกต้องการ เพื่อใช้ในการตอบสนองด้วยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

3. ทักษะขั้นเสริม (Accessory Skills) คือ ทักษะที่เป็นทักษะเฉพาะ หรือ ทักษะที่นำมาใช้เมื่อต้องการตามภาพข้างล่าง



ซึ่งรายละเอียดของทักษะทั้ง 3 มีดังนี้

1. ทักษะขั้นเตรียมการ เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจ และความจำเป็นที่เป็นการเปลี่ยนแปลงระดับปัญหาความคิด มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เพิ่มพูนทักษะ เกี่ยวกับการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงสิทธิมนุษยชนของตนเอง และ การสร้างความเชื่อมั่นในการแสดงสิทธิ ประกอบด้วยทักษะย่อย คือ

1.1 ทักษะการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด เพราะจะทำให้บุคคลสามารถยืนกรานในความเป็นตัวของตัวเอง และ แสดงสิทธิของตนเองได้อย่างเหมาะสม แต่ความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคล เกิดจากการรู้จักตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง จะส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะที่ใช้ระหว่างบุคคลได้ และสามารถนำทักษะที่พัฒนาแล้วไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง

1.2 ทักษะการแสดงสิทธิของตนเอง (Identification of Rights) การแสดงสิทธิ สามารถช่วยให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในการแสดงสิทธิของตนเอง และของผู้อื่น และสามารถยืนกรานในสิทธิเหล่านั้นได้ ซึ่งจะ ทำให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เนื่องจากมนุษย์ทุกคนเป็นเจ้าของสิทธิ และ การพัฒนาให้บุคคลสามารถยืนกรานในสิทธิของตนเองได้นั้น จะต้องทำให้บุคคลหมดความเครียด และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งยังต้องตระหนักรู้เกี่ยวกับความหมายข้อจำกัดของสิทธิและการใช้สิทธิอย่างเหมาะสม มิฉะนั้นจะ กลายเป็นความก้าวร้าว

1.3 ทักษะการสร้างเชื่อมั่นในสิทธิ (Confidence in Rights) ความเชื่อมั่นในสิทธิเกิดจากความเชื่อว่า สิทธิเป็นของบุคคลทุกคน เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในสิทธิ ก็จะเกิดการยึดถือและตั้งใจจริง ที่จะยืนกรานในสิทธิของตนเอง ด้วยการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มิใช่ความก้าวร้าว

2. ทักษะขั้นปฏิบัติการ เป็นการสร้าง หรือ เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับทักษะที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้เพิ่มพูนทักษะการใช้คำพูดที่เหมาะสม ทักษะการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม ทักษะการใช้ปัญหาความคิดที่เหมาะสม และทักษะการผสมผสาน ประกอบด้วยทักษะย่อย คือ

2.1 ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม (Verbal Assertion) ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม เน้นการใช้ประโยคคำพูดที่ถูกต้องเหมาะสม ในการติดต่อสื่อสารในสถานการณ์การแสดงออกที่เหมาะสม เมื่อบุคคลมีพัฒนาการการสื่อความหมายทางคำพูดแล้ว จะสามารถยืนกรานในสิทธิของตนได้โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่จำเป็นในการสร้างทักษะการติดต่อสื่อสาร เพราะต้องใช้ประโยคคำพูดได้อย่างเหมาะสม ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสมพัฒนาได้ โดยการแนะนำของผู้อื่น และจากการคูตัวแบบ ในปัจจุบันมีการสอนทักษะการติดต่อสื่อสารที่สำคัญด้วยการใช้เทคนิค “การเขียนบทสนทนา” โดยBower and Bower (1976) เป็นผู้เสนอแนวทางการเขียนบทสนทนา เรียกว่า “DESC Scripting” มีจุดประสงค์เพื่อสร้างความพร้อมเกี่ยวกับการใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง คำพูด ท่าทาง ที่เฉพาะเจาะจงชัดเจนไว้ล่วงหน้า การเขียนบทสนทนามี 4 ขั้นตอน คือ

1. การอธิบาย (Describe:D) คือ การกล่าวถึงการทำของอีกฝ่ายหนึ่ง ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเจาะจง ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ตรงไปตรงมา โดยไม่วิเคราะห์ไม่คาดเดาสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และไม่ใช้อารมณ์ขณะพูด

2. การแสดงความรู้สึก (Expression:E) คือ การบอกความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่แท้จริงของตนเอง ต่อการทำของอีกฝ่ายหนึ่ง โดยขึ้นต้นประโยคว่า “ฉัน” เช่น “ฉันรู้สึกว่.....” เป็นคำพูดที่แสดงความเชื่อ และค่านิยมของตนเองโดยไม่แสดงอารมณ์ ไม่มีการประเมินหรือตำหนิอีกฝ่ายหนึ่ง ควรแสดงความรู้สึกทางบวกมากกว่าด้านลบ หากจำเป็นต้องแสดงความรู้สึกด้านลบ ควรเน้นที่เป้าหมายและข้อบกพร่องแทน

3. การพูดที่เจาะจง (Specify:S) คือ การใช้คำพูดที่เจาะจงชัด เป็นประโยคที่สั้น เข้าใจง่าย เพื่อขอให้อีกฝ่ายเปลี่ยนแปลงการกระทำ แต่ไม่ควรขอให้เปลี่ยนแปลงหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน

4. การพูดถึงผลที่ตามมา (Consequence:C) คือ การบอกให้อีกฝ่ายทราบถึงผลของการเปลี่ยนแปลงการกระทำของเขาโดยเน้นผลด้านบวก เช่น รางวัลทางสังคม ได้แก่ ความรัก คำชมเชย เป็นต้น มากกว่าผลด้านลบ เช่น การลงโทษ

2.2 ทักษะการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม (Nonverbal Assertion) เน้นการแสดงออกด้านร่างกายและการใช้ท่าทางเพื่อสื่อความหมาย ซึ่งการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม จะประกอบด้วยสื่อทางการเห็น ได้แก่ การประสานสายตา การแสดงออกทางสีหน้า ท่าของร่างกายและการเคลื่อนไหว และสื่อทางการได้ยิน ได้แก่ ความดัง ความถี่ จังหวะ ระดับและความต่อเนื่องของเสียง ซึ่งภาษาท่าทางนี้จะเป็นตัวส่งเสริมให้ภาษาพูดมีประสิทธิภาพ และเป็นตัวสะท้อนให้เห็นความสอดคล้องของการสื่อความหมายของบุคคลอีกด้วย ภาษาท่าทางที่เหมาะสม ต้องมีการฝึกและการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น

2.3 ทักษะการใช้ปัญญาความคิดที่เหมาะสม (Cognitive Assertion) เน้นการเพิ่มความสามารถทางการใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกการแสดงออกอย่างเหมาะสม รวมทั้งการคิดใคร่ครวญหรือคาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงออกอย่างเหมาะสม ความคิดเป็นเหตุเป็นผลนั้นเกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเอง (self talk) เมื่อบุคคลพูดกับตนเองในแง่ลบเสมอๆ ก็จะเกิดความคิดที่ผิดพลาด และไร้เหตุผล ความคิดที่ไร้เหตุผลนี้เองจะทำให้บุคคลมีความวิตกกังวล ขาดการควบคุมตนเอง

(Ellis, 1962) จนในที่สุดไม่กล้าแสดงออก หรือแสดงออกอย่างก้าวร้าว ไปเลย (Bower and Bower, 1976) ดังนั้น ควรที่จะให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติการสร้างความคิดในแง่ลบกับตนเอง และส่งเสริมให้เขาเลือกแสดงออกตามความรู้สึก ความคิดและความต้องการที่แท้จริงอย่างถูกต้อง

