

ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม กับพฤติกรรม
ความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
The Relationship Between Self-Control Social Skills with Appropriate Assertive
Behavior Among Secondary School Students at a School in Bangkok

ทัศนีย์ ยานโน (Tassanee Yano)*

พิศสลัณธ์ อารังศรีวรกุล (Phitsaran Thamrongworakun)**

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม และพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในโรงเรียนแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานครและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม กับ พฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนจำนวน 230 คน คัดเลือกโดย วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามวัดการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม และ พฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ความสัมพันธ์และ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พร้อมทั้งทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ที่ระดับ นัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนมีระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง ($\bar{X} = 3.50$, $SD = 0.73$) มีทักษะการเข้าสังคม ($\bar{X} = 3.68$, $SD = 0.81$) และมีพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ($\bar{X} = 3.61$, $SD = 0.64$) โดยรวม อยู่ในระดับค่อนข้างสูง 2) ความสามารถในการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกใน ระดับค่อนข้างสูงกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ($r = .69$) และ 3) ทักษะการเข้าสังคมมี ความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ($r = .56$)

คำสำคัญ : ความสามารถในการควบคุมตนเอง, ทักษะการเข้าสังคม, พฤติกรรมความกล้าแสดงออก, นักเรียน มัธยมศึกษา

*นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการให้การศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Email : Yano.tassanee@gmail.com, 6514671041@rumail.ru.ac.th

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการให้การศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Email : phitsaran4@gmail.com

Abstract

This study aimed to examine the levels of self-control, social skills, and appropriate assertive behavior among secondary school students in a school in Bangkok, and to investigate the relationships between self-control and social skills and appropriate assertive behavior. The sample consisted of 230 students selected by stratified random sampling. Data were collected using questionnaires measuring self-control, social skills, and appropriate assertive behavior. The data were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, and mean comparisons, and the hypotheses were evaluated using Pearson's product-moment correlation coefficient at the .05 level of statistical significance.

The results showed that (1) the students' levels of self-control ($\bar{X} = 3.50$, $SD = 0.73$), social skills ($\bar{X} = 3.68$, $SD = 0.81$), and appropriate assertive behavior ($\bar{X} = 3.61$, $SD = 0.64$) were, overall, at a relatively high level; (2) self-control was positively related to appropriate assertive behavior at a moderately high level ($r = .69$) and (3) social skills were positively related to appropriate assertive behavior at a moderate level ($r = .56$)

Keywords: Self-control, Social skills, Assertive behavior, Secondary school students

บทนำ

ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเฉพาะระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมอย่างเด่นชัด ตามทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson (2511) วัยนี้อยู่ในขั้น Identity vs. Role Confusion ซึ่งเป็นช่วงสำคัญของการแสวงหาอัตลักษณ์ หากไม่ได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาด้านพฤติกรรม เช่น การไม่กล้าแสดงออก การแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม หรือพฤติกรรมก้าวร้าว ข้อมูลจากกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน (2566) ที่พบว่าเด็กและเยาวชนก่อคดีเกี่ยวกับชีวิตและร่างกายเพิ่มขึ้น โดยผู้กระทำความผิดส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สะท้อนให้เห็นว่าประเด็นพฤติกรรมการแสดงออกของเยาวชนไทยยังเป็นเรื่องที่ควรให้ความสนใจอย่างใกล้ชิด

การศึกษาหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าการควบคุมตนเอง (self-control) เป็นปัจจัยภายในที่สำคัญต่อการกำกับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล บุคคลที่มีการควบคุมตนเองในระดับสูงมักสามารถยั้งคิดก่อนตอบสนอง ลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นและความก้าวร้าว (Tangney, Baumeister, & Boone, 2547) ในบริบทของนักเรียนไทย งานของวัฒนา วงศ์พานิชย์ และคณะ (2556) พบว่า การพัฒนาการควบคุมตนเองสัมพันธ์กับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยชี้ให้เห็นว่าความสามารถในการกำกับตนเองมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมเชิงบวกของนักเรียน ควบคู่กันนี้ทักษะการเข้าสังคม (social skills) เป็นปัจจัยระหว่างบุคคลที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ทักษะดังกล่าวครอบคลุมการรับรู้อารมณ์และมุมมองของ

ผู้อื่น การอ่านบรรยากาศทางสังคม และการเลือกวิธีสื่อสารที่เหมาะสม หากขาดทักษะทางสังคม วัยรุ่นอาจรู้สึกวิตกกังวล หลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคม หรือแสดงออกไม่เหมาะสม (Riggio, 2529) โดยงานของ Vagos และ Pereira (2563) ที่ศึกษาการพบพบการจัดประเภทของภาวะวิตกกังวลทางสังคมและความกล้าแสดงออกในวัยรุ่น พบว่า ภาวะวิตกกังวลทางสังคมและพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยผู้ที่มีภาวะวิตกกังวลทางสังคมสูงมักมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาโปรแกรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะการสื่อสารอย่างกล้าแสดงออกในวัยรุ่นที่มีภาวะวิตกกังวลทางสังคมของ Hayya & Savitri (2566) ที่พบว่า การฝึกทักษะการสื่อสารอย่างกล้าแสดงออก (Assertive Communication Skills) ช่วยลดระดับความวิตกกังวลทางสังคมและพัฒนาทักษะทางสังคมได้

ดังนั้นความสามารถในการควบคุมตนเอง อาจมองได้ว่าเป็นปัจจัยภายในที่ช่วยให้วัยรุ่นจัดการอารมณ์และพฤติกรรม ขณะที่ทักษะการเข้าสังคมเป็นปัจจัยระหว่างบุคคลที่ช่วยให้เลือกวิธีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม การมีทั้งสองปัจจัยในระดับที่ดี จึงคาดว่าจะส่งเสริม พฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ในนักเรียนมัธยมศึกษา ในทางกลับกัน การขาดความสามารถในการควบคุมตนเองหรือทักษะการเข้าสังคมอาจนำไปสู่การแสดงออกในรูปแบบก้าวร้าวหรือไม่กล้าแสดงออกได้

อย่างไรก็ตาม แม้งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศจะให้ความสนใจกับบทบาทของการควบคุมตนเองและทักษะทางสังคมต่อพฤติกรรมเชิงปัญหาของวัยรุ่น แต่การศึกษาที่มุ่งเน้น “พฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม” ในฐานะผลลัพธ์เชิงบวก โดยพิจารณาร่วมกับความสามารถในการควบคุมตนเองและทักษะการเข้าสังคม ในบริบทของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศไทยยังมีจำนวนจำกัด โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนกรุงเทพมหานคร ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม และพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมหรือโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกของวัยรุ่นในบริบทโรงเรียนไทยต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม และพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการเข้าสังคมกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย

1. การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
2. ทักษะการเข้าสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

การควบคุมตนเอง (Self-control)

แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาของ Tangney et al. (2547) มีรากฐานจากทฤษฎีการควบคุมตนเอง (Self-Control Theory) ซึ่งได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของ Baumeister (Self-Control Theory; Baumeister, 2537; Baumeister et al., 2541, 2550) ที่เสนอว่า การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นทรัพยากรที่มีจำกัด (Limited Resource Model) ซึ่งหมายความว่าเมื่อบุคคลใช้พลังงานในการควบคุมตนเองในกิจกรรมหนึ่งแล้ว พลังงานที่เหลือสำหรับการควบคุมพฤติกรรมอื่น ๆ อาจลดลง (Ego Depletion) การศึกษาของ Tangney et al. (2547) ช่วยสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างของการควบคุมตนเอง และสนับสนุนแนวคิดที่ว่า Self-Control เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและความสำเร็จของบุคคลในด้านต่าง ๆ การนำแนวคิดนี้มาใช้ในการวิจัยช่วยให้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมของนักเรียน และสามารถพัฒนาแนวทางหรือโปรแกรมที่ช่วยเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและความสำเร็จของบุคคลในหลายด้านของชีวิต โดย Tangney, Baumeister และ Boone (2547) ได้มุ่งเน้นการศึกษาผลกระทบของการควบคุมตนเอง จากการศึกษาพบว่าองค์ประกอบหลักของการควบคุมตนเองประกอบด้วย 5 ด้านสำคัญ ได้แก่

1. การมีวินัยในตนเอง (General Capacity for Self-Discipline) – ความสามารถในการกำกับตนเองให้ปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แม้จะมีสิ่งล่อใจหรืออุปสรรค
2. การกระทำที่มีการพิจารณาและไม่หุนหันพลันแล่น (Deliberate/Nonimpulsive Action) – การตัดสินใจที่รอบคอบและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ
3. นิสัยที่ดีต่อสุขภาพ (Healthy Habits) – การสร้างพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการบริหารความเครียด
4. จริยธรรมในการทำงาน (Work Ethic) – ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ ความพยายาม และการปฏิบัติตามมาตรฐานของการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ความน่าเชื่อถือ (Reliability) – การรักษาความสัตย์สุจริต ความมั่นคงของพฤติกรรม และความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง

ทักษะการเข้าสังคม (Social skill)

แนวคิดเกี่ยวกับ Social Skills Inventory (SSI) และองค์ประกอบ 6 ด้านของทักษะทางสังคม ที่พัฒนาโดย Ronald E. Riggio (2529) มีพื้นฐานมาจากหลายทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคมและจิตวิทยาบุคลิกภาพ โดยเฉพาะ แนวคิดเกี่ยวกับทักษะทางสังคม (Social Skills) และความสามารถทางอารมณ์ (Emotional and Social Competencies) ซึ่งได้วิเคราะห์และประเมินทักษะที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ในสังคม โดยใช้ข้อมูลมาสร้างแบบทดสอบเพื่อประเมินทักษะสังคมในงานวิจัยที่อ้างถึงถูกทำผ่านการใช้เครื่องมือที่เรียกว่า Social Skills Inventory (SSI) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วยคำถาม 105 ข้อ และได้องค์ประกอบทักษะการเข้าสังคม 6 ด้าน ดังนี้ การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Expressivity) ความไวต่ออารมณ์ (Emotional Sensitivity) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การแสดงออกทางสังคม (Social Expressivity) ความไวต่อสังคม (Social Sensitivity) การควบคุมทางสังคม (Social Control)

ความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior)

แนวคิดเกี่ยวกับความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของ Bar-On (2540, 2549) ซึ่งจัดให้การกล้าแสดงออกเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทักษะด้านอารมณ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) โดยระบุว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถสื่อสารและแสดงออกได้อย่างมั่นใจ โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น นอกจากนี้ แนวคิดเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกของ Stein & Book (2554) ยังได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีการกล้าแสดงออก (Assertiveness Theory) ของ Alberti & Emmons (2513, 2551) ซึ่งเน้นว่าการกล้าแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่อยู่ระหว่าง “ความก้าวร้าว” และ “ความเฉยชา” โดยบุคคลที่มีความสามารถนี้จะสามารถแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม

Stein and Book (2554) อธิบายว่า การกล้าแสดงออก (Assertiveness) เป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) โดยหมายถึงความสามารถในการสื่อสารความรู้สึก ความเชื่อ และความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย การปกป้องสิทธิส่วนบุคคลในลักษณะที่ไม่ก้าวร้าว และการแสดงออกอย่างมั่นใจในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)
2. การจัดการอารมณ์ (Impulse-Control and Emotional-Expression)
3. การยืนหยัดเพื่อสิทธิของตนเอง (Standing up for your own rights)

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร จำนวน 540 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจะถูกเลือกจากประชากรนักเรียนระดับชั้น ม.2 ในโรงเรียนแห่งนี้ จำนวน 230 คน ได้จากการคำนวณสูตรของ Yamane (Yamane, 2516) หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามอัตราส่วนของจำนวนนักเรียนตามแผนการเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถาม และแบบวัดในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ แผนการเรียน โครงสร้างครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และอาชีพของผู้ปกครอง โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (Check List) และเติมข้อมูลลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control) ผู้วิจัยได้ศึกษาจากทฤษฎี และเครื่องมือวัดของ Tangney et al. (2547) โดยนำข้อคำถามมาปรับใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามใหม่ ได้เป็นข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 16 ข้อ มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ 1) การมีวินัยในตนเอง (Self-Discipline) จำนวน 4 ข้อ 2) การกระทำอย่างรอบคอบ (Deliberate) จำนวน 3 ข้อ 3) วิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ (Healthy Habits) จำนวน 3 ข้อ 4) การปฏิบัติตนในการเรียน (Work Ethic) จำนวน 4 ข้อ และ 5) ความน่าเชื่อถือ (Reliability) จำนวน 2 ข้อ

แบบสอบถามลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ข้อคำถามเชิงบวก 5 (มากที่สุด) 4 (มาก) 3 (ปานกลาง) 2 (น้อย) และ 1 (น้อยที่สุด) ใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายระดับคะแนนตามเกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด (2557, หน้า 4) คือ ค่าเฉลี่ย 1.00–1.80 อยู่ในระดับน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.81–2.60 อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.61–3.40 อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.41–4.20 อยู่ในระดับมาก และค่าเฉลี่ย 4.21–5.00 อยู่ในระดับมากที่สุด โดยแบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเอง มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .20–.79 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ .74

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทักษะการเข้าสังคม (Social Skills) ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีและเครื่องมือวัดของ Ronald Riggio (2529) โดยนำข้อคำถามมาปรับใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามใหม่ ได้เป็นข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 17 ข้อ มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ 1) การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Expressivity) จำนวน 1 ข้อ 2) ความไวต่ออารมณ์ (Emotional Sensitivity) 3 ข้อ 3) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) 4 ข้อ 4) การแสดงออกทางสังคม (Social Expressivity) 5 ข้อ 5) ความไวต่อสังคม (Social Sensitivity) 1 ข้อ และ 6) การควบคุมทางสังคม (Social Control) 3 ข้อ

แบบสอบถามลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ข้อคำถามเชิงบวก 5 (มากที่สุด) 4 (มาก) 3 (ปานกลาง) 2 (น้อย) และ 1 (น้อยที่สุด) ใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายระดับคะแนนตามเกณฑ์ของ Alkharusi (Alkharusi, 2565) คือ ค่าเฉลี่ย 1.00–1.80 อยู่ในระดับน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.81–2.60 อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.61–3.40 อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.41–4.20 อยู่ในระดับมาก และค่าเฉลี่ย 4.21–5.00 อยู่ในระดับมากที่สุด โดยแบบสอบถามทักษะการเข้าสังคมมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .25–.53 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ .74

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมกรการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness) ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีและเครื่องมือวัดของ Stein and Book (2554) โดยนำข้อคำถามมาปรับใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามใหม่ ได้เป็นข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 17 ข้อ มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) จำนวน 7 ข้อ 2) การจัดการอารมณ์ (Impulse-Control and Emotional-Expression) จำนวน 5 ข้อ และ 3) การยืนหยัดเพื่อสิทธิของตนเอง (Standing up for your own rights) จำนวน 5 ข้อ แบบสอบถามลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ข้อคำถามเชิงบวก 5 (มากที่สุด) 4 (มาก) 3 (ปานกลาง) 2 (น้อย) และ 1 (น้อยที่สุด) ใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายระดับคะแนนตามเกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด (2557, หน้า 4) คือ ค่าเฉลี่ย 1.00–1.80 อยู่ในระดับน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.81–2.60 อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.61–3.40 อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.41–4.20 อยู่ในระดับมาก และค่าเฉลี่ย 4.21–5.00 อยู่ในระดับมากที่สุด แบบสอบถามพฤติกรรมกรการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .33–.68 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factor)
2. การวิเคราะห์เกี่ยวกับระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม และพฤติกรรมกรการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.)

3. การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรเชิงปริมาณ ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม กับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีรายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. แผนการเรียน		
แผนการเรียนห้องเรียนพิเศษส่งเสริมความเป็นเลิศด้าน ภาษาอังกฤษ -	17	7.39
จีนกลาง		
แผนการเรียนห้องเรียนพิเศษส่งเสริมความเป็นเลิศด้าน วิทยาศาสตร์ -	30	13.04
คณิตศาสตร์		
ห้องเรียนพิเศษจัดการเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษ	13	5.65
แผนการเรียนห้องเรียนพิเศษส่งเสริมความเป็นเลิศด้าน ภาษาอังกฤษ	51	22.17
แผนการเรียนปกติ	119	51.75
รวม	230	100
2. โครงสร้างครอบครัว		
อาศัยอยู่กับพ่อแม่ทั้งสอง	177	76.96
อาศัยอยู่กับผู้ปกครองคนเดียว	32	13.91
อาศัยอยู่กับญาติหรือบุคคลอื่น	8	3.48
อื่น ๆ	13	5.65
รวม	230	100
3. จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
2-3 คน	23	1.00
4-5 คน	147	63.91
มากกว่า 5 คน	60	26.09
รวม	230	100

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ	37	16.09
พนักงานบริษัท	73	31.74
ธุรกิจส่วนตัว	103	44.78
อื่น ๆ	17	7.39
รวม	230	100

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในแผนการเรียนปกติ คิดเป็นร้อยละ 51.74 รองลงมาคือแผนการเรียน ห้องเรียนพิเศษส่งเสริมความเป็นเลิศด้านภาษาอังกฤษ คิดเป็นร้อยละ 22.17 โครงสร้างครอบครัวของนักเรียน ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อและแม่ คิดเป็นร้อยละ 76.96 รองลงมาคือผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองคนเดียว คิดเป็น ร้อยละ 13.91 โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวอยู่ระหว่าง 4-5 คน คิดเป็นร้อยละ 63.91 รองลงมาคือครอบครัวที่มีสมาชิกมากกว่า 5 คน คิดเป็นร้อยละ 26.09 นอกจากนี้ ผู้ปกครองของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 16.09 รองลงมาคือพนักงานบริษัท คิดเป็นร้อยละ 31.74

2. วิเคราะห์ระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม และพฤติกรรมกรกล้ำแสดงออกที่ เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครได้ดังนี้

2.1 ระดับคะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียน แห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการควบคุมตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้น ปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n=230 คน)

ความสามารถในการควบคุมตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. การมีวินัยในตนเอง	3.71	0.67	มาก
2. การกระทำอย่างรอบคอบ	3.97	0.72	มาก
3. วิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ	3.07	0.81	ปานกลาง
4. การปฏิบัติตนในการเรียน	3.68	0.64	มาก
5. ความน่าเชื่อถือ	3.07	0.82	ปานกลาง
โดยรวม	3.50	0.73	มาก

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีระดับ คะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.50 และมีค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐานอยู่ที่ 0.73 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการมีวินัยในตนเอง ด้านการกระทำอย่างรอบคอบ และด้านการปฏิบัติตนในการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ส่วนความสามารถในการควบคุมตนเองด้านวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ และด้านความน่าเชื่อถืออยู่ในระดับปานกลาง

2.2 ระดับคะแนนทักษะการเข้าสังคมโดยรวมและรายด้านของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ดังแสดงตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะการเข้าสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n=230 คน)

ทักษะการเข้าสังคม	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. การแสดงออกทางอารมณ์	3.63	1.15	มาก
2. ความไวต่ออารมณ์	3.80	0.70	มาก
3. การควบคุมอารมณ์	3.47	0.67	มาก
4. การแสดงออกทางสังคม	3.40	0.71	ปานกลาง
5. ความไวต่อสังคม	4.18	0.86	มาก
6. การควบคุมทางสังคม	3.61	0.75	มาก
โดยรวม	3.68	0.81	มาก

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีระดับคะแนนทักษะการเข้าสังคมโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.68 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านนั้นพบว่า การแสดงออกทางสังคมมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดอยู่ที่ 3.40 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนในด้านอื่นๆนั้นอยู่ในระดับมาก

2.3 ระดับคะแนนพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมโดยรวมและรายด้านของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ดังแสดงตาราง 4

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n = 230 คน)

พฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. การตระหนักรู้ในตนเอง	3.75	0.51	มาก
2. การจัดการอารมณ์	3.60	0.69	มาก
3. การยับยั้งเพื่อสิทธิของตนเอง	3.58	0.63	มาก
โดยรวม	3.61	0.64	มาก

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีระดับคะแนนพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.61 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.64 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมาก

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเองและทักษะการเข้าสังคมกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ดังแสดงตาราง 5

ตาราง 5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียนแห่งหนึ่ง

ความสามารถในการควบคุมตนเอง	พฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม			ผลรวม
	การตระหนักรู้ในตนเอง	การจัดการอารมณ์	การยับยั้งเพื่อสิทธิของตนเอง	
1. การมีวินัยในตนเอง	.37**	.36**	.27**	.42**
2. การกระทำอย่างรอบคอบ	.58**	.45**	.53**	.65**
3. วิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ	.34**	.36**	.27**	.41**
4. การปฏิบัติตนในการเรียน	.49**	.51**	.45**	.61**
5. ความน่าเชื่อถือ	.29**	.20**	.16*	.27**
ผลรวม	.61**	.55**	.49**	.69**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตาราง 5 พบว่า ความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระดับค่อนข้างสูง ($r = .69$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดการอารมณ์ ($r = .65$) และด้านการปฏิบัติตนในการเรียน ($r = .61$) อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมาด้านการมีวินัยในตนเอง ($r = .42$) และด้านวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ ($r = .41$) อยู่ในระดับปานกลาง

3.2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการเข้าสังคมกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ดังแสดงตาราง 6

ตาราง 6 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ระหว่างทักษะการเข้าสังคมกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ทักษะการเข้าสังคม	พฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม			
	การตระหนักรู้ในตนเอง	การจัดการอารมณ์	การยืนหยัดเพื่อสิทธิของตนเอง	ผลรวม
1. การแสดงออกทางอารมณ์	.16*	.00	.13*	.12
2. ความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น	.37**	.33**	.31**	.42**
3. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง	.49**	.55**	.40**	.61**
4. การแสดงออกทางสังคม	.44**	.29**	.31**	.43**
5. ความไวในการรับรู้ทางสังคม	.36**	.27**	.24**	.36**
6. การควบคุมทางสังคม	.40**	.40**	.31**	.47**
ผลรวม	.54**	.40**	.41**	.56**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตาราง 6 พบว่า ทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนมัศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระดับปานกลาง ($r = .56$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($r = .61$) อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา ด้านการควบคุมทางสังคม ($r = .47$) ด้านการแสดงออกทางสังคม ($r = .43$) และด้านความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ($r = .42$) อยู่ในระดับปานกลาง ถัดมาด้านความไวในการรับรู้ทางสังคม ($r = .36$) อยู่ในระดับต่ำ สุดท้ายด้านการแสดงออกทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม และพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมอยู่ในระดับค่อนข้างสูงโดยรวม ($\bar{X} = 3.50$, $SD = 0.73$; $\bar{X} = 3.68$, $SD = 0.81$; $\bar{X} = 3.61$, $SD = 0.64$ ตามลำดับ) สะท้อนว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร สามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับบริบทโรงเรียน มีทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ทางสังคม

