



การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในครั้งนี้ ผลปรากฏว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล และมีความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้ง 3 ข้อ และเพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ้งในผลของความสัมพันธ์ต่าง ๆ ดังกล่าว ก็จะขอแยกกล่าวถึง รายละเอียดของความสัมพันธ์ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผลปรากฏว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทั้งในเพศชายและหญิง ผลที่ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ โรเจอร์ เอ็น. โคนาเวย์ (Roger N. Conaway) ที่ศึกษาเพื่อจะตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertiveness) ความวิตกกังวล (Manifest Anxiety) และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 223 คน ซึ่งปรากฏว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และความรู้สึกเห็นคุณค่า

ในตนเองมีสัมพันธ์กันในทางบวก¹ และการศึกษาของอเล็กซานเดอร์ ทอลเลอร์ และคณะ (Alexander Tolor et al.) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertiveness) ภาพพจน์บทบาททางเพศ (Sex-role Stereotyping) และอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 134 คน ซึ่งปรากฏว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความสัมพันธ์กับคะแนนที่เป็นอัตมโนทัศน์ในทางบวก (Positive Self-Concept)²

การที่พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กันในทางบวกนั้น อาจจะเป็นเพราะว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น เป็นพฤติกรรมซึ่งทำให้คนใดแสดงออกตามความสนใจของเขา ได้ยืนยันเพื่อแสดงสิทธิของตนเองโดยปราศจากความกังวลใจ ใดแสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาด้วยความสบายใจ และใคร่กระทำตามสิทธิของตนโดยไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น³ บุคคลที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจึงมักจะมีโอกาสที่จะได้แสดงพฤติกรรมออกไปตามที่เขาต้องการ และเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการกระทำอันถูกต้องเหมาะสมของตนเอง ซึ่งมีผลทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย ดังที่ เฮอร์เบิร์ต เฟนสเตอร์ไฮม์ (Herbert Fensterheim) กล่าวว่า บุคคลใดมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากเท่าใด ก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองมากเท่านั้น และมีความพอใจในตนเองมากขึ้นด้วย และเมื่อ

¹ Roger N. Conaway, "An Examination of the Relationship among Assertiveness, Manifest Anxiety and Self-Esteem," p. 3915-A.

² Alexander Tolor et al., "Assertiveness, Sex-role Stereotyping, and Self-Concept," pp. 157-164.

³ Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Right, p. 27.

พอใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง¹ ดังนั้นพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจึงไม่ใช่เป็นแต่เพียงการขี้นขึ้นเพื่อแสดงสิทธิ การแสดงความรัก ความรัก หรือการฝึกพูดในสถานการณ์ที่ได้รับเท่านั้น แต่เป็นแบบแผนพฤติกรรมและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตัวเขาเองด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของโรเบิร์ต อี. อัลเบอร์ตี และมิเชล แอล. เอมมอนส์ (Robert E. Alberti and Michael L. Emmons) ที่ว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้นั้น จะต้องใช้อัตมโนทัศน์ในค่านิยมด้วย²

ในทางตรงกันข้าม ผลจากการศึกษาก็ชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่ไคคะแนนค่าจากแบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย มีแนวโน้มที่จะไคคะแนนค่าจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ด้วย ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาของกาแลซซีและคณะ (Galassi et al.) ที่ปรากฏว่า นักศึกษาที่ไคคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกค่า จะเลือกช่องทางใน Adjective Checklist ประเภทที่เป็นการประเมินค่าตนเองในทางลบด้วย³ ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นสัมพันธ์กับการรับรู้ตนเองในค่านิยม ซึ่งไคแก่ความมั่นใจในตนเอง ความนับถือตนเอง เป็นต้น ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นสัมพันธ์กับความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยว่าเหตุ

¹Herbert Fensterheim, Help without Psychoanalysis, p. 57.

²Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Right, p. 27.

³Galassi et al., "Assertive Training in Groups Using Video Feedback," Journal of Counseling Psychology 21 (July 1974): 390.

ไม่มีคุณค่า และการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง¹ บุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออก จึงมีแนวโน้มที่จะรายงานอัตมโนทัศน์ในทางลบด้วย ดังที่ โรเบิร์ต อี. อัลเบอร์ตี และมิเชล แอล. เอ็มมอนส์ (Robert E. Alberti and Michael L. Emmons) เขียนเป็นความสัมพันธ์ไว้ว่า²

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม → การป้อนกลับในทางลบ → ทัศนคติที่ดูถูกตนเอง
 (Inadequate Behavior) (Negative Feedback) (Attitude of Self-depreciation)

กล่าวคือ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นเป็นพฤติกรรมที่เมื่อแสดงออกไปแล้ว ผู้แสดงจะได้รับการป้อนกลับในทางลบจากผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ทัศนคติที่เป็นการประเมินค่าตนเองในทางที่ไม่ดี ดูถูกดูแคลนตนเอง

ผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ จึงเป็นการสนับสนุนแนวความคิดของ เฮร์เบิร์ต เฟนสเตอร์ไฮม์ (Herbert Fensterheim) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเขียนเป็นสูตรไว้ว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก = ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง³

2. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับความวิตกกังวล

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับความวิตกกังวล ผลปรากฏว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับ

¹ Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Right, p. 14.