2.4 ทักษะการผสมผสาน (Integration) เป็นการผสมผสานทักษะย่อยๆที่เป็นองค์ประกอบการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่ Flower and Booraem (1975) กล่าวว่า การฝึกซ้อมและการฝึกแสดงพฤติกรรม เป็นวิธีการแรกที่นิยมนำมาใช้มากที่สุด ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตั้งแต่ครั้งอดีต สิ่งที่สำคัญสำหรับการฝึกก็คือ ต้องให้ผู้รับการฝึกซ้อมพฤติกรรม จนกระทั่งเขาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสิ่งที่จะทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลคงอยู่ตลอดไป คือ การให้การเสริมแรงทางบวก ซึ่ง Adler (1977) กล่าวว่าไว้ว่าจะจะเป็นการเสริมแรงทางใจ ได้แก่ การแสดงความรักใคร่ การยิ้ม การสนทนาด้วย หรือ การเสริมแรงทางวัตถุ ได้แก่ การให้ของขวัญ หรือการให้ทำกิจกรรมที่ชอบ ได้แก่ การดูภาพยนตร์ เล่นกีฬาที่ชอบ และทำให้ความรู้สึกที่พึงพอใจ ได้แก่ การยกย่อง ชมเชย เป็นต้น

3. ทักษะที่สามเป็นทักษะขั้นเสริม (Accessory Skills) เป็นตัวบ่งชี้ถึงประสิทธิภาพของการฝึกทักษะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่ผ่านมา หรือเป็นตัววัดความสามารถของบุคคลในการประยุกต์ใช้ทักษะต่างๆ เพื่อแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ต่อสถานการณ์ในปัจจุบันที่กำลังประสบ ซึ่งประกอบด้วย ทักษะย่อย 2 ทักษะ คือ

3.1 ทักษะการใช้เฉพาะด้าน (Special Application Areas) เป็นส่วนที่ใช้การบอกกล่าวเป็นพิเศษ ซึ่งต้องได้รับการพัฒนาทักษะพิเศษเพิ่มเติมเข้าไป แบ่งออกเป็นชนิดของการปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ การขอร้อง การกล่าวคำยกย่อง การวิพากษ์วิจารณ์และอื่นๆ ชนิดของบุคคลหรือสถานการณ์ ได้แก่ สถานภาพของการเป็นผู้อุปโลกปบริโภค สถานภาพในที่ทำงาน สถานภาพในครอบครัวและอื่นๆ เป็นต้น ทักษะของการบอกกล่าวเป็นพิเศษนี้ส่วนใหญ่จะเน้นการใช้ภาษาพูดมากกว่าภาษาท่าทาง หรือทางด้านการใช้ปัญญาความคิด

3.2 ทักษะการใช้เมื่อต้องการ (Special Needs) เป็นความต้องการพิเศษของบุคคล เมื่อมีความยากลำบากที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสมอันเนื่องมาจากมีความวิตกกังวลสูง วิธีแก้ไข คือ การลดความวิตกกังวลลง ซึ่งทำได้โดยใช้วิธีการผ่อนคลาย (Relaxation)

เมื่อกำหนดทักษะที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้แล้ว Kelley จึงเลือกเทคนิคที่เหมาะสมมาใช้ในการผสมผสานกันเพื่อมาฝึกสอนทักษะ หลักในการเลือกเทคนิคไม่ใช่เลือกกว่าเทคนิคใดดีที่สุด แต่ควรเลือกเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดกับทักษะและกับผู้รับการฝึกนั้นๆ เพื่อให้ผู้รับการฝึกพยายามปฏิบัติ แล้วนำมาประเมินผลการปฏิบัติ จากนั้นมีการปรับแต่งพฤติกรรมใหม่ และให้พยายามฝึกใหม่อีกครั้ง ทำซ้ำแล้วซ้ำอีกจนถูกต้องเหมาะสมและเป็นธรรมชาติ โดยเทคนิคที่นำมาใช้ ประกอบด้วย

1. เทคนิคการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification Technique) ได้แก่ การฝึกซ่อมพฤติกรรม การแสดงตัวแบบ การหยุดและการเปลี่ยนความคิด การผ่อนคลาย ฯลฯ
2. เทคนิคการพิจารณาที่เหตุผลและอารมณ์ ได้แก่ กระบวนการสร้างความคิดใหม่
3. เทคนิคการได้รับประสบการณ์ตรงตามโครงสร้าง ได้แก่ การเขียนบทสนทนา
4. เทคนิคการให้คำแนะนำ
5. เทคนิคการอภิปรายเป็นกลุ่ม

สำหรับองค์ประกอบอื่นๆที่เป็นส่วนประกอบของกระบวนการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ได้แก่

#### ผู้นำการฝึก (Trainer / Facilitator)

อัลเบอร์ตี (Alberti) กล่าวว่า ผู้นำการฝึกต้องเป็นบุคคลที่มีความชำนาญในวิชาชีพ หรือได้รับการยอมรับตามความเห็นชอบของสมาคมวิชาชีพ หรือสังคม ส่วนแลงส์ และจาคุโบวสกี (Lange and Jakubowski 1976) กล่าวว่า ไม่มีสูตรแน่นอนที่จะพิจารณาว่าบุคคลอย่างไร จึงจะเป็นผู้นำการฝึกที่มีประสิทธิภาพ แต่โดยทั่วไปผู้นำการฝึกจะต้องเป็นบุคคลที่มีความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้นที่จะเริ่มต้นนำกลุ่มการฝึก เป็นผู้ที่ให้คำแนะนำในการแสดงบทบาทสมมติ เลือกอสาสมัครเป็นผู้สอน แสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับ และให้แรงเสริมหรือให้การสนับสนุนแก่ผู้รับการฝึก ซึ่งผู้รับการฝึกจะได้เรียนรู้เป็นขั้นตอน ตามที่ผู้นำการฝึกได้จัดเตรียมไว้

#### ผู้รับการฝึก (Participant / Client)

ผู้รับการฝึก คือ ผู้ที่ได้รับความรู้หรือเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน ที่ผู้นำการฝึกได้จัดเตรียมไว้ให้ กลุ่มผู้รับการฝึก อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันในเรื่องเพศ อายุ ตำแหน่งหน้าที่ การงานและสถานภาพก็ได้ กลุ่มบุคคลที่เหมาะสมในการรับการฝึกไม่มีขอบเขตจำกัดที่แน่นอน สามารถใช้ใน กลุ่มบุคคลทั้งองค์กรของรัฐและเอกชน เช่น หัวหน้างาน เพื่อนพนักงานและบุคคลซึ่งต้องติดต่อกับบุคคลอื่นต่างๆ ไป รวมทั้งบุคคลที่ให้บริการด้านต่างๆ เช่น พยาบาล ครู-อาจารย์ นักกฎหมาย ตำรวจ และบุคคลในครอบครัว เช่น คู่สมรส นักเรียน นักศึกษา เด็ก และบุคคลทั่วไป ตลอดจนคนไข้ภายใน คนไข้ภายนอก ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด

เคลลี่ (Kelley 1979) กำหนดผู้รับการฝึกของเขา ว่าต้องเป็นบุคคลที่มีการสนองตอบด้วยลักษณะการไม่กล้าแสดงออก หรือแบบก้าวร้าว แลงส์ และจาคุโบวสกี (Lange and Jakubowski 1976) แนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยงการรับผู้รับการฝึกที่มีลักษณะอาการรุนแรงของความซึมเศร้า ติดสุรา ติดสารเสพติด การพยายามฆ่าตัวตาย เป็นโรคจิตเภทหรือเป็นโรคฮิสทีเรีย เพราะบุคคลดังกล่าวต้องการความใส่ใจอย่างมากเป็นพิเศษ และอาจมีอิทธิพลที่จะทำให้เกิดการแตกแยกกันของกระบวนการกลุ่มได้

### ขนาดของกลุ่ม และระยะเวลาของการฝึก

เคลลี่ (Kelley 1979) กล่าวถึง ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม ควรจะประกอบด้วยสมาชิกผู้รับการฝึก จำนวน 6-15 คน ใช้ระยะเวลาของการฝึก 6 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง อย่างต่อเนื่องกัน

### บรรยากาศในกลุ่มการฝึก

ในชั่วโมงการฝึกต้องสร้างสัมพันธภาพและสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ ผู้นำการฝึกไม่ควรเร่งรัดให้ผู้รับการฝึกฝึกมากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้รับการฝึกรู้สึกว่าคุณเองถูกขู่เข็ญ การฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออกที่เหมาะสมควรดำเนินการภายใต้ภาวะแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และความเจริญงอกงาม ซึ่งเป็นสภาพที่ก่อให้เกิดความอบอุ่นใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกันในการแก้ปัญหา โดยสร้างสถานการณ์ที่ปลอดภัยในการตอบสนอง และให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และรู้สึกว่าไม่ถูกลดโทษ หากจะให้การตอบสนองเข้มข้นขึ้น จะใช้การชักจูงใจและการชี้แนะให้แสดงท่าทางที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น และให้ผู้รับการฝึกนำไปปฏิบัติจริง