ความสามารถในการควบคุมตนเอง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีระดับคะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการมีวินัยในตนเอง ด้านการกระทำอย่างรอบคอบ และด้านการปฏิบัติตนในการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.71$ SD = 0.67, $\bar{X} = 3.97$ SD = 0.72 และ $\bar{X} = 3.68$ SD = 0.64) ส่วนความสามารถในการควบคุมตนเองด้านวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ และด้านความน่าเชื่อถืออยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.07$ SD = 0.81 และ $\bar{X} = 3.07$ SD = 0.82) สะท้อนว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถบริหารเวลา วางแผนการเรียน และปฏิบัติตามเป้าหมายทางการศึกษาได้ดี ขณะที่ด้านวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพและความน่าเชื่อถืออยู่ในระดับปานกลาง อาจบ่งชี้ว่าการสร้างนิสัยที่ดีต่อสุขภาพและความรับผิดชอบในบริบทนอกห้องเรียนยังต้องการการส่งเสริมเพิ่มเติม ผลดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ พระวิหาญชัย อนุตตโร (2552) พบว่า นักศึกษาที่มีการกำกับตนเองในการเรียน มีความสำเร็จในการเรียนสูง เนื่องจากพวกเขามีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองและสามารถควบคุมพฤติกรรมในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การวิจัยโดย สาลินี จงใจสุธรรม, นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล และวินัย คำสุวรรณ (2558) ระบุว่า การพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการศึกษาและการพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของนักเรียน

ทักษะการเข้าสังคม เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีระดับคะแนนทักษะการเข้าสังคมด้านความไวในการรับรู้ทางสังคม ด้านความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ด้านการควบคุมทางสังคม และด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.18$, SD = 0.86, $\bar{X} = 3.80$, SD = 0.70, $\bar{X} = 3.63$, SD = 1.15, $\bar{X} = 3.61$, SD = 0.75, $\bar{X} = 3.47$, SD = 0.67) แม้ด้านการแสดงออกทางสังคมมีคะแนนต่ำที่สุดแต่ยังอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$, SD = 0.71) สะท้อนว่าบางส่วนอาจยังไม่มั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่โดยรวมยังมีศักยภาพที่ดีในการปรับตัวทางสังคม เนื่องจากนักเรียนที่มีทักษะการเข้าสังคมสูงสามารถปรับตัวและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และควบคุมอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ความไวในการรับรู้ทางสังคมและการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดี ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจในบริบทของสังคม ในงานวิจัยของ นุชรี บัวโค (2562) ที่ว่า นักเรียนที่มีทักษะทางสังคมสูงจะสามารถปรับตัวได้ดีและสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคง ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการรับรู้ทางสังคม การควบคุมอารมณ์ และความมั่นใจในการเข้าสังคม นอกจากนี้งานวิจัยของ สุภารัตน์ พัฒนแหวน (2565) การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า การพัฒนาทักษะทางสังคมสามารถช่วยให้นักเรียนปรับตัวได้ดีขึ้น เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และสร้างความมั่นใจในการเข้าสังคม

ระดับคะแนนพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีระดับคะแนนพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการอารมณ์ และด้านการยับยั้งเพื่อสิทธิของตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเช่นกัน ($\bar{X} = 3.55$, $SD = 0.51$, $\bar{X} = 3.60$, $SD = 0.69$, $\bar{X} = 3.58$, $SD = 0.53$) เนื่องจากนักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับค่อนข้างสูง ทำให้สามารถเข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ดี ส่งผลให้กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทักษะการจัดการอารมณ์ที่ดี ช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ ลดความตึงเครียด และได้ตอบกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ความสามารถในการยับยั้งเพื่อสิทธิของตนเอง ทำให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น แสดงออกทางสังคมอย่างมั่นใจ และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับ Smith & Taylor (2564) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความกล้าแสดงออกของนักเรียนระดับมัธยม พบว่า นักเรียนที่มีการตระหนักรู้ในตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีแนวโน้มที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสมในสังคม เช่นเดียวกับการศึกษาของ Lee & Johnson (2563) ซึ่งระบุว่า การพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมส่งผลโดยตรงต่อความสามารถของนักเรียนในการแสดงออกอย่างมั่นใจและเหมาะสม

โดยสรุปพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมี ความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม และพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทั้งหมด แม้ว่าบางด้านย่อย เช่น วิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ ความน่าเชื่อถือ และการแสดงออกทางสังคมจะอยู่ในระดับปานกลาง แต่โดยรวมถือได้ว่านักเรียนมีพื้นฐานทักษะทั้งสามด้านในระดับที่ดีและพร้อมต่อการพัฒนาเสริมสร้างให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นในบริบทโรงเรียนไทย.

2. ความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับค่อนข้างสูงกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ($r = .69$, $p < .01$) เมื่อพิจารณารายด้านของความสามารถในการควบคุมตนเอง พบว่าด้านการกระทำอย่างรอบคอบและการปฏิบัติตนในการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในระดับค่อนข้างสูง ($r = .65$ และ $r = .61$ ตามลำดับ) รองลงมาด้านการมีวินัยในตนเอง ($r = .42$) และด้านวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ ($r = .41$) อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 ของการวิจัย สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อนักเรียนมีทักษะในการกำกับและควบคุมอารมณ์ ความคิด และการกระทำของตนเองได้ดี พวกเขาจะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ผลการศึกษาของพัชรินทร์ จำปานนท์ (2567) สนับสนุนผลการวิจัยดังกล่าว โดยพบว่า เมื่อนักเรียนได้รับการช่วยเหลือผ่านกระบวนการให้คำปรึกษา นักเรียนมีพฤติกรรมควบคุมตนเองดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในเชิงบวก และมีความเชื่อมั่นในการแสดงออกมากขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาการ

ควบคุมตนเองและทักษะการเข้าสังคมมีบทบาทสำคัญต่อการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับของ Baumeister และคณะเกี่ยวกับการควบคุมตนเองในฐานะกลไกสำคัญที่ช่วยลดการตอบสนองแบบหุนหันพลันแล่น และสนับสนุนพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาวของบุคคล (Baumeister & Heatherton, 2539; Tangney et al., 2547) ในบริบทของวัยรุ่นไทย ผลลัพธ์ที่พบสอดคล้องกับงานของวัฒนา วงศ์พานิชย์ และคณะ (2556) และอิสริยา สันติธรรม (2564) ที่ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กและเยาวชน ที่ไม่กลับไปกระทำผิดซ้ำ

ทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ($r = .56, p < .01$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าการควบคุมอารมณ์ของตนเองมีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างสูง ($r = .61$) รองลงมาคือการควบคุมทางสังคม ($r = .47$) การแสดงออกทางสังคม ($r = .43$) และความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ($r = .42$) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ถัดมาคือความไวในการรับรู้ทางสังคม ($r = .36$) ที่อยู่ในระดับต่ำ และสุดท้ายคือการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่พบความสัมพันธ์กับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 และชี้ให้เห็นว่าบรรทัดฐานทางสังคมยังคงมีอิทธิพลต่อการยับยั้งเพื่อสิทธิของตนเอง โดยเฉพาะในบริบทที่ให้ความสำคัญกับความเกรงใจและการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ดังนั้น การพัฒนาทักษะการเข้าสังคมจึงควรมุ่งเน้นทั้งด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การรับรู้บรรทัดฐานทางสังคม ตลอดจนการเลือกใช้ภาษาและวิธีสื่อสารที่เหมาะสม ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เอื้อต่อการแสดงออกอย่างมั่นใจควบคู่กับการเคารพผู้อื่น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดของ Riggio (2529) ที่มองว่าทักษะทางสังคมประกอบด้วยทั้งมิติด้านการแสดงออก การรับรู้อารมณ์ และการควบคุมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งล้วนมีบทบาทต่อคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Vagos และ Pereira (2563) รวมถึง Hayya และ Savitri (2566) ที่พบว่าการพัฒนาทักษะการสื่อสารอย่างกล้าแสดงออกและทักษะทางสังคมช่วยลดภาวะวิตกกังวลทางสังคมและส่งเสริมการแสดงออกเชิงบวกของวัยรุ่น และสอดคล้องกันของ ชยากร นรินทร์หงส์ทอง (2552) ได้ทำการทดลองการใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อทักษะทางสังคมและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ชี้ให้ทักษะทางสังคมสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยสรุป ทักษะการเข้าสังคมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม สะท้อนว่าทักษะการเข้าสังคมเพียงอย่างเดียวอาจยังไม่เพียงพอ หากไม่ได้รับการเสริมด้วยความสามารถในการควบคุมตนเองซึ่งเป็นปัจจัยภายในที่ช่วยให้วัยรุ่นจัดการตนเอง ขณะที่ทักษะการเข้าสังคม

