

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความกล้าแสดงออกของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

The Relationship between Anxiety and Assertiveness in Student of Prince of Songkla University, Pattani Campus

นลิตา หมดเหต<sup>1\*</sup> และเพ็ญประภา ปริญญาพล<sup>2</sup>

Nalita Madyed<sup>1\*</sup> and Penprapa Prinyapol<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> หลักสูตร วท.บ.จิตวิทยาคลินิก คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 94000

<sup>1,2</sup> Clinical Psychology Program, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus, 94000

\*Corresponding Author, Email: 6420117048@email.psu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความกล้าแสดงออกของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความกล้าแสดงออกของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ตัวอย่างจำนวน 155 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการแบ่งแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) จากการแบ่งตามสัดส่วนคณะ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามการกล้าแสดงออก มีจำนวน 33 ข้อ และแบบวัดความวิตกกังวล มีจำนวน 18 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความกล้าแสดงออกของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.35$ , S.D.=.44) 2) ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลกับความกล้าแสดงออก พบว่าทั้งสองตัวแปรมีความสัมพันธ์เชิงลบ อยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r= -0.43$ ,  $p < .000$ )

คำสำคัญ : ความกล้าแสดงออก ความวิตกกังวล และนักศึกษา

## Abstract

This research aims to: 1) examine the level of self-expression among students of Prince of Songkla University, Pattani Campus, and 2) investigate the relationship between anxiety and self-expression among these students. The sample consists of 155 participants, selected using stratified random sampling based on the proportion of faculties. The instruments used for data collection include a 33-item self-expression questionnaire and an 18-item anxiety scale. The data were analyzed using frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's product-moment correlation coefficient.

The findings revealed that: 1) The level of self-expression among students of Prince of Songkla University, Pattani Campus, was moderate ( $\bar{X} = 3.35$ , S.D. = 0.44), and 2) The relationship between anxiety and self-expression showed a moderate negative correlation with statistical significance at the 0.05 level ( $r = -0.43$ ,  $p < 0.000$ ).

**Keywords :** Assertiveness, Anxiety and Students

## บทนำ

สังคมปัจจุบันบุคคลที่มีความกล้าแสดงออก กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ จะได้เปรียบผู้อื่นในการก้าวไปสู่จุดมุ่งหมาย หากมีทักษะการกล้าแสดงออกที่ดีเหมาะสมกับโอกาสกาลเทศะ จะเป็นใบเบิกทางที่ดีในสังคม เพราะความกล้าแสดงออกไม่ว่าในเรื่องใดก็ตามจะสร้างภาวะผู้นำของบุคคลนั้น ๆ ให้สูงขึ้น ถือเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรค และทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นเรื่องของการแสดงทางอารมณ์อย่างเป็นอิสระโดยปราศจากความวิตกกังวล บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนออกมาได้อย่างเหมาะสม โดยตระหนักถึงสิทธิของตนและผู้อื่น ในทางกลับกันบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกมักจะเก็บอารมณ์ ความรู้สึก และความนึกคิดของตนไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนได้ เพราะบุคคลเชื่อว่าตนเองมีปมด้อย อาจรู้สึกถึงความไม่สบายใจหรือความกลัว จึงส่งผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล ซึ่งหากนักเรียนนั้นมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม จะพบปัญหาด้านการติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดเกิดความยากลำบากในการทำงาน การเรียน รวมไปถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตด้วย (Chatlermongkon, 2020)

การศึกษาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มนักศึกษา พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ขาดความกล้าแสดงออกในเรื่องของการแสดงความคิดเห็นและการตอบข้อซักถาม ปัญหาดังกล่าวอาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดปัญหาการขาดความกล้าแสดงออกทำให้เกิดความกังวลต่อการใช้ชีวิตในรั้วมหาลัย อย่างไรก็ตามพฤติกรรมความกล้าแสดงออกของบุคคลสามารถที่จะฝึกฝนและสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้เพื่อให้เกิดความกล้าแสดงออกและการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ต่างๆ และทำให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Lapthanaviroon, 2019)

ความวิตกกังวลเป็นภาวะทางอารมณ์ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่นพรั่นพรึง อันเนื่องมาจากการถูกคุกคามต่อความมั่นคง ปลอดภัยของบุคคลนั้น ความวิตกกังวลถือได้ว่าเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต เนื่องจากมนุษย์เราต้องพบกับเหตุการณ์มากมายในชีวิต ทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้พึงพอใจ และเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกตึงเครียด ความวิตกกังวลจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เข้ามาในช่วงครึ่งคร่าวเป็นระยะสั้นนี้ อาจเรียกได้ว่าเป็นความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) นอกจากนี้ความวิตกกังวล มีสิ่งคุกคามต่อสภาพพจน์ที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความรู้สึกประหม่า หวาดวิตก กังวลและเครียด (Anxiety) มีผลต่อจิตใจ อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา - ด้านจิตใจ ตื่นตัวดี ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เตรียมตัวเพื่อรับรู้ - ด้านอารมณ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วไวต่อสิ่งกระตุ้น - ด้านสรีรวิทยา มีการหลั่งของ ACTH , Epinephrine and Cortical hormone และส่งผลต่อ ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดพฤติกรรมแสดงออกทั้งหลาย (Behavior Manifestation) พฤติกรรมอัตโนมัติที่เป็นผล ของภาวะ Anxiety ได้แก่ โกรธ ชุนเคือง หงุดหงิด โกรธง่าย ต่อต้าน ไม่ร่วมมือ พุดจาชวนทะเลาะเบาะแว้ง มีการกระทำที่เป็นการป้องกันตัวเอง Jaikla (2020). พอเหมาะจะกระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากความวิตกกังวลน้อยเกินหรือมาก เกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคคลลดลง ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลอันไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากความยุ่งเหยิงภายในจิตใจ อาจส่งผลทางด้านจิตประสาท ความแปรปรวนทาง อารมณ์ทั้งยังอาจก่อให้เกิดความตึงเครียดในกล้ามเนื้อ และความอึดโรยของร่างกายได้อีกด้วย

ความวิตกกังวลนั้นเกิดขึ้นได้กับนักเรียนนักศึกษาในทุกระดับการศึกษา ความวิตกกังวลเป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ดูเหมือนว่า ความวิตกกังวลติดแน่นอย่างถาวรในการดำเนินชีวิตของบุคคลจำนวนมาก ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อจิตใจเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อสภาพร่างกายอีกด้วย เมื่อนักศึกษาเกิดความวิตกกังวลขึ้นแล้วนับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญในการเรียนเป็นอย่างยิ่ง ถ้าปล่อยให้ความวิตกกังวลในการเรียนเกิดขึ้นกับนักศึกษาแล้วจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ย่อมนำมาซึ่งผลเสียต่อนักศึกษา เพราะความวิตกกังวลในการเรียนอาจทำให้นักศึกษาเกิดการไม่อยากเรียน หนังสือหมดกำลังใจในการเรียน และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายได้ ซึ่งจะมีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลงขาดความรับผิดชอบต่อการเรียน จึงนับว่าเป็นอุปสรรคต่อการเรียนเป็นอย่างยิ่ง ความวิตกกังวลในการเรียนนั้นเกิดขึ้นได้กับนักศึกษาในทุกระดับการศึกษา. เมื่อนิสิตเกิดความวิตกกังวลในการเรียนขึ้นแล้วนับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญในการเรียนเป็นอย่างยิ่ง ถ้าปล่อยให้ความวิตกกังวลในการเรียนเกิดขึ้นกับนักศึกษาแล้วจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ย่อมนำมาซึ่งผลเสียต่อนักศึกษา เพราะความวิตกกังวลในการเรียนอาจทำให้นักศึกษาเกิดการเบื่อหน่ายต่อการเรียน หมดกำลังใจในการเรียน และอาจทำให้สุขภาพกายเสื่อมโทรมลง ซึ่งจะมีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลงขาดความเอาใจใส่ต่อการเรียน ซึ่งนับว่าเป็นอุปสรรคต่อการเรียนเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อนักศึกษาเกิดความวิตกกังวลในการเรียนขึ้นแล้วจึงนับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญในการเรียนเป็นอย่างมาก ยิ่งถ้าปล่อยให้ความวิตก กังวลเกิดขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ก็นำมาซึ่งผลเสียต่อนักศึกษา เพราะความวิตก กังวลอาจทำให้นักศึกษาเกิดการเบื่อหน่ายในการเรียน หมดกำลังใจในการเรียนรู้อื่น ๆ และอาจทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตเสื่อมโทรมลง ซึ่งทำให้ผลการเรียนลดลง ขาดความกระตือรือร้นต่อการเรียน นับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเรียนเป็นอย่างมาก

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกกับความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อที่จะทราบถึงความกล้าแสดงออกของนักศึกษว่าอยู่ในระดับใด ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกกับความวิตกกังวลต่อการใช้ชีวิตในรั้วมหาลัย รวมทั้งการนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุง พัฒนาแนวทางสร้างเสริมการกล้าแสดงออกของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานีต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการกล้าแสดงออกกับระดับความวิตกกังวลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกกับความวิตกกังวลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

## กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิด

## ระเบียบวิธีวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ 1 - 4 ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคการเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2567 จำนวน 7,605 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ 1 - 4 ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคการเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2567 จำนวน 155 คน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ข้อคำถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับข้อมูลเชิงประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ เพศ คณะที่กำลังศึกษา ชั้นปี

2.2 แบบวัดความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Jaikla, 2020) ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวน 33 ข้อ พบว่า ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.50-1.00 ความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 มีลักษณะมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มากที่สุด-น้อยที่สุด

2.3 แบบวัดความวิตกกังวล The State-Trait Anxiety Inventory STAI (Spielberger et al, 1983) มีจำนวน 18 ข้อ พบว่า มีค่า IOC เท่ากับ 0.50-1.00 ความเชื่อมั่นเท่ากับ .80 มีลักษณะมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ เกือบไม่มีเลย-เกือบตลอดเวลา

### 3. ขั้นตอนการ

3.1 คัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่างการแบ่งแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งตามสัดส่วนคณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิทยาการสื่อสาร คณะรัฐศาสตร์คณะพยาบาลศาสตร์ คณะวิทยาการอิสลาม

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาปริญญาตรี ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โดยเก็บตามคณะต่าง ๆ

3.3 ขออนุญาตและขอความร่วมมือจากนักศึกษา หากผู้เข้าร่วมการวิจัยยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์รายละเอียด

3.4 ผู้วิจัยใช้เวลาในการดำเนินวิจัยตั้งแต่เดือนกรกฎาคม - กันยายน และเวลาการเก็บข้อมูล 3 สัปดาห์ ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้นำมาวิเคราะห์ข้อมูล ได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์พร้อมที่จะนำมาวิเคราะห์จำนวน 155 ฉบับ

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติพื้นฐานของตัวแปรได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) จำนวนค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2. การวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

#### ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความกล้าแสดงออกของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ขอนำเสนอผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์ดังนี้

**ตาราง 1** แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการกล้าแสดงออก จำแนกตามเพศ ชั้นปี คณะ (n =155)

เพศ	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD)	การกล้าแสดงออก
ชาย	34.80	3.42	.43	ปานกลาง
หญิง	62.60	3.31	.45	ปานกลาง
LGBTQ+	2.60	3.43	.52	ปานกลาง
ชั้นปี	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	การกล้าแสดงออก
1	34.20	3.32	.49	ปานกลาง
2	25.20	3.31	.40	ปานกลาง
3	15.50	3.38	.42	ปานกลาง
4	25.20	3.43	.44	ปานกลาง
คณะ	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	การกล้าแสดงออก
ศึกษาศาสตร์	34.80	3.43	.44	ปานกลาง
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	31.60	3.40	.51	ปานกลาง
รัฐศาสตร์	14.80	3.25	.34	ปานกลาง
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7.10	3.13	.32	ปานกลาง
พยาบาลศาสตร์	1.90	3.23	.28	ปานกลาง
วิทยาการอิสลาม	3.20	3.45	.43	ปานกลาง
วิทยาการสื่อสาร	6.50	3.15	.56	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>100.00</b>	<b>3.35</b>	<b>.44</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง 1 พบว่าเพศ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =3.35, S.D.=.44) เมื่อพิจารณาตามเพศ LGBTQ+ อยู่ในระดับปานกลางเป็นอันดับสูงสุด ( $\bar{X}$ =3.43, S.D.=.52) รองลงเพศชายอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =3.42, S.D.=.43) และเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =3.31, S.D.=.45) พบว่าชั้นปี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =3.35, S.D.=.44) เมื่อพิจารณาตามชั้นปี ชั้นปี 4อยู่ในระดับปานกลางเป็นอันดับสูงสุด ( $\bar{X}$ =3.43, S.D.=.44) ส่วนชั้นปี 2 อยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X}$ =3.31, S.D.=.40) และชั้นปี 1 และ ปี 3 อยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน และพบว่าคณะ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =3.35, S.D.=.44) เมื่อพิจารณาตามคณะ คณะวิทยาการอิสลามอยู่ในระดับปานกลางเป็นอันดับสูงสุด ( $\bar{X}$ =3.45, S.D.=.43) ส่วนคณะอื่น ๆ อยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความกล้าแสดงออกจำแนกตามรายชื่อ