² Ibid, p. 58.

³ Herbert Fensterheim, Help Without Psychoanalysis, p. 57.

ความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทั้งในเพศชายและหญิง แสดงว่า นักศึกษา
 ที่ได้คะแนนสูงจากแบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัยมีแนวโน้มที่จะได้คะแนนต่ำ
 จากแบบวัดความวิตกกังวล แต่ในทางตรงกันข้ามนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำจากแบบวัดความ
 กล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย ก็จะมีแนวโน้มที่จะได้คะแนนสูงจากแบบวัดความวิตกกังวล
 ซึ่งอาจจะตีความหมายได้ว่า บุคคลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกย่อมจะมีแนว
 โน้มที่จะเป็นบุคคลผู้มีความรู้สึกวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลผู้มี
 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกย่อมจะมีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลผู้มีความรู้สึก
 วิตกกังวลอยู่ในระดับสูง ดังนั้นถ้าช่วยให้บุคคลผู้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดง
 ออกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพิ่มขึ้น โดยการนำบุคคลเหล่านั้นมาเข้ารับ
 การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ก็ควรจะช่วยให้ลดความวิตกกังวลของ
 บุคคลเหล่านั้นลงด้วย ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของจอห์น พี. กาแลสซี และคณะ
 (John P. Galassi et al.) ที่ศึกษานผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดง
 ออกโดยใช้การป้อนกลับด้วยเทปโทรทัศน์ (Video Feedback) ในนักศึกษาที่เรียนวิชา
 จิตวิทยาเบื้องต้นที่มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนียตะวันตก จำนวน 32 คน ซึ่งปรากฏว่า กลุ่ม
 นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้วมีการเพิ่มพฤติกรรมที่
 เหมาะสมในการแสดงออกและลดความวิตกกังวลลงได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก¹

การที่พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์
 กันในทางลบนั้นอาจจะเป็นไปตามผลการค้นคว้าของโรเบิร์ต อี. อัลเบอร์ตีและมิเชล
 แอล. เอ็มมอนส์ (Robert E. Alberti and Michael L. Emmons) ที่ว่า
 ความวิตกกังวลจะเป็นอุปสรรคคอยขัดขวางการประสบความสำเร็จในการพัฒนาความ

¹ John P. Galassi et al., "Assertive Training in Group Using Video Feedback," pp. 390-394.

สามารถที่จะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม¹ และความเชื่อของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมศาสตร์ที่ว่า การที่บุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้นั้น เป็นเพราะเขามีความกลัวหรือความวิตกกังวลมายับยั้งการแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม ทำให้เขาไม่กล้าพูดหรือกระทำในสิ่งที่ควรจะทำหรือควรจะทำเพราะเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานาว่า ถ้าพูดหรือกระทำลงไปแล้วก็จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่ตามความจริงแล้ว เขามีสิทธิที่จะพูดหรือจะกระทำและสิ่งนั้นก็ถูกต้องเหมาะสมสำหรับเขาควย และเมื่อเขาไม่มีโอกาสที่จะได้แสดงออก สิ่งที่มีมักเกิดตามมาก็คือ ความรู้สึกวิตกกังวลที่ไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกไป พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออกหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกจึงเป็นนิสัยและเป็นการแสดงออกที่มีความวิตกกังวลควบคุมกันมาควยเสมอ²

แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมอันเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะออกมาแล้ว ความวิตกกังวล ความคับข้องใจหรือความตึงเครียดซึ่งเคยเกิดขึ้นในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และเป็นอุปสรรคคอยขัดขวางพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น ก็จะเปลี่ยนแปลงไปโดยที่บุคคลจะเกิดความรู้สึกมั่นใจคงปลอดภัยเชื่อมั่นในตนเอง และนับถือตนเองขึ้นมาแทนที่ความรู้สึกวิตกกังวลดังกล่าว³ การเรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสมจึงมีส่วนอย่างมากในการช่วยลดความกลัวหรือความวิตกกังวลเหล่านั้นลง ดังที่ โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe) กล่าวว่า "การตอบสนอง

¹ Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Right, p. 50.

² พรรณราย ทรัพย์ประภา, "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," (อัครสำเนา)

³ Robert E. Alberti and Michael L. Emmons, Your Perfect Right, pp. 2-3.

ในลักษณะของพฤติกรรมที่ เหมาะสมในการแสดงออกนั้นคล้ายกับการนอนกลายกล้ามเนื้อ เพราะสามารถนอนกลายความวิตกกังวลลงได้¹

จากเหตุผลต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นนั้นเองที่น่าจะเป็นสาเหตุให้พฤติกรรมที่ เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผลปรากฏว่า ความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทั้งในเพศชายและหญิง นั่นคือ ผู้ที่ได้คะแนนสูงจากแบบวัด ความวิตกกังวล จะมีแนวโน้มที่จะได้คะแนนต่ำจากแบบวัดทัศนคติโน้ตสไนน์ แต่ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ได้คะแนนต่ำจากแบบวัดความวิตกกังวลก็จะมีแนวโน้มที่จะได้คะแนนสูงจากแบบวัดทัศนคติโน้ตสไนน์ ซึ่งอาจจะตีความหมายได้ว่า บุคคลผู้มีความรู้สึกวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง ย่อมจะมีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลผู้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ส่วนบุคคลผู้มีความรู้สึกวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำก็ย่อมจะมีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลผู้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับสูง

การที่บุคคลผู้มีความรู้สึกวิตกกังวลสูงมีแนวโน้มที่จะถูกตนเอง หรือรู้สึกว่างคนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความหมายนี้ น่าจะมีสาเหตุมาจากการที่ความวิตกกังวลโดยองค์ประกอบแล้วประกอบด้วยองค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งแสดงว่า คั่นเต้น ตกใจง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งอาจ หมายความว่า ไม่กล้าแสดงออก² ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นลักษณะของบุคคลผู้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังที่รอสส์ สแตกเนอร์ (Rose Stagner) ได้กล่าวไว้

¹ Joseph Wolpe, quoted in David C. Rimm and John C. Masters, Behavior Therapy: Techniques and Empirical Findings, p. 81

² อ่ำพุด โว้งเคลือบ, "ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการของบุคลิกภาพ," หน้า 6.

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่านั้นที่มีแนวโน้มที่จะโทษคนอื่นและมีความเชื่อว่าคนอื่น ๆ มีความผิดเกี่ยวกับเขาในทางที่คอยคุณค่า บุคคลประเภทนี้จึงมักจะหลีกเลี่ยงการที่จะตอกตักเป็นเป้าสายตาของผู้อื่น หรือการอยู่ในบทบาทเด่น ๆ เสียเพื่อที่จะระงับความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากความเชื่อนั้น¹ ซึ่งลักษณะการเก็บตัวและไม่มั่นใจในตนเองดังกล่าวเป็นลักษณะที่ตรงข้ามกับลักษณะของผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงซึ่งจะสามารถรับรู้สภาพความเป็นจริงของตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์มั่นคง และมักจะเป็นพวกที่ชอบปรากฏตัวในสังคมและเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป²

นอกจากนี้แล้วยังมีแนวความคิดของ เดวิด พี. ออซูเบล (David P. Ausubel) ที่มองความวิตกกังวลในแง่ของสภาพการสูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยให้ความเห็นว่า "ความวิตกกังวลนั้นเป็นแนวโน้มของบุคคลที่จะคอยสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัวเพราะมีความรู้สึกว่า เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้เขาต้องสูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไป"³ ซึ่งอาจจะตีความหมายจากคำกล่าวนี้ได้ว่าความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเริ่มมีความรู้สึกว่า จะสูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงว่าความวิตกกังวลกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นลักษณะที่ไปด้วยกันไม่คอยได้ ดังจะเห็นได้จากการตรวจให้คะแนนคำตอบจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ ซึ่งจะให้คะแนนสำหรับคำตอบรับที่เป็นรายการข้อระงับซึ่งบ่งถึงลักษณะความวิตกกังวล เช่น "ฉันเป็นคนชอบวิตกกังวล" "ฉันหวาดกลัวมอย ๆ" "ฉันจะว่าวุ่นใจเมื่อครูเรียกฉัน" "ฉันเป็นคนขี้ตกใจ" เป็นต้น โดยให้คะแนน 1 สำหรับคำตอบว่า "ใช่" และคะแนน 2

¹ Ross Stagner, Psychology of Personality, p. 199.

² Coopersmith, อ้างถึงใน นิพนธ์ แจงเอี่ยม, "การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัวและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุตรดิตถ์," หน้า 16.

³ David P. Ausubel, Educational Psychology: A Cognitive View, p. 403.

สำหรับคำตอบว่า "ไม่ใช่" นั่นคือ ถ้าบุคคลมีลักษณะความวิตกกังวลมากคำตอบที่ไต่ก็จะ
เป็นคำตอบรับมากกว่าปฏิเสธและคะแนนรวมจากแบบวัดอัคมโนทัศน์ก็จะต่ำตามไปด้วย
ซึ่งหมายถึง การเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั่นเอง

ควยเหตุผลต่าง ๆ ดังกล่าวนี้จึงเห็นได้ว่าผู้ที่ไต่คะแนนความวิตกกังวลสูง
จึงมีแนวโน้มที่จะไต่คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนผู้ที่ไต่คะแนนความ
วิตกกังวลต่ำ จึงมีแนวโน้มที่จะไต่คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย