

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการแนะแนว
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการแนะแนว

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก นักพฤติกรรมบำบัดมีความเห็นว่าการไม่กล้าแสดงออกของบุคคลส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการเรียนรู้ผิดได้แก่ แบบแผนการตอบสนองเชิงวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไขในอดีต กล่าวคือ การที่บุคคลจะกล้าแสดงออกหรือไม่ขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้ในการตอบสนองของตนต่อสถานการณ์แวดล้อม แนวคิดดังกล่าวอาศัยผลการศึกษาของ พอฟเลฟ (Povlov) เป็นแนวทางอธิบายว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นเพราะมีสิ่งเร้าและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งเร้าหนึ่งอาจเกิดขึ้นได้โดยใช้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ทั้งนี้เนื่องจากอินทรีย์มีระบบประสาทซึ่งปรับเปลี่ยนได้จากระบบประสาทที่สืบทอดจากบรรพบุรุษสู่ขบวนการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อการดำรงชีพ กล่าวคืออินทรีย์ตอบสนองเพื่อเปลี่ยนแปลงโลกภายนอกกับเพื่อเปลี่ยนแปลงระบบประสาทของตนเอง เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนคนก็ต้องเรียนรู้ที่จะเปลี่ยน สิ่งสำคัญที่พอฟเลฟค้นพบคือ ขบวนการกระตุ้น (excitation) และการระงับยับยั้ง (inhibition)

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ แข็งแกร่งเข้มข้นซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไข หรือสิ่งเร้าใหม่

การระงับ เป็นกระบวนการทดลองหรือยับยั้งกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ

สมิธ (Smith, 1975, pp. 5-16) ได้ปรับขยายความคิดดังกล่าวว่ามนุษย์มีลักษณะร่วมกับสัตว์ในแง่ระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งควบคุมพฤติกรรมในการปรับตัวเพื่อการดำรงอยู่ โดยใช้ท่าทีของการตอบสนองสองลักษณะคือ การต่อสู้และการถอยหนี แต่มนุษย์มีลักษณะเหนือกว่าที่มีมันสมองในการคิด การจำ และมีทักษะในการใช้ภาษาในการสื่อความหมาย ดังนั้น พฤติกรรมตอบสนองของบุคคลจึงเกี่ยวกับการเรียนรู้ทางสังคมมาก เช่น ท่าทีในการตอบสนองในการต่อสู้

จะปรากฏทางพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งกิริยา ท่าทาง น้ำเสียงและภาษาที่ใช้ การถอยหนีจะปรากฏในรูปการถอย (withdraw) ไม่ข้องเกี่ยวกับสังคม หลีกเลี่ยงการรับผิดชอบของตนเอง การตอบสนองที่สัตว์อื่นไม่มีคือ การแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ทางสังคมโดยไม่จำเป็นต้องใช้การปรับตัวแบบก้าวร้าวทำลายหรือการเลียงหนีเมื่อพบกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเช่นที่บรรพบุรุษเคยใช้ การตอบสนองดังกล่าวขึ้นอยู่กับความเชื่อและความคิดตลอดจนทักษะในการโต้ตอบที่พัฒนามาจากแบบแผนการตอบสนองซึ่งได้วางรูปไว้ในวัยแรกของชีวิต ซึ่งจะเห็นได้ว่า พ่อ แม่ ครู และบุคคลใกล้ชิดโดยทั่วไปมีอิทธิพลโดยตรงต่อการกล้าแสดงออก ดังที่เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim & Baer, 1975, p. 20) ยกตัวอย่างว่า ในระยะแรกของวัยเด็ก พ่อแม่มักห้ามเด็กพูดตามสิทธิของเขา ห้ามพูดความจริงบางประการ ทำให้เด็กสังคม ความไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตน ในโรงเรียนครูมักจะชื่นชมนักเรียนที่ซักถามถึงระบบการเรียนการสอนและให้รางวัลแก่เด็กที่ทำตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด ไม่ได้แย้ง แม้แต่ชีวิตการทำงานลูกจ้างก็ได้รับการเรียนรู้ว่าหากต้องการได้รับการส่งเสริมด้านตำแหน่งและรายได้ก็จะต้องไม่พูดมาก ประเด็นที่กล่าวมานี้เป็นข้อสังเกตได้ว่า ความขี้อายของคนส่วนมากเกิดขึ้นเพราะการกระทำของคนอื่น

อย่างไรก็ตาม เฟลเดอร์ส (Flanders, 1976, p. 212) มีแนวคิดที่ได้แย้งเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสมว่าสาเหตุแห่งความวิตกกังวลมิใช่เกิดจากการเรียนรู้หรือถูกวางเงื่อนไขในอดีต แต่อาจเป็นเพราะบุคคลขาดทักษะสังคม กล่าวคือบุคคลไม่เคยเรียนรู้ว่าเมื่ออยู่ในสังคมและมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นแล้ว จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ทัศนะที่แตกต่างกันดังกล่าวอาจหาข้อสรุปได้ว่า เหตุที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกนั้นเกิดจากการเรียนรู้หรือแบบแผนการตอบสนองเชิงวิตกกังวลในอดีตเป็นส่วนใหญ่ แม้ว่าขาดทักษะทางสังคมจะทำให้บุคคลแสดงออกไม่เหมาะสมในแต่ละกลุ่มสังคม แต่ไม่น่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้คนวิตกกังวลเพียงเพราะไม่เคยเรียนรู้การวางตนที่ถูกต้องมาก่อน เว้นไว้แต่ว่าบุคคลผู้นั้นเคยถูกดำเนินเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในแต่ละกลุ่มสังคมจนเกิดความลังเลเมื่อต้องเปลี่ยนรูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งในที่สุดก็ไม่พ้นสาเหตุที่ว่า ความวิตกกังวลดังกล่าวเกิดจากการเรียนรู้ตนเอง

จากแนวคิดดังกล่าว ซอลเตอร์ (Salter, 1961, pp. 18-20) ได้พัฒนาแนวคิดต่าง ๆ มาใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยการประยุกต์หลักการในเรื่อง การกระตุ้นและการระงับมาเป็นพื้นฐานในการบำบัดรักษาคนไข้โรคประสาทโดยเชื่อว่า เมื่อแรงกระตุ้นที่มีความเข้มข้นสูงคนจะแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติและมีอิสรทางด้านอารมณ์ เป็นตัวของตัวเอง ถ้าพลังยับยั้งมีความเข้มข้นเหนือกว่าทำให้บุคคลนั้นอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนอง และมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาที่จะทำ จึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มี