แบบวัดการกล้าแสดงออก	Min	Max	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
1. ฉันแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพเมื่อฉันมีความคิดเห็นต่างจากอาจารย์	1	5	3.68	1.12
2. ฉันจะรีบเข้าไปช่วยเหลือทันทีเมื่อเห็นคนเป็นลมในที่สาธารณะ	2	5	4.15	.76
3. ฉันตักเตือนอย่างสุภาพเมื่อคนที่ฉันรู้จักแต่งตัวไม่เรียบร้อย	1	5	3.33	1.05
4. ฉันจะตอบคำถามหรือเสนอความคิดเห็นในชั้นเรียนโดยไม่ต้องให้อาจารย์เรียกชื่อ	1	5	2.83	1.06
5. ฉันจะเริ่มต้นบทสนทนากับคนที่ฉันเพิ่งเจอครั้งแรกในมหาวิทยาลัย	1	5	2.99	1.04
6. ฉันจะถามพ่อค้าแม่ค้าถ้าสินค้าที่ฉันสนใจไม่แสดงราคาขาย	1	5	3.86	1.05
7. ฉันสบตาคนที่ฉันแอบชอบได้โดยไม่เขินอาย	1	5	2.80	1.16
8. ฉันจะอาสาเมื่ออาจารย์ให้นักศึกษาแสดงความสามารถหน้าชั้นเรียน	1	5	2.44	1.08
9. ฉันจะบอกเพื่อนให้งดใช้เสียงเมื่อเพื่อนคุยกันขณะที่อาจารย์แจ้งข่าวสารที่สำคัญให้นักศึกษา	1	5	3.44	1.06
10. ฉันจะบอกเพื่อนให้งดใช้เสียงเมื่อเพื่อนคุยกันเสียงดังขณะที่อาจารย์สอน	1	5	3.43	.96
11. ฉันจะบอกเพื่อนไม่ให้ใช้เครื่องมือสื่อสารขณะที่อาจารย์กำลังสอน	1	5	2.34	1.01
12. ฉันจะขอเข้าร่วมทีมกีฬาที่สนใจแม้จะมีเพื่อนที่ฉันไม่รู้จักรัก	1	5	2.91	1.37
13. ฉันจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่ไม่รู้จัก โดยไม่ประหม่าเมื่อฉันล้มหรือทำสิ่งของหล่น	1	5	2.77	1.19
14. ฉันจะยกมือถามในห้องเรียนเมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาที่อาจารย์กำลังสอน	1	5	3.01	1.07
15. ฉันกล้าปกป้องสิทธิของตนเองเมื่อมีคนแซงคิวฉัน	1	5	3.60	1.08
16. ฉันกล้าบอกอาจารย์เมื่อฉันมองไม่เห็นเนื้อหาบนกระดาน	1	5	3.68	1.02
17. ฉันกล้าบอกอาจารย์พูดช้าลงเมื่ออาจารย์พูดเร็วเกินไป	1	5	3.20	1.00
18. ฉันจะตะโกนบอกเพื่อนเมื่อเพื่อนไม่ฟังสิ่งที่ฉันพูด	1	5	3.24	1.12
19. ฉันจะแจ้งมหาวิทยาลัยทราบเมื่ออาจารย์ไม่มาสอนบ่อยครั้งโดยไม่ทราบสาเหตุ	1	5	2.12	1.03
20. ฉันจะบอกอาจารย์ตามตรงหากฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ไม่เสร็จ	1	5	3.22	1.03
21. ฉันจะบอกเพื่อนเมื่อพวกเขาไม่คืนเงินที่ยืมไป	1	5	3.23	1.19
22. ฉันจะบอกทันทีหากพบว่าอาจารย์สอนเนื้อหาไม่ถูกต้องในคาบเรียนนั้น	1	5	2.68	1.03
23. ฉันบอกให้อาจารย์ทราบอย่างสุภาพเมื่ออาจารย์ตรวจงานหรือให้คะแนนฉันผิด	1	5	4.05	.94
24. ฉันจะบอกอาจารย์คุมสอบโดยไม่คำนึงถึงสัมพันธภาพเมื่อฉันเห็นเพื่อนทุจริตข้อสอบ	1	5	2.57	1.09
25. ฉันจะยอมรับผิดเมื่อฉันเข้าห้องเรียนสายต่อหน้าเพื่อนในห้องเรียน	1	5	3.58	1.03
26. ฉันกล้าแสดงความชื่นชมอย่างจริงใจเมื่อเพื่อนตอบคำถามอาจารย์ได้ถูกต้อง	1	5	4.37	.74
27. ฉันจะกล่าวแสดงความชื่นชมเพื่อนเมื่อเพื่อนทำคะแนนสอบได้ดี	1	5	4.44	.78

แบบวัดการกล้าแสดงออก	Min	Max	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
28. เมื่อเพื่อนตอบคำถามอาจารย์ในชั้นเรียนได้ถูกต้องฉันปรบมือแสดงความยินดี	2	5	4.52	.65
29. เมื่ออาจารย์สอนสนุกฉันยิ้มหรือหัวเราะอย่างจริงใจให้อาจารย์รับรู้ได้	1	5	4.50	.70
30. ฉันยิ้มหรือหัวเราะอย่างจริงใจเมื่อเพื่อนเล่าเรื่องตลกให้ฟัง	1	5	4.55	.74
31. ฉันจะแจ้งให้ผู้อื่นทราบเมื่อเขาส่งเสียงดังในห้องสมุดระหว่างที่ฉันอ่านหนังสือ	1	5	3.07	1.12
32. ฉันกล่าวแสดงความไม่พอใจเมื่อเพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม	1	5	3.30	1.01
33. ฉันจะปรึกษาอาจารย์เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ	1	5	2.72	1.16
<b>ภาพรวม</b>	<b>2.03</b>	<b>4.52</b>	<b>3.35</b>	<b>.44</b>

จากตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการกล้าแสดงออก พบว่าโดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลอยู่ที่ 3.35

เมื่อพิจารณาในรายชื่อ พบว่าข้อคำถามที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ ".ฉันยิ้มหรือหัวเราะอย่างจริงใจเมื่อเพื่อนเล่าเรื่องตลกให้ฟัง " (ค่าเฉลี่ย = 4.55) ขณะที่ข้อคำถามที่ได้ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ "ฉันจะแจ้งมหาวิทยาลัยทราบเมื่ออาจารย์ไม่มาสอนบ่อยครั้งโดยไม่ทราบสาเหตุ" (ค่าเฉลี่ย = 2.12)

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน : ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมอยู่ที่ 0.44 แสดงถึงคะแนนความกล้าแสดงออกของแต่ละคนมีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก มีทั้งผู้ที่มีระดับการกล้าแสดงออกสูงและต่ำปะปนกันไปในกลุ่มตัวอย่าง

### ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความวิตกกังวลจำแนกตามรายชื่อ

แบบวัดความวิตกกังวล	Min	Max	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD)
1. ฉันเป็นคนนำคบสามารถเข้ากับเพื่อนได้ง่าย	1	4	2.70	.75
2. ฉันรู้สึกประหม่าและตื่นตื้นง่าย	1	4	2.26	.70
3. ฉันรู้สึกพึงพอใจในตนเอง	1	4	2.95	.79
4. ฉันปรารถนาให้ตนเองมีความสุข	1	4	3.54	.66
5. ฉันรู้สึกเหมือนเป็นคนล้มเหลว	1	4	2.97	.71
6. ฉันเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย	1	4	2.85	.80
7. เมื่อคิดถึงสิ่งที่ฉันเป็นห่วง ทำให้ฉันเครียด และว้าวุ่นใจ	1	4	2.06	.71
8. ฉันรู้สึกว่าได้พักผ่อน	1	4	2.54	.79
9. ฉันเป็นคนสงบ ใจเย็น มีสติ	1	4	2.77	.79
10. ฉันรู้สึกว่าปัญหามากขึ้นทุกวันจนจะสู้ไม่ไหว	1	4	2.96	.78
11. ฉันกังวลมากไปในสิ่งที่จริง ๆ แล้วดูไร้สาระ	1	4	2.63	.80
12. ฉันเป็นคนมีความสุข	1	4	3.09	.70
13. ฉันมีความคิดที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ	1	4	2.55	.80
14. ฉันรู้สึกมั่นคงปลอดภัย	1	4	2.83	.77
15. ฉันเป็นคนที่สามารถตัดสินใจได้ง่าย	1	4	2.74	.85
16. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถไม่ เพียงพอในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น	1	4	2.70	.83
17. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตตนเอง	1	4	3.08	.89
18. ฉันไม่ล้มเลิกความผิดหวังของตนเองและไม่ สามารถสลัดออกไปได้	1	4	2.55	.89
<b>ภาพรวม</b>	<b>1.61</b>	<b>3.83</b>	<b>2.76</b>	<b>.39</b>

จากตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความวิตกกังวล พบว่าโดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลอยู่ที่ 2.76

เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่าข้อคำถามที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ "ฉันรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตตนเอง" (ค่าเฉลี่ย = 3.08) ขณะที่ข้อคำถามที่ได้ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ "ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น" (ค่าเฉลี่ย = 2.70)

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน : ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมอยู่ที่ 0.39 แสดงถึงคะแนนความวิตกกังวลของแต่ละคนมีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก มีทั้งผู้ที่มีระดับความวิตกกังวลสูงและต่ำปะปนกันไปในกลุ่มตัวอย่าง

#### ตาราง 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการกล้าแสดงออก

ตัวแปร	การกล้าแสดงออก	
	r	p-value
ความวิตกกังวล	-0.43*	.000*

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการกล้าแสดงออก พบว่าทั้งสองตัวแปรมีความสัมพันธ์เชิงลบ แสดงถึงความวิตกกังวลสูงความกล้าแสดงออกต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ( $r = -0.43$ ) อย่างมีนัยสำคัญที่ .05

#### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกกับความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นในการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ความกล้าแสดงออกของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พบว่านักศึกษามีระดับความสามารถในการกล้าแสดงออกอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.35$ , S.D. = .44) อภิปรายได้ว่านักศึกษามีระดับความสามารถในการกล้าแสดงออก ความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ได้มีความรู้สึกกังวลมากเกินไป ซึ่งเป็นระดับการแสดงออกที่คงความสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่อธิบายว่า การกล้าแสดงออกเป็นความสามารถในการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเองอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น และสามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้ ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาส่วนใหญ่สามารถแสดงออกซึ่งความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองได้ในระดับหนึ่ง แต่ยังมีพื้นที่ในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารและการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น การพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกในระดับปานกลาง จะส่งผลดีต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การเพิ่มความมั่นใจในตนเอง และการบรรลุเป้าหมายในชีวิต

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความกล้าแสดงออกของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พบว่าความวิตกกังวลและการกล้าแสดงออก ทั้งสองตัวแปรมีความสัมพันธ์เชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ( $r = -0.43$ ,  $p < .000$ ) อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 อภิปรายได้ว่า นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในระดับสูงจะมีการกล้าแสดงออกในระดับต่ำ หมายถึงการที่นักศึกษามีความรู้สึกวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆที่ต้องเผชิญทำให้การกล้าแสดงออกลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lapthanaviroon (2019) ศึกษาพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกในกลุ่มนักศึกษา พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เกิดความกังวล จึงทำให้ขาดความกล้าแสดงออกในเรื่องของการแสดงความคิดเห็น



และการตอบข้อซักถาม ปัญหาดังกล่าวอาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดปัญหาการขาดความกล้าแสดงออก อย่างไรก็ตามพฤติกรรมความกล้าแสดงออกของบุคคลสามารถที่จะฝึกฝนและสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ เพื่อให้เกิดความกล้าแสดงออกและการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ต่างๆ และทำให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยของ Abdolghaderi et al. (2021) ประสิทธิภาพของการฝึกความมั่นใจต่อความวิตกกังวลทางสังคมและการรับมือกับความเครียด สามารถลดความวิตกกังวลทางสังคมและการรับมือกับความเครียด แสดงว่าการกล้าแสดงออกมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Iamsupasit (2006) พบว่า หากนักศึกษาไม่กล้าแสดงออกจะทำให้เกิดความวิตกกังวล เพราะนักศึกษาไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึก ความคิดส่วนตัว หรือความต้องการของตนเอง จึงทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจได้

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 มหาวิทยาลัยควรพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเพิ่มความมั่นใจและการกล้าแสดงออกหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาให้มากขึ้น

1.2 นักศึกษาควรหมั่นฝึกฝน และเพิ่มความมั่นใจในการนำเสนอหน้าชั้นเรียนด้วยความพร้อมเตรียมตัว เตรียมข้อมูล

1.3 ควรมีกิจกรรมหรือโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกให้แก่นักศึกษาใหม่ เพื่อให้นักศึกษาปรับตัวได้และสามารถแสดงออกได้อย่างอิสระและเหมาะสมกับบริบทต่างๆ

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างหลาย ๆ กลุ่ม ด้วยการรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามแต่ละคณะให้ทั่วถึง

2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกล้าแสดงออกของนักศึกษาให้หลากหลาย เช่น ปัจจัยภายใน ภายนอก ปัจจัยทางสังคมและครอบครัว

2.3 ควรศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือเป็นการจัดโปรแกรมการกล้า

2.4 แสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความกล้าของนักศึกษา

## องค์ความรู้ใหม่หรือข้อค้นพบใหม่

ความกล้าแสดงออกสามารถพัฒนาฝึกฝน โดยกลุ่มเป้าหมายที่ควรได้รับการสนับสนุนคือเด็กนักเรียนเพื่อเป็นเกราะป้องกันให้เด็กเหล่านี้มีความมั่นใจในตัวเองสูง ทำให้ผู้วิจัยทราบว่าหากเรามาศึกษาหรือฝึกฝนให้กับนักศึกษาอาจจะเกิดความกล้าลำบากในการปรับเปลี่ยน และหากนักศึกษาบางคนที่ไม่มีความกล้าแสดงออกอาจจะส่งผลมาจากการเลี้ยงดูตอนเด็ก จึงทำให้งานวิจัยนี้ได้สำรวจเห็นนักศึกษาหลายคนที่ไม่มีความกล้าแสดงออก จึงเกิดแนวคิดที่ว่าถ้าให้นักศึกษาทุกคนสามารถแสดงออกได้อย่างถูกต้องในอนาคตที่จะนำไปสู่วัยการทำงาน อาจต้องฝึกอบรมทักษะการแสดงออกตนเองเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์สำหรับเด็กที่มีความวิตกกังวลต่อการกล้าแสดงออก เพื่อให้พวกเขาสามารถแสดงความรู้สึกเชิงบวกหรือเชิงลบได้อย่างง่ายดาย แสดงออกถึงตนเอง และได้รับทักษะที่จำเป็นสำหรับความมั่นใจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อพิจารณาว่าความนับถือตนเองและความมั่นใจในตนเองที่สูงขึ้นมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

## References

- Abdolghaderi, M., Kafie, S., M., & Khosromoradi, T. (2021). The effectiveness of assertiveness training on social anxiety and coping with stress among high school female students. *Journal of Research in Psychopathology*, 2(4), 23–29. <https://doi.org/10.22098/jrp.2021.1198> (in Thai)
- Chatlermongkon, R. (2020). *Factors Affinity to Assertiveness in Front of Class of Siam University Students* (Independent Study). Bangkok: Siam University. <https://e-research.siam.edu/kb/factors-affinity-to-assertiveness> (in Thai)
- Jaikla, K. (2020). *The appropriate assertive behavior of students at the Demonstration School of Silpakorn University*. Silpakorn University Press. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12635.39205> (in Thai)
- lamsupasit, S. (2006). *Theories and techniques in behavior modification* (5th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press. <https://uat-lib.bu.ac.th/cgi-bin/koha/opac-MARCdetail.pl?biblionumber=222319> (in Thai)
- Lapthanaviroon, T. (2019). *The study of assertive behavior through classroom presentations in the Direct Selling course for second-year Diploma students in the Marketing program at Attawit Commercial Technology College*. Attawit Commercial Technology College Press. (in Thai)