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จำนวน 10 ครั้ง ในการวิจัยครั้งนี้ ในแต่ละครั้งของการฝึกเป็นขั้นตอนตามแนวคิดของเคลลี่ ดังนี้

- |                     |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| การฝึกครั้งที่ 1    | เป็นการแนะนำกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคย |
| การฝึกครั้งที่ 2    | เป็นขั้นตอนที่ 1                      |
| การฝึกครั้งที่ 3    | เป็นขั้นตอนที่ 1                      |
| การฝึกครั้งที่ 4    | เป็นขั้นตอนที่ 1                      |
| การฝึกครั้งที่ 5    | เป็นขั้นตอนที่ 2 (ขั้นเตรียมการ)      |
| การฝึกครั้งที่ 6    | เป็นขั้นตอนที่ 2 (ขั้นเตรียมการ)      |
| การฝึกครั้งที่ 7    | เป็นขั้นตอนที่ 2 (ขั้นปฏิบัติการ)     |
| การฝึกครั้งที่ 8    | เป็นขั้นตอนที่ 2 (ขั้นปฏิบัติการ)     |
| การฝึกครั้งที่ 9-10 | เป็นขั้นตอนที่ 2 (ขั้นเสริม)          |

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยในประเทศ

เพชรสุดา เพชรใส(2525) ได้ศึกษาทดลองการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูง ผลการศึกษาพบว่า การปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนให้น้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมชาย เตียวตระกูล 2529 (อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วคงทอง 2539:25) ได้ศึกษาทดลองการฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย เพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย จำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเรื่องการลดความก้าวร้าวจำนวน 12 ครั้ง เช่นเดียวกัน ผลของการทดลอง พบว่า การฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย มีผลทำให้ความก้าวร้าวของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรทิพย์ ทรัพย์สิน(2531) ทำการวิจัยเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ โดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ยุพิน กองธรรม (2532) ได้ศึกษาถึงผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความก้าวร้าวสูง โดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของพรทิพย์ ทรัพย์สิน ปรากฏว่า 1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จะมีความก้าวร้าวภายหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จะมีความก้าวร่ววน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัชรา พุ่มชาติ (2533) ได้ศึกษาอิทธิพลของเสียงดนตรีที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนอนุบาล อายุ 4 - 5 ปี โรงเรียนอนุบาลวัดธาตุทอง เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 8 คน ซึ่งได้มาจากการเสนอชื่อของครูประจำชั้น และการสังเกตของผู้วิจัย กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใช้เสียงดนตรีประกอบ และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ปกติตามแผนการวัดประสพการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 5 วัน พบว่า เสียงดนตรีช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย ทั้งการก้าวร้าวโดยการกระทำ และโดยคำพูด และการใช้เสียงดนตรีประกอบการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ ทำให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้ร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุพล ชัดเชื้อ 2535 (อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วคงทอง 2539 :26) ทำการวิจัยเปรียบเทียบผลการควบคุมตนเอง และการปรับสินไหมที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการปรับสินไหม พบว่านักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเอง และนักเรียนที่ได้รับการปรับสินไหมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตั้มฤทธิ์ แก้วพุลศรี 2533 ( อ้างถึงในทิพย์วัลย์ สุทิน 2538 : 48 ) ทำการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบการใช้การเสริมแรงบวก และการปรับสินไหมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดบงกชกกลาง อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว 14 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ได้รับแรงเสริมทางบวก และกลุ่มที่ 2 ได้รับการปรับสินไหม พบว่า นักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก และนักเรียนที่ได้รับการปรับสินไหมมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกัน นักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก และนักเรียนที่ได้รับการปรับสินไหม มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### งานวิจัยต่างประเทศ