สุขภาพจิตจะมีแรงกระตุ้นและแรงยับยั้งสมดุลกัน ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากการมีแรงยับยั้งมากเกินไป (excess of inhibition) ดังนั้นวิธีการที่จะช่วยบำบัดรักษาคนเหล่านี้ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (conditioned reflex therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัว หรือความวิตกกังวล เพื่อให้พลังกระตุ้นมีความเข้มสูงกว่าพลังยับยั้งซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน อาจเรียกได้ว่าเป็นการประยุกต์หลักการเรียนรู้ในทิศทางผกผัน กล่าวคือ พฤติกรรมการตอบสนองเชิงวิตกกังวลซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อนสามารถทำให้ลดลงได้ โดยตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดิมที่เป็นต้นเหตุของความกังวลด้วยการทำที่การเผชิญหน้าในสถานการณ์ใหม่ที่ปลอดภัย ทั้งนี้จะไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้ในลักษณะเดิมอีก ปฏิกริยาเชิงวิตกกังวล ซึ่งเคยถูกวางเงื่อนไขอย่างเข้มแข็งต่อภาวะการเร้าอย่างหนึ่งหรือหลาย ๆ อย่างจะค่อย ๆ ลดลงจนไม่มีความวิตกกังวลเหลืออยู่เลย ซอลเตอร์ อ้างหลัก 6 ประการในการฝึกให้คนกล้าแสดงออกดังนี้ คือ

1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์และความรู้สึกทางคำพูด (feeling talk) ต่อเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ โดยหลีกเลี่ยงการอ้างเหตุผล
2. ให้แสดงออกถึงอารมณ์ทางใบหน้า (facial talk) ให้เหมาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิดในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. ให้แสดงออกซึ่งความขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วย (contradict and attack) โดยไม่จำเป็นต้องฝืนใจคล้อยตาม
4. ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่งแทนตัวให้มากที่สุด เช่น “ฉัน” “ผม” (the use of “I”)
5. ให้แสดงออกทั้งสีหน้าท่าทางในการรับคำชมเชยอย่างจริงจัง (accept complement)
6. พยายามโต้ตอบอย่างรวดเร็วเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์โดยไม่เว้นระยะไตร่ตรองหรือแสดงอาการลังเล (improvisation)

ด้วยหลักการที่คล้ายคลึงกัน โวลเป้ (Wolpe, 1968, pp. 130-139) ได้ค้นพบหลักการช่วยให้คนกล้าแสดงออกโดยปราศจากความวิตกกังวลโดยใช้ชื่อว่า “หลักการยับยั้งซึ่งกันและกัน” (The reciprocal inhibition principle) โดยมีหลักการว่า “ถ้าทำให้การตอบสนองซึ่งสามารถระงับความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้าในปัจจุบันเกิดขึ้นได้ การสนองเช่นนั้นจะทำให้ข้อต่อระหว่างสิ่งเร้าและความวิตกกังวลอ่อนแรงลง” หลักการดังกล่าว โวลเป้ ใช้การตอบสนองแบบเผชิญเงื่อนไขหรือการตอบโต้สถานการณ์ที่เร้า (counter-conditioning or assertive response) ในการบำบัดโรคประสาทกังวลซึ่งเป็นอุปสรรคสกัดกั้นพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพของบุคคลในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ความวิตกกังวลดังกล่าวจะเป็นตัวการยับยั้งที่บุคคลแสดงความคิดเห็นตอบโต้ แม้แต่คนสนิท ไม่กล้าคัดค้านสิ่งที่เห็นว่าผิด ไม่กล้าให้ข้อเสนอแนะยกย่องชมเชย และแสดงความรักใคร่ผู้อื่น ขณะที่บางคนมีความไม่สบายใจเนื่องจากถูกคนใกล้ชิดวิพากษ์วิจารณ์

แต่ก็ได้ตอบโดยพยายามป้องกันตัวเอง เช่น ปฏิเสธหรือแสดงความโกรธ การกระทำดังกล่าวเป็นการปลดปล่อยความวิตกกังวล ในบางครั้ง บุคคลไม่อาจแสดงออกซึ่งความไม่พอใจของตนเองในขณะนั้นได้ อาจเป็นเพราะถูกฝึกมาในอดีตทำให้ความคิดที่จะตอบโต้ผู้อื่น สร้างความไม่สบายใจให้กับตนเอง ความไม่สบายใจนี้จะยับยั้งการแสดงออกซึ่งความโกรธ ความไม่พอใจผู้อื่น การแก้ไขปัญหาก็คือ การจงใจให้แสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความไม่พอใจ ความรัก ฯลฯ ความกล้านี้ จะทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลงตามลำดับ การใช้คำชมเชยนับว่าเป็นแรงจูงใจให้ผู้มีปัญหาเพิ่มความเข้มของการตอบสนองโดยเน้นให้เห็นว่า ความกลัว ความวิตกกังวล ทำให้คนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไร้สมรรถภาพและเป็นที่เวทนาของผู้อื่น นอกจากนั้น ผู้บำบัดต้องชี้แจงให้ทราบว่า การแสดงความโกรธเคืองในระยะแรกอาจมีความยากลำบาก แต่จะใช้เวลาไม่นานในการฝึกฝนซึ่งในที่สุด ผู้มีปัญหาจะเพิ่มความกล้าแสดงออกมากขึ้นในสถานการณ์ตรงยิ่งขึ้น

แฮร์ริส (Harris, 1981, p. 127) กล่าวว่า การเลือกตำแหน่งชีวิตของบุคคลเป็นเหตุให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ เบิร์น (Berne, 1972) ที่กล่าวไว้ว่า เด็กทุกคนเกิดมาเป็นเจ้าหญิงเจ้าชาย แต่พ่อแม่ที่อบรมเลี้ยงดู เป็นผู้เปลี่ยนให้เขากลายเป็น “กบ” กลายเป็นผู้แพ้ ทั้งวาจาและท่าทาง ทำให้เด็กเลือกตำแหน่งชีวิตของตนเป็นแบบต่าง ๆ เมื่อเลือกแบบใดก็จะมีพฤติกรรมไปตามบทบาทของตำแหน่งนั้น ดังจะแสดงต่อไปนี้