ทำหน้าที่เป็นปัจจัยระหว่างบุคคลที่ช่วยให้วัยรุ่นจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งสองด้านนี้จึงสามารถมองได้ว่าเป็นแกนสำคัญของทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนแนวคิดว่า การส่งเสริมพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา ไม่ควรมุ่งเฉพาะการฝึกทักษะการสื่อสารเพียงด้านเดียว แต่ควรออกแบบกิจกรรมที่บูรณาการการฝึก self-control เข้ากับการพัฒนา social skills เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมที่ยั่งยืนมากขึ้นในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้ จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะการเข้าสังคม และพฤติกรรมความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง แต่ยังมีบางมิติที่อยู่ในระดับปานกลาง ผู้บริหารและครูสามารถนำผลไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมพัฒนานักเรียนที่บูรณาการทั้งการฝึกการควบคุมตนเอง (self-control) และทักษะการเข้าสังคม (social skills) เช่น กิจกรรมกลุ่ม การจำลองสถานการณ์ การสะท้อนคิด และการสอนทักษะการสื่อสารเชิงกล้าแสดงออกในรายวิชาแนะแนวหรือชั่วโมงโฮมรูม เพื่อเสริมความมั่นใจในการแสดงออกอย่างเหมาะสมควบคู่กับการคงไว้ซึ่งความเกรงใจและการเคารพผู้อื่น

ข้อจำกัดสำคัญ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างจำกัดอยู่เพียงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร และใช้แบบสอบถามรายงานตนเอง ซึ่งอาจมีอิทธิพลจากการตอบตามบรรทัดฐานทางสังคม ดังนั้น การนำผลไปใช้ในบริบทอื่นหรือกับระดับชั้นที่แตกต่างกันควรกระทำด้วยความระมัดระวัง และพิจารณาข้อมูลประกอบจากแหล่งอื่นร่วมด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรขยายการศึกษาไปยังตัวแปรด้านบุคคลและสิ่งแวดล้อมอื่น เช่น รูปแบบการเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะวิตกกังวลทางสังคม หรือสติและการตระหนักรู้ตนเอง ตลอดจนใช้วิธีการวิจัยที่หลากหลายมากขึ้น เช่น การวิจัยแบบผสมผสาน การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตพฤติกรรม หรือการทดลองโปรแกรมพัฒนา self-control และทักษะการสื่อสารเชิงกล้าแสดงออกในบริบทโรงเรียน เพื่อยืนยันผลเชิงเหตุ-ผลและสร้างองค์ความรู้เชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในการออกแบบนโยบายหรือโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนในระยะยาว.

เอกสารอ้างอิง

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2566). สถิติเด็กและเยาวชนในกระบวนการยุติธรรม. กรุงเทพฯ: กระทรวงยุติธรรม.

- ชยากร นรินทร์หงส์ทอง. (2552). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อทักษะทางสังคม และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
- นุชรี บัวโค. (2562). ทักษะทางสังคมและความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษา. วารสารครูศาสตร์, 47(4), 102–115.
- พัชรินทร์ จำปานนท์. (2567). การศึกษานักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวในชั้นเรียน โดยการศึกษารายกรณีในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วารสารสมาคมจิตวิทยาแนะแนวแห่งประเทศไทย, 1(2), 1–18.
- พระวิหาญชัย อนุตตรโร (เกษอินทร์). (2552). การศึกษาความสามารถในการควบคุมตนเองกับความสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 32(3), 45–58.
- สาธิตี จงใจสุธรรม, นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล, & วินัย คำสุวรรณ. (2558). การพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษา. วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม, 11(2), 23–37.
- สุภารัตน์ พัฒนแหวน. (2565). การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. วารสารจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์, 15(1), 88–103.
- วัฒนา วงศ์พานิชย์, พัฒนานุสรณ์ สถาพรวงศ์, & ลักขณา สรีวัฒน์. (2556). ผลการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 43(2), 79–92.
- อิสริยา สันติธรรม. (2564). แนวทางการควบคุมตนเองของเด็กและเยาวชนที่ไม่กลับไปกระทำผิดซ้ำ. วารสารสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, 39(1), 132–150.
- Alkharusi, H. (2022). A descriptive analysis and interpretation of data from Likert scales in educational and psychological research. *Indian Journal of Psychology and Education*, 12(2), 13-16
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Hayya, R. N., & Savitri, L. S. Y. (2023). Assertive communication skills group intervention for adolescents with social anxiety. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 12(3), 401–410.

- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649–660.
- Lee, H., & Johnson, P. (2020). Emotional and social skills development and its impact on adolescent assertive behavior. *Journal of Adolescent Development*, 35(3), 312–329.
- Smith, A., & Taylor, B. (2021). Enhancing assertiveness in high school students through emotional regulation strategies. *Youth & Society*, 53(4), 487–505.
- Stepanov, S. S. (2006). Assertiveness in social interactions. *Psychological Institute*.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Yamane, T. (1973) *Statistics: An Introductory Analysis*. 3rd Edition, Harper and Row, New York.
- Vagos, P., & Pereira, A. I. (2020). Social anxiety and assertiveness in adolescence: Empirical evidence for cognitive conceptualization. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 8(2), 75–84.