อาท และคนอื่นๆ (Hart and others) ศึกษาวิธีการเสริมแรงทางสังคม เพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กหญิงอายุ 5 ปี ในโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว คือ ปากร้าย และใช้คำพูดสบประมาท ผู้วิจัยได้เริ่มแก้ไขให้เด็กหญิงคนนี้เล่นกับเพื่อนมากขึ้นในระยะแรก พบว่า เด็กผู้หญิงจะอยู่ใกล้กับเด็กอื่นร้อยละ 4 ของเวลาทั้งหมด ในระยะนี้ครูได้ให้ความสัมพันธ์ประมาทร้อยละ 10 ต่อมาในช่วง 7 วัน หลังจากนั้น ครูจะให้ความสนใจอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งวางเงื่อนไขให้ของเล่นที่ต้องการเมื่อเด็กเล่นร่วมกับเพื่อนๆ แต่ครูจะไม่ให้ความสนใจเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัย พบว่า การเล่นของเด็กผู้หญิงคนนี้กับคนอื่นๆ เพิ่มขึ้นร้อยละ 40 ในระยะต่อมา เมื่อครูไม่ให้การเสริมแรงในขณะที่เด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมปรากฏว่า พฤติกรรมการเล่นร่วมกับเพื่อนลดลง และในที่สุดเมื่อครูกลับไปใช้วิธีการเสริมแรงกับพฤติกรรมที่เหมาะสมใหม่ ปรากฏว่า พฤติกรรมการเล่นร่วมกับเพื่อนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 75

มอร์แกน และลุง (Morgan and Leung) ศึกษาการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกต่อการยอมรับความพิการของนักเรียนที่มีความพิการทางด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีร่างกายพิการ ของมหาวิทยาลัยอริโซนา ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษานาน 14 คน อายุระหว่าง 18-40 ปี กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ผลการทดลองพบว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ทำให้คนพิการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น คือ สามารถยอมรับความพิการของตนเอง มีมโนทัศน์แห่งตน การยอมรับนับถือตนเองและมีทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เพนซ์ (Pentz 1980) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและประสิทธิภาพของผู้นำการฝึกที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกของเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าว และเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 90 คน เป็นชาย 43 คน หญิง 47 คน มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวน 41 คน มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกจำนวน 49 คน กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มที่เรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมในการ



แสดงออกแบบมีโครงสร้าง กลุ่มที่ใช้การสอนและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยวิธีใดเลย กลุ่มฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก แบ่งเป็นกลุ่มที่นำฝึกโดยครู นักเรียน และผู้ปกครอง กลุ่มที่ใช้การสอนนำโดยครูที่นำฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มที่นำฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบมีโครงสร้างโดยครู เด็กวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมดีกว่ากลุ่มที่นำฝึกโดยนักเรียนและผู้ปกครอง นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออก มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลูพิน และคนอื่นๆ (Lupin and others 1982 อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วคงทอง 2539 : 27) ทดลองใช้การผ่อนคลาย (Relaxation) เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ซึ่งมีการวัดทางกายภาพ และพฤติกรรมทุกครั้งก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า การใช้เทคนิคการผ่อนคลายโดยใช้การแนะนำผ่านแถบบันทึกเสียง (Tape recorder) มีผลต่อการลดความเครียดของกล้ามเนื้อที่หน้าผาก และลดความเครียดทางอารมณ์ และความก้าวร้าวของกลุ่มเด็กที่มีอาการอยู่ไม่สุข

นาร์ดัน (Nardone 1982 อ้างถึงในระวีวรรณ แก้วคงทอง 2539 : 27) ได้จัดโปรแกรมการบำบัดเป็นกลุ่ม (Group Therapy Program) เพื่อสอนให้เด็กชายควบคุมความก้าวร้าว และการใจเร็ว หุนหัน โดยการทดลองกับเด็กชายในสถานสงเคราะห์จำนวน 20 คน โปรแกรมประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น การใช้สติควบคุมตนเอง การฝึกแก้ปัญหา การกำหนดกลุ่มพฤติกรรม กลุ่มสัมพันธ์ และการฝึกผ่อนคลาย ผลการทดลองพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าว ใจเร็ว และความหุนหันพลันแล่นของเด็กชายทั้งหมดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เด็กชายเหล่านั้นสามารถแก้ปัญหาความคับข้องใจของตนเองได้มากขึ้น

ฮัว และแรงค์ (Huay and Rank 1984) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นกลุ่มที่ฝึกโดยนักจิตวิทยาการศึกษา และเพื่อนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษาต่อวัยรุ่นผิวดำ ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายผิวดำ เกรด 9 จำนวน 48 คน สุ่มเลือกจากนักเรียน 60 คน ในห้องเรียนที่ครูจัดไว้ว่าเป็นห้องของนักเรียนที่ก้าวร้าว รบกวอนการเรียนการสอน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 กลุ่ม ฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้นำในการฝึก 2.กลุ่มและเพื่อนทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มการฝึกอีก 2 กลุ่ม ส่วนอีก 2 กลุ่ม เป็นการอภิปรายในแนวคิดต่างๆกัน เช่น ความโกรธ กฎระเบียบ และความคับแค้น โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาและเพื่อนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำคนละกลุ่ม ใช้ระยะเวลาในการทดลองทั้งสิ้น 8 ชั่วโมง ภายใน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า ทั้งนักจิตวิทยาการศึกษาและเพื่อน ทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในการนำกลุ่มการฝึกได้เท่าเทียมกัน ทำให้ได้รับการฝึกลดพฤติกรรมก้าวร้าวลง และมีความพอใจในผู้ฝึก ซึ่งเป็นผู้เอื้ออำนวยต่อกลุ่ม

เคนเนดี ( Kennedy 1990 อ้างถึงในทิพย์วัลย์ สุทิน 2538 : 50 ) ได้ทำการวิจัยเพื่อตรวจสอบรูปแบบการฝึกการบริหารความโกรธ(Anger management) กับนักโทษที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการควบคุมความโกรธ และมีการให้การศึกษา โดยสอนกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ เป็นจำนวน 23 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้สอนวิธีการดังกล่าว ในการวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างนักโทษชายที่อาวาสสมัครเข้ารับการฝึก จำนวน 37 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้รับการทดลองในกลุ่มทดลอง ลดความโกรธลงเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสถานการณ์จำลอง และมีพฤติกรรมทางวาจาเหมาะสมขึ้น และพบว่า กลุ่มทดลองยังคงลดความโกรธเมื่อถูกกระตุ้น และมีพฤติกรรมทางวาจาเหมาะสมอยู่ เมื่อมีการติดตามผล 2 เดือนหลังเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว

บุชแมน(Bushman1995)ทำการศึกษาเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า บุคคลที่มีลักษณะของความก้าวร้าวสูง มีผลมาจากสื่อที่รุนแรงมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะของความก้าวร้าวต่ำถึง 3 กรณี กรณีที่ 1 สมาชิกดูการบรรยายเกี่ยวกับภาพยนตร์และเลือกภาพยนตร์ที่จะดู บุคคลที่มีลักษณะความก้าวร้าวสูง ส่วนมากจะเลือกภาพยนตร์ที่มีลักษณะรุนแรงในการดูมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะความก้าวร้าวต่ำ ในกรณีที่ 2 สมาชิกรายงานอารมณ์ของตนเองก่อน และหลังการดูวิดีโอเทปที่มีความรุนแรง หรือ ไม่มีความรุนแรง พบว่า บุคคลที่มีลักษณะความก้าวร้าวสูง จะรู้สึกโกรธอย่างมากหลังดูวิดีโอเทปที่รุนแรงมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะความก้าวร้าวต่ำ ในกรณีที่ 3 สมาชิกจะดูวิดีโอเทปที่รุนแรงและไม่รุนแรง ก่อนที่จะทำการแข่งขันกับ “คู่แข่ง” ซึ่งถ้าแพ้จะได้รับเสียงที่ไม่น่าฟังจากการเป่า วิดีโอเทปที่รุนแรงส่วนมากจะเพิ่มความก้าวร้าวในบุคคลที่มีลักษณะของความก้าวร้าวสูง มากกว่าในบุคคลที่มีลักษณะความก้าวร้าวต่ำ