1. มักชอบเล่นเป็นบทเหยื่อ (I'm not OK, You're OK) มีความคิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่นอยู่เสมอ มักจะรู้สึกโดดเดี่ยว หวาดกลัวสังคม ไม่สามารถที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของผู้ที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (passive)
2. มักชอบเล่นเป็นบทผู้กล่าวหาและเป็นบุคคลที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์ (I'm OK, You're not OK.) คือ ทำตัวเหนือกว่าผู้อื่นและมักเกิดความขัดแย้งด้วยการทำร้าย ถูกด่าว่าผู้อื่น ซึ่งเป็นความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของผู้มีพฤติกรรมก้าวร้าว (aggressive)
3. มักคิดว่าตนเป็นผู้แพ้ (I'm not OK, You're not OK.) คือ มองโลกในแง่ร้ายทั้งตนและคนอื่นไม่ดีไปหมด เกลียดสังคม และเป็นศัตรูกับสังคม ไม่มีความสุข ไม่มีความหวัง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่ก้าวร้าวต่อตนเองและก้าวร้าวต่อสังคม จัดเป็นประเภทคือเงียบ (passive-aggressive)
4. ไม่ยึดบทบาทหนึ่ง แต่จะแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้อย่างจริงใจ (I'm OK, You're OK.) จะมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเองและคนอื่นแก้ไขความขัดแย้งด้วยวิธีการแก้ปัญหาาร่วมกัน สามารถรักษาสติของตนและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ซึ่งจัดเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (assertive)

เอลลิส (Ellis, 1962, pp. 61-87) ได้กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมีอิทธิพลต่อคุณค่าของคนทัศนคติ และการคาดหวังในตนเองและบุคคลอื่น จากผลของกระบวนการทางจิตใจ จะเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมและความรู้สึกของคนในที่สุด ถ้าบุคคลใดมุ่งเน้นไปที่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลก็จะมีคำพูดเหล่านี้เกิดขึ้น เช่น “ควรจะ” “ต้องทำ” ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจว่า ถูก – ผิด – ดี – เลว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องให้เกิดพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (I’m not OK – You’re OK) หรือพฤติกรรมก้าวร้าว (I’m OK – You’re not OK) สำหรับบุคคลที่มองสถานการณ์ด้วยความยืดหยุ่น ไม่ตัดสิน และเปิดใจ จะสามารถมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้

สำหรับในประเทศไทย แนวคิดเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เริ่มจากในปี พ.ศ. 2521 ละเอียต ชูประยูรและคณะ (2521, หน้า 7-19) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มผู้ร่วมงานจิตเวช เพื่อศึกษาว่าคนไทยนั้นมีปัญหาความไม่กล้าแสดงออกมากน้อยเพียงใด สภาพสังคม วัฒนธรรมเกี่ยวข้องกับด้วยหรือไม่ และหลังจากนั้นก็มีส่วนใจศึกษาค้นคว้าในเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น

กล่าวโดยสรุปก็คือว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (assertive training) เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม แต่เดิมพัฒนาโดย ซอลเตอร์ ซึ่งได้เรียกพฤติกรรมที่เขาฝึกให้บุคคลแสดงออกว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า (excitatory behavior) แต่ไม่ได้รับความนิยมนั้น จนกระทั่งโวลเป้ ได้นำเอาความคิดของซอลเตอร์มาปรับปรุงเสียใหม่ แล้วเรียกพฤติกรรมที่ฝึกให้บุคคลแสดงออกว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก (assertive behavior) ผลจากการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความคิดบางประการจากผลงานของซอลเตอร์และความมีชื่อเสียงของโวลเป้ จึงทำให้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกลับมาเป็นเทคนิคที่ได้รับการยอมรับเป็นอย่างมากในหมู่นักปรับพฤติกรรมและนักจิตวิทยาโดยทั่วไป จนทำให้คนจำนวนมากยกย่องโวลเป้ว่าเป็นผู้พัฒนาเทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น ได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของคำว่า “พฤติกรรมกล้าแสดงออก” (assertive behavior) ไว้ด้วยกันหลายแนวความคิดดังนี้คือ

ลาซารัส (Lazarus, 1973, pp. 209-212) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าเป็นการแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างเหมาะสม มีเสรีภาพทางอารมณ์ เพื่อรักษาไว้ซึ่งสิทธิของตนเองเกี่ยวกับ

1. รู้สิทธิของตนเอง

2. ลงมือกระทำเพื่อรักษาสีทึบนั้น

3. การกระทำเพื่อรักษาสีทึบนั้นก็เพื่อรักษาเสถียรภาพของอารมณ์

ไวลเป้ (Wolpe, 1973, p. 81) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งสรุปใจความได้ว่า เป็นการแสดงออกทั้งหลายที่แสดงถึงสิทธิ ความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธ การขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชย การแสดงความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น การแสดงความโกรธ สามารถแสดงออกได้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์และเมื่อแสดงออกไปแล้วไม่เกิดความวิตกกังวล

ซันส์เบอรี (Sansbury, 1974, p. 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านภาษา ท่าทาง และน้ำเสียง

บาวเออร์ และบาวเออร์ (Bower & Bower, 1976, p. 4) กล่าวว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นการเลือกจะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเองมากขึ้น เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านของเขา

จาคูโบว์สกี และแลงก์ (Jakubowski & Lange, 1978, p. 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นการยืนหยัดในสิทธิของตนเองและเป็นการแสดงออกถึงความเชื่อความต้องการและความรู้สึกโดยตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมโดยไม่ถ่วงละเมิดในสิทธิของผู้อื่น

ราธัส และเนวิด (Rathus & Nevid, 1978, p. 82) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก กล่าวโดยย่อไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่ไม่ยอมให้บุคคลอื่นเอาเปรียบ สามารถกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องได้ แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิดก็สามารถที่จะยอมรับได้ และเมื่อถูกเอาเปรียบก็สามารถจะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องได้โดยไม่รู้สึกละอาย สามารถปฏิเสธคำขอร้องโดยมีเหตุผลเพียงพอได้

บอลตัน (Bolton, 1979, p. 125) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมว่าเป็นการแสดงถึงความสามารถในการรักษาสีทึบของตนและแสดงถึงความต้องการ ค่านิยม ความคิดเห็น แนวความคิดต่าง ๆ ที่เป็นของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาด้วยวิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสมโดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่นซึ่งเป็นการแสดงถึงการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นรวมทั้งของตนเองด้วย

แมนเทอ (Manthei, 1992, pp. 26-27) กล่าวถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็น

ความสามารถในการแสดงความรู้สึกของตนเองและยืนยันความรู้ที่เกิดขึ้น แม้อยู่ภายใต้ความกดดัน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องต่อความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมาด้วยทฤษฎีที่เหมาะสม และกระทำโดยไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น มีความมั่นใจที่จะพูดถึงสิ่งที่ตนต้องการและยืนหยัดในคำพูดนั้น สามารถแสดงความรู้สึกของตน ทั้งในทางที่ดีและไม่ดีโดยไม่ขอโทษได้

ละเอียด ชูประยูร และคณะ (2521, หน้า 8) สนใจเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยตั้งชื่อว่า “พฤติกรรมกล้าแสดงออก” (assertive behavior) และให้ความหมายของคำนี้ว่า เป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของบุคคลตามสิทธิต่อบุคคลอื่น และเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม พฤติกรรมกล้าแสดงออกคลุมไปถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่นการกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ การกล้าแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่มีเหตุผล การแสดงความชื่นชมยินดีต่อบุคคลอื่น ๆ หรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องหรือเินเวลาในบางเรื่อง

หฤษฎ จำปาเทศ (2533, หน้า 126) ได้ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสม (assertive behavior) ไว้ว่าเป็นลักษณะการแสดงออกที่ไม่ต้องการอำนาจ ไม่ต้องการบังคับขู่เข็ญ ควบคุมพฤติกรรมของคู่สนทนา แต่เป็นการพัฒนาตนเองให้เกิดความเชื่อมั่นที่ถูกต้อง เป็นที่นับถือของผู้อื่นและสังคมยอมรับ

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 55) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่าเป็นพฤติกรรมของบุคคลอื่นเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ และความคิดเห็นอย่างเปิดเผย เป็นตัวของตัวเอง ในสถานการณ์ที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น กล้าแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าวิพากษ์วิจารณ์ กล้าแสดงความโกรธหรือความพึงพอใจ กล้าปฏิเสธคำขอร้องที่ตนเองไม่สามารถทำตามได้ รวมทั้งการยอมรับขีดจำกัดความสามารถของตนเอง

ธีระ ประพตกิจ (2537, หน้า 120) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า “พฤติกรรมกล้าแสดงออก” คือพฤติกรรมที่แสดงออกต่อผู้อื่นที่มีความซับซ้อน เพราะประกอบด้วยความรู้สึก เจตคติ ความต้องการ ความคิดเห็น และการรักษาสติของตนเองอย่างตรงไปตรงมา อย่างแน่วแน่มั่นคง และอย่างซื่อสัตย์จริงใจ แต่เคารพในความรู้สึก เจตคติ ความต้องการ ความคิดเห็น และสิทธิผู้อื่นเช่นเดียวกับตน พฤติกรรมดังกล่าวหมายถึงการแสดงความรู้สึกและอารมณ์ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความเอือมอาทร ความหวัง ความร่าเริงเบิกบาน ความผิดหวัง ความอับอาย อย่างตรงไปตรงมาและเป็นธรรมชาติ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

นิยม กิมาวุฒณ์ (2539, หน้า 14) สรุปความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกต่อผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความต้องการ ความคิดเห็น และการยืนหยัดเพื่อสิทธิของตนเองอย่างเปิดเผย

ตรงไปตรงมา เป็นธรรมชาติ อย่างแน่วแน่มั่นคง อย่างซื่อสัตย์จริงใจและด้วยความรู้สึกสบายใจ ปราศจากความกลัว สามารถที่จะรักษาสิทธิของตัวเองไว้ได้ โดยไม่สกั๊กกันทำลายสิทธิของผู้อื่น

ปีทมา เรณูมาร (2539, หน้า 10) สรุปความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกตามความรู้สึกนึกคิดและตามความต้องการที่แท้จริงของตนได้อย่างเหมาะสมทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางตามสิทธิที่ตนมี โดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่นด้วยความมั่นใจ ไม่มีความวิตกกังวล และคงไว้ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและบุคคลอื่น

พรพิมล เมืองแวง (2539, หน้า 7) ได้สรุปความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่าเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกในทางบวกหรือลบเพื่อจะรักษาสิทธิของตนเองทั้งในด้านความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ตลอดจนการกระทำต่าง ๆ โดยเมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้วไม่เกิดความวิตกกังวลหรือลำบากใจ เป็นพฤติกรรมที่ตั้งคมขอมรับ ประการสำคัญคือต้องไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น และเป็นพฤติกรรมที่สามารถพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพในทางบวก

จากความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความต้องการ ความคิดเห็นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาและเหมาะสมอันเกี่ยวกับการเรียนการสอน ในชั้นเรียนทั้งต่อครูผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้น

ความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออก ลาซารัส (Lazarus, 1973, pp. 80-89) กล่าวว่า การยอมรับนับถือสิทธิของตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับการยอมรับนับถือสิทธิของผู้อื่นด้วย คนที่ไม่อาจรักษาสิทธิของตนไว้ได้เป็นคนที่ปราศจากเสรีภาพทางอารมณ์ จะมีความรู้สึกอึดอัด หวาดหวั่น และเนื่องจากความต้องการเสรีภาพอย่างรุนแรง บุคคลนั้นก็อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา นอกจากนั้นการที่บุคคลตระหนักถึงสิทธิของตัวเอง เขาจะตระหนักและเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่นด้วย

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim & Bear, 1975, p. 25) กล่าวถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเอง มีความพอใจในตนเอง มีสุขภาพจิตดี และเมื่อพอใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกในคุณค่าของตนเองจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการกล้าแสดงออก การขาดพฤติกรรมกล้าแสดงออกทำให้คนหัวเหว่ ความไม่กล้าเป็นตัวสกั๊กกันการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ซึ่งการที่บุคคลใช้พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการสนองมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง นั่นคือการที่บุคคลยังต่อสู้เพื่อตัวเองและประพฤติดในสิ่งที่ตนเองยกย่องมากเท่าใดก็还将มีความภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

อัลเบอร์ตี และเอ็มมอนส์ (Alberti & Emmons, 1982, p. 27) ได้ยืนยันว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะภูมิใจในตนเองมากขึ้น สามารถเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น และสามารถสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผู้ที่มีความสุขทางจิตสมบูรณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริง แสดงความรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติและมักจะได้รับการชื่นชมยกย่องจากผู้อื่นเสมอ ส่วนบุคคลที่ล้มเหลวในพฤติกรรมกล้าแสดงออก มักจะเป็นคนเก็บกด คล้อยตามผู้อื่น ช้อนความปรารถนาของตนเองไว้อย่างเป็นทุกข์ทรมานหรือก้าวร้าว รุกรานคนอื่นเพื่อให้ตัวเองสนใจปรารถนา โดยไม่สนใจในความรู้สึกของใคร บางรายเกิดอาการทางกายเรียกว่า ไซโครโซมาติกส์ (psychosomatics)

ละเอียด ชูประยูร (2538, หน้า 7) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นส่วนหนึ่งของทักษะทางสังคม การแสดงออกอย่างเหมาะสมและถูกต้องนั้นมีความสำคัญมาก เพราะในชีวิตประจำวันมนุษย์ต้องมีการติดต่อได้ตอบกับบุคคลอื่น ๆ ถ้าไม่สามารถแสดงการโต้ตอบออกไปอย่างเหมาะสมตามความรู้สึกที่แท้จริงของตน ทำให้ต้องเก็บมาคิด วิตกกังวล และคนที่ไม่กล้าแสดงออกจะพลาดโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ตนต้องการ แต่จะยอมในสิ่งที่ผู้อื่นต้องการ ผลก็คือตนเองไม่มีความสุข อยู่ในสังคมด้วยความยากลำบาก และอาจเป็นโรคจิต โรคประสาทในที่สุด

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539, หน้า 15) ได้กล่าวถึงแนวคิดของ จาคูโบรสกีและแลงด์ (Jakubowski & Lange, 1978) ไว้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกจะทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น อันจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่น่าพึงพอใจ ซึ่งความเชื่อดังกล่าวสามารถจำแนกออกได้เป็น 8 ข้อ คือ

1. การยืนหยัดเพื่อตนเอง และการทำให้คนอื่นรู้จักตัวของเรา นั้นเป็นการเคารพตนเอง และเป็นการที่จะได้รับการเคารพจากบุคคลอื่น
2. การพยายามใช้ชีวิตของเราอยู่ในแนวทางที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดเลย ไม่ว่าจะอยู่ภายใต้เงื่อนไขใด ๆ ก็ตาม มักจะจบลงด้วยการทำให้ตนเองและผู้อื่นเจ็บปวดด้วย
3. เมื่อเรายืนหยัดเพื่อตนเอง และแสดงความรู้สึกของเราออกมาอย่างจริงใจ หรือแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เหมาะสม ทุกคนจะได้รับประโยชน์ในระยะยาว แต่ถ้าเราไม่จริงใจต่อคนอื่น เท่ากับว่าเราไม่จริงใจกับตัวเราเอง ทุกคนที่เกี่ยวข้องก็จะสูญเสียประโยชน์ในระยะยาว
4. ในการเสียสละความเป็นตัวของเราเอง และปฏิเสธความรู้สึกส่วนตัวของเรา มักจะนำไปสู่ความร้าวรานในความสัมพันธ์ หรือความสัมพันธ์ไม่สามารถจะพัฒนาต่อไปได้
5. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะมีคุณค่ามากยิ่งขึ้นและน่าพึงพอใจมากขึ้น เมื่อเรา

สามารถแลกเปลี่ยนการตอบสนองที่จริงใจกับบุคคลอื่น และไม่ขัดขวางบุคคลอื่นที่ตอบสนองเรา

6. การไม่ให้ผู้อื่นรู้ว่าเราคิดหรือรู้สึกอย่างไร เป็นการเห็นแก่ตัวเท่า ๆ กับการไม่สนใจความรู้สึกและความคิดของคนอื่น

7. การที่เราเสียละสิทธิส่วนตัวของเรา เท่ากับเราสอนให้บุคคลอื่นเอาเปรียบเรา

8. ในการที่เรากล้าแสดงออก และบอกบุคคลอื่นว่าพฤติกรรมของเขามีผลต่อเราเช่นใด เท่ากับว่าเราได้เปิดโอกาสให้เขาเปลี่ยนพฤติกรรม และเป็นการแสดงให้เห็นว่าเราได้ให้เกียรติแก่สิทธิของเขา ที่บอกให้เราเห็นว่าเขากำลังยืนอยู่จุดใดกับเรา

จากหลักการของพฤติกรรมกล้าแสดงออกดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อชีวิตมาก เพราะในชีวิตประจำวันของเรานั้น จำเป็นต้องมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นอยู่เป็นประจำ การแสดงออกที่เหมาะสมจึงเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นมีคุณภาพ ถ้าหากบุคคลขาดพฤติกรรมกล้าแสดงออกแล้วจะส่งผลให้บุคคลนั้นไม่กล้าที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ทำให้การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ดำรงชีวิตด้วยความยากลำบาก ส่งผลให้เป็นโรคจิต โรคประสาทได้

รูปแบบของพฤติกรรมกล้าแสดงออก บาวเออร์ และบาวเออร์ (Bower & Bower, 1976, pp. 8-13) แบ่งพฤติกรรมที่มนุษย์ได้แสดงออกมาเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะที่ไม่มีความกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมาหรืออาจเรียกว่า พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (non-assertive behavior)
2. ลักษณะที่มีความกล้าแสดงออก แต่เป็นไปในรูปแบบพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลาย หรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งอาจเรียกว่าพฤติกรรมก้าวร้าว (aggressive behavior)
3. ลักษณะที่มีความกล้าแสดงออกและสิ่งที่แสดงออกนั้นมีความเหมาะสมหรือเรียกว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก (assertive behavior)

ฟลาวเวอร์ส และ โกลด์แมน (Flowers & Goldman, 1976, p. 176) ได้ให้ความเห็นว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่อยู่กึ่งกลางระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว

แฮร์ริส (Harris, 1981, p. 127) ได้สรุปพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งสามแบบด้วยข้อความที่กระชับ ซึ่งสามารถบอกถึงความรู้สึกทั้งของผู้กระทำและผู้ทำตาม ดังนี้

1. ฉันไม่มีความสามารถ คุณมีความสามารถ (I'm not OK-You're OK) หมายถึง บุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก มักมองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเศร้าหมองและยอมให้ผู้อื่นละเมิดสิทธิของตน

2. ฉันมีความสามารถ คุณไม่มีความสามารถ (I'm OK-You're not OK) หมายถึง บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก เขามีศูนย์กลางอยู่ที่ความรู้สึกต่าง ๆ เช่น โกรธ ชุณฺณ มีอำนาจเหนือกว่าผู้อื่น มักจะตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นให้ด้อยต่ำลงได้

3. ฉันมีความสามารถ คุณก็มีความสามารถ (I'm OK-You're OK) หมายถึง บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นผู้ที่ยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น มีเหตุผล รอบคอบ สุขุม หนักแน่น รู้จักสิทธิของตนเอง และไม่ละเมิดสิทธิ

อัลเบอร์ตี และเอ็มมอน (Alberti & Emmon, 1978, pp. 25-26) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พอจะเปรียบเทียบในแง่การแสดงความรู้สึกและผลของการกระทำของบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้ ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ในฐานะเป็นผู้กระทำจะรู้สึกปฏิเสธตนเอง เก็บกด ไม่สบายใจ กังวลใจ ผู้อื่นกำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้ ไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา ในฐานะเป็นผู้กระทำตามจะรู้สึกเหมือนมีความผิด หรือรู้สึกโกรธ ไม่พอใจผู้กระทำ ได้รับผลสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาโดยที่ผู้กระทำได้รับความเคียดแค้น

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออก ในฐานะเป็นผู้กระทำ จะรู้สึกส่งเสริมตนเอง มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มีการแสดงออก เป็นผู้กำหนดสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง อาจประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา ในฐานะเป็นผู้กระทำตาม จะมีความรู้สึกส่งเสริมตนเอง มีการแสดงออก และอาจประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา

การเปรียบเทียบความรู้สึกและผลของการกระทำ ระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกดังกล่าว จะเห็นได้ว่า บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกจะมีความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ ไม่สบายใจหรือไม่สบายอารมณ์มากกว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งการไม่กล้าแสดงออกจะส่งผลกระทบไปยังสุขภาพจิตของบุคคล อันเนื่องจากการไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกไป ทำให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การเป็นโรคจิต โรคประสาท

ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก ไอสเลอร์ และมิลเลอร์ (Eisler & Miller, 1973, pp. 295-299) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ดังนี้

1. ความเร็วของการตอบสนอง นั่นคือ ยิ่งตอบสนองเร็วเท่าใดแสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมาก

2. ความดังของเสียง คือ เสียงดังแสดงให้เห็นถึงความกล้าแสดงออกมาก

3. การยอมตามผู้อื่นบ้าง และการไม่ยอมคล้อยตามผู้อื่นมากเกินไปแสดงว่ามี

ความกล้าแสดงออกมาก

4. การขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขึงขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ทำให้ตนไม่พอใจมากเท่าไร ขึงแสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมากขึ้นเท่านั้น

ซอลเตอร์ (Salter, 1974 อ้างถึงใน พรณราย ทรัพย์ประภา, 2524, หน้า 48) ได้สรุปบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ได้

1. การพูดแสดงความรู้สึก (use feeling – talk) เป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบและความสนใจได้อย่างไม่ชัดเจน มากกว่าที่จะพูดอะไรออกมาอย่างกลาง ๆ สามารถที่จะใช้วลี “ฉันคิดว่า...” หรือ “ฉันรู้สึกว่...” ได้ในเวลาที่เหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (talk about yourself) ถ้าบุคคลใดบุคคลหนึ่งจะทำอะไรที่มีคุณค่าและน่าสนใจ บุคคลนั้นก็อาจจะเล่าถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลอื่นทราบได้ จะไม่ผูกขาดการสนทนาหรือคุยโอ้อวด แต่จะสามารถเล่าความสำเร็จของตนได้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

3. การพูดทักทายปราศรัย (make greeting talk) เป็นการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักมากขึ้น สามารถยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความยินดีที่ได้พบกับบุคคลดังกล่าว

4. การยอมรับคำชมเชย (accept complement) บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจแทนการแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างตรงกันข้าม เช่น เมื่อมีคนชมว่าเสื้อของคุณตัวนี้สวย ก็สามารถตอบได้ว่า “ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบมันเหมือนกัน” การยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวคำชมเชย แทนที่จะพูดในลักษณะเป็นการลงโทษ

5. การแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม (use appropriate facial talk) เป็นการแสดงออกทางสีหน้าได้อย่างมีความหมายที่สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ประกอบทั้งสามารถสยบคายในขณะที่กำลังสนทนากับบุคคลที่สนทนาด้วยได้

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (disagree mildly) เมื่อไม่เห็นด้วยกับใครบางคนก็ไม่แสดงว่าเห็นด้วยเพียงเพื่อจะรักษาความสงบหรือเพื่อจะเอาใจใส่เท่านั้น แต่สามารถแสดงความไม่เห็นด้วย พอสมควรประมาณด้วยการแสดงกิริยาอาการบางประการ เช่น มองไปทางอื่น ถ่มศีรษะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (ask for clarification) เมื่อได้รับคำแนะนำ คำตั้งสอน หรือคำอธิบายที่ไม่กระจ่างแจ้ง ก็สามารถขอร้องให้บุคคลนั้นพูดใหม่อีกครั้งให้ชัดเจนยิ่งขึ้นแทนที่จะรู้สึกสับสนไม่เข้าใจ และคิดว่าตนเองโง่งที่ไม่รู้อะไรเอาเสียเลย โดยที่สามารถพูดว่า “ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณเลย คุณจะกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ”

8. การถามเหตุผล (ask why) เมื่อมีใครมาขอให้ทำอะไรที่ไม่มีเหตุผลสมควรก็สามารถถามคำถามได้ว่า “เพราะเหตุใด คุณจึงต้องการให้ดิฉันทำสิ่งนั้นล่ะคะ” โดยใช้น้ำเสียงสุภาพและ

ไม่ทำหน้าบึ้งตึง

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (express active disagreement) เมื่อมีความเห็นตรงกันข้ามกับผู้อื่น หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นและตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่มีความคิดเห็นอยู่ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยโดยพูดว่า “ดิฉันมีความเห็นแตกต่างออกไป ความเห็นของดิฉันคือ....”

10. การกล่าววาจาเพื่อรักษาสติ (speak up for your rights) จะไม่ยอมให้ใครมาเอาไรด์เอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะแสดงสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง และขอให้บุคคลอื่นแสดงต่อตนด้วยความเป็นธรรมสามารถพูดได้ว่า “ดิฉันมาเข้าคิวก่อน” หรือ “คุณกรุณาให้วิทยุหน่อยได้ไหมคะ” สามารถที่จะแสดงความข้องใจหรือร้องทุกข์ได้อย่างหนักแน่นโดยไม่ต้องทำลายสถานการณ์ คือไม่ต้องทะเลาะวิวาทหรือโกรธกับผู้อื่น

11. การแสดงความมั่นคง (be persistent) ถ้ามีความข้องใจหรือต้องการร้องทุกข์ในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร ก็สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้จนกว่าจะประสบความสำเร็จถึงแม้จะมีคนทัดทาน โดยไม่สั่นเลิความตั้งใจเพราะมีคนมาทัดทานเพียงคนเดียวหรือสองคน

12. หลีกเลี่ยงการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (avoid justifying every option) ในการอภิปรายหรือเจรจากับใครก็ตาม ถ้าถูกโต้แย้งอยู่ตลอดเวลา เช่น มีคนคอยถามว่า “ทำไม” อยู่ตลอดเวลาที่สามารถที่จะตอบคำถามหรือต่อความออกไปได้โดยพูดว่า “ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลต่อทุก ๆ สิ่งที่ดิฉันพูด ถ้าการที่จะต้องแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณอาจจะลองหาเหตุผลดูก็ได้ ว่าทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด”

13. การใช้การประสานสายตา (eye contact) ในขณะที่สนทนาก็สามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานี้ นับว่ามีความสำคัญมากเพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของผู้ฟังได้ และขณะเดียวกันทำให้ผู้พูดได้รู้ว่า ผู้ฟังสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่ไม่น้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim & Bear, 1975, p. 163) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาในการแสดงออกไว้ดังนี้

1. ขลาดอาย ไม่กล้า ขอมให้ตนเองขึ้นกับบุคคลอื่น ไม่พูดแสดงความคิดเห็นของตนเอง
2. มีความลำบากในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
3. กล้าแสดงออกครั้ง ๆ กลาง ๆ คือ บางครั้งก็แสดงพฤติกรรมบางอย่างออกไป และยังมีความกังวลต่อการกระทำที่ทำไปแล้ว
4. มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสังคม เช่น ไม่สามารถสบสายตากับผู้อื่นในขณะสนทนา

5. มีลักษณะนิสัยไม่สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้

6. ถูกสะกดกลั่นด้วยเหตุผลบางอย่าง เช่น กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกวิจารณ์ เป็นต้น
สมาบี และแทมมินเนน (Smaby & Tamminen, 1976 อ้างถึงใน วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี, 2523, หน้า 24) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็น 3 ระดับด้วยกัน คือ

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกเพียงเล็กน้อย (minimally assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกว่ามีลักษณะไม่ยอมตามผู้เอารัดเอาเปรียบ ขณะเดียวกันก็ไม่เป็นแบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรในระดับนี้ มักใช้คำพูดว่า “อ้อ ค่ะ” เพื่อโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้วยความมั่นใจ (confidently assertive) ซึ่งสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื่อมั่น ได้ตอบได้รวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยปราศจากการเหน็บแนม แกะแค้นฝ่ายตรงข้ามและจะพูดด้วยเหตุผล

3. พฤติกรรมที่มีลักษณะฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ (mutually assertive) รวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร นอกจากนั้นยังสามารถที่จะเผชิญหน้า (confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผลหรือขาดความรับผิดชอบได้
แกมบริลล์ และริชชี (Gambrell & Richey, 1975, pp. 550-561) ได้แยกแยะลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ดังนี้

1. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง
2. การเปิดเผยข้อบกพร่องของตนเอง เช่น ยอมรับว่าตนเองโง่เขลาในบางเรื่อง
3. การริเริ่มติดต่อในสังคม ดำเนินไป และสิ้นสุดการสนทนา
4. การแสดงความรู้สึกในทางที่ดี และในทางที่ไม่ดี เช่น การแสดงความชื่นชมยินดี ความโกรธ
5. การแสดงความคิดวิพากษ์วิจารณ์
6. การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
7. การแสดงออกอย่างเหมาะสมในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ เช่น การบริการในร้านอาหาร

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim & Bear, 1981, p. 20) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า จะต้องมึลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. รู้สึกอิสระในการเปิดเผยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือการกระทำ เช่น เขาจะพูดว่า “นี่คือตัวฉัน นี่คืองสิ่งที่ฉันรู้สึก สิ่งทีฉันคิด และสิ่งที่ฉันต้องการ”
2. เป็นผู้มีความสามารถในการติดต่อกับบุคคลทั่วไปได้ทุกระดับ ทั้งคนแปลกหน้า

เพื่อนฝูง และคนในครอบครัว ซึ่งการติดต่อนั้นต้องเปิดเผยตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์และเหมาะสมแก่กาลเทศะ

3. เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้เป็นไปตามความต้องการของตนเอง และแสวงหาโอกาสให้ตนเองโดยไม่คอยให้สิ่งใดช่วย

4. เป็นผู้ซึ่งกระทำในสิ่งที่ทำให้ตนภูมิใจ ยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ไม่ดื้อรั้นเอาชนะในสิ่งที่รู้ว่าไม่อาจเอาชนะได้ เมื่อพยายามทำดีที่สุดแล้วผลที่ตามมาไม่ว่าจะชนะหรือแพ้ เขาก็ยังคงความเคารพในตนเองไว้ได้

วิลลิส (Willis, 1995, p. 11) ได้กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมไว้ดังนี้

1. เป็นคนเปิดเผย ซื่อสัตย์ต่อตนเองและบุคคลอื่น
2. เป็นผู้ฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น
3. เป็นผู้แสดงความเข้าใจสภาพการณ์ของบุคคลอื่นได้
4. สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างชัดเจน โดยไม่พาดพิงถึงบุคคลอื่น
5. เป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาความยุ่งยากได้
6. สามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้
7. มีความชัดเจนในจุดยืนของตัวเอง โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือโกหกตัวเอง
8. เผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น
9. สามารถยืนกรานพูดในสิ่งที่ตนต้องการได้
10. มีความเคารพต่อตนเองและต่อบุคคลอื่น
11. เป็นผู้ที่มีความเสมอภาคเท่ากับบุคคลอื่น และคงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง
12. แสดงความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อสัตย์
13. เป็นผู้ยืนหยัดความเป็นตัวของตัวเอง

ตนเอง

ละเอียดย ชูประยูร (2538, หน้า 76-77) ได้รวบรวมลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยมีลักษณะของพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. การเริ่มการติดต่อ
2. การปฏิเสธคำขอร้องที่ไร้เหตุผล
3. การแสดงออกของการไม่เห็นด้วย ความไม่พอใจ หรือการวิพากษ์วิจารณ์
4. การพูดในกลุ่ม การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
5. การรับฟังการวิพากษ์วิจารณ์

6. การให้และการรับผลป้อนกลับ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539, หน้า 32) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีอยู่ด้วยกันหลายลักษณะ ความเหมาะสมในการแสดงออกแต่ละลักษณะนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่และได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็น 6 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. การแสดงออกขั้นพื้นฐาน (basic assertion) เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสีทิตตลอดจนความเชื่อ ความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยทักษะทางสังคมอื่น ๆ เช่น ความเข้าอกเข้าใจ การเผชิญหน้า การชักจูง เป็นต้น

2. การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ (empathic assertion) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลต้องการแสดงให้ผู้อื่นที่เกี่ยวข้องรับรู้ตนเองและเข้าใจสถานการณ์ ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ ฯลฯ ของตนมากกว่าที่จะแสดงความต้องการหรือความรู้สึกออกมาเพียงธรรมดาเท่านั้น ดังนั้นการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจจึงประกอบด้วยประโยค 2 ส่วน คือ ส่วนแรกบุคคลแสดงการยอมรับเข้าใจผู้อื่นถึงสถานการณ์นั้นแล้วจึงตามมาด้วย ส่วนที่สองคือการยืนยันสิทธิของตนเอง อย่างไรก็ตามการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ จะช่วยให้ผู้พูดใช้เวลาชั่วคราว พยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา ลักษณะเช่นนี้อาจช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกินควรของผู้พูดเมื่อเกิดอารมณ์ฉุนเฉียวลงได้

3. การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ (escalation assertion) ในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น ควรจะแสดงออกในลักษณะที่ก่อให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบให้น้อยที่สุด ในขณะที่เดียวกันก็ให้ได้ผลตามที่ต้องการ แต่ถ้าแสดงออกในลักษณะดังกล่าวแล้วยังคงถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคลอยู่ ผู้ที่ถูกละเมิดจึงควรค่อย ๆ เพิ่มระดับของความเข้มของพฤติกรรมกล้าแสดงออกขึ้นไป หรืออาจจะใช้การเน้นความมั่นคงของการพูดของตนเองก็ได้โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแต่ไม่ใช่ความก้าวร้าว

4. การแสดงลักษณะกล้าแสดงออกในลักษณะเผชิญหน้า (confrontive assertion) เป็นการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่ใช้เมื่อเห็นว่าคำพูดและการกระทำของบุคคลนั้นไม่ไปด้วยกัน ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกลักษณะนี้จะบอกอย่างเป็นทางการชัดเจนว่าอะไรที่บุคคลได้พูดว่าจะทำ และอะไรที่บุคคลนั้นได้กระทำไปจริง ๆ และหลังจากนั้นจะบอกถึง สิ่งที่ต้องการ การแสดงออกนี้เป็นการพูดตามความจริงที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการตีความหรือประเมินค่าใด ๆ ทั้งสิ้น

5. การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษา ผม/ดิฉัน (I –

language assertion) มีประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงออกถึงความรู้สึกทางลบไม่ว่าความรู้สึกนั้นเกิดจากการที่ผู้อื่นขัดแย้งค่านิยมและความคาดหวังของตนเองให้กับเขา การแสดงออก ในลักษณะดังกล่าวประกอบด้วยประโยค 4 ประโยค คือ

- 5.1 ประโยคที่บอกถึงเหตุที่เกิดขึ้น
- 5.2 ประโยคที่บอกถึงผลที่เกิดขึ้น
- 5.3 ประโยคที่บอกถึงความรู้สึก
- 5.4 ประโยคที่บอกถึงสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้น

6. การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการชักจูง (assertion and persuasion) เป็นการเสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ในการประชุมหรือในกลุ่มเพื่อนให้เป็นที่ยอมรับ โดยไม่แสดงความก้าวร้าวออกมา ซึ่งวิธีการที่จะเสนอความคิดให้ได้ผลนั้น จะต้องพิจารณาทั้งเวลาและลักษณะของประโยคที่พูด ต้องแสดงถึงความพอใจของผู้พูด

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น เป็นการแสดงออกที่สอดคล้องกันทั้งภาษาด้อยคำและภาษาท่าทางอย่างเหมาะสม เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกเปิดเผยอย่างจริงใจ ตรงไปตรงมาอย่างเหมาะสมกับบุคคล ปราศจากการละเมิดสิทธิผู้อื่น มีความมั่นใจ มีความรู้สึกที่ดี และเข้าใจผู้อื่น เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ชนิดของพฤติกรรมกล้าแสดงออก การแสดงออกที่เหมาะสมนั้นย่อมแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และบุคคล มีผู้จำแนกชนิดและลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ ดังนี้

อัลเบอร์ตี และเอ็มมอนส์ (Alberti & Emmons, 1975, pp. 87-92) ได้จัดองค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ดังนี้

1. การประสานสายตา เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังอย่างเหมาะสม ทำให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่
2. การวางตัว เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักมากขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือการยืน การนั่ง การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟัง มีระยะห่างพอสมควร
3. การแสดงท่าทาง เรื่องราวการพูดจะมีน้ำหนักมากขึ้น ถ้ามีการแสดงท่าทางประกอบให้ตรงกับคำพูดและความรู้สึกของผู้พูด
4. การแสดงสีหน้า การแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีการแสดงสีหน้าให้เข้ากับเรื่องราวที่จะพูด
5. น้ำเสียง การออกเสียงสูงต่ำและระดับเสียงในการที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นให้ได้ผลนั้น ผู้พูดจำเป็นต้องมีน้ำเสียงที่เหมาะสมกับความรู้สึก สามารถเน้นเสียงได้เมื่อต้องการจะเน้น และอยู่ในระดับที่เหมาะสมพอที่คนอื่นจะได้ยิน

6. ความสามารถในการพูด การพูดที่ดีควรจะดำเนินติดต่อกันไปอย่างสม่ำเสมอ นุ่มนวล และชัดเจน ไม่มีการอ้าอึ้งหรือลังเล ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความไม่แน่ใจในตนเองของผู้พูด

7. โอกาสในการพูด แม้ว่าการแสดงออกได้อย่างทันทีทันใด โดยไม่ต้องเตรียมตัวมาก่อน จะเป็นเป้าหมายของการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก แต่การตัดสินใจเลือกโอกาสที่เหมาะสมในการที่จะแสดงออกเป็นสิ่งจำเป็นมากเช่นกัน

8. สิ่งที่จะพูด ผู้พูดควรจะพูดตามความรู้สึกของตนเองและพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่พูดออกมาด้วย

หลุยส์ จาปาเทศ (2533, หน้า 134-136) ได้จำแนกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (basic assertion) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามลัทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ การแสดงออกเช่นนี้ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธ การแสดงการปลอบใจเห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การมอบน้อม เป็นต้น

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แสดงถึงความเห็นใจ (empathic assertion) เป็นการแสดงออกโดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบ ซึ่งการแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกกับคู่สนทนามากกว่า การแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วยการยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขาบอกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงมากขึ้น ๆ (escalating assertion) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงมากขึ้น ๆ กว่าปกติไปเรื่อย ๆ อาจมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างลบ บ้าง เป็นเป้าหมายก็เพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อยเพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แข็งกร้าวขึ้น แต่ไม่ใช่ว่าเป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

4. พฤติกรรมกล้าแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับความเป็นจริง (confrontive assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษาหารือหรือการกระทำ

5. พฤติกรรมกล้าแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษา ผม/ดิฉัน (I – language assertion) ภาษา ผม/ดิฉัน นี้ มีประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงออกถึงความรู้สึกในทางลบ ไม่ว่าความรู้สึกนั้นจะเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามจะเข้ามายุ่งเกี่ยวกับความรู้สึกหรือสิทธิส่วนบุคคล