ฮาร์ริส ( Harris1996) ทำการประเมินประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว ในแง่ของชนชาติ บทบาททางเพศ อายุ โดยพิจารณาคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบความก้าวร้าวของ Buss-Perry ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 363 คน ผลการประเมินพบว่า ชนชาติ Anglos มีประสบการณ์ความก้าวร้าวมากกว่าชนชาติ Hispanics แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างชนชาติและเพศ โดยเพศชายมีประสบการณ์ความก้าวร้าวมากกว่าเพศหญิง

มิลส์ ( Mills 1996) มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้ง การลงโทษของพ่อแม่ และความเป็นเผด็จการของพ่อแม่ ที่นำไปสู่ความก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 7-10 ปี มีการปฏิบัติ คือ (1) คะแนนของเด็กใน Aggressive Scale of the Child Behavior Checklist (CBCL) (2) ลักษณะและจำนวนในการลงโทษเด็ก จะมีการแต่งเรื่องขึ้น ซึ่งบรรยายถึงสถานการณ์ความขัดแย้งของพ่อแม่-เด็ก โดยมีเด็ก-พ่อแม่ ร่วมในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 102 คน พบว่าไม่มีการสนับสนุนข้อความที่ว่า ความขัดแย้งและวิธีในการลงโทษ จะเพิ่มการตอบสนองความก้าวร้าวในเด็ก และเด็กที่ได้รับการลงโทษที่สูงและพ่อแม่ที่เป็นเผด็จการ จะทำให้เด็กมีความก้าวร้าวที่สูง

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี่ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดย

1. เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมก้าวร้าวก่อน และหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี่ในกลุ่มทดลอง
2. เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## สมมติฐานการวิจัย

1. หลังจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี่ จะมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังจากทดลองกลุ่มทดลองจะมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

## ขอบเขตการวิจัย

### 1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 16 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และไม่เป็นบุคคลปัญญาอ่อน หรือมีอาการทางจิต และกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน

### 2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี่  
ตัวแปรตาม คือ ระดับพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดได้จากแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น ซึ่งใช้เป็นแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น จำนวน 58 ข้อ ของนางสาวทิพย์วัลย์ สุทิน มาใช้เป็นแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุญาตต่อนางสาวทิพย์วัลย์ สุทิน เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงสำนวนภาษาบางข้อรวม 42 ข้อ ยกเว้นข้อ 6-8 12-13 16 22 27-28 33 36-37 39 41-42 และ 53

4. ระยะเวลาในการเข้าโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1 1/2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นประมาณ 15 ชั่วโมง โดยในแต่ละขั้นของการฝึก สมาชิกจะขาดได้ไม่เกิน 1 ครั้ง และในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 10 สมาชิกจะขาดไม่ได้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ( ใช้ operational definition )

“พฤติกรรมก้าวร้าว” หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเสียหายทางจิตใจ และ/หรือเป็นพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

ความก้าวร้าวทางร่างกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บเสียหายทางร่างกาย หรือจิตใจ ซึ่งการทำให้ได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้น อาจเป็นการกระทำให้อับอาย หรือใช้อำนาจบังคับจิตใจ รวมทั้งพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ซึ่งยกเว้นการกระทำตามหน้าที่ หรือ อุบัติเหตุ

ความก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลได้รับความเสียหายทางด้านร่างกายจิตใจ ในที่นี้หมายถึง พูดุ้ยแหย่ให้ทะเลาะ พูดจาเยาะเย้ยถากถาง คุกคามหมั่น

“การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม” หมายถึง กระบวนการฝึกพฤติกรรมชนิดหนึ่ง ตามแนวคิดของเคลลี่ ซึ่งเป็น โปรแกรมที่มีโครงสร้างเป็นขั้นเป็นตอน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทราบผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี่ ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์

2. ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการฝึก มีโอกาสเรียนรู้ทักษะในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และนำประสบการณ์ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. เพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ไปใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมด้านอื่นๆ เช่น พฤติกรรมเกร

4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเด็ก หรือ เยาวชน สามารถนำผลการวิจัยไปใช้สำหรับหาแนวทางในการให้ความช่วยเหลือทางการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับเด็ก และ เยาวชนที่มีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เช่น สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง