

การศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมและการลดความอายในการเข้าสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ้่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร
โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์

ปริญญานิพนธ์
ของ
วิภาพร ดัฒนสวัสดิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2547

570.153
จ649ก
ร.3

การศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมและการลดความอายในการเข้าสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ้่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร
โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์

บทคัดย่อ
ของ
วิภาพร ดันตสวัสดี

- 9 ก.ย. 2557

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2547

h 250769

วิภาพร ดัณฑสวัสดิ์. (2547). *การศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมและการลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุนบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยการใช้กลุ่มสัมพันธ์* ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์, อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม และการลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุนบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยการใช้กลุ่มสัมพันธ์ ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 409 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคะแนนความอายในการเข้าอยู่ในระดับมาก จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินความอายในการเข้า และโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ ค่าร้อยละของคะแนนความอายในการเข้าสังคม การทดสอบ t - test Dependent Sample และ t - test Independent Sample

ผลการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุนบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร มีระดับความอายในการเข้าสังคมทั้งโดยรวม และแต่ละองค์ประกอบ ได้แก่ คือ ความประหม่า ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร และความลำบากใจในการตัดสินใจอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมมีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมมีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
4. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมกับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Vipaporn Tantasawat. (2004). *A Study of Shyness Factors and Reducing Shyness of Mathayom Suksa I Students of Chunhoonbumpen School in Bangkok by Group Dynamics*. Master Thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist Prof.Dr.Nanthana Wong-In, Inst.Chawalit Ruayajin.

The purpose of this experimental research was to study of shyness factors and reducing shyness of Mathayom Suksa I students of Chunhoonbumpen School in Bangkok, in the academic year 2003, by group dynamics. The population were 409 Mathayom Suksa I Students. The subject of 32 students were randomly selected from the students whose shyness scores were in high level. The subjects were then randomly divided into an experimental group and a control group, each group consisted of 16 students. The research instruments were Shyness Rating Scale and Group Dynamics for Shyness Reducing Program. The data were analyzed by frequency, percentage, t – test for dependent samples and t – test for Independent samples.

The results of the study were as follows :

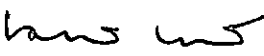
1. The shyness of 409 Mathayom Suksa I students were in average level.
2. The shyness of the students in the experimental group before and after participated in the group dynamics for shyness reducing program were significant differences at .01 level.
3. The shyness of the students in the control group before and after nonparticipated in the group dynamics for shyness reducing program were nonsignificant differences.
4. The shyness of the students participated in group dynamics for shyness reducing program and the shyness of the students nonparticipated in group dynamics for shyness reducing program were significant differences at .01 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมและการลดความอายในการเข้าสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร
โดยการใช้กลุ่มสัมพันธ์

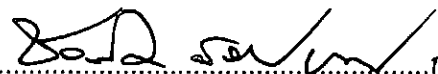
ของ
นางสาววิภาพร ดันทสวัสดิ์

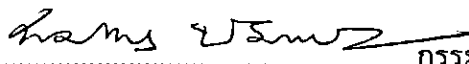
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

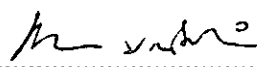

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)


.....กรรมการ
(อาจารย์ชวลิต รวยอาจัน)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร ประเสริฐสุข)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่ได้กรุณาช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการทำปริญญานิพนธ์ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เวรณี กรีทอง อาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผศ.ดร. ทศพร ประเสริฐสุข และผศ.ดร. ทศพร มณีศรีขำ ที่กรุณาเป็นกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่าง ๆ ตลอดจนความรัก ความเมตตา และคอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ อาจารย์เนาวรัตน์ ปลื้มสติ และอาจารย์คณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิ อาจารย์โสภณ ทองพัฒน์ และอาจารย์ทศพร อินทรวินน์ และคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่ให้ความร่วมมือในการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวิชาญ - คุณแม่พัชนีย์ ดัณฑสวัสดิ์ ผู้ให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจ และให้ความสนับสนุนเรื่องต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการศึกษาของผู้วิจัยอย่างเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่ผู้อ่านได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นคุณความดีของบิดา มารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน

วิภาพร ดัณฑสวัสดิ์

สารบัญ

บทที่

หน้า

1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความอยายในการเข้าสังคม.....	12
ความหมายของความอยายในการเข้าสังคม.....	12
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอยายในการเข้าสังคม.....	13
ตารางวิเคราะห์องค์ประกอบความอยายในการเข้าสังคม.....	22
วัยรุ่นกับความอยายในการเข้าสังคม.....	24
ความแตกต่างระหว่างความอยายและความวิตกกังวลในการเข้าสังคม.....	25
สาเหตุของความอยายในการเข้าสังคม.....	28
การประเมินความอยายในการเข้าสังคม.....	30
ผลของความอยายในการเข้าสังคม.....	30
วิธีเอาชนะความอยายในการเข้าสังคม.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอยายในการเข้าสังคม.....	35
งานวิจัยต่างประเทศ.....	35
งานวิจัยในประเทศ.....	36
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์.....	37
ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์.....	37
หลักการของกลุ่มสัมพันธ์.....	39
จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์.....	40
ทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์.....	41
การจัดการเรียนการสอนตามหลักกลุ่มสัมพันธ์.....	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	การจัดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนด้วยวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์.....	44
	เทคนิคและวิธีการของกลุ่มสัมพันธ์.....	45
	ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์.....	46
	ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์.....	47
	เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์.....	48
	ประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์.....	48
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์.....	50
	งานวิจัยต่างประเทศ.....	51
	งานวิจัยในประเทศ.....	51
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	53
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	53
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	54
	วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	54
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	62
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
	สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	81
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	81
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	81
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	81
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	82

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ) วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	82
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	83
การอภิปรายผล.....	84
ข้อเสนอแนะ.....	87
 บรรณานุกรม.....	 89
 ภาคผนวก.....	 97
ภาคผนวก ก.....	98
ภาคผนวก ข.....	117
ภาคผนวก ค.....	186
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 205

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	สรุปองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมตามแนวคิดและทฤษฎี ของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา.....	22
2	แสดงการรักษาความอายเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม.....	32
3	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design.....	63
4	ความถี่และร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความอายในการเข้าสังคม.....	66
5	สถิติพื้นฐานและระดับความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร.....	67
6	สถิติพื้นฐานและค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก.....	69
7	สถิติพื้นฐานและค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม.....	70
8	สถิติพื้นฐานและค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียน กลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนก ตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้าน พฤติกรรม.....	71
9	สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนก ตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก.....	72
10	สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนก ตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม.....	73
11	สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนก ตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและพฤติกรรม...	74

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก.....	75
13	สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม.....	76
14	สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและ พฤติกรรม.....	77
15	สถิติพื้นฐานและค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียน กลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตาม องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก.....	78
16	สถิติพื้นฐานและค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียน กลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนก ตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม.....	79
17	สถิติพื้นฐานและค่า t ของนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่เข้าร่วม กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของ ความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม.....	80
18	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียน เป็นผู้ประเมิน.....	103
19	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน สำหรับครูเป็นผู้ประเมิน.....	104
20	แสดงระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม.....	118
21	แสดงคะแนนความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	187
22	แสดงความสอดคล้องของคะแนนความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็น ผู้ประเมินกับคะแนนความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็น ผู้ประเมิน.....	192
23	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกก่อนและหลัง เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม.....	193

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

24	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความพฤติกรรมก่อน และหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม.....	195
25	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้าน พฤติกรรมก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม..	197
26	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกก่อนและหลัง การไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม.....	199
27	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความพฤติกรรมก่อนและ หลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม.....	201
28	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้าน พฤติกรรมก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอาย ในการเข้าสังคม.....	203

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในภาวะที่ประเทศกำลังพัฒนา และอยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดส่วนหนึ่งของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชาติ คือ องค์ประกอบส่วนบุคคล ซึ่งจะเข้ามาร่วมพัฒนาทั้งในรูปของผู้บริหาร และแรงงานเยาวชนเป็นองค์ประกอบสำคัญส่วนหนึ่งในภาคแรงงานและเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อประเทศทั้งในปัจจุบันและอนาคต ถ้าเยาวชนเหล่านี้ได้พัฒนาขึ้นมาอย่างมีคุณภาพ และไม่มีปัญหาอื่นใดมาขัดขวาง เยาวชนเหล่านี้จะเป็นทรัพยากรอันมีค่ามหาศาล แต่จากสภาพความเป็นจริงแล้วปัญหาในการพัฒนาเยาวชนนั้นมีมากมาย โดยเฉพาะเยาวชนยังอยู่ในวัยรุ่นที่มีอารมณ์รุนแรง ฉุนเฉียว คึกคะนอง บางคนปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปไม่ทัน จึงเกิดความวิตกกังวล เครียด คับข้องใจ รวมถึงความขัดแย้งต่าง ๆ ทางด้านสังคม มีพฤติกรรมก้าวร้าว บางคนอาจถึงขั้นเป็นโรคจิต โรคประสาท (อนันต์ชัย เชื้อนธรรม; และคนอื่น ๆ. 2527 : 2)

วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่และส่วนใหญ่จะศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ (สุนีย์ ชีรดากร. 2526 : 178) วัยรุ่นที่มีความบกพร่องหรือความพิการในพัฒนาการทางอารมณ์จะส่งผลเสียต่อพัฒนาการของตัวเอง นอกจากจะยับยั้งความเจริญงอกงามในชีวิตของตนเองแล้ว ยังจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลให้แก่ครอบครัว ครูและผู้ใกล้ชิด ซึ่งถือเป็นความบกพร่องที่รุนแรงอย่างหนึ่งในสังคม ความบกพร่องหรือความผิดปกติทางอารมณ์ที่เกิดกับวัยรุ่น ได้แก่ อารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่าย ความกลัวอย่างผิดปกติ ความอาย ลักษณะนิสัยเก็บตัวและถอยหนี เป็นต้น (วิลาสลักษณ์ ชั่ววิไล. 2539 : 40) วัยรุ่นตอนต้นอยู่ในช่วงของความอายสูงสุด (Buss. 1980 : 356) ซึ่งสอดคล้องกับ เอลไคนด์ และโบเวน (Elkind; & Bowen. 1979 : 39) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 11-18 ปี เป็นระยะวิกฤตสำหรับนักเรียนช้อย เนื่องจากมีผลต่อการพัฒนาทางการศึกษาอย่างมาก ความอาย (Shyness) นั้นทำให้วัยรุ่นไม่กล้าที่จะแสดงออกและทำให้รู้สึกว่าคุณเองยังไม่มีความสามารถเพียงพอในการกระทำการต่าง ๆ ทางสังคม (สุขุมลล เกษมสุข. 2535 : 202) ดังนั้น ความอายที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นจะเป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการมีเพื่อน ทำให้เกิดความเปล่าเปลี่ยวและแยกตัวออกจากสังคม หลายคนต้องอยู่อย่างจำกัดมากเนื่องจากไม่สามารถติดต่อกับคนอื่นได้เพราะกังวลว่าจะทำอะไรโง่ ๆ จึงทำให้ไม่เคยริเริ่มทำอะไรเพื่อจะให้มีเพื่อนเลย (มาร์ค. 2538 : 109)

ความอาย (Shyness) คือความรู้สึกที่ไปขัดขวางการแสดงพฤติกรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นหรืออาจไปขัดขวางการประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

(Wesson. 2001 : Online) ส่วนองค์ประกอบของความอายตามทฤษฎีของแอตเลอร์ (ClarocetNRI. 2001 : Online) กล่าวว่า องค์ประกอบของความอายประกอบด้วย ความรู้สึกอึดอัดใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งไปกระตุ้นให้ต้องหลบซ่อนตัวเองจากผู้อื่น ความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ทำให้ต้องพึ่งพาผู้อื่นและมีความลำบากใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง ความรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น และความรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถในการที่จะแสดงตนได้อย่างเหมาะสม ส่วนทฤษฎีการเข้าสังคมที่เหมาะสม (Social Fitness Theory) ของเฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด (Henderson; & Zimbardo. 2002 : Online) กล่าวว่า องค์ประกอบของความอายประกอบด้วย ความรู้สึกกลัว ความละอาย ความโกรธ และมีการคาดการณ์ทางลบ การโทษตนเองและโทษผู้อื่น ส่งผลให้คนอายต้องหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ส่วนฟิลิปส์ (Lithgow. 2002 : Online ; Citing Philips. 1986) กล่าวว่า องค์ประกอบของความอายในวัยรุ่น คือ ความรู้สึกไม่มั่นใจในการถามและตอบคำถามในที่ทำงานหรือในโรงเรียน ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับการอภิปรายในที่สาธารณะ ขาดความสามารถในการเริ่มต้นสนทนากับคนในสังคมและพูดน้อย ไม่มั่นใจในการแสดงตนจึงทำให้มีเพื่อนและสร้างความสนิทสนมกับเพื่อนได้น้อย รู้สึกอึดอัดใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่ไม่สนิท ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับคนที่ไม่สนิทได้ เนื่องจากกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร และไม่กล้าพูดกับหัวหน้าหรือผู้มีชื่อเสียง สวซิค และบัสเซ่ (Cheek; & Buss. 1981 : 331) กล่าวว่า ความอายประกอบด้วย 2 องค์ประกอบคือ ความรู้สึกอึดอัดใจและวิตกกังวลเมื่อต้องมามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และมีพฤติกรรมที่แสดงถึงอาการเขินอาย มีความลำบากใจในการสบตากับผู้อื่น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่รายงานมาแล้วข้างต้นพบว่า นักจิตวิทยาและนักวิชาการได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความอายไว้อย่างหลากหลาย จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่าองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนมีองค์ประกอบใดบ้าง ส่วนผลของความอายในการเข้าสังคมนั้นจะทำให้ผู้ที่อายมีการเข้าสังคมน้อยกว่าผู้อื่น และรู้สึกพึงพอใจในตนเองน้อย ซึ่งจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่อายจะส่งผลทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เนื่องจากนักเรียนอายจะไม่ค่อยมีความสนิทสนมกับครู จะไม่ยอมรับข้อเสนอของครู และไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองกลับมายังครูเลยหรืออาจมีน้อยมาก ดังนั้นจึงไม่ค่อยใส่ใจกับข้อมูลที่ได้รับและอาจส่งผลต่อการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับความจำและความคิด สุดท้ายนักเรียนอายมักคิดว่าตัวเองไม่ฉลาด เมื่อมีความคิดต่อตนเองเกี่ยวกับการเรียนแบบนี้จึงทำให้เป็นตัวเหนียวรั้งความสำเร็จในการเรียน (Zimbardo; & Radi. 1981 : 177) กล่าวว่า คนอายจะถูกเพื่อนตัดสินว่าเป็นมิตรกับเพื่อนน้อยมาก ซึ่งทำให้ถูกเพื่อนทอดทิ้งและมีโอกาสน้อยมากที่จะพัฒนาทักษะทางสังคม โดยเด็กที่มีความอายอย่างมากจะส่งผลถึงวัยรุ่นและการเป็นผู้ใหญ่ที่จะรู้สึกว่าตัวเองโดดเดี่ยวมาก มีเพื่อนสนิทน้อยมากและมีสัมพันธภาพกับเพศตรงข้ามน้อยกว่าเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ส่วนโจน และคาร์เพนเตอร์ (Jones; & Carpenter. 1986 : 227-238) กล่าวว่า ความอายอาจนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตต่อไปได้ ความอายทำให้บุคคลเกิดความประหม่า

ตกใจง่าย ขาดความมั่นใจในตนเอง ปราศจากความสุขเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น และบางครั้งก็เกิดความตึงเครียด (สุชา จันทน์เอม; และสุรางค์ จันทน์เอม. 2524 : 24) ทำให้ไม่กล้าต่อสู้เพื่อเรียกร้องสิทธิของตัวเอง ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ความอายทำให้เกิดความคิดทางลบต่อตนเอง (ชิมบาร์โด. 2534 : 2)

โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นสถาบันการศึกษาที่วัยรุ่นส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจึงเป็นแหล่งที่ส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นทั้งทางด้านสังคมและสติปัญญา และเป็นสถานที่ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้วิธีการอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนหรือบุคคลทั้งในทางวิชาการและไม่ใช่วิชาการ จึงเป็นโอกาสที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ทำให้นักเรียนสามารถใช้ชีวิตในวัยเรียนได้อย่างมีความสุข (จตุรพร ลัมมันจริง. 2534 : 2)

ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์ครูแนะแนวของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ โดยถามครูแนะแนวว่า นักเรียนในโรงเรียนมีปัญหาใดบ้างที่ควรให้ความช่วยเหลือ ได้ข้อมูลว่า นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นนักเรียนที่ต้องการให้ความช่วยเหลือในเรื่องการมีสัมพันธภาพกับครูหรือเพื่อน เนื่องจากนักเรียนจะรู้สึกประหม่าเมื่อต้องออกมารายงานหน้าชั้นเรียน มีอาการสั่น และก้มหน้าก้มตาอ่านไม่สบตากับผู้ฟัง พูดเสียงตะกุกตะกัก เมื่อเวลาที่ครูเรียกให้ตอบคำถามนักเรียนก็จะยืงนิ่งเฉย เมื่อให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อให้ทำงานตามที่มอบหมาย นักเรียนก็จะไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม โดยเฉพาะนักเรียนที่มีความประพฤติดิสัยเรียบร้อยมักจะมีลักษณะขี้อายและไม่ค่อยชอบเข้ากลุ่มกับเพื่อน และจากการสังเกตพฤติกรรมในการมีสัมพันธภาพระหว่างครูและเพื่อนของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 2 ห้องเรียน พบว่า นักเรียนจะยืงนิ่งเฉยเมื่ออาจารย์เรียกให้นักเรียนตอบคำถาม ก้มหน้าไม่สบตากับอาจารย์และเพื่อนในห้องเรียน เมื่อครูให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย นักเรียนจะเลี่ยงการออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน และเมื่อออกไปแล้วนักเรียนจะมีอาการสั่น พูดเสียงเบาและตะกุกตะกัก ไม่กล้าสบตากับผู้ฟัง และผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียนที่ครูแนะแนวระบุว่าเป็นนักเรียนขี้อายจำนวน 2 คน โดยถามนักเรียนว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องมีสัมพันธภาพกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท พบว่า นักเรียนรู้สึกเขินเมื่อต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อน รู้สึกว่าตัวเองประหม่าเมื่อต้องพูดหรือถามคำถาม รู้สึกกังวลว่าเพื่อนในห้องจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าหัวใจเต้นแรงและมีอาการมือสั่นเมื่อต้องอยู่ต่อหน้าครูและเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท รู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถแสดงออกได้ตามที่ตัวเองต้องการจะแสดงออก ผู้วิจัยจึงได้ทำการสำรวจปัญหาเบื้องต้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน โดยใช้แบบสอบถามปัญหาปลายเปิดถามนักเรียนว่าท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องมีสัมพันธภาพกับครูและเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท ผลการสำรวจเรียงตามลำดับมากไปน้อย พบว่า มีความรู้สึกประหม่าเมื่อตกเป็นเป้าสายตาของครูหรือเพื่อนที่ไม่สนิท มีความรู้สึกเขินเมื่อต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท มีความรู้สึกพะวงว่า

ครูและเพื่อนจะคิดกับตนอย่างไรเมื่อต้องแสดงออกในสิ่งที่ตนเองต้องการแสดงออก มีความรู้สึกประหม่าเมื่อต้องประสานสายตากับผู้ที่นักเรียนพูดด้วย มีความรู้สึกเขินเมื่อต้องยิ้มทักทายครูหรือเพื่อนที่ไม่สนิท ความรู้สึกไม่มั่นใจที่ต้องแสดงความคิดเห็น มีความรู้สึกว่าไม่กล้าพูดทั้ง ๆ ที่อยากจะพูดกับครูหรือเพื่อนที่ไม่สนิท

จากผลการสัมภาษณ์ การสังเกต และแบบสอบถามปลายเปิดแสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยรวมแล้วทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความอายเมื่อต้องสัมผัสสภาพกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท ซึ่งปัญหาดังกล่าวควรได้รับการพัฒนา เนื่องจากทำให้นักเรียนขาดการเรียนรู้วิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และขาดการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีที่จะช่วยให้นักเรียนอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

สำหรับวิธีการลดความอายนั้นมีวิธีการหลาย ๆ วิธี เช่น การฝึกทักษะทางสังคม การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การฝึกการสื่อสาร และการใช้สถานการณ์จำลอง เป็นต้น (Henderson; & Zimbardo. 1999 : Online) กลุ่มสัมพันธ์ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถใช้เสริมสร้างพัฒนาการทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม เจตคติ และช่วยให้นักเรียนมีการปรับตัวที่เหมาะสม (อำไพ ทองเงิน; และคนอื่น ๆ. 2538 : 19-20) และสอดคล้องกับการศึกษาของซีตแมน (Seidman. 1989 : Online) ที่ได้ศึกษาและลดความอายโดยใช้กระบวนการพลวัต (Dynamic Process) ตามทฤษฎีของเกสโตลโดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empathy-Chair technique) ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนชายจะมีความอายลดลงหลังจากเข้าร่วมกลุ่มกระบวนการพลวัต ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม เนื่องจากกลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความอายในการเข้าสังคมได้ แต่ยังไม่มีการศึกษา ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในภาพรวมทั้งหมดก่อนและหลังจากนั้นก็ใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมกับนักเรียนที่มีคะแนนความอายในการเข้าสังคมมาก ซึ่งกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้นักเรียนเหล่านั้นได้เข้าใจในความรู้สึกของตนเอง สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนช่วยให้นักเรียนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมและการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน โดยมีความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุนบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม และผลของการลดความอายในการเข้าสังคมในครั้งนี้ จะทำให้เราทราบถึงองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และทำให้ทราบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่จะสามารถนำไปลดความอายในการเข้าสังคม ผู้วิจัยคาดว่าจะประโยชน์ต่อครู อาจารย์ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ในการนำกลุ่มสัมพันธ์ไปใช้ลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนในระดับอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความอายในการเข้าสังคม

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความอายในการเข้าสังคมเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนจันทร์หุนบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 10 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 409 คน

ตอนที่ 2 การลดความอายในการเข้าสังคม

ประชากรที่ใช้ในการลดความอายในการเข้าสังคมเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนจันทร์หุนบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนจากแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินในระดับมากและสอดคล้องกับแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน

สำหรับครูเป็นผู้ประเมินและส่งกลับมาให้ผู้วิจัย เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความสอดคล้องของแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมทั้ง 2 ฉบับ จำนวน 54 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการลดความอายในการเข้าสังคม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนจากแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินในระดับมากและสอดคล้องกับแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมินและส่งกลับมาให้ผู้วิจัยจำนวน 54 คน เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความสอดคล้องของแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมทั้ง 2 ฉบับ แล้วคัดเลือกจากผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 40 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มตัวอย่างได้นักเรียนจำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาไว้ ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมโดยการสังเคราะห์เอกสาร แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอายในการเข้าสังคม มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

- 1.1 ความประหม่า
- 1.2 ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว
- 1.3 ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น
- 1.4 ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร
- 1.5 ความลำบากใจในการตัดสินใจ

ตอนที่ 2 การลดความอายในการเข้าสังคม

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความอายในการเข้าสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม หมายถึง การศึกษาลักษณะของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสาร แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอายในการเข้าสังคม ซึ่งต้ององค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม 5 องค์ประกอบ ดังนี้ ความประหม่า ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร และความลำบากใจในการตัดสินใจ

2. ความอายในการเข้าสังคม (Shyness) หมายถึง ความรู้สึกลำบากรู้สึกอายของนักเรียนเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องมีสัมพันธภาพกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิทในโรงเรียนซึ่งความรู้สึกนี้มีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ความประหม่า หมายถึง ความรู้สึกหวาดหวั่นต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญอยู่ การแสดงออกถึงปฏิกิริยาหรืออาการตอบสนองอย่างรวดเร็วต่อการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชมและการถูกตำหนิ อาการสั่น พูดเสียงเบาและตะกุกตะกัก การไม่กล้าสบตากับผู้พูดคุยด้วย การนั่ง ยืน หรือเดินก้มหน้า

2.2 ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว หมายถึง ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจว่าตนเองควรกระทำอย่างไรในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ที่ต้องอยู่ในกลุ่มครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท ซึ่งทำให้เกิดอาการนั่งเฉยเฉยไม่สามารถที่จะแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้ การไม่ยิ้มทักทาย ไม่กล่าวคำขอบคุณ ไม่กล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การไม่แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

2.3 ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท ซึ่งทำให้มีการแสดงออกถึงการหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท

2.4 ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร หมายถึง ความรู้สึกพะวงกับความคิดของคนรอบข้างว่าเขาจะรู้สึกกับตนอย่างไร คิดว่าผู้อื่นกำลังมองหรือพูดถึงตนอยู่ซึ่งทำให้ต้องฟังพาผู้อื่น ตรวจสอบความคิดผู้อื่นที่มีต่อตนเองจากเพื่อนสนิท

2.5 ความลำบากรู้สึกในการตัดสินใจ หมายถึง ความรู้สึกลำบากรู้สึกอายทุกครั้งที่ต้องตัดสินใจตอบหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิทจนบางครั้งต้องให้ผู้อื่นช่วยตัดสินใจแทน

3. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกที่เกิดจากการทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งประสบการณ์ในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกลดความอายในการเข้าสังคมได้ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่นำมาใช้ในการลดความอายในการเข้าสังคม ได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ดังต่อไปนี้

3.1 การดำเนินกลุ่มสัมพันธ์โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม เป็นขั้นที่ผู้วิจัยอธิบายความหมาย และวิธีการลดความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร และความลำบากรู้สึกในการตัดสินใจ พร้อมกับอธิบายขั้นตอนการเล่นกิจกรรม กติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาโดยเปิดโอกาสให้สมาชิก

ทุกคนฝึกพฤติกรรมเมื่อต้องอยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกอาย การฝึกความมั่นใจในการแสดงตัว การฝึกให้นักเรียนมีความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง และการฝึกการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธ คำขอร้องจากครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและสร้างบรรยากาศ

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ เป็นขั้นที่นักเรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ ประสบการณ์การเรียนรู้หลังจากการเล่นกิจกรรม โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนจากการเล่นกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด จากการฟัง การสังเกต การประเมิน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นขั้นที่สมาชิกในกลุ่มได้ระดม ความคิดและมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น โดยให้สมาชิกช่วยกันสรุป จนเกิดความเข้าใจแล้วนำมาสรุปเป็นหลักการที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ให้นักเรียนร่วมกันประเมินผล การเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกัน และผู้วิจัยประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม

3.2 การดำเนินกลุ่มสัมพันธ์โดยใช้บทบาทสมมติ มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม เป็นขั้นที่จัดกิจกรรมให้นักเรียนมี ประสบการณ์ในการลดความอายในการเข้าสังคม โดยผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกเกี่ยวกับ ความประหม่า ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้า กับผู้อื่น และความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร โดยผู้วิจัยสร้างสถานการณ์ขึ้นมาเพื่อให้ สมาชิกฝึกพฤติกรรมเมื่อต้องอยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกอาย การฝึกความมั่นใจในการแสดงตัว การฝึกให้นักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญหน้ากับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท และการฝึก ให้นักเรียนมีความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง หลังจากนั้นให้นักเรียนเลือกผู้แสดง และแจกเอกสารให้ สมาชิกอ่าน เพื่อศึกษาบทบาทและจัดฉากให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องและให้สมาชิกแต่ละคนมี ส่วนร่วมในการสังเกตการณ์และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะเป็นสมาชิกกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ เป็นขั้นที่เมื่อผู้แสดงได้แสดงบทบาทจบแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และอภิปราย แล้วจึงให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้แสดงและข้อคิดเห็นต่าง ๆ จากการแสดงบทบาทเพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความประหม่า ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ความรู้สึก อึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น และความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไรในบทบาทสมมติ กับชีวิตจริง

ขั้นที่ 3 ขั้นการฝึกเพิ่มเติม เป็นขั้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงเพิ่มเติม โดยกำหนดสถานการณ์ที่ต้องแสดงถึงความประหม่า ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น และความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร แล้วให้นักเรียนแสดงถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่ถูกต้องออกมา

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นขั้นที่ให้สมาชิกแต่ละคนสรุปแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่ม จนเกิดความเข้าใจแล้ว นำมาสรุปเป็นหลักการที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองโดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ ข้อติชมร่วมกัน และผู้วิจัยประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม

3.3 การดำเนินกลุ่มสัมพันธ์โดยใช้กรณีตัวอย่าง มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม เป็นขั้นที่ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการใช้กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับความประหม่า ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น และความลำบากใจในการตัดสินใจ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้สมาชิกอ่าน โดยให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายถึงเรื่องราวที่นำมาให้นักเรียนอ่าน เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมเมื่อต้องอยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกอาย การฝึกให้นักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญหน้ากับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท และการฝึกการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธการขอร้องจากครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ เป็นขั้นที่ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับความรู้สึก และพฤติกรรม โดยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความอายในการเข้าสังคมตามที่ได้อ่านจากกรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งให้นักเรียนระบุถึงความประหม่า ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น และความลำบากใจในการตัดสินใจ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นขั้นที่นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกคนอื่น ๆ จนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

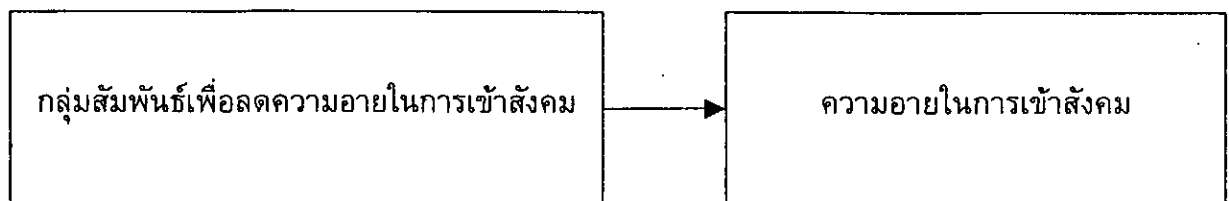
ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกัน ผู้วิจัยประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม

กรอบแนวความคิดในการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม ประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

- 1.1 ความประหม่า
- 1.2 ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว
- 1.3 ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น
- 1.4 ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร
- 1.5 ความลำบากใจในการตัดสินใจ

ตอนที่ 2 การลดความอายในการเข้าสังคม



สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมมีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. นักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมมีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมกับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอายุในการเข้าสังคม
 - 1.1 ความหมายของความอายุในการเข้าสังคม
 - 1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอายุในการเข้าสังคม
 - 1.4 ตารางวิเคราะห์องค์ประกอบความอายุในการเข้าสังคม
 - 1.5 วิจารณ์กับความอายุในการเข้าสังคม
 - 1.6 ความแตกต่างระหว่างความอายุและความวิตกกังวลในการเข้าสังคม
 - 1.7 สาเหตุของความอายุในการเข้าสังคม
 - 1.8 การประเมินความอายุในการเข้าสังคม
 - 1.9 ผลของความอายุในการเข้าสังคม
 - 1.10 วิธีเอาชนะความอายุในการเข้าสังคม
 - 1.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอายุในการเข้าสังคม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.2 หลักการของกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.3 จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.4 ทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.5 การจัดการเรียนการสอนตามหลักกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.6 การจัดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนด้วยวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.7 เทคนิคและวิธีการของกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.8 ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.9 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.10 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.11 ประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอายในการเข้าสังคม

1.1 ความหมายของความอายในการเข้าสังคม

พิลโคนิส (Pilkonis. 1977b : 597) ให้ความหมายของความอายว่า หมายถึง การมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและมีความล้มเหลวในการปฏิบัติตนในการเข้าสังคมได้อย่างเหมาะสม

เลียเรีย (Leary. 1986 : 231) ให้ความหมายของความอายว่า หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นเหตุให้เกิดความวิตกกังวลและเป็นความรู้สึกที่ไปขัดขวางการแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคม

ชีค และบัสส์ (Cheek; & Buss. 1981 : 330) ให้ความหมายของความอายว่า หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ และเกิดความรู้สึกที่ไปขัดขวางการแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องอยู่ต่อหน้าผู้อื่น

เวสสัน (Wesson. 2001 : Online) ให้ความหมายของความอายว่า หมายถึง ความรู้สึกที่ไปขัดขวางการแสดงพฤติกรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นหรืออาจไปขัดขวางการประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ความเข้าใจเรื่องความอาย (Understanding Shyness. 2002 : Online) ให้ความหมายของความอายว่าหมายถึง ความรู้สึกว่ามีผู้อื่นกำลังประเมินตัวเราอยู่ จนทำให้เกิดความกลัวสถานการณ์ทางสังคมและเกิดความรู้สึกที่ไปขัดขวางการแสดงออกของพฤติกรรม

เอแอลที.ซัพพอร์ต.ชายนเนสเอฟเอคิว (Alt.support.shyness FAQ. 1999 : Online) ให้ความหมายของความอายว่าหมายถึง ความยากลำบากใจในการสร้างสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นที่ต้องพบปะด้วย

แฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด (Henderson; & Zimbardo. 1999 : Online) ให้ความหมายของความอายว่าหมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจและเกิดความรู้สึกที่ไปขัดขวางการแสดงพฤติกรรม เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น จนทำให้การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ประสบความสำเร็จ

กอร์ดอน (Gordon. 2003 : Online) ให้ความหมายของความอายว่าหมายถึง ความรู้สึกวิตกกังวลและเกิดความรู้สึกที่ไปขัดขวางการแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ทางสังคม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (พระยาอนุมานราชชน. 2493 : 339) ให้ความหมายของความอายว่าหมายถึง ความรู้สึกแต่เหตุที่เปิดเผย สิ่งที่ควรปิดบังหรือปกปิด รู้สึกขายหน้า กระดากอาย

สุชา จันทน์เอม (2515 : 27) กล่าวว่า ความอายเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ ไม่ชอบออกสังคม หรือพบปะสังสรรค์กับบุคคลมาก ๆ ชอบอยู่เงียบ ๆ ชอบใช้ความคิด จัดเข้าอยู่ในประเภทของคนเก็บตัว (Introvert) ตามความคิดของนักจิตวิทยา ซี.จี.จุง (C.G.Jung)

ประสิทธิ์ หิรินสุต (2525 : 23) กล่าวถึง ความหมายของความอายไว้ว่าเป็น พฤติกรรมทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อันเกิดจากการพัฒนาบุคลิกภาพที่บกพร่อง ทำให้มีอารมณ์ อ่อนไหวง่าย มีความรู้สึกเป็นปมด้อย มีความกลัวและความวิตกกังวล มักถอยหนีจากสภาวะที่ไม่อาจทนได้ ถือเป็นอาการปรับตัวที่ผิดปกติของเด็ก

จากความหมายของความอายสรุปได้ว่า ความอายในการเข้าสังคม หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจเมื่อรู้สึกว่ามีส่วนอื่นกำลังมองตัวเราอยู่ ซึ่งความรู้สึกนี้จะไปขัดขวางการแสดงออกของพฤติกรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม

1.2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม

นักจิตวิทยาได้กล่าวถึงทฤษฎีและองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม ดังต่อไปนี้ (ClarocetNRI. 2001 : Online)

แอดเลอร์ (Adler) กล่าวถึงลักษณะเฉพาะของผู้ที่อายว่าประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกอึดอัดใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งไปกระตุ้นให้ต้องหลบซ่อน (hide) ตัวเองจากผู้อื่น
2. ความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ทำให้ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีความลำบากใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง
3. ความรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น
4. ความรู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้แอดเลอร์ก็ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดความอายว่ามีข้อสรุปจำนวนมากที่กล่าวว่าการมีความภาคภูมิใจในตัวเองต่ำหรือ "ฉันไม่ดี แต่เธอดี" (I am not OK, You are OK) ซึ่งเกิดจากความรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น โดยแอดเลอร์กล่าวว่า การแข่งขันของพี่น้อง ลำดับการเกิด ความอิจฉาริษยา ทำให้ผลที่ตามมาเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการแข่งขันโดยพี่ชายและพี่สาว ในฐานะที่เป็นสาเหตุใหญ่ของการเกิดปมด้อย เป็นความคิดที่ว่าพี่คนโตจะเป็นผู้ที่ถูกมองว่าเป็น "ดาว" (Star) ในครอบครัว พี่ชายหรือพี่สาวจะถูกมองว่าเข้มแข็งกว่าน้องคนเล็ก มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่า มีความสำคัญมากกว่า จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่น้องคนเล็กจะรู้สึกว่าตนเองไม่ได้มีความสามารถเท่ากับพี่ชายหรือพี่สาว ปัญหานี้จะยิ่งเลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าหากพี่คนโตชอบล้อเลียนหรือมองข้ามความสำคัญของน้องคนเล็ก และปัญหานี้จะยิ่งเพิ่มขึ้นอีก ถ้าหากพ่อแม่แสดงความรักหรือชอบลูกคนโตมากเกินไป โดยแอดเลอร์เรียกว่า "ช่วงที่ปมด้อยถึงจุดต่ำสุด" (full-blow inferiority complex) ซึ่งช่วยให้เข้าใจถึงสาเหตุของความอายที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น

จุง (Jung) เป็นผู้ที่เสนอแนวคิดของคนที่เก็บตัว (Introversion) ในแง่จิตวิทยา โดยเชื่อว่ามันเป็นลักษณะพื้นฐานที่มีมาตั้งแต่เกิด เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของแต่ละบุคคล เด็กบางคนมีแนวโน้มที่จะเป็นพวกเก็บตัว และอีกประเภทหนึ่งมีแนวโน้มที่จะเป็นพวกที่แสดงตัว (Extraversion) โดยเด็กประเภทแรกจัดว่าเป็นเด็กที่มีความอาย ซึ่งจุงกล่าวถึงลักษณะเฉพาะของผู้ที่อายว่ามีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความอึดอัดใจเมื่อต้องอยู่ต่อหน้าผู้อื่น
2. หลีกเลี่ยงการเข้าสังคมหรือแยกตัวจากผู้อื่น
3. ขาดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เนื่องจากมีความรู้สึก

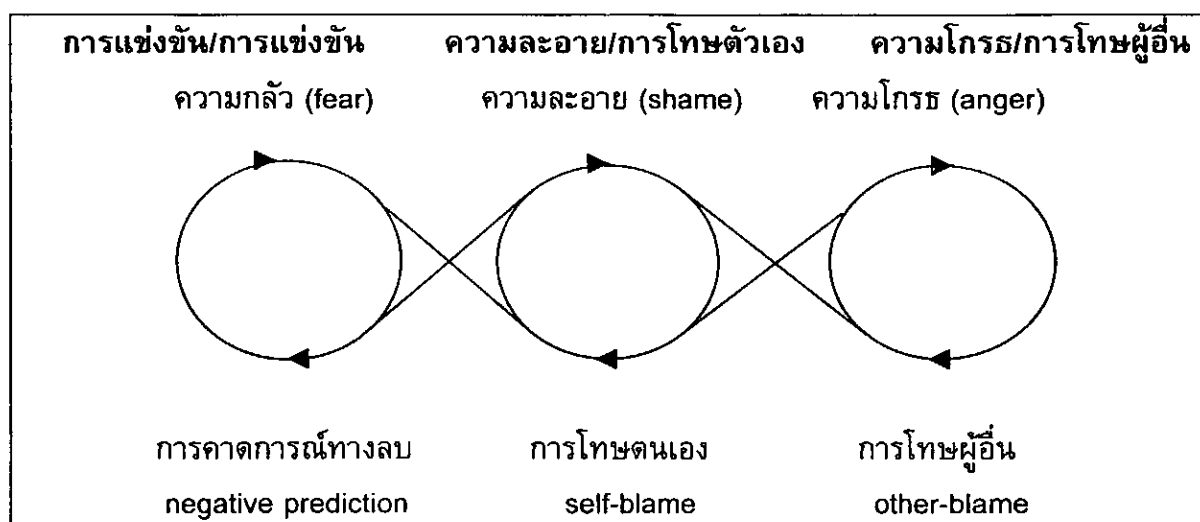
ไม่มั่นใจในการแสดงตัว โดยพวกเขาอาจจะไม่รู้ว่าควรทำอย่างไรจึงจะสามารถเผชิญหน้าด้วยความกล้าหาญและสามารถถามถึงสิทธิ์ของตนเอง

ทฤษฎีการเข้าสังคมที่เหมาะสม (Social Fitness Theory) ของ เฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด (Henderson; & Zimbardo. 2002 : Online) กล่าวว่าความอายประกอบด้วยองค์ประกอบต่อไปนี้

1. ความรู้สึก คือความรู้สึกกลัว ความละอาย ความโกรธ
2. ความคิด คือการคาดการณ์ทางลบ การโทษตนเอง

การโทษผู้อื่น

3. พฤติกรรม คือการหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม



ความสัมพันธ์ของอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากความอาย

ภาพประกอบ 1 ความสัมพันธ์ของอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากความอาย

ที่มา: Henderson; & Zimbardo. (2002 : Online). *Dimensions of Shyness : The ShyQ*

ในวงกลมที่ 1 คนชื้ออายุจะมีความรู้สึกกลัวและมีการคาดการณ์ทางลบเกี่ยวกับผลของการเข้าไปในเหตุการณ์ทางสังคม ทำให้ต้องหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคมที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ก็จะเคลื่อนไปในวงกลมที่ 2 คือความรู้สึกของความอายและการโทษตนเองเกิดขึ้น ก็ทำให้ต้องหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมมากขึ้นกว่าเดิม โดยความรู้สึกอายจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าผู้อื่นกำลังแสดงอาการดูหมิ่นและกำลังใช้อำนาจคุกคามตนเองอยู่ด้วยเหตุนี้ ทำให้คนชื้ออายุมีความรู้สึกโกรธและแสดงความไม่พอใจต่อผู้อื่นและเข้าไปยังวงกลมที่ 3 โดยการเริ่มโทษผู้อื่น ซึ่งช่วยให้ผู้ที่ชื้ออายุลดความรู้สึกโทษตัวเองและลดความอายลง และทำให้หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม

นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะนิสัย (Trait Theory) โดยนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ได้แก่ แคทเทล (Catell) ออลพอร์ท (Allport) มัวร์ (Murray) และไอแซก (Eysenck) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ลักษณะของบุคลิกภาพนั้นมีส่วนสัมพันธ์กับลักษณะนิสัย ซึ่งทฤษฎีนี้พยายามที่จะเสาะแสวงหารายชื่อลักษณะนิสัยที่สั้น ๆ ซึ่งสามารถใช้ในการอธิบายลักษณะนิสัยของคนทั่ว ๆ ไป โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบและสร้างแบบทดสอบเพื่อดูลักษณะของบุคคลว่าจัดอยู่ในประเภทใด เช่น แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16 PF ตามทฤษฎีของแคทเทล โดยแต่ละด้านมีลักษณะอุปนิสัยคู่ตรงข้าม (Burger. 1986 : 180-184)

1.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม

พิลโคนิส (Pilkonis. 1977a : 585 -595) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความอาย ผลของการศึกษาพบว่าองค์ประกอบของความอายประกอบด้วย

1. ความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคม (เช่น ก่อให้เกิดการทำลายทางอารมณ์และสรีระวิทยา)
2. กลัวผู้อื่นประเมินตนเองทางลบ
3. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคม
4. มีความประหม่าในการโต้ตอบที่เหมาะสมในสถานการณ์ทางสังคม (เช่นการพูดเสียงเบา, การหลีกเลี่ยงการประสานสายตากับผู้อื่น)
5. พฤติกรรมที่งุ่มง่าม ซึ่งเกิดจากการลังเลในการตอบ (เช่น การพูดไม่คล่อง, พูดไม่ชัด, ความงุ่มง่ามทางกายภาพ)

พีแมน (Peyman. 1999 : Online) กล่าวว่าองค์ประกอบของความอายประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึก : ความรู้สึกประหม่า เชนอาย ความรู้สึกไม่มั่นคง และความรู้สึกอึดอัดใจในการเข้าสังคม
2. พฤติกรรม : ความลำบากใจในการประสานสายตากับผู้อื่น พูดตะกุกตะกัก พูดเสียงเบา หลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความลำบากใจในการเป็นผู้เริ่มสนทนากับผู้อื่นก่อน

3. สรีระวิทยา : เหงื่อออกมาก หน้าแดง หัวใจเต้นแรง
ชีพจรเต้นเร็ว ปากแห้ง มีอาการคัน และท้องไส้ปั่นป่วน

ศูนย์สุขภาพจิตแมคคินเลย์ (McKinley Health Center. 2001 : Online) กล่าวว่าความอายประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึก : มีความรู้สึกประหม่า มีความรู้สึกเขินอาย มีความรู้สึกไม่มั่นคง ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร

2. พฤติกรรม : พุดตะกุกตะกัก มีความยากลำบากใจในการประสานสายตากับผู้อื่น มีความล้มเหลวในการแสดงออก พุดเสียงเบาจนเกือบไม่ได้ยิน ไม่สามารถที่จะเป็นผู้เริ่มต้นในการสนทนาก่อน ไม่กล้าตัดสินใจ และรู้สึกลำบากใจที่ต้องอาสาสมัครทำงาน

3. สรีระวิทยา : หน้าแดง ท้องไส้ปั่นป่วน เหงื่อออกมาก
ชีพจรเต้นเร็ว หัวใจเต้นแรง ปากแห้ง มีอาการคัน

ศูนย์บริการเอกสารความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem Advisory Service. 2001 : Online) กล่าวว่าความอายประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีส่วนสัมพันธ์กัน ได้แก่

1. ความรู้สึก เป็นจุดเริ่มต้นของความหวาดหวั่นที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความกลัวในสิ่งที่ต้องเผชิญ ซึ่งส่งผลต่อการตอบสนองทางร่างกายที่เป็นเหมือนกระเจกเงาที่จะเป็นไปตามระดับของความกลัว

2. ความคิด เป็นส่วนของการคิดถึงตนเอง (Self-talk) ซึ่งความคิดที่มักจะพุดถึงตัวเองได้แก่ เขาจะคิดถึงฉันอย่างไร, ไม่มีใครที่ต้องการจะฟังฉัน, ฉันไม่สามารถจะทำสิ่งนี้ได้ ทุก ๆ คนจะมองมาที่ฉันและเห็นฉันกำลังหน้าแดง, ทุก ๆ จะมองว่าฉันเป็นคนขี้กลัว, ฉันเป็นคนไม่ดี และคนอื่นมักจะทำบางสิ่งได้ดีกว่าฉัน

3. สรีระวิทยา เมื่อเรามีความรู้สึกอาย มันจะแสดงออกทางร่างกายคือความรู้สึกว่าตนเองอ่อนกำลังลง เสียงอาจจะเบาลงและมีอาการคัน เกิดความสับสน การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง การหลบซ่อน นอกจากนั้นบางทีก็อาจจะแสดงออกในด้านความรุนแรงในการตอบสนองทางร่างกายที่เพิ่มขึ้น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรง หรืออาจจะเกิดจากความกลัวที่รุนแรงทำให้ไม่ต้องการรับรู้อะไรเลย มีอาการคัน ซึ่งทั้งหมดนี้มีแนวโน้มไปสู่การไม่เคลื่อนไหวร่างกายหรืออาจจะเคลื่อนไหวได้น้อยลง

เอดเมทริก (Edmatrix. 2000 : Online) กล่าวว่า องค์ประกอบของความอายประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกประหม่าเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์หรือกับผู้ที่ไม่คุ้นเคย

ผู้อื่น

2. หัวใจเต้นแรง หน้าแดง เหงื่อออกเมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับ

3. รู้สึกว่าทุกคนกำลังมองมาที่ตนเอง

ชีค และบัลล์ (Cheek; & Buss. 1981 : 331) กล่าวว่าความอาย เป็นความรู้สึกไม่สบายใจและยับยั้งการกระทำเมื่อต้องปรากฏตัวต่อหน้าผู้อื่น ดังนั้นความอายจึง ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบคือ

1. ความรู้สึก เป็นความรู้สึกอึดอัดใจและวิตกกังวลเมื่อต้องมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

2. พฤติกรรม เป็นการแสดงถึงอาการเขินอาย ความลำบาก ใจในการประสานสายตากับผู้อื่น

คาร์โรเซทเอ็นอาร์ไอ (ClarocetNRI. 2001 : Online) กล่าวว่าถึง องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความอาย ได้แก่

1. ความไม่แน่ใจว่าตนเองจะต้องทำอะไรจึงทำให้มีอาการ นิ่งเฉย

2. หลบหน้าผู้อื่นและหลีกเลี่ยงที่จะต้องมามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะรู้สึกว่าตนเองมีความอึดอัดใจเมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่คุ้นเคย

ฟิลิปส์ (Lithgow. 2002 : Online ; citing Phillips. 1986) ได้สรุป องค์ประกอบของความอายที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ได้แก่

1. ความรู้สึกไม่มั่นใจในการถามและตอบคำถามในสถานที่ ทำงานหรือในโรงเรียน

2. ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวกับพูดในที่สาธารณะ

3. ขาดความสามารถในการเริ่มต้นสนทนากับคนในสังคม และพูดน้อย

4. ความไม่มั่นใจในการแสดงตนจึงทำให้มีเพื่อนและสนิทกับ เพื่อนน้อย

5. ความรู้สึกอึดอัดใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่ไม่สนิท

6. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับคนที่ไม่สนิทได้ เนื่องจากกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงอย่างไร

7. ไม่กล้าพูดกับผู้ที่ป็นหัวหน้าหรือผู้ที่มีชื่อเสียง

ความเข้าใจเรื่องความอาย (Understanding Shyness. 2002 : Online) กล่าวว่าองค์ประกอบของความอายประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกอึดอัดใจและไม่สบายใจในการเข้าสังคมเป็นสิ่งที่ ส่งผลให้กลัมนื่องตึงเครียด หัวใจเต้นแรง ท้องไส้ปั่นป่วน และอาการทางสรีระวิทยาอื่น ๆ

2. ความรู้สึกที่ผู้อื่นจะคิดถึงตนในทางลบ เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกที่มากเกินไปของความคิดเกี่ยวกับตนเอง (เช่น ทุกคนกำลังจ้องมองตัวเองอยู่) การประเมินตนเองทางลบ (เช่น อะไรที่ฉันพูดเป็นสิ่งที่ดูโง่)

3. พฤติกรรม ความอายเป็นสิ่งที่ไปยับยั้งการแสดงของพฤติกรรมที่ต้องการแสดงออก (เช่น ไม่พูดกับคนอื่นในงานเลี้ยง) และหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม (เช่น การไม่สบตา หรือยืนหลบมุมระหว่างที่กลุ่มกำลังสนทนากัน)

คาร์ดักชี (Carducci; & et.al. 2000 : Online) กล่าวว่า ความอายประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความรู้สึกกลัวและวิตกกังวลเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคม

2. การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม

แฮร์ริส (Scott. 2000 : Online ; citing Harris. 1990) กล่าวว่า องค์ประกอบของความอายคือความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคมและทำให้ต้องหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม

ซิมบาร์โด (Lawrence; & Bennet. 1992 : 257 ; citing Zimbardo. 1977) กล่าวว่า คนชี่อายนั้นจะมีปัญหาในการสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คนชี่อายส่วนมากมีปัญหาในการพบปะผู้คน การคบเพื่อนใหม่ และสนุกสนานกับการมีประสบการณ์ใหม่ ๆ สถานการณ์ดังกล่าวทำให้เกิดสภาวะของความรู้สึกทางลบซึ่งเป็นองค์ประกอบของความอาย ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า โดดเดี่ยว ไม่กล้าแสดงออก และความรู้สึกลำบากใจในการแสดงความคิดเห็น การไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง การนิ่งเฉยมากเกินไปทำให้เป็นเรื่องยากสำหรับผู้อื่นที่จะเข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการในตัวคนชี่อาย และความบกพร่องในการนำเสนอตัวเอง รวมทั้งการสร้างความประทับใจให้แก่ผู้อื่น ทำให้คนชี่อายดูเหมือนว่าไม่เป็นมิตรและไม่น่าสนใจเมื่อมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความรู้สึกประหม่อมมากเกินไปจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อสื่อสารและความคิดด้านลบต่อตนเองเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่นโดยเฉพาะในคนกลุ่มใหญ่ที่เป็นคนแปลกหน้า

เอแอลที.ซัพพอร์ต.ชายนเนสเอฟเอคิว (alt.support.shyness FAQ. 1999 : Online) กล่าวว่าองค์ประกอบของความอายมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวลหรือขาดความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

2. ความรู้สึกอึดอัดใจในการคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการสนทนา

3. ขาดความรู้เรื่องรูปแบบของพฤติกรรมที่สังคมคาดหวังให้แสดงออก

4. ขาดการแสดงออกทางด้านกิริยาท่าทางต่าง ๆ ที่เหมาะสม เช่น การประสานสายตา การยิ้ม การแสดงท่าทางผ่อนคลาย และอื่น ๆ

5. การหลีกเลี่ยงการไปงานเลี้ยงหรือการเริ่มสนทนากับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

ดิว และแอนเดอร์สัน (Dill; & Anderson. 1995 : 101) ได้กล่าวว่า ความอายว่ามืองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความกลัว เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่เหมือนกับความวิตกกังวลหรือความตื่นตระหนกเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคม

2. ความบกพร่องของทักษะทางสังคม ซึ่งเป็นการยับยั้งการกระทำที่ต้องการจะแสดงออก

3. ความคิดไร้เหตุผล ประกอบด้วยความคิดขึ้นเองถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ที่บกพร่องในอดีตอันเนื่องมาจากความล้มเหลวในการสร้างสัมพันธภาพและส่งผลต่อการคาดหวังเชิงลบเมื่อต้องมีสัมพันธภาพในอนาคต

การแยกประเภทบุคลิกภาพ (Personality Types Which May Prove "Difficult". 1999 : Online) กล่าวว่าความอายคือการที่บุคคลหนึ่งเฉย ไม่มีปฏิสัมพันธ์และหลีกเลี่ยงการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เนื่องจากความวิตกกังวลหรือความกลัวในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และได้แสดงให้เห็นว่าความอายมี 2 องค์ประกอบคือ

ความรู้สึกกลัวเมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (อารมณ์) + การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม (พฤติกรรม)

โบว์ฟีส์ (Brophy. 1996 : Online) กล่าวว่าความอายประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม

2. การยับยั้งการกระทำ

3. การขาดความเชื่อมั่นในการเข้าสังคม

อีโมเคลียร์ (Emoclear. 2001 : Online) กล่าวถึงลักษณะของความอายที่อาจเกิดขึ้นกับความรู้สึกและพฤติกรรมไว้ดังนี้

1. ความรู้สึกว่าตัวเองไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน

2. พะวงกับความคิดของคนรอบข้างว่าจะรู้สึกกับตนอย่างไร

3. ความรู้สึกที่ตัวเองมีปมด้อย

4. ความรู้สึกลำบากใจมากเมื่อต้องอยู่ต่อหน้าผู้อื่น ไม่รู้ว่า

ควรจะทำอย่างไร

5. ความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีเสน่ห์ พูดเรื่องอะไรก็ไม่เป็นที่น่า

สนใจ

6. ความรู้สึกที่ผู้อื่นกำลังจ้องมองตนเองอยู่

7. เมื่อต้องพูดกับคนอื่นรู้สึกที่ตัวเองพูดน่าเบื่อ มีอาการสั้นและไม่กล้าสบตาคนที่ต้องพูดด้วย

8. มีอาการหัวใจเต้นแรง เหงื่อออกมาก ปากสั้น ทำให้เกิดความรู้สึกกังวล

9. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น จึงทำให้ไม่อยากทำกิจกรรมกับผู้ที่ไม่สนิท

10. ความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีความสามารถทำอะไรก็ล้มเหลว จึงทำให้นั่งเฉย

11. ไม่สามารถที่จะปฏิเสธในคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของเพื่อน เวสสัน (Wesson. 2001 : Online) ได้กล่าวถึงลักษณะเฉพาะของคนขี้อายไว้ว่ามีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความอึดอัดใจเมื่อต้องพบกับบุคคลแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคยทำให้ต้องหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคมที่ต้องแสดงตนต่อหน้าคนอื่น

2. เมื่อต้องพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก จะไม่สามารถพูดเรื่องเกี่ยวกับตนเองได้

3. ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ต้องให้ผู้อื่นตัดสินใจให้แทน

4. ยืนตัวแข็งเมื่อต้องพูดคุยกับคนที่ไม่คุ้นเคย

จิตรา วสุวนิช และคนอื่น ๆ (2515 : 146) ได้รวบรวมลักษณะของเด็กขี้อาย ไว้ดังนี้คือ

1. ชอบพูดเสียงค่อยและเบา

2. ส่วนใหญ่ชอบนั่งเฉย ๆ เฉย ๆ

3. รู้สึกอึดอัดใจมากในการพูดคุยสนทนากับผู้อื่น

4. ชอบเก็บตัวและมีอาการชะงัก

5. ไม่กล้านำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับความยากลำบากใด ๆ

6. ชอบหลีกเลี่ยงการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ

7. มีความลำบากใจมากในการตัดสินใจไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด

8. มีอาการเหงื่อแตก ตกใจกลัวเสมอ

9. มีการเหนียวหอบ โดยปราศจากเหตุผลที่ปรากฏชัด

10. แสดงอาการกลัวเกรงผู้ใหญ่จนตัวลั่น

11. ไม่เคยพึ่งลำแข้งตัวเอง หรือมีความคิดเห็นเป็นของตนเอง

12. ชอบนั่งสุดท้ายของห้องเรียน

13. ไม่กล้าปรากฏตัวที่หน้าชั้นเรียน มักก้มหน้า และไม่ค่อย

จะสบตา

ดังนี้

ประสาร ทิพย์ธาวา (2521 : 129) ได้กล่าวถึงลักษณะความอายไว้

1. ไม่ชอบปรากฏตัวต่อชุมชนหรือหน้าห้องเรียน
2. ไม่ชอบให้ครูเรียกชื่อ
3. ถามอะไรมักไม่ได้คำตอบ
4. หน้ามักแดงเวลาครูเรียกชื่อ
5. พูดเสียงเบามาก
6. ปากมักกระตุก
7. อารมณ์อ่อนไหว
8. ไปไหนมาไหนคนเดียวไม่ค่อยได้
9. มักเกาะเพื่อนอยู่ตลอดเวลา
10. ตกใจง่าย

ลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

ประภาพันท์ กรโกสียกาจ (2527 : 314) กล่าวว่าเด็กที่อายมักจะมี

ในการพูดคุยสนทนากับผู้อื่น

1. ชอบพูดเสียงค่อยและเบามาก
2. ส่วนใหญ่แล้วชอบนั่งเงียบ ๆ เฉย ๆ และรู้สึกอึดอัดมาก
3. ชอบเก็บตัว มีอาการเหงื่อแตก ตกใจกลัวอยู่เสมอ
4. แสดงอาการกลัวเกรงผู้ใหญ่จนลนลาน
5. ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ชอบนั่งท้ายสุดห้องเรียน

ราศรี ธรรมนิยม (2526 : 110) กล่าวถึงเด็กที่อายว่ามักจะเป็นคนที่ไม่ชอบปรากฏตัวต่อที่ชุมชนหรือหน้าห้องเรียน ไม่ชอบให้ครูเรียกชื่อ ถามอะไรมักจะได้คำตอบ หน้ามักแดงเวลาครูเรียกชื่อ พูดเสียงเบามาก ปากมักกระตุก อารมณ์อ่อนไหว ไปไหนมาไหนคนเดียวไม่ได้ เกาะเพื่อนอยู่ตลอดเวลา ตกใจง่าย

ผกา สัตยธรรม (2530 : 48) ถึงลักษณะของเด็กที่อาย ว่ามีลักษณะอารมณ์ไม่มั่นคง หวั่นไหวง่าย มีความวิตกกังวล ตกใจง่าย ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าคิดหรือทำอะไรด้วยตัวเอง กลัวผิด หรือไม่ได้ผลตามที่ต้องการ มีความลังเลใจ ไม่มั่นใจ มีความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย ไม่กล้าแสดงออก หรือไม่สามารถแสดงออกได้ในเรื่องที่ต้องการ มีหน้าตาทำทางตื่นกลัวอยู่เสมอ ชอบเก็บตัว ไม่กล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ

สมพร สุทัศนีย์ (2531 : 52) กล่าวถึงเด็กที่อายว่าเป็นเด็กที่ไม่กล้าพูดหรือแสดงความคิดเห็นต่อหน้าบุคคลอื่น จะรู้สึกอึดอัดใจเมื่ออยู่ต่อหน้าคนแปลกหน้า ไม่มีความมั่นใจ ลักษณะที่เห็นได้ชัดคือ

1. ก้มหน้าและไม่ค่อยสบตาผู้อื่น

2. พูดเสียงเบามาก เวลาพูดมักก้มหน้า
3. นิ่งเงียบเฉย
4. หลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่น

นิมิตฺต ประสานทอง (2537 : 23) กล่าวว่าคนที่มีลักษณะขี้อาย มักจะเป็นคนที่ประหม่าและเก้อเขินง่าย ทำอะไรก็ไม่มั่นใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความสุขเมื่อต้องอยู่ต่อหน้าผู้อื่น มีความกังวลและตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา ความขี้อายจึงจัดเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง

ตาราง 1 สรุปรองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมตามแนวคิดและทฤษฎีของนักจิตวิทยา และนักการศึกษา

องค์ประกอบของความอาย ในการเข้าสังคม	แอตเลอร์	เชนเดอร์สัน และซิมบาร์โด	ฟิลโดนิส	พีแมน	ศูนย์สุขภาพแมคเคินส์	เอเดนทริก	คาร์โรเซนเอ็นอาร์ไอ	ฟิลิปส์	ซิมบาร์โด	เอแอตท์กับพอร์ทชาเบเนเลฟเอคิว	ประสาร ทัญธรา	จิตรา สุวานิช และคณะอื่น ๆ	ฉวีวรรณ ก็นางค์	นภา ลัดบรรรม	สมพร ลัทธินัย	นิมิตฺต ประสานทอง	ราตี ธรรมนิยม	รวม
1.ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่ มั่นใจในการแสดงตัว	/				/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	13
2.ความรู้สึกอึดอัดใจในการ เผชิญหน้ากับผู้อื่น	/	/	/	/			/	/		/		/	/		/	/	/	12
3.ความประหม่า			/	/	/	/			/		/	/	/		/	/	/	11
4.ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะ คิดถึงตนอย่างไร			/		/	/		/		/	/			/				7
5.ความลำบากใจในการ ตัดสินใจ	/				/				/		/	/		/				6
6.ไม่กล้าพูดกับหัวหน้าหรือ ผู้ที่มีชื่อเสียง								/				/	/				/	4
7.ความรู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัย				/	/									/				3
8.ความวิตกกังวลในการ เข้าสังคม									/					/	/			3
9.อารมณ์อ่อนไหว											/						/	2

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบของความอาย ในการเข้าสังคม	แอดเลอร์	เฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด	ฟิลโคนิส	พีแมน	ศูนย์สุขภาพแมคคินเลย์	Edmatix	คาร์โรเซนเอ็นอาร์โอ	ฟิลิปส์	ซิมบาร์โด	All.support.shyness.FAQ	ประสาร ทิพย์ธรา	จิตรา สุวานิช และคนอื่น ๆ	จวีวรรณ กิมาวงศ์	ผกา สัตยธรรม	สมพร สุทัศน์ย์	นิ่มนุช ประสานทอง	ราตี ธรรมนิยม	รวม
10.เก็บตัว												/					/	2
11.ความกลัวในการเข้าสังคม		/																1
12.ความรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น	/																	1
13.ความละเอียด		/																1
14.ความโกรธ		/																1
15.การคาดการณ์ทางลบ		/																1
16.การโทษตนเอง		/																1
17.การโทษผู้อื่น		/																1

จากการที่ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม สามารถสรุปได้ว่าองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมมีองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความประหม่า เป็นองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมตามแนวคิดของฟิลโคนิส (Pilkonis. 1977a : 585-595) พีแมน (Peyman. 1999 : Online) ฟิลิปส์ (Lithgow. 2002 : Online ; citing Philips. 1986) และสมพร สุทัศน์ย์ (2531 : 52)

2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัวเป็นองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมตามทฤษฎีของแอดเลอร์ (Adler) เฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด (Henderson; & Zimbardo. 2002 : Online) และตามแนวคิดของ ฟิลิปส์ (Lithgow. 2002 : Online ; citing Philips. 1986) ผกา สัตยธรรม (2530 : 48) และนิ่มนุช ประสานทอง (2537 : 23)

3. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่นเป็นองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมตามแนวคิดของแอดเลอร์ (Adler) จุง (Jung) เฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด (Henderson; & Zimbardo. 2002 : Online) และตาม

แนวคิดของฟิลโคนิส (Pilkonis. 1977a : 585-595) พีแมน (Peyman. 1999 : Online) และ ราศรี ธรรมนิยม (2526 : 110)

4. ความรู้สึกว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนเองอย่างไร เป็นองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมตามแนวคิดของฟิลโคนิส (Pilkonis. 1977a : 585-595) อีโมคลีน (Emoclear. 2001 : Online) ลิทโกล (Lithgow. 2002 : Online ; citing Phillips. 1986) และ ผกา สัตยธรรม (2530 : 48)

5. ความลำบากใจในการตัดสินใจ เป็นองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมตามทฤษฎีของแอดเลอร์ (Adler) และตามแนวคิดของ ประสาร ทิพย์ธารา (2521 : 129) จิตรา วสุวานิช และคนอื่น ๆ (2515 : 129) และ ผกา สัตยธรรม (2530 : 48)

1.3 วัยรุ่นกับความอายในการเข้าสังคม

วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ ความเป็นผู้ใหญ่และส่วนใหญ่จะศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเคร่งเครียดทางอารมณ์ (สุนีย์ ชีรดากร. 2526 : 178) ส่วนโตรันโต และโอควิลล์ (Toronto; & Oakville. 2000 : Online) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ ร่างกาย อารมณ์และสังคม วัยรุ่นบางคนที่ย้ายอาจถือว่าเป็นสิ่งที่ดีและสามารถที่จะพัฒนาให้ เกิดการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้สึกตัวว่าตัวเองประสบความสำเร็จ มีความสามารถในการดำเนิน ชีวิต แต่สำหรับวัยรุ่นบางคนอาจจะมีกังวลอย่างมากเกี่ยวกับการปฏิบัติตนและการทำตัวให้ เป็นที่ยอมรับของเพื่อน โดยเด็กวัยรุ่นที่ย้ายจะมีข้อเสียเปรียบในเรื่องการเข้าและการอยู่ในสังคม เนื่องจากความกังวลส่งผลต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยวัยรุ่นที่ย้ายอาจจะแก้ปัญหาด้วยการหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตโดยจะแยกตัวจากสังคม บางคนก็อาจ ใช้จ่ายและแอลกอฮอล์เพื่อต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากเพื่อน การใช้สารเสพติดทำให้พวกเขา มีพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว พุดมากขึ้นและกล้าแสดงออก ความอายที่เกิดขึ้นทำให้วัยรุ่นติด สารเสพติด เนื่องจากคิดว่าการใช้สารเสพติดเท่านั้นที่จะทำให้วัยรุ่นที่ย้ายสามารถเข้าสังคมได้ วัยรุ่นชายที่ย้ายบางคนอาจจะพัฒนาไปจนถึงการทะเลาะวิวาทและมีพฤติกรรมที่ผิดกฎหมาย เพื่อให้เพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันยอมรับ ส่วนวัยรุ่นหญิงที่ย้ายอาจจะหันไปใช้จ่ายเสพติดทำให้ เป็นที่กลายเป็นคนหยาบคายและน่ารังเกียจ บางคนก็กลายเป็นโสเภณี เป็นโรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย ซึ่งสอดคล้องกับส่วนโจน และคาร์เพนเตอร์ (Jones; & Carpenter. 1986 : 227-238) กล่าวว่า วัยรุ่นที่ย้ายจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นแรงกระตุ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความอายเป็น ปัญหาหากเมื่อบุคคลไม่สามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่พวกเขาต้องการในชีวิตของพวกเขา และทำให้เกิดความไม่พอใจ (unfulfilled) ในชีวิตของพวกเขา โดยคนที่มีความอายอย่างรุนแรง มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า การใช้ยาเสพติดในทางที่ผิด ขาดการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

หลักหนึ่งความเป็นจริงโดยจะใช้ชีวิตที่เฟื่องฟู (fantasy) วัยรุ่นที่ซึ่อายจะทราบจากการสูญเสียเพื่อนและคนในครอบครัว แต่ก็สามารถลดความอายให้กับเด็กวัยรุ่นได้ คือถ้าหากได้มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องให้เด็กได้เข้าร่วมก็จะทำให้เด็กลดความอาย และลดปัญหาที่เกิดจากความอายได้

ในสภาพแวดล้อมปัจจุบันที่เด็กรุ่นใหม่ยุคไซเบอร์สเปซ (Cyberspace generation) อาจถูกมองว่าเป็นคนติดโทรทัศน์เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นตัวส่งเสริมให้เป็นคนรักสันโดษบ่อยครั้งที่วัยรุ่นจะดูโทรทัศน์คนเดียววันละหลาย ๆ ชั่วโมง การใช้วิดีโอเกม การเล่นเกมและดูภาพยนตร์ซีดี การท่องเว็บไซต์ การส่งอีเมล ตลอดจนความมหัศจรรย์ของเทคโนโลยีต่าง ๆ ล้วนแต่ทำให้ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการติดต่อโดยตรงกับผู้อื่น การใช้เวลาในสังคมจะถูกแทนที่ด้วยการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ โดยวัยรุ่นบางคนก็ซึ่อายก็อาจได้ประโยชน์จากการใช้อีเมลที่ไม่จำเป็นต้องเปิดเผยชื่อ แต่ข้อเสียของการติดต่อด้วยระบบออนไลน์ที่ใช้กันอยู่นั้นอาจเข้ามาแทนที่การติดต่อกันจริงของมนุษย์ โดยผู้ปกครองส่วนใหญ่กล่าวว่า ลูกของพวกเขาชอบ "พูดคุย (chat)" ผ่านคอมพิวเตอร์มากกว่าการสนทนาแบบเห็นหน้ากับเพื่อน ซึ่งการสื่อสารแบบไม่เผชิญหน้ากันทำให้วัยรุ่นไม่ได้เรียนรู้การสื่อสารในสังคมไม่ว่าจะเป็นภาษาท่าทางหรือภาษาถ้อยคำ การขาดต้นแบบที่ดีในการปฏิสัมพันธ์และขาดการสื่อสารการแลกเปลี่ยนทางภาษาเป็นประจํา ทำให้เกิดความล้มเหลวที่จะพัฒนาทักษะที่จำเป็นทางสังคม ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นเกิดความอายเมื่อต้องสื่อสารกับผู้อื่น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดความไม่ยากลที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นซึ่งเป็นการบั่นทอนการแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่สร้างให้เกิดความสนิทสนมระหว่างกัน และบั่นทอนการเข้าสังคม (Caducci, 2000 : Online) ปัญหานี้จึงควรได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งนิภา นิธยาน (2530 : 21-25) กล่าวว่า วัยรุ่นอาจเรียกได้ว่าเป็นโอกาสสุดท้าย หรือเกือบสุดท้ายของชีวิตสำหรับการแก้ไขปรับปรุง เพื่อเป็นรากฐานที่ดีและมั่นคงของบุคลิกภาพ เป็นผลให้ชีวิตในวัยผู้ใหญ่มีความสุขและพบกับความสำเร็จ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นและความอายในการเข้าสังคมพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาเรื่องความอายในการเข้าสังคมมากเพราะในสภาพแวดล้อมปัจจุบันที่เป็นยุคของอิเล็กทรอนิกส์เป็นการสื่อสารแบบไม่ต้องเผชิญหน้ากันทำให้วัยรุ่นยุคนี้ขาดความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นเนื่องจากไม่รู้ว่าตัวเองควรปฏิบัติตนอย่างไร จึงหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ผลที่ตามมาคือไม่สามารถมีสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่นได้ และวัยรุ่นบางคนก็หันไปใช้สารเสพติดเพื่อกระตุ้นให้ตัวเองมีความกล้าแต่ก็ให้ผลทางลบมากกว่าผลดี

1.4 ความแตกต่างระหว่างความอายและความวิตกกังวลในการเข้าสังคม

การบำบัดทางจิตของไซโต (The Saito Therapy, 2000 : Online) ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างความอายและความวิตกกังวลในการเข้าสังคมว่าคนส่วนใหญ่มักจะมี ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความอายและความวิตกกังวลในการเข้าสังคม เพราะความอายเป็นนิสัย

และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ขณะที่ความวิตกกังวลในการเข้าสังคมเป็นความผิดปกติทางสมองและผู้ที่มีอาการวิตกกังวลในการเข้าสังคมจะมีปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการประมวลข้อมูล (information processing) ในสมองของพวกเขาผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลในการเข้าสังคมไม่ได้มีเพียงแต่ความอายที่มากเกินไปและมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมเท่านั้น แต่พวกเขายังมีความสับสนในจิตใจและมีปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการประมวลข้อมูลอีกด้วย ซึ่งจะทำให้มีความกังวลและมีความไม่ไว้วางใจ (doubts) อยู่ในความรู้สึกของพวกเขาตลอดเวลา

ไวท์ (White. 2001 : Online) กล่าวว่าความอายเป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรมและมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ (temperament) ที่สามารถสังเกตเห็นได้แม้แต่ในเด็กทารกและเด็ก ส่วนความวิตกกังวลในการเข้าสังคมเป็นความกลัวในสิ่งที่มีลักษณะเฉพาะ (Specific Phobia) และบ่อยครั้งที่เป้นต้นเหตุทำให้พวกเขากลายเป็นตัวตลก ความวิตกกังวลในการเข้าสังคมอาจมีความสัมพันธ์กับการได้รับบาดเจ็บ (trauma) เช่น ในวัยรุ่นบางคนอาจจะกลัวการอยู่ในที่แคบเพราะในตอนเด็กอาจมีความทรงจำที่ไม่ดีเกี่ยวกับการถูกขังไว้ในห้องหรือผู้ที่ถูกทารุณอย่างมากในวัยเด็กอาจทำให้เขาโตขึ้นกลายเป็นคนที่กลัวคนรอบข้าง หรือคนที่กระทำทารุณซึ่งยังคงอยู่ในความทรงจำของเขา หรือเด็กผู้หญิงที่ถูกกระทำทารุณทางเพศโดยผู้ชายเมื่อโตขึ้นเป็นวัยรุ่นก็จะกลายเป็นคนที่มีความวิตกกังวลเมื่ออยู่ใกล้ผู้ชาย เป็นต้น

แครี่เรีย (Carrie. 1999 : Online) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม (บางครั้งก็เรียกว่าความกลัวสถานการณ์ทางสังคม) เป็นความกลัวเหตุการณ์ทางสังคมที่มีลักษณะเฉพาะ โดยปกติจะรู้จักกันว่าเป็นความตกใจเมื่อขึ้นเวทีเป็นครั้งแรก (stage fright) บุคคลที่มีความวิตกกังวลในการเข้าสังคมจะมีความกลัวเหตุการณ์ทางสังคมและเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น งานเลี้ยง การนัดพบ แม้แต่การพูดทางโทรศัพท์ โดยที่ จะมีความกลัวสูงมาจาก ก่อนระหว่าง และหลังจากการเข้าร่วมสังคม จากความคิดส่วนตัวสันนิฐานว่าความแตกต่างระหว่างความอายและความวิตกกังวลในการเข้าสังคมคือ ระดับความรุนแรงที่ความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมีความรุนแรงมากกว่า

กอร์ดอน (Gordon. 2003 : Online) กล่าวว่าความแตกต่างระหว่างความอายและความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมีระดับของความรู้สึกที่ไปขัดขวางการแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน โดยความวิตกกังวลในการเข้าสังคมจะมีความรุนแรงมากกว่า

คิมเบอร์รี่ (Kimberly. 2003 : Online) กล่าวว่า มีผู้เชี่ยวชาญหลายคนไม่เห็นด้วยในความสัมพันธ์ระหว่างความอายและความวิตกกังวลในการเข้าสังคม โดยให้ความเห็นว่าความแตกต่างที่แสดงได้ชัดเจนคือ ความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมีอาการวิตกกังวลและการหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมอย่างรุนแรง อาการที่จะเกิดขึ้นเฉพาะในคนที่มีความวิตกกังวลในการเข้าสังคม คือ

1. การไม่ยอมพูด คือ การไม่พูดที่เกิดขึ้นอย่างเป็นประจำในสภาวะแวดล้อมบางอย่าง

2. ปฏิเสธการไปโรงเรียน คือ โมโหรุนแรง มีอาการผิดปกติทางจิต และพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการไปโรงเรียน

3. มีความกลัวอยู่ตลอดเวลา

4. มีความผิดปกติทางการพูดและภาษา (speech and language disorder) พบเฉพาะในเด็กก่อนได้รับการบำบัดทางการพูดหรือภาษา

วอล์คเกอร์ (Walker. 2002 : Online) กล่าวถึงความอายและความแตกต่างระหว่างความอายและความวิตกกังวลในการเข้าสังคมว่า ความอายเป็นชื่อเรียกที่รู้จักกันดีและเป็นประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับหลายคน คนที่อายส่วนมากจะนั่งเงียบ ๆ เมื่อพบกับคนที่ไม่รู้จัก โดยเขาต้องใช้เวลาอย่างมากในการเตรียมตัวเข้าร่วมสังคม เมื่ออยู่ในกลุ่ม คนที่อายจะนั่งฟังเงียบ ๆ และพูดเบา ๆ โดยเขาอาจจะไม่ค่อยเป็นผู้ที่เริ่มต้นการสนทนาก่อนและอาจจะไม่ค่อยชอบที่จะพูดกับบุคคลรอบข้างกับคนที่เขาไม่คุ้นเคยเพราะพวกเขาไม่รู้ว่าควรจะทำอะไรในสถานการณ์ทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนแปลกหน้า ส่วนความวิตกกังวลในการเข้าสังคมจะมีความเกี่ยวข้องกับระดับของอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงเมื่อต้องเผชิญกับการเข้าสังคม

โฟร์เธอร์พี (4therapy.com. 1998 : Online) กล่าวว่า ความแตกต่างระหว่างความอายและความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมีความแตกต่างกัน โดยความอายเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้และสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ผลของมันมีแนวโน้มที่จะหายไปหลังจากที่เหตุการณ์ที่ต้องมีส่วนร่วมในสถานการณ์นั้นผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมีลักษณะเรื้อรังและมีอาการที่รุนแรงที่เกือบจะไม่หายขาด และต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างจริงจังจากผู้เชี่ยวชาญ อาการของความอายจะมีความกระสับกระส่าย (uneasiness) และความเคอะเขิน (awkwardness) ที่ทำให้เกิดความอึดอัดใจเพียงชั่วคราว ส่วนความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมีความรุนแรงมากและมีความอึดอัดใจจากความกลัวที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จนทำให้เกิดความอับอายหรือเป็นความอับอายตอดสู (humiliation) ที่มีความรุนแรงมากจนสามารถทำลายชีวิตของบุคคลได้และยังนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางร่างกายที่ร้ายแรงและความผิดปกติทางจิต

แอลที.ซัพพอร์ต.ชายนเนสเอฟเอคิว (Alt.support.shyness FAQ. 1999 : Online) กล่าวว่า องค์ประกอบของความวิตกกังวลจะพบในคนที่มีความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมากกว่าคนที่อาย ความวิตกกังวลในการเข้าสังคมจะทำให้หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ต้องเข้าสังคมอย่างที่สุดมากกว่าคนที่อาย คนที่มีความวิตกกังวลในการเข้าสังคมอาจไม่สามารถไปในงานเลี้ยงได้เลย ขณะที่คนที่อายอาจสามารถทำได้แต่อาจนั่งอยู่คนเดียวตลอดงาน ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ทำให้เห็นว่าความวิตกกังวลในการเข้าสังคมน่าจะรุนแรงกว่าความอาย โดยความอายน่าจะมีลักษณะ เช่น มีความยากลำบากที่จะยิ้ม การประสานสายตา หรือวิธีพูดเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสังคม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า ความอายเป็นนิสัยและสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ส่วนความวิตกกังวลในการเข้าสังคมเป็นความผิดปกติทางสมอง ทำให้การ

ประมวลผลของข้อมูลผิดพลาด มีความผิดพลาดจากความกลัวที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมีความรุนแรงมากจนสามารถทำลายชีวิตของบุคคลได้และยังนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางร่างกายที่ร้ายแรงและความผิดปกติทางจิต ซึ่งควรได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

1.5 สาเหตุของความอายในการเข้าสังคม

มารอน และคาเรน (Marion; & Karen. 1987 : Online) กล่าวว่า นักวิจัยบางคนสรุปว่าการอบรมเลี้ยงดูและความแตกต่างระหว่างบุคคลทำให้เกิดความอาย ส่วนนักวิจัยบางคน ก็สรุปว่าความอายเกิดจากการเรียนรู้ ภูมิหลังทางวัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมของครอบครัว ที่ส่งผลต่อรูปแบบของพฤติกรรม ดังเช่นในการศึกษาของซิมบาร์โดและราติ ในปี 1981 พบว่าเด็กชาวจีนเมื่อเข้าสังคมจะพูดน้อยกว่าชาวคอเคเซีย และเด็กชาวสวีเดนจะมีความลำบากใจในการเข้าสังคมมากกว่าชาวอเมริกา และพบว่าพ่อแม่บางคนที่ชอบตราหน้าว่าลูกของตนเองเป็นคนขี้อายจะยิ่งเป็นการส่งเสริมให้เด็กกลายเป็นคนขี้อายได้ หรือวัยรุ่นที่ถูกชมจนเกิดความเขินอายจะทำให้เด็กเกิดความอายเมื่อต้องเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งสาเหตุทั้งหมดนี้เป็นแรงเสริมให้เกิดพฤติกรรมขี้อาย ส่วนนักวิจัยบางคนกล่าวว่าพันธุกรรมหรือพื้นฐานทางอารมณ์เป็นสาเหตุที่มีแนวโน้มทำให้กลายเป็นคนขี้อายได้ โดยพันธุกรรมเป็นส่วนที่มีผลต่อความอายมากกว่าสิ่งอื่น

จอห์น (John. 2002 : Online) กล่าวว่า สาเหตุของความอายมีผู้เชี่ยวชาญในเรื่องความอายระบุถึงสาเหตุที่อาจทำให้เกิดความอาย ได้แก่

1. พันธุกรรม เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะเกิดความอาย
2. ความรู้สึกผูกพันกันน้อยระหว่างพ่อแม่กับลูก
3. การขาดทักษะทางสังคม
4. การหยอกล้อที่รุนแรงของพ่อแม่ พี่น้อง และคนอื่น ๆ

ซิมบาร์โด และราติ (Zimbardo; & Radi. 1981 : 167) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความอายเกิดจากการเผชิญกับสังคมใหม่ โดยให้เหตุผลว่า การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมทางสังคมอย่างรวดเร็วและความกดดันจากการแข่งขันในโรงเรียน ซึ่งจากการทำงานของซิมบาร์โดและราติตั้งแต่ปี 1980 กับเด็กและวัยรุ่นพบว่า เด็กและวัยรุ่นต้องรับมือกับปัญหานี้อย่างมากจนทำให้เด็กและวัยรุ่นกลายเป็นคนขี้อาย

สมาคมจิตวิทยาออสเตรเลีย (The Australian Psychological Society LTD. 2002 : Online) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความอาย ได้แก่

1. พันธุกรรม เป็นสิ่งที่สืบทอดมาจากพ่อแม่ ซึ่งทำให้ลูกมีลักษณะเหมือนพ่อแม่ของตนเอง
2. บุคลิกภาพ ความไวต่อการรับรู้ความรู้สึก (emotionally sensitive) และการข่มขู่ (intimidated) จะทำให้เด็กกลายเป็นคนขี้อาย

3. ความสัมพันธ์ในครอบครัว เด็กที่ไม่รู้สึกผูกพันกับพ่อแม่หรือเด็กที่ไม่ได้รับการเอาใจใส่ อาจจะมีอาการกังวลและมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมชั่วยาย ส่วนพ่อแม่ที่คุ้มครองลูกเกินไปอาจจะทำให้ลูกมีความกลัวและมีความรู้สึกที่ไปขัดขวางการแสดงพฤติกรรมโดยเฉพาะในสถานการณ์ที่แปลกใหม่

4. ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เด็กที่มีการแยกตัวออกจากผู้อื่นจะทำให้พวกเขาไม่มีทักษะทางสังคมที่จะทำให้พวกเขาสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นได้

5. การวิจารณ์อย่างรุนแรง เด็กที่ถูกหยอกล้อหรือถูกรังแกจากคนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ พี่น้อง สมาชิกในครอบครัว เพื่อน อาจจะทำให้เด็กมีแนวโน้มเป็นคนชั่วยาย

6. กลัวความล้มเหลว เด็กที่ถูกให้ออกไปแสดงในสิ่งที่เกินความสามารถของเขา โดยเฉพาะเมื่อเขาไม่สามารถที่จะทำได้ จึงทำให้เขามีความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง จนทำให้เขากลัวความล้มเหลวที่จะต้องออกไปแสดง

ราศี ธรรมนิยม (2526 : 39) กล่าวถึงเหตุผลที่อาจเป็นไปได้สำหรับสาเหตุของความอาย ได้แก่

1. บุคคลในครอบครัวของเด็กต่างมีพฤติกรรมชั่วยายคล้าย ๆ กัน
2. มีความกลัวต่อความล้มเหลวและขณะเดียวกันก็ไม่พยายามทดลองกระทำในสิ่งแปลกใหม่ด้วย
3. ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์และตำหนิตყนจากบุคคลที่เกี่ยวข้องมากเกินไป
4. บิดามารดาอาจเป็นผู้ติเลิศจนเกินไป
5. บิดามารดาเป็นผู้เคร่งครัด และเข้มงวดมากเกินไป
6. ที่บ้านชอบเน้นมากเกินไปในเรื่องท่าทางมารยาทที่ดี
7. ระดับกำลังความสามารถและสติปัญญาต่ำ
8. มีความไม่สมประกอบทางร่างกาย
9. เด็กได้รับการดูแลและเอาใจใส่จากทางบ้านมากเกินไป
10. พ่อแม่ไม่ได้ให้ความสนใจ เพราะอุทิศเวลาในงานมากเกินไป

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพอสรุปได้ว่า สาเหตุของความอายในการเข้าสังคมเกิดจากพันธุกรรม บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ความสัมพันธ์ในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู การขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความไม่สมประกอบทางร่างกาย ความกลัวความล้มเหลว และการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่

1.6 การประเมินความอายในการเข้าสังคม

เฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด (Henderson; & Zimbardo. 1999 : Online) กล่าวถึงการประเมินความอาย อาจจะใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างด้วยแบบสัมภาษณ์ SCID หรือ ADIS IV และแบบสอบถามบุคลิกภาพแปรปรวนแบบหลักหนีสังคม นอกจากนี้ยังมีการใช้แบบสอบถามรายงานตนเอง (self – report) ได้แก่ Stanford Shyness Inventory ซึ่งเป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลหรืออาการนั่งเฉยต่อสังคม แบบทดสอบ Beck Depression Inventory แบบทดสอบ Self – esteem Inventory แบบทดสอบ Fear of Negative Evaluation Scale แบบทดสอบ Social Avoidance and Distress Scale แบบทดสอบ Shame Scale และแบบทดสอบ Spielberger' s State/Trait Anxiety and Anger Scale แบบทดสอบ MMPI ใช้เพื่อประเมินอาการปัจจุบัน และแบบทดสอบ Millon ใช้เพื่อประเมินบุคลิกภาพแปรปรวนซึ่งเป็นคุณลักษณะหรือแบบพฤติกรรมถาวรที่ไม่สามารถปรับตัวในการทำงานหรือมีมนุษยสัมพันธ์ ส่วนแบบสอบถาม Multi-model Life History Questionnaire อาจให้นำกลับบ้านได้เพื่อให้ผู้รับบริการบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งอาจสอบถามได้ในช่วงของการตรวจสอบ ไม่ว่าเนื่องจากรู้สึกไม่สบายใจในการพูดคุยถึงความทรงจำที่เจ็บปวดกับคนแปลกหน้าหรือเพราะไม่สามารถระลึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความอายในการเข้าสังคม สรุปได้ว่า การประเมินความอายในการเข้าสังคมสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การใช้แบบสัมภาษณ์ เช่น แบบสัมภาษณ์ SCID หรือ ADIS IV หรือการใช้แบบทดสอบต่าง ๆ เช่น แบบทดสอบ Beck Depression Inventory แบบทดสอบ Self – esteem Inventory แบบทดสอบ Fear of Negative Evaluation Scale แบบทดสอบ Social Avoidance and Distress Scale แบบทดสอบ Shame Scale และแบบทดสอบ Spielberger' s State/Trait Anxiety and Anger Scale และแบบทดสอบ MMPI เป็นต้น

1.7 ผลของความอายในการเข้าสังคม

ฮอนนิงค์ (Honing. 1987 : 60) กล่าวว่า เด็กที่มีความอายอย่างรุนแรงที่ไม่ใช่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่มีลักษณะเฉพาะและก็ไม่ใช่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันจะทำให้เกิดผลเสียกับเด็ก เช่น ทำให้เด็กขาดทักษะทางสังคมหรือมีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองไม่ดี และทำให้เด็กไม่กล้าที่จะไปเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคม

ซาราฟิโน (Sarafino. 1986 : 187) กล่าวว่า เด็กที่อายจะมีความสามารถน้อยมากที่จะเข้าไปเล่นกับเพื่อนครั้งแรก โดยเฉพาะเด็กในวัยเรียนที่รู้สึกว่าตัวเองอายมีแนวโน้มที่จะชอบตัวเองน้อยและถือว่าตัวเองเป็นมิตรกับคนอื่นน้อย และจะมีลักษณะยอมตามมากกว่าเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันที่ไม่อาย

สมาคมจิตวิทยาออสเตรเลีย (The Australian Psychological Society LTD.

2002 : Online) กล่าวว่า ความอายสามารถลดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต ได้แก่

1. การลดโอกาสที่จะพัฒนาหรือฝึกทักษะทางสังคม
2. มีเพื่อนน้อยมาก
3. ลดการมีส่วนร่วมในความสนุกและกิจกรรมที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น กีฬา การเดินร่ำ การเล่นละคร หรือการเล่นดนตรี
4. ลดความสามารถที่เคยมีอยู่อย่างเต็มศักยภาพเนื่องจากความกลัวที่เกิดจากความรู้สึกว่ามีผู้อื่นกำลังมองอยู่
5. มีความกังวลเกิดขึ้นเมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
6. ผลที่เกิดทางสรีระร่างกายจากความเขินอาย เช่น หน้าแดง พุดตะกุกตะกัก อาการคันที่เกิดจากความกลัว

ฟิลิปส์ (Philip. 2002 : Online) กล่าวว่า ความอายมีผลกับส่วนของสมองในความสามารถเรื่องการตัดสินใจและการวิเคราะห์ในทุก ๆ เหตุการณ์ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้คนอายมีความกระวนกระวายใจและเป็นคนที่กังวลเมื่อต้องแสดงพฤติกรรมบางอย่างกับผู้อื่น และความอายยังมีผลกับสรีระร่างกาย เช่น หน้าแดง และอาจจะทดแทนด้วยการกระทำที่รุนแรง โดยอาจจะแสดงพฤติกรรมอะละอายเสียงดัง ผลของความอายที่เห็นได้ชัดเจนคือ ความรู้สึกยากลำบากในการพบปะกับผู้อื่น ยิ่งกว่านั้นยังทำให้มีความลำบากใจในการสนทนาที่จะนำมาซึ่งมิตรภาพและการเป็นที่รักของคนอื่น ความอายทำให้ไม่สามารถติดต่อทางสังคมได้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า ผลของความอายจะทำให้คนที่อายมีความคิดเชิงลบต่อตนเองผู้อื่น มีแนวโน้มที่จะชอบตัวเองน้อยและถือว่าตัวเองเป็นมิตรกับคนอื่นน้อย และจะมีลักษณะยอมตามมากกว่าเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน และความอายจะไปลดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต จึงทำให้ไม่สามารถมีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น

1.8 วิธีเอาชนะความอายในการเข้าสังคม

เฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด (Henderson; & Zimbardo. 1999 : Online) กล่าวว่าวิธีการรักษาความอายสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การใช้สถานการณ์จำลองในระหว่างการรักษาหรือให้อยู่ในเหตุการณ์จริง ๆ แต่บางครั้งก็จะใช้วิธีการลดความกลัวที่เรียกว่า Desensitization โดยให้จินตนาการเหตุการณ์ที่ทำให้กลัว รวมทั้งการบริหารความวิตกกังวล หรือการฝึกทักษะ เช่น การให้คิดหรือพูดประโยคที่ยกย่องตัวเองซ้ำ ๆ (self - statement) อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้แสดงให้เห็นว่า การใช้ข้อความทางบวก ถึงแม้จะสามารถลดความวิตกกังวลได้แต่ก็อาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าสังคมได้เช่นกัน ดังนั้น จึงมีข้อเสนอให้ใช้การท้าทายและการลดความคิดเชิงลบที่อาจใช้ได้ผลมากกว่า ส่วนการรักษาแบบ Flooding ซึ่งเป็น การให้สิ่งเร้าที่น่ากลัว (ใช้จินตนาการหรือเหตุการณ์จริง) จนกว่าความกลัวนั้นจะหายไป

วิธีการรักษาที่รู้จักกันทั่วไป ได้แก่ การฝึกพฤติกรรมเมื่ออยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้กลัว การฝึกทักษะทางสังคม การปรับวิธีคิดทางลบต่อตนเองและผู้อื่น การฝึกสื่อสารทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเคยชินและเพื่อให้เกิดมิตรภาพอย่างลึกซึ้ง และการฝึกการกล้าแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อคนไข้ต้องการร้องขอผู้อื่นหรือปฏิเสธการร้องขอที่ไม่มีเหตุผลจากผู้อื่น สำหรับเทคนิคการรักษาอาการอายุที่ได้ผลอื่น ๆ ได้แก่ วิธี Paradoxical intention ซึ่งเป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการเพิ่มการตอบสนองต่อความกังวลทั้งภายในและภายนอกโดยตั้งใจ การเขียนข้อความทางบวกต่อตนเองวันละ 20-30 ครั้ง หรือการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและควบคุมการหายใจ นอกจากนี้เฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด ได้รวบรวมวิธีการรักษาความอายดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 แสดงการรักษาความอายเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม

วิธีการรักษา	รายบุคคล	รายกลุ่ม
การฝึกทักษะทางสังคม	การให้แบบอย่าง, ฝึกพฤติกรรมโดยให้ผลย้อนกลับจากวิดีโอ	การให้แบบอย่าง, การเล่นบทบาทสมมติกับผู้ฝึกสอน และให้ผลย้อนกลับ
การใช้สถานการณ์จำลองเป็นสิ่งเร้า	ใช้นักบำบัดและทีมงานผู้ช่วย	ใช้นักบำบัด, สมาชิกกลุ่ม, ผู้ช่วย
Flooding	ใช้นักบำบัดและทีมงาน	ใช้ผู้ช่วย, การให้การบ้านเชิงบำบัด
ให้สถานการณ์จริง	ใช้นักบำบัด, การให้การบ้านเชิงพฤติกรรมกับสมาชิกในกลุ่ม	การให้การบ้านเชิงพฤติกรรม
ฝึกการสื่อสาร	การให้แบบอย่าง, การฝึกพฤติกรรม ใช้นักบำบัดและทีมงานผู้ช่วย, การใช้วรรณกรรมบำบัด, การให้การบ้านเชิงพฤติกรรม	การให้แบบอย่าง, การฝึกพฤติกรรม, ใช้นักบำบัดและกลุ่มผู้ช่วย, ใช้วรรณกรรมบำบัด, การให้การบ้านเชิงพฤติกรรม
การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก	การให้แบบอย่าง, การฝึกพฤติกรรม การให้เขียนบทสนทนาและ การให้การบ้านเชิงพฤติกรรม	การให้แบบอย่าง, การฝึกพฤติกรรม การให้เขียนบทสนทนา, ให้การบ้านเชิงพฤติกรรม, การใช้วิดีโอเทปให้ผลย้อนกลับ
การปรับความคิด/ การใช้เหตุผล/มโนทัศน์ ต่อตนเอง	การฝึกอบรม, การให้เอกลักษณ์ การฝึกโดยใช้สถานการณ์จำลอง ใช้นักบำบัดและทีมงานผู้ช่วย	การฝึกอบรม, การให้เอกลักษณ์กลุ่ม การฝึกโดยใช้สถานการณ์จำลอง และการให้แบบฝึกการสื่อสาร

ที่มา: Henderson; & Zimbardo. (1999 : Online). *Shyness*.

เอแอลที.ซัพพอร์ต.ชายเนสเอฟเอคิว (Alt.support.shyness FAQ. 1999 : Online) กล่าวว่า การลดความอายสามารถใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) ซึ่งวิธีนี้ตรงข้ามกับวิธีที่เรียกว่า "flooding" ซึ่งคนขี้อายจะได้รับสถานการณ์ที่ทำให้ตกใจกลัวอย่างไม่ได้ตั้งใจ การให้ประสบการณ์เช่นนี้จะทำให้คนที่มีความรู้สึกเช่นนี้เกิดการเรียนรู้ลักษณะอารมณ์อย่างรุนแรง วิธีนี้จะช่วยให้สามารถค้นพบสิ่งที่ทำให้กลัว ด้วยการให้แยกแยะกิจกรรมที่กลัวออกเป็นขั้นย่อย ๆ และให้เข้าไปในเหตุการณ์นั้น ๆ โดยเริ่มจากสถานการณ์ที่ง่ายที่สุดไปสู่สถานการณ์ที่ยากที่สุด ขั้นแรกของการฝึกคือให้เขียนรายชื่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอายหรือกังวลใจ การเรียบเรียงรายชื่อตามเหตุการณ์จะเพิ่มความลำบากใจให้แก่คนขี้อายเรื่อย ๆ โดยเริ่มจากสถานการณ์ที่ง่ายที่สุดไปยังสถานการณ์ที่ยากที่สุด ซึ่งรายชื่อสถานการณ์ที่ทำให้อาย ได้แก่

1. การแนะนำตัวเองและเริ่มการสนทนาให้นานกับเพื่อนร่วมห้อง
2. การเริ่มต้นคุยกับเพื่อนต่างเพศที่อยู่ห้องเรียนเดียวกัน
3. การยกมืออาสาให้ข้อมูลในห้องเรียน
4. การอาสาให้ข้อมูลในห้องเรียนโดยที่ไม่ต้องยกมือ
5. การขอให้ครูอธิบายเรื่องที่ยังไม่เข้าใจให้ชัดเจนขึ้นเป็นการส่วนตัว
6. การขอให้ครูอธิบายเรื่องที่ยังไม่เข้าใจให้ชัดเจนขึ้นหน้าห้องเรียน
7. การเริ่มต้นพูดคุยอย่างเป็นกันเองกับครูก่อนหรือหลังเรียน
8. การกล่าวคำสุนทรพจน์ต่อหน้ากลุ่มคนจำนวนไม่มาก
9. การกล่าวคำสุนทรพจน์ต่อหน้ากลุ่มคนจำนวนมาก
10. การกล่าวคำสุนทรพจน์ต่อหน้ากลุ่มคนจำนวนมาก ๆ

ขั้นต่อไปคือการเอาชนะสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความอายข้างต้นให้เริ่มจากสถานการณ์ที่ง่ายที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่ยากที่สุด ซึ่งต้องมีการกำหนดเป้าหมายให้ตัวเอง โดยอาจกำหนดเวลา 2 สัปดาห์สำหรับแต่ละสถานการณ์ ทุกวันให้เริ่มเข้าสู่สถานการณ์ซึ่งมีโอกาสนึกทักษะตามที่กำหนดรายชื่อไว้อย่างรอบคอบภายใน 2 สัปดาห์ เมื่อฝึกทักษะใด ๆ ทุกวันในช่วง 2 สัปดาห์แล้วให้เปลี่ยนไปยังสถานการณ์ถัดไป และให้ดำเนินการเช่นนี้อย่างต่อเนื่องจนกว่าครบทุกสถานการณ์

นอกจากนี้ยังได้เสนอวิธีการสร้างภาพ (Visualization) ซึ่งวิธีการสร้างภาพคือการจินตนาการ (Imaging) หรือการนึกคิดในพฤติกรรม (Cognitive behavioral rehearsal) เป็นกระบวนการสร้างภาพของพฤติกรรมขึ้นในใจตามที่คุณต้องการ กระบวนการนี้จะช่วยส่งเสริมให้มีความพยายามเอาชนะความอายได้เพิ่มขึ้น หรืออาจกล่าวได้ว่าวิธีการสร้างภาพเป็นวิธีฝึกพฤติกรรมภายในใจตามที่อยากจะให้เกิดขึ้นในชีวิตจริง ซึ่งการฝันกลางวัน (daydreaming) ก็เป็นรูปแบบหนึ่งของการสร้างภาพ การจินตนาการภาพอาจเป็นเหตุการณ์ตามสมมติที่อาจไม่เคยเกิดขึ้นก็ได้ แต่กระบวนการสร้างภาพที่เราจินตนาการภาพมีโอกาสเกิดขึ้นได้มากและเป็นการ

จินตนาการเป็นขั้นเป็นตอนซึ่งเราสามารถควบคุมได้ ซึ่งก่อนการสร้างภาพนั้นควรผ่อนคลาย สักครู่ ไม่ต้องมีกฎเกณฑ์ใด ๆ เป็นพิเศษ ถ้าผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับการทำโยคะ การนั่งสมาธิหรือ การผ่อนคลายอื่น ๆ ก็จะทำให้ใช้เวลาปฏิบัติเล็กน้อยก็เริ่มสร้างภาพได้แล้ว เมื่อรู้สึกว่าการผ่อนคลายพอแล้ว แสดงว่าพร้อมที่จะเริ่มกระบวนการสร้างภาพดังนี้

1. หลับตาลงและสร้างภาพที่ทำให้คุณรู้สึกอ่ายให้เหมือนความจริงมากที่สุด สร้างภาพคนที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับ พวกเขาทำอะไร และคุณจะได้ตอบอย่างไร

2. ถ้าคุณกำลังสร้างภาพเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีต ภาพนั้นต้องเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและให้เหมือนความจริงมากที่สุด และอะไรคือความลำบากใจใน สถานการณ์นี้

3. คนอื่น ๆ พูดอะไรบ้าง แล้วคุณพูดอะไร คุณรู้สึกว่าคุณปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมอย่างไร

4. ตอนนี้ให้สร้างภาพอีกครั้ง เป็นภาพที่คนอื่นพูดคุยกับคุณ แต่ครั้งนี้ เป็นภาพที่คุณได้ตอบได้อย่างที่คุณต้องการ หรือถ้าคุณเริ่มเข้าไปเกี่ยวข้องกับตัว สร้างภาพว่าตัว คุณปฏิบัติตนได้อย่างเชื่อมั่นและประสบผลสำเร็จ ถ้าคุณมีปัญหาในการทำความรู้สึกว่าควรจะทำ เช่นใด ให้คิดถึงคนที่ชอบแสดงออกตามที่คุณนึกได้และสร้างภาพว่าเขาจะอย่างไรใน สถานการณ์เช่นนี้ ให้จินตนาการว่าคุณแสดงออกเช่นนั้นได้

5. ตอนนี้ให้สร้างภาพว่าคุณคิดว่าคนอื่นอาจจะโต้ตอบคุณอย่างไร ถ้า คุณทำตามวิธีที่คุณต้องการ แล้วให้สร้างภาพการเคลื่อนไหวหรือคุณพูดต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าคุณ คิดว่าการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจบลง

6. ถ้าคุณกำลังสร้างภาพว่ามีบางสิ่งเกิดขึ้นในอนาคต คุณต้องตั้ง สมมติฐานไว้ว่าใครที่คุณคาดหวังว่าจะพูดคุยด้วย น่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย คุณเคยพบกับเขา มาก่อนหรือไม่มันอยู่ในสถานการณ์เช่นใด คุณอยากที่จะมีปฏิสัมพันธ์ด้วยแบบใด คุณจะเข้าใกล้ บุคคลนี้ได้อย่างไร คุณคิดว่าคุณจะพูดอะไร คุณคาดหวังว่าเขาจะพูดอะไร คุณจะโต้ตอบอย่างไร ให้คุณสร้างภาพนี้ซ้ำ ๆ จนกว่าคุณคิดว่าคุณได้รายละเอียดทั้งหมดและกำหนดแล้วว่าอะไรเป็นสิ่งที่ ดีที่สุดที่คุณจะได้ตอบกับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ให้สร้างภาพว่าคุณรู้สึกสบาย ๆ เป็น มิตรและมั่นใจ

สิ่งสำคัญในการสร้างภาพคือ ต้องเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและอย่ามอง ตัวเองว่าเป็น "ชีวิตที่ต้องเข้าสังคม" (life of the party) ในทันที การสร้างภาพอาจใช้เวลา 20-30 วินาทีต่อวันในการสร้างภาพ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเอาชนะความอายสรุปได้ว่า สามารถใช้วิธีการฝึกทักษะทางสังคม การใช้สถานการณ์จำลอง Flooding การใช้สถานการณ์ จริง การฝึกการสื่อสาร การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การปรับความคิดหรือการใช้เหตุผล หรืออัตโนมัติตนเอง เป็นต้น

1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอายในการเข้าสังคม

1.9.1 งานวิจัยต่างประเทศ

พิลโคนิส (Pilkonis. 1977a : 585-595) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความอายแบบเปิดเผยและแบบปกปิดกับการวัดพฤติกรรมทางสังคมด้วยวิธีการต่าง ๆ ความวิตกกังวลทางสังคมและปัญหาภายในตัวบุคคลในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างปกติทั้งในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น สำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 187 คน อยู่ในระดับมัธยมศึกษาและระดับวิทยาลัย ร้อยละ 42 ของกลุ่มตัวอย่างเรียกตนเองว่า "คนอาย" โดยมีร้อยละ 86 ไม่ชอบจะเป็นคนอาย และร้อยละ 63 เรียกความอายว่าเป็นปัญหาและมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันทางสังคม มีความล้มเหลวที่จะเข้าร่วมกับสถานการณ์ทางสังคมได้อย่างเหมาะสม จึงมีการให้ความสำคัญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในเชิงวิเคราะห์ โดยงานวิจัยมุ่งให้ความสนใจในการออกแบบสอบถามเพื่อหาคำความเชื่อมั่นในการค้นหาข้อเท็จจริงและความสัมพันธ์อื่น ๆ มีการรายงานตนเองเกี่ยวกับความอายเพื่อวัดผลความวิตกกังวลทางสังคม, จิตใต้สำนึกในตน, การตรวจสอบตนเองและโรคจิตประสาท รวมถึงการระบุประเภทของความอายที่แตกต่างกันของแต่ละคน คำถามที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยรายการ 5 ประเภทหลักดังนี้ 1. ความรู้สึกอัดอั้นใจเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคม (เช่น ก่อให้เกิดการทำลายทางอารมณ์และสรีระวิทยา) 2. กลัวผู้อื่นการประเมินตนเองทางลบ 3. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคม 4. มีความประหม่าในการโต้ตอบที่เหมาะสมในสถานการณ์ทางสังคม (เช่นการพูดเสียงเบา, การหลีกเลี่ยงการประสานสายตากับผู้อื่น) 5. พฤติกรรมที่งุ่มง่าม ซึ่งเกิดจากการลังเลในการตอบ (เช่น การพูดไม่คล่อง, พูดไม่ชัด, ความงุ่มง่ามทางกายภาพ กล่าวคือในสองประเภทแรกเน้นเหตุการณ์ที่ปกปิด ส่วนสามประเภทหลังเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เปิดเผยโดยการตอบแบบสอบถามเพื่อจัดอันดับของปัญหาในด้านประสบการณ์ต่าง ๆ และมีการวิเคราะห์แบบกลุ่มเพื่อสร้างเป็นความอายของแต่ละคน

ชีค และบัสส์ (Cheek & Buss. 1981 : 330-339) ได้ศึกษาความอายและการเข้าสังคมโดยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสองสิ่งคือ ความอาย (ความตึงเครียดและความประหม่าเมื่อต้องอยู่ต่อหน้าบุคคลอื่น) และการเข้าสังคมได้ดี (การชอบที่จะอยู่กับบุคคลอื่นมากกว่าที่จะอยู่คนเดียว) การวิเคราะห์องค์ประกอบความอายและการเข้าสังคมได้ดี ข้อคำถามแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างขององค์ประกอบของความอายและการเข้าสังคมได้ดีเป็นตัวกำหนดลักษณะเฉพาะของบุคลิกภาพ การรายงานตนเองเพื่ออธิบายความอายที่เหมาะสมกับความสัมพันธ์ทางลบกับการรายงานตนเองเกี่ยวกับการเข้าสังคมได้ดี ($r = -.30$) นอกจากนี้การวัดความอายและการเข้าสังคมได้ดีมีรูปแบบความสัมพันธ์ที่แตกต่างกับการวัดบุคลิกภาพทั่วไป สรุปได้ว่าความอายคือการไม่ชอบสังคมหรือมีการเข้าสังคมต่ำ เลือกกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่มคือ 1. กลุ่มอาย-ชอบสังคม 2. อาย-ไม่ชอบสังคม 3. ไม่อาย-ชอบสังคม 4. ไม่อาย-ไม่ชอบสังคม ซึ่งแต่ละกลุ่มมีคุณลักษณะที่เท่าเทียมกัน ใช้เวลา 5 นาทีในการให้กลุ่มตัวอย่างมีปฏิสัมพันธ์กันและจากการเฝ้าดูกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 อาย-ชอบสังคมนั้นจะพูดน้อยและ

หลีกเลี่ยง พวกเขาจะสนใจผู้อื่นมากกว่าและปรับตนเองให้เหมาะสมมากกว่าทั้ง 3 กลุ่มที่เหลือ ในการศึกษาพฤติกรรมทางสังคมเห็นได้ว่าการศึกษาคครั้งนี้ไม่ใช้รู้เพียงแต่กลุ่มตัวอย่างที่อายุน้อยแต่ยังรู้ถึงการเข้าสังคมได้ดีด้วย

วิลเลียม (Williams. 1982 : Online) ได้ศึกษาความอายและการเปิดเผยตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคครั้งนี้มีจำนวน 100 คน มีอายุระหว่าง 18-51 ปี ผลจากการศึกษาพบว่า ความอายและการเปิดเผยตนเองมีความความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีความอายจะมีการเปิดเผยตนเองน้อย และพบว่าวัยรุ่นชายและหญิงที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความอายมากกว่าผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป

มอร์ (More. 1999 : Online) ได้ทำการสำรวจความอายและผลของความอายในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่เข้ามารักษาในศูนย์สุขภาพจิต แบบสอบถามที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามความอายของชีค และบัสส์ (The Revised Cheek & Buss Shyness Scale) แบบประเมินความกลัวการประเมินทางลบ (The Brief Fear of Negative Evaluation Scale) แบบสอบถามความรู้สึกของบุคคล (The Personal Feelings Questionnaire-2) และแบบสอบถามคุณภาพชีวิต (Quality of Life Questionnaire) ผลของการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง 52% มีความอาย และยังพบว่าความอายทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจเกิดจากเพื่อนและบุคคลแวดล้อม โดยความอายเป็นการรวมกันของ 2 ความรู้สึก คือ ความรู้สึกผูกพัน-การหลีกเลี่ยง และความเป็นอิสระ ผลที่ได้นี้เป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือในเรื่องความอายต่อไป

1.9.2 งานวิจัยในประเทศ

นวลจันทร์ วิเชียรไพศาล (2531 : 60) ได้ทำการศึกษาผลของการให้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมขี้อายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยทำการทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านท่าม่วงหอม จังหวัดพิษณุโลก ที่มีพฤติกรรมขี้อาย 3 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับแรงเสริมทางสังคมสามารถลดความถี่ของพฤติกรรมขี้อายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กาญจนา สายยศ (2546 :83-87) ได้สร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพขี้อายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุรินทร์ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่า มีลักษณะของบุคลิกภาพขี้อาย 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านไม่กล้าแสดงออกและหลีกเลี่ยงสังคม และด้านไม่กล้าแสดงความคิดเห็นและคล้อยตามผู้อื่น และจากการศึกษายังพบว่าระดับความขี้อายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า ความอายในการเข้าสังคมเป็นความรู้สึกตึงเครียดและความประหม่าเมื่อต้องอยู่ต่อหน้าบุคคลอื่น ซึ่งทำให้ต้องหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม หรืออาจจะมีอาการนั่งเงียบเฉย เนื่องจากไม่แน่ใจว่าตนเองควรแสดงออกอย่างไร

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

2.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

ฉันทนา ภาคบงกช (2517 : 12) กล่าวว่า วิชากลุ่มสัมพันธ์ คือวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการมีปฏิภิกิริยาโต้ตอบแก่กันในกลุ่ม อิทธิพลต่าง ๆ ที่มีต่อกลุ่ม ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำ ผู้ตาม ตลอดจนการแก้ปัญหาของกลุ่มว่ามีเทคนิคหรือวิธีการในการแก้ปัญหา อย่างไรและวิธีไหนจึงจะได้ผลมากที่สุด

ทองเรียน อมรัชกุล (2523 : 27) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง แรงปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Interacting Forces) ซึ่งแรงต่าง ๆ เหล่านี้จะรวมตัวกันและดำเนินการเพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของกลุ่ม

พนม ลิมอารีย์ (2522 : 1-3) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการที่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันภายในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเกี่ยวกับความพยายามที่จะปรับตัวของสมาชิกต่อสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อลดความตึงเครียดและพยายามขจัดความขัดแย้งในใจ ให้หมดสิ้นไปและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่สมาชิกในกลุ่มประสบอยู่

ผ่องศรี เกียรติเลิศสนภา (2530 : 2-3) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์มีลักษณะพิเศษ คือ เป็นการศึกษามาจากประสบการณ์โดยผู้เรียนจะต้องเข้าร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้นทำให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีชีวิตชีวา สนุกสนาน และท้าทายความคิดความสามารถของตนเอง รวมทั้งผู้เรียนจะได้รับความรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย

ราตรี ทาผัด (2532 : 11) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง เทคนิคและสาขาวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมความสัมพันธ์ของกลุ่มคนในความร่วมมือกันทำกิจกรรม โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้กิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกและกลุ่มในการปรับปรุงพัฒนาตนเองและกลุ่มต่อไป

นงเยาว์ ศฤงคารทวิกุล (2533 : 2) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นการที่บุคคลรวมกลุ่มกันมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในกลุ่มด้วยตนเองก่อนที่จะทำให้เกิดการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และพฤติกรรมของคน อันเป็นประโยชน์ในการสร้างความสัมพันธ์และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ทิตนา แชมมณี (2545 : 139) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการรวมตัวกันของกลุ่มเพื่อปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายซึ่งการปฏิบัติงานจะเป็นไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับพลังผลักดันที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของกลุ่ม อาทิ ผู้นำกลุ่ม แบบแผนการสื่อสารและการใช้อำนาจของกลุ่มปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มและปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่ม เป็นต้น

จากความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ข้างต้นสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง กระบวนการที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันภายในกลุ่มสมาชิกมี

ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้กิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย และจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในกลุ่มได้เกิดการพัฒนาทางด้านความรู้ เจตคติ พฤติกรรมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

การนำกลุ่มสัมพันธ์มาใช้เป็นพื้นฐานในการสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ สามารถนำมาเป็นวิธีการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ 3 ประการ ดังนี้ (บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. 2531 : 567-599)

1. เป็นตัวกลางในการเปลี่ยนแปลง หมายถึงว่า กลุ่มนั้นเป็นตัวการสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสมาชิก และสามารถทำให้สมาชิกในกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
2. เป็นเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง หมายถึงว่า ต้องการให้สมาชิกของกลุ่มนั้นทั้งกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั่นเอง
3. เป็นตัวนำในการเปลี่ยนแปลง หมายถึงว่า พฤติกรรมหลายอย่างของมนุษย์เปลี่ยนแปลงก็ต่อเมื่อเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการเปลี่ยนแปลงนั้น

สุวณีย์ เกียรติกิ่งแก้ว (2527 : 1247-1248) กล่าวถึง กลุ่มสัมพันธ์ที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความรู้สึกและพฤติกรรมนั้นมี 10 ประการ ได้แก่

1. การให้ความหวัง (Instilling of hope) บุคคลจะได้รับทราบถึงผลประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม บุคคลผู้ซึ่งเคยท้อแท้ หดหู่ในชีวิตก็จะเกิดความหวังขึ้นใหม่ว่าเขาอาจจะมีชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อได้มีโอกาสได้เข้ากระบวนการกลุ่ม เขาจะเห็นสมาชิกในกลุ่มมีพัฒนาขึ้นในทางที่ดี เขาจะรู้สึกว่ามีผู้ห่วงใยและคอยช่วยเหลือเขา และในที่สุดเขาก็จะเกิดความหวังว่าเขาจะมีการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น
2. การได้อยู่ในกลุ่ม (Universality) การที่บุคคลเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทำให้เขาตระหนักว่าบุคคลอื่นมีปัญหาคความยุ่งยากในชีวิตประจำวันเหมือนกัน ความรู้สึกที่ว่าตนเองมีความทุกข์ก็จะลดลง แต่จะเกิดความรู้สึกใหม่ขึ้น นั่นก็คือ เขายังมีเพื่อนที่มีความทุกข์และปัญหาเช่นเดียวกัน
3. การให้ข้อเสนอแนะ (Imparting of information) การเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้รับความรู้เกี่ยวกับปัญหาชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อมจากสมาชิกในกลุ่มโดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้กระตุ้นและนำกลุ่มให้เกิดบรรยากาศเช่นนี้
4. การให้การสนใจผู้อื่น (Altruism) กระบวนการกลุ่มทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าคุณค่าขึ้น เพราะได้มีโอกาสประคับประคองจิตใจ ให้ข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจ ให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกคนอื่น ๆ ได้แลกเปลี่ยนปัญหากับผู้อื่น ผู้ที่เคยหมกมุ่นกับตนเองมาก ๆ ก็จะเริ่มสนใจและใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น
5. การเรียนรู้ทางสังคม (Development of socializing techniques) การเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ทำให้บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ทักษะทางสังคม การได้สนทนากับผู้อื่นจากการฟังและการสังเกตดูสมาชิกคนอื่น ๆ ผู้ที่มีปัญหาทางด้านการเข้าสังคม ก็จะเริ่ม

ตระหนักถึงปัญหา และหาทางแก้ไขปัญหามีอยู่ เช่น สมาชิกในกลุ่มที่ไม่ตระหนักว่าเหตุใดคนอื่นหลีกเลี่ยงไม่สมาคมกับคน ก็จะพบกับความจริงในกลุ่มว่าทำทางที่หึงและการพูดดูถูกคนอื่นทำให้คนอื่น ๆ หลีกเลี่ยงที่จะสมาคมด้วย

6. การเลียนแบบพฤติกรรมที่ดี (Imitative behavior) การเอาแบบอย่างที่ดีงาม ผู้นำกลุ่มจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสมาชิก และสมาชิกก็จะลอกเลียนแบบโดยไม่รู้สึกตัว

7. การเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน (Interpersonal learning) การเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม บุคคลผู้ซึ่งมีปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์ก็จะได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับคนอื่น ๆ ใหม่ ได้มีโอกาสแก้ไขความรู้สึกที่เขามีต่อตนเองและผู้อื่นใหม่

8. การตอบสนองของกลุ่มซึ่งมีลักษณะคล้ายครอบครัว (Corrective recapitulation of the primary family group) กระบวนการกลุ่มมีลักษณะหลายอย่างคล้ายครอบครัว มีผู้นำกลุ่มเป็นหัวหน้าคล้ายหัวหน้าครอบครัวที่มีอำนาจ สมาชิกคนอื่น ๆ เป็นเหมือนพี่น้องที่ต้องอาศัยพึ่งพาผู้นำกลุ่ม คล้ายสมาชิกในครอบครัวที่ต้องพึ่งพาอาศัยพ่อแม่ และการที่ผู้นำกลุ่มให้การช่วยเหลืออย่างถูกต้อง จะทำให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้ใหม่และผลทำให้เขาเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

9. ความกลมเกลียวภายในกลุ่ม (Group cohesiveness and group attendant) การเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และความสามัคคีกลมเกลียวที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่ช่วยให้กลุ่มมีความสามัคคี สมาชิกจะรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความสำคัญต่อกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะสามารถพูดระบายความรู้สึกที่แท้จริงออกมา ข้อขัดแย้งที่มีอยู่ก็สามารถที่จะนำขึ้นมาพูดได้โดยไม่ทำให้เกิดภาวะคุกคามต่อตนเอง ซึ่งประสบการณ์เช่นนี้ไม่สามารถจะกระทำได้ในกลุ่มสังคมทั่ว ๆ ไป

10. การได้ระบายความรู้สึก (Catharsis) การได้พูดระบายความรู้สึกซึ่งปกติไม่สามารถจะกระทำได้อื่น ๆ ในกลุ่มสังคมโดยทั่วไป เราจะยินยอมให้พูดแต่เพียงความรู้สึกด้านดี เราไม่นิยมการพูดถึงความรู้สึกในด้านลบ คนเป็นจำนวนมากต้องเก็บความรู้สึกอัดอั้นไว้ ไม่มีทางระบายออก แต่ในกระบวนการกลุ่มเราต้องการให้สมาชิกพูดความรู้สึกเหล่านี้ออกมาเมื่อได้ระบายความรู้สึกที่รบกวนจิตใจจะมีผลทำให้สมาชิกมีจิตใจปลอดโปร่งดีขึ้นมีผลต่อการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ และมีแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตที่ดีขึ้น

2.2 หลักการของกลุ่มสัมพันธ์

ทองเรียน อมรัชกุล (สุรสิทธิ์ บุญสกุลณะ. 2531 : 11 ; อ้างอิงจากทองเรียน อมรัชกุล. 2520) ได้สรุปเป็นหลักการของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ ดังนี้

1. ให้ความเคารพต่อความเป็นสมาชิกของแต่ละบุคคลโดยเชื่อว่าสมาชิกทุกคน มีสมรรถภาพในตัวเอง และช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาอย่างเต็มที่ ภายใต้กลุ่มที่มีประสิทธิภาพ

2. ประสบการณ์กลุ่มจะช่วยตอบสนองความต้องการของบุคคลในด้านการยอมรับนับถือ การหาประสบการณ์ใหม่ และการสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้สมาชิก
3. สมาชิกทุกคนต้องยอมรับบทบาทอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนจะต้องแสดงออก ซึ่งมีผลต่อการที่จะทำให้กลุ่มบรรลุความมุ่งหมาย
4. สมาชิกทุกคนควรจะมีควมรับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมในกลุ่ม
5. สมาชิกทุกคนจะต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและเปิดเผยตัวเองในกลุ่ม
6. สมาชิกควรจะได้รับแรงเสริมเมื่อได้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง นอกจากนี้สมาชิกจะต้องถือว่าตนจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อได้ทำงานให้แก่กลุ่มอย่างเต็มความสามารถ
7. สมาชิกในกลุ่มจะต้องมองเห็นคุณค่าของบุคลิกลักษณะที่แตกต่างกันออกไป โดยถือว่าความแตกต่างนั้นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อความสำคัญและความมั่นคงของกลุ่ม
8. กิจกรรมของกลุ่มที่มีความแตกต่างกันออกไป จะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างกว้างขวาง

2.3 จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์

แทรกเลอร์ และนอร์ท (ไฟโรจน์ ปานอยู่. 2536 : 8 ; อ้างอิงจาก Traxler; & North : 20) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้ คือ

1. เพื่อให้ความรู้และให้การอบรมแก่บุคคล เพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียนหรือในมหาวิทยาลัย เช่น การจัดโครงการปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ เพื่อให้นักเรียนใหม่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาคารสถานที่ และอาณาบริเวณของโรงเรียน รายวิชาที่ต้องเรียน ระเบียบประเพณีของสถาบัน บริการต่างๆของโรงเรียน เป็นต้น นอกจากนั้นการแนะนำกลุ่มในด้านต่าง ๆ เป็นต้นว่า การศึกษา อาชีพ มารยาท ศีลธรรม จรรยา และเรื่องราวที่เกี่ยวกับส่วนตัวและสังคมอื่น ๆ ก็นับว่าเป็นกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้บุคคลปรับตัวให้เข้ากับการศึกษา อาชีพและสังคมทั้งสิ้น
2. เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับจากหลักสูตร เช่น การจัดการแนะนำกลุ่มในโรงเรียนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการเรียน การใช้ห้องสมุดศึกษาอาชีพ สังคมหรือเรื่องส่วนตัวต่างๆ ที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน ตลอดจนกิจกรรมนักเรียนในรูปของชมรม สภานักเรียน เป็นต้น
3. เพื่อเป็นรากฐานในการนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เมื่อบุคคลได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากกลุ่มอาจมีปัญหาเฉพาะตัวที่ไม่อาจแก้ไขได้ในกลุ่ม หรือค้นพบปัญหาเฉพาะที่ตนต้องการความช่วยเหลือโดยเฉพาะ ก็จะเป็นโอกาสที่จะช่วยให้บุคคลผู้นั้นได้ขอพบผู้ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษาความเจริญงอกงามทั้งของบุคคลและของกลุ่มขบวนการของกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหส่วนตัว พบหนทางที่จะช่วยให้ปรับตัวและสร้างความเจริญงอกงามให้เกิดขึ้นได้ เช่น กิจกรรมกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนักเรียน เป็นต้น

2.4 ทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์

ทิสนา แชมมณี (2545 : 6-7) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีสานาม (Field Theory) ของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้ คือ

1.1 โครงสร้างของกลุ่มเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน

1.2 ในการรวมกลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกในกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ในรูปของการกระทำ (act) ความรู้สึก (feel) และความคิด (think)

1.3 องค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าวไว้ในข้อ 1.2 มีผลต่อโครงสร้างของกลุ่ม ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม

1.4 สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งการที่บุคคลพยายามปรับตัว จะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (cohesion) และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันที่ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินงานไปได้ด้วยดี

2. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) ของเบลล์ (Bales) โฮมาน (Homans) และไวท์ (Whyte)

2.1 ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Activity)

2.2 ปฏิสัมพันธ์ คือ

2.2.1 ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical Interaction)

2.2.2 ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal Interaction)

2.2.3 ปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์จิตใจ (Emotional Interaction)

2.2.4 กิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำผ่านการมีปฏิสัมพันธ์นี้ จะก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก (Sentiment)

3. ทฤษฎีระบบ (System Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดสำคัญ คือ

3.1 กลุ่มจะประกอบด้วยโครงสร้างหรือระบบ ซึ่งจะมีการแสดงบทบาท และการกำหนดตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิก อันถือว่าการลงทุน (Input) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ (Output) อย่างใดอย่างหนึ่ง

3.2 การแสดงบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิกจะกระทำได้โดยการสื่อสารระหว่างกัน (Communication) และจากการเปิดเผยตัวเองในกลุ่ม (Open System)

4. ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociomatrix Orientation) ของโมเรโน (Moreno) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ ดังนี้

4.1 การกระทำและจริยธรรม หรือขอบเขตการกระทำของกลุ่มจะเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะศึกษาได้โดยให้สมาชิกเลือกสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกัน (Interpersonal Choice)

4.2 เครื่องมือที่ใช้การศึกษาความสัมพันธ์ คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) หรือการใช้เครื่องมือวัดการเลือกทางสังคม (Sociometric Test)

5. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Orientation) ของฟรอยด์ (Sigmund Freud) ทฤษฎีนี้มีความคิดที่สำคัญ คือ

5.1 เมื่อบุคคลอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มจะต้องอาศัยความสนใจ (Motivation Process) ซึ่งอาจเป็นรางวัล หรือการได้รับผลจากการทำงานในกลุ่ม

5.2 ในการรวมกลุ่ม บุคคลจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผยหรือพยายามป้องกันปิดบังตนเองโดยวิธีต่างๆ (Defence Mechanism) การใช้แนวความคิดนี้ในการวิเคราะห์กลุ่มโดยให้บุคคล แสดงออกตามความเป็นจริง โดยใช้วิธีทางบำบัดทางจิต (Therapy) สามารถช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

6. ทฤษฎีจิตวิทยาทั่วไป (General Psychology) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าการใช้จิตวิทยาต่างๆ เกี่ยวกับการรับรู้ การเรียนรู้ ความคิด ความเข้าใจ การให้แรงจูงใจ ฯลฯ สามารถช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคล

7. ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม (Group Syntality Theory) ของแคทเทล (Cattell) ทฤษฎีนี้อาศัยหลักการจากทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement Theory) คือกฎแห่งผล (Law of Effect) เพื่ออธิบายพฤติกรรมของกลุ่ม แนวคิดในทฤษฎีนี้ประกอบด้วย

7.1 ลักษณะของกลุ่มโดยทั่วไป มีดังนี้

7.1.1 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิกซึ่งมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว (Population Traits) ได้แก่ สถิติปัญญา ทักษะสติ บุคลิกภาพ เป็นต้น

7.1.2 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีบุคลิกเฉพาะกลุ่ม (Syntality Traits หรือ Personality Traits) ซึ่งเป็นผลจากสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป บุคลิกภาพของกลุ่มได้แก่ ความสามารถของกลุ่มที่มีอยู่ การกระทำของสมาชิกร่วมกันการตัดสินใจ รวมทั้งพฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิก เป็นต้น

7.1.3 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีโครงสร้างภายในเฉพาะตน (Characteristic of Internal Structure) ซึ่งหมายรวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และแบบแผนหรือลักษณะในการรวมกลุ่ม

7.2 พล้งอันเกิดจากบุคลิกภาพของกลุ่ม (Dynamics of Syntality)

หมายถึง การแสดงกิจกรรมหรือความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง การกระทำของสมาชิกมีลักษณะ 2 ประการ คือ

7.2.1 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มรวมกันได้ (Maintenance Synergy)

หมายถึง ลักษณะของความร่วมมือในการกระทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกเป็นไปได้อย่างราบรื่น และก่อให้เกิดความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) ซึ่งทำให้กลุ่มไม่แตกแยกหรือมีสมาชิกถอนตัวออกจากกลุ่ม

7.2.2 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ (Effective Synergy) หมายถึง กิจกรรมที่สมาชิกกระทำเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

2.5 การจัดการเรียนการสอนตามหลักกลุ่มสัมพันธ์

ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 93-94) ได้กล่าวว่า หลักการกลุ่มสัมพันธ์ คือ หลักการศึกษาที่เน้นหรือให้ความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องของพฤติกรรมมนุษย์ที่มีผลต่อกันและกัน โดยยึดหลักการเรียนรู้บางประการ ดังนี้

1. การเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ควรเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวา ดังนั้น ผู้เรียนจึงควรมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ตน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของตน
2. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากแหล่งต่าง ๆ กัน มิใช่จากแหล่งใดแหล่งหนึ่ง เพียงแหล่งเดียว ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลถือว่าเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ
3. การเรียนรู้ที่ดีจะต้องเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจ จึงจะช่วยให้ผู้เรียนจดจำและสามารถใช้การเรียนรู้นั้นให้เป็นประโยชน์ได้ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบด้วยตนเองนั้น จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งและจดจำได้ดี
4. การเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ที่มีความสำคัญ หากผู้เรียนเข้าใจ และมีทักษะในเรื่องนี้แล้ว จะสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ และคำตอบต่าง ๆ ที่ตนต้องการ

5. การเรียนรู้มีความหมายแก่ผู้เรียน คือ การเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้
ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนตามหลักการกลุ่มสัมพันธ์ จึงมีลักษณะดังนี้

1. ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง โดยเน้นให้ครูพยายามจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึงกันและกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะการที่ผู้เรียนได้มีบทบาทต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อม ความกระตือรือร้นที่จะเรียนและเรียนอย่างมีชีวิตชีวา

2. ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ โดยเน้นให้ครูพยายามจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้จากกลุ่มให้มากที่สุด ทั้งนี้เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจำเป็นต้อง

อาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมีผลกระทบซึ่งกันและกันอยู่เสมอ การให้ผู้เรียนได้ฝึกการเรียนรู้ในลักษณะกลุ่มนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

3. ยึดการค้นพบตนเอง เป็นกระบวนการที่พยายามจัดการเรียนการสอนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นหาและพบคำตอบด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะการค้นพบความจริงใด ๆ ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนมักจะจดจำได้ดี และมักจะมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากกว่าการเรียนรู้ที่ได้จากการบอกเล่าจากผู้อื่น

4. ยึดความสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ ว่าเป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการแสวงหาความรู้ และคำตอบต่าง ๆ ดังนี้ ครูจึงควรพยายามเน้นให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ถึงกระบวนการต่าง ๆ ในการแสวงหาคำตอบด้วย ไม่ใช่มุ่งแต่ที่คำตอบเพียงอย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึงกระบวนการและวิธีการที่ได้คำตอบนั้นมา

5. ยึดความสำคัญของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะช่วยให้การเรียนรู้ มีความหมายยิ่งขึ้น ดังนั้น ครูจึงพยายามจัดกระบวนการเรียนการสอน ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับจากการเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งพยายามติดตามผลการปฏิบัติของผู้เรียนด้วย

ด้วยเหตุนี้ การสอนโดยยึดหลักการสอนดังกล่าวแล้ว จึงมีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อยู่ทั่วถึงกัน และในขณะเดียวกัน ก็ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ความคิด ความรู้สึก ปฏิบัติ และพฤติกรรมของผู้อื่น และเรียนรู้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับ นอกจากนั้นครูมักจะหาทางให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบต่าง ๆ ด้วยตนเองจากกิจกรรมการเรียนรู้และพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนได้นำความรู้ความเข้าใจนั้นไปใช้อยู่เสมอ

2.6 การจัดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนด้วยวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

ทศนา แคมมณี (2545 : 152) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎีมีอยู่หลายวิธี

1. เกม (Game) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนกลุ่มสัมพันธ์ได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น แล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ

2. บทบาทสมมติ (Role - Play) วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกของ

ตนเองเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนและผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเสนอกรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้อาจช่วยให้การเรียนรู้ มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงเพื่อให้ผู้เรียนได้ลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงในเรื่องนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงเพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับเงินเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระ โดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้เห็นชัด การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6. กลุ่มย่อย (Small Group) เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติม การจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบต่าง ๆ แล้วแต่วัตถุประสงค์ผู้จัด เช่น การอภิปรายกลุ่มแบบระดมสมอง (Brainstorming) การอภิปรายกลุ่มแบบฟิลลิป 66 (Phillip 66) แบบกลุ่มหึ่ง (Buzz Group) การอภิปรายกลุ่มแบบเวียนรอบวง (Circular Response) และการอภิปรายกลุ่มแบบกลุ่มซ้อน (Fishbow Technique) เป็นต้น

2.7 เทคนิคและวิธีการของกลุ่มสัมพันธ์

ทองเรียน อมรัชกุล (ไพโรจน์ ปานอยู่. 2536 : 13 ; อ้างอิงจากทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 31) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นชุดของเทคนิคที่มุ่งเสริมทักษะเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ และเปลี่ยนเจตคติทั้งพฤติกรรมของบุคคลเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม โดยมีขอบข่าย ดังนี้

1. ความไวในการรับรู้ประสาทสัมผัส และการหาสมมติฐาน ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์และการวิเคราะห์เพื่อให้เข้าใจกระบวนการกลุ่มและพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในกลุ่ม
2. การฝึกทักษะโดยเปิดโอกาสให้ทำจริงทั้งในแง่ทักษะการค้นหาสมมติฐานและทักษะที่จำเป็นในการดำเนินการ
3. การเรียนรู้แบบบูรณาการโดยให้ความรู้และทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ต่าง ๆ ในสิ่งที่เกี่ยวกับการฝึกดังกล่าวมาข้างต้น
4. ให้การสนับสนุนทางด้านการศึกษาและอารมณ์ อันมีอิทธิพลต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลง
5. การวางแผนการปรับความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้จริง ๆ ภายหลังฝึกอบรม

2.8 ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์

นิรมิต ชวระนอง (2542 : 11-13) กล่าวว่า ในการสอนกลุ่มสัมพันธ์นั้น ควรมีขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

1. ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ หรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้นั้นด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้เป็นประสบการณ์ที่เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา เร้าใจ ไม่เฉื่อยชา การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้จะเน้นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้านดังนี้

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย จะมีการเคลื่อนไหวและแสดงออกทางกาย วาจา ในการแสดงความคิดเห็น สื่อความหมายกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้น จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชาได้เป็นอย่างดี

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญาหรือสมอง เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิด เหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การวิเคราะห์ การตัดสินใจ มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม เมื่อผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มก็จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะเกิดปฏิสัมพันธ์ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดี

2. ขั้นอภิปรายและวิเคราะห์ เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว ต่อไปต้องให้ผู้เรียนร่วมอภิปราย และวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ค้นพบ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีความรู้อย่างกว้างขวางและยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถ

ประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลของการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองยิ่งขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ เมื่อผู้เรียนค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนด้วยตนเอง ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตน การเรียนรู้นั้นนอกจากจะเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบันแล้ว เรายังเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาและเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นในอนาคต การประยุกต์นั้นจะทำได้ในสองลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือการมีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล การประเมินผลกลุ่มสัมพันธ์ถือว่าผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผล การเรียนรู้ของตนและของกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

2.9 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์

มาซเลอร์ (Mahler. 1969 : 54-55) กล่าวว่า สมาชิกในกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก ผู้นำจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่

ซอร์ (ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. 2541 : 32 ; อ้างอิงจาก Shaw. 1981 : 3) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก หากมีสมาชิกจำนวน 30 คนขึ้นไปก็จะ เป็นกลุ่มใหญ่ แต่อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ และมีความคิดเห็นว่าจำนวนสมาชิกมิใช่ปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและการร่วมมือในการทำงานของ สมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

เยาวยา เดชะคุปต์ (2522 : 37) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ช่วยให้การทำงาน หรือการเรียนการสอนประสบผลดีควรเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ซึ่งมีขนาดประมาณ 5-15 คน ทั้งนี้ ผู้สอนควรเลือกกำหนดให้เหมาะสมกับลักษณะเนื้อหาและกิจกรรม อย่างไรก็ตามขนาดของกลุ่ม จะเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

จำเนียร โชติช่วง และคนอื่น ๆ (2521 : 5) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ใน วงการศึกษามักจะมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้เห็นความสำคัญของสมาชิกได้อย่าง ใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ก็จะได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมควรมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน แต่ถ้าหากมีสมาชิกมากกว่านี้ก็อาจแบ่งให้เป็นกลุ่มย่อยได้ เพราะจะช่วยให้สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มได้อย่างใกล้ชิด และสมาชิกก็จะมีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้อย่างทั่วถึง ทั้งนี้เพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2.10 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. 2541 : 33 ; อ้างอิงจาก Patterson. 1973 : 105) ได้กล่าวโดยสรุปว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หากเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง สำหรับช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ในระดับเด็กประถมศึกษาเพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทอธเชอร์ (ชูชัย สมितिไกร. 2527 : 18-19 ; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977) กล่าวว่า ในการกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้ากลุ่ม หากจัดในสถานบันการศึกษาจะต้องพิจารณาถึงการจับเวลาเรียนของนักเรียนนั้นด้วย โรงเรียนที่เป็นสถานศึกษาส่วนมากจะจัดเวลาเรียนเป็นคาบ ๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะได้มีการเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็จะยิ่งเป็นการดี

สรุปได้ว่าเวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์นั้นควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และมีเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง สำหรับช่วงเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เพราะอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

2.11 ประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์

อำไพ ทองเงิน และคนอื่น ๆ (2538 : 19-20) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ ไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ในด้านการพัฒนา กลุ่มมีคุณค่าในด้านการพัฒนา ดังนี้

1.1 สนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความปลอดภัย การยอมรับจากกลุ่ม

1.2 สร้างพัฒนาการทางด้านสังคมและอารมณ์ เมื่อคนเข้ากลุ่มจะเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตัวในสังคม รู้จักควบคุมอารมณ์ในการแสดงออก เพราะได้ประสบการณ์จากสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม รู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรปฏิบัติ ทำให้เกิดพัฒนาการทางอารมณ์ สังคมในสมาชิกขึ้น

1.3 สร้างพัฒนาการทางด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ บุคคลที่มีโอกาสเข้ากลุ่มในการทำงานจะมีโอกาสฝึกฝนและพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวให้เด่นชัดขึ้น

1.4 พัฒนาคุณค่าด้านอาชีพ เช่น ได้เข้ากลุ่มบางประเภท อาทิเช่น ดนตรี ศิลปะ จะทำให้บุคคลมีประสบการณ์เอาไปใช้ประกอบอาชีพได้

1.5 พัฒนาการทางด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ ในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เช่น ทักษะการพูด อภิปราย การร่วมมือกันทำงาน การเคารพกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การพัฒนาบุคลิกภาพและลักษณะของตนเองให้ดีขึ้น

2. ประโยชน์ด้านการวิเคราะห์ การเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จะมีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมผู้อื่น ทำให้เข้าใจลักษณะของผู้อื่น ทราบได้ว่าใครควรได้รับการช่วยเหลืออย่างไรบ้าง นอกจากนี้ กลุ่มยังเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ประเมินค่าตนเองสำนึกในขอบเขตความสามารถของตนในด้านต่าง ๆ เช่น มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้จักคิดหาเหตุผล ส่งเสริมบรรยากาศประชาธิปไตย การร่วมมือกันทำงาน การแก้ปัญหาและส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างบุคคล

3. ประโยชน์ในด้านการบำบัด มีการนำวิธีการกลุ่มไปใช้เพื่อการบำบัด ผู้ป่วยทางจิตโดยอาศัยหลักการของ فروยด์ นอกจากนี้มีการนำจิตบำบัดหมู่ไปใช้ในการวิเคราะห์ คนปกติในวงการต่าง ๆ เช่น วงการทหาร ธุรกิจ การแนะแนว โรงงานอุตสาหกรรม โดยใช้หลักการสังคมมิติ (Sociometry) และการแสดงบทบาทจำลอง (Role Play) ของโมโรโน (Moreno) ฯลฯ

4. ประโยชน์ในด้านการบริหาร งานบริหารต้องเกี่ยวกับกลุ่มและบุคคล ในวงกว้าง จึงมีการนำเอากลุ่มไปใช้เกือบทุกอาชีพ เช่น การบริหารการศึกษา การบริหารธุรกิจ พยาบาล

5. ประโยชน์ในทางการศึกษา ชุมชนและสังคม กลุ่มเข้ามามีบทบาทในทางการศึกษา การจัดการเรียนการสอนตามปรัชญาของนักการศึกษา จอห์น ดีวอี้ (John Dewey) ที่เห็นว่า โรงเรียนควรมีหน้าที่เตรียมเด็กให้สามารถเผชิญชีวิตในสังคมได้ ไม่ใช่หน้าที่เพียงถ่ายทอดความรู้เท่านั้น (Learning by Doing) วงการศึกษาจึงได้มีการจัดกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ กลุ่มเพื่อภารกิจของนักเรียน การฝึกให้นักเรียนปกครองตนเอง การฝึกทักษะ การทำงานร่วมกัน ฝึกภาวะผู้นำ ผู้ตาม การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม การมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น ซึ่งทำให้เด็กได้พัฒนาตนเองดีขึ้น

สิริวรรณ ศรีพหล (2536 : 224-225) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้เรียนจะได้รับเมื่อผู้สอนจัดสภาพการเรียนการสอนโดยยึดลักษณะให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม ดังนี้คือ

1. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีและถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันว่า การทำงานจะต้องทำงานเป็นกลุ่ม จึงจะประสบความสำเร็จ คนเราจะทำงานโดดเดี่ยวเสมอไปไม่ได้
2. เป็นการฝึกและให้ทัศนคติแก่ผู้เรียนว่า บุคคลอื่น ๆ มีค่าเสมอเหมือนกัน ต้องให้การยอมรับและเคารพความเป็นคนของผู้อื่น ทั้งในด้านความคิดและการกระทำโดยไม่ยึดถือหรือมองเห็น ตนเองเป็นศูนย์กลาง
3. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับบทบาททั้งของตนเองและสมาชิกของกลุ่มอื่น ๆ เช่น บทบาทในการเป็นผู้นำ หรือบทบาทในการเป็นผู้ตาม เป็นต้น
4. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และฝึกทักษะทางด้านสังคมหรือการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
5. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เพราะการเป็นสมาชิกของกลุ่มย่อยได้รับมอบหมายงานให้ปฏิบัติการเรียนโดยการฝึกปฏิบัติจะทำให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์ทางตรง
6. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในด้านความคิดกับกลุ่ม เช่น ทักษะในการแก้ปัญหา การตัดสินใจ
7. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ เพื่อเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เช่น การยอมรับและปฏิบัติตามมติของกลุ่ม เป็นต้น
8. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีทางความเป็นประชาธิปไตยทั้งในด้านความคิดและการกระทำ
9. ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่ม เช่น การที่กลุ่มยอมรับความคิดของเขา เปิดโอกาสให้เขาแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ เป็นต้น ความภาคภูมิใจนี้เองเป็นแรงผลักดันให้คนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูด กล้าตัดสินใจ ซึ่งทักษะดังกล่าวจะทำให้เกิดความมั่นใจในเวลาต่อมา
10. สร้างค่านิยมในเรื่องความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

2.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

2.12.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ซีดแมน (Seidman, 1989 : Online) ได้ทำการศึกษาและการลดความอายโดยใช้กระบวนการพลวัตร (Dynamic Process) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 183 คน การศึกษาในตอนต้นที่ 1 ประกอบด้วยตัวแปรอิสระได้แก่ การยอมรับตนเอง (self - acceptance) การเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) และการแสดงออกทางอารมณ์ (emotional

expression) ผลของการศึกษาพบว่า ความอายมีความสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรอิสระทั้งหมด ส่วนการลดความอายใช้กระบวนการพลวัตตามทฤษฎีของเกสโตลโดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Emphaty-Chair technique) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความอายตั้งแต่ 80 เปอร์เซนต์ขึ้นไป (กลุ่มขี้อาย) กลุ่มที่สองเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความอายระหว่าง 15-50 เปอร์เซนต์ (กลุ่มไม่ขี้อาย) ทั้ง 2 กลุ่มมีนักเรียนผู้หญิงและนักเรียนผู้ชาย เท่ากัน ผลจากการศึกษาพบว่านักเรียนที่ขี้อายจะมีการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ขี้อาย และมีความอายลดลงหลังจากเข้าร่วมกลุ่มกระบวนการพลวัต

บารอน (อังศุธร ถิ่นหลวง. 2542 : 32 ; อ้างอิงจาก Barron. 1993 : 4393B) ได้ทำการศึกษาความร่วมมือในการแก้ปัญหาระหว่างการทำงานเป็นทีมกับการทำงานคนเดียว โดยการทดลองในการทำงานและอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของบุคคลกับกลุ่มในระยะเวลายันสิ้นในมหาวิทยาลัยเดอรัมบิวท์ ผลการศึกษาพบว่า การทำงานเป็นทีมจะทำให้การดำเนินงานสำเร็จเป็นที่เชื่อถือได้แตกต่างกับการทำงานคนเดียว การทำงานเป็นทีมจะมีประโยชน์ในการวางแผนการแสดงความคิดเห็นร่วมกันและแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีมทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จสูงและการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ ความพยายามในการที่จะพิจารณาในการแก้ไขปัญหาโดยการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น การเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง การสื่อสาร ความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

สเตนลีย์ (Stanley. 1983 : Online) ได้ศึกษาผลของการปรับเปลี่ยนเจตคติ (Cognitive Restructuring) และการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เพื่อลดความอายแบบเปิดเผย (Public Shyness) และความอายแบบปกปิด (Private Shyness) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 44 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มที่ขี้อายแบบปกปิด และกลุ่มที่ขี้อายแบบเปิดเผย และให้ทั้ง 2 กลุ่มได้รับทั้ง 2 treatment ได้แก่ การฝึกซ้อมพฤติกรรม ประกอบด้วย การให้คำชี้แนะ การจับทบทวนสมมติ และการให้ผลย้อนกลับ ส่วนการปรับเปลี่ยนเจตคติเป็นการทำให้เกิดความคิดทางบวก ทั้ง 2 กลุ่มจะเข้าร่วมกลุ่มเป็นระยะเวลา 8 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที การออกแบบการทดลองเป็นแบบ pretreatment - posttreatment โดยใช้การรายงานตนเอง และพิจารณาจากสถานการณ์บทบาทสมมติที่ได้บันทึกเทปไว้ ผลจากการศึกษาความอายแบบเปิดเผยมีความสัมพันธ์กับทั้ง 2 treatment ส่วนความอายแบบปกปิดมีความสัมพันธ์กับการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.12.2 งานวิจัยในประเทศ

สุรสิทธิ์ บุญสกุลณะ (2531 : 62) ได้ศึกษาผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชุมชนบ้านหัวหวาย อำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้าน

สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อจนา ศรีสุพล (2534 : 64-65) ได้ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่าในระหว่างการฝึกกลุ่มสัมพันธ์นักศึกษาได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ นักศึกษามีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นได้ปฏิบัติงานร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธ์ในการทำงาน การเรียน และอยู่ร่วมกันทำให้บุคคลมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

พิศมัย ศาลาสข (2542 : 78-79) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมด้วยกลุ่มสัมพันธ์ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกด้วยกลุ่มสัมพันธ์มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการฝึกด้วยกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ต้นสนีย์ นาคะสนธิ์ (2545 : 58) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดประดู่ในทรงธรรม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทักษะทางสังคมสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้สมาชิกเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดการรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้และกลุ่มสัมพันธ์ก็ยังคงเป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาบุคคลทั้งในเรื่องของการปรับตัวด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน และการปฏิบัติตนกับเพื่อน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกลุ่มสัมพันธ์มาทดลองใช้ในการลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความอายุในการเข้าสังคม

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความอายุในการเข้าสังคมเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียน จันทรหุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 10 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 409 คน

ตอนที่ 2 การลดความอายุในการเข้าสังคม

ประชากรที่ใช้ในการลดความอายุในการเข้าสังคมเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนจันทรหุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนจากแบบประเมินความอายุในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินในระดับมากและสอดคล้องกับแบบประเมินความอายุในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมินและส่งกลับมาให้ผู้วิจัย เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความสอดคล้องของแบบประเมินความอายุในการเข้าสังคมทั้ง 2 ฉบับ จำนวน 54 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการลดความอายุในการเข้าสังคม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนจันทรหุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนจากแบบประเมินความอายุในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินในระดับมากและสอดคล้องกับแบบประเมินความอายุในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมินและส่งกลับมาให้ผู้วิจัยจำนวน 54 คน เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความสอดคล้องของแบบประเมินความอายุในการเข้าสังคมทั้ง 2 ฉบับ แล้วคัดเลือกจากผู้ที่มีมติครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 40 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มตัวอย่างได้นักเรียนจำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า มีดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความอายุในการเข้าสังคม ประกอบด้วย

1.1 แบบประเมินความอายุในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็น
ผู้ประเมิน

1.2 แบบประเมินความอายุในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็น
ผู้ประเมิน

ตอนที่ 2 การลดความอายุในการเข้าสังคม ผู้วิจัยใช้โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
เพื่อลดความอายุในการเข้าสังคม

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความอายุในการเข้าสังคม

ผู้วิจัยได้ศึกษาสังเคราะห์เอกสาร แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ
องค์ประกอบของความอายุในการเข้าสังคม ได้องค์ประกอบของความอายุในการเข้าสังคม
5 องค์ประกอบ เพื่อนำมาเป็นการรอบในการสร้างแบบประเมินความอายุในการเข้าสังคม ดังต่อไปนี้

1. ความประหม่า เป็นองค์ประกอบของความอายุในการเข้าสังคมตาม
แนวคิดของพิลโคนิส (Pilkonis. 1977a : 585-595) พีแมน (Peyman. 1999 : Online) ฟิลิปส์
(Lithgow. 2002 : Online ; citing Philips. 1986) และสมพร สุทัศน์ีย์ (2531 : 52)

2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว เป็นองค์ประกอบของ
ความอายุในการเข้าสังคมตามทฤษฎีของแอดเลอร์ (Adler) จุง (Jung) เฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด
(Henderson; & Zimbardo. 2002 : Online) และตามแนวคิดของฟิลิปส์ (Lithgow. 2002 :
Online ; citing Philips. 1986) ผกา สัตยธรรม (2530 : 48) และนิมนุช ประสานทอง (2537 :
23)

3. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น เป็นองค์ประกอบของ
ความอายุในการเข้าสังคมตามเข้าสังคมตามทฤษฎีของแอดเลอร์ (Adler) เฮนเดอร์สัน และ
ซิมบาร์โด (Henderson; & Zimbardo. 2002 : Online) และตามแนวคิดของพิลโคนิส (Pilkonis.
1977a : 585-595) พีแมน (Peyman. 1999 : Online) และราตรี ธรรมนิยม (2526 : 110)

4. ความรู้สึกกว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนเองอย่างไร เป็นองค์ประกอบของ
ความอายุในการเข้าสังคมตามแนวคิดของพิลโคนิส (Pilkonis. 1977a : 585-595) อีโมคลีน
(Emoclear. 2001 : Online) ฟิลิปส์ (Lithgow. 2002 : Online ; citing Philips. 1986) และ
ผกา สัตยธรรม (2530 : 48)

5. ความลำบากใจในการตัดสินใจ เป็นองค์ประกอบของความอาย ในการเข้าสังคมตามทฤษฎีของแอดเลอร์ (Adler) และตามแนวคิดของประสาร ทิพย์ธารา (2521 : 129) จิตรา วสุวานิช และคนอื่น ๆ (2515 : 129) และผกา สัตยธรรม (2530 : 48)

1.1 แบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

1.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอายในการเข้าสังคม โดยการศึกษาของงานวิจัยของ ชีค และ บัสส์ (Cheek; & Buss. 1981) เฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด (Henderson; & Zimbardo. 1999) และกาญจนา สายยศ (2546) เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินให้สอดคล้องกับ นิยามศัพท์เฉพาะ

1.1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับ นักเรียนเป็นผู้ประเมินจำนวน 34 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นแบบสถานการณ์ชนิด 3 ตัวเลือก ให้นักเรียนเลือกตอบโดยสมมติตัวเองเป็นตัวละครในสถานการณ์นั้น แล้วเลือกตอบเพียงข้อใด ข้อหนึ่งที่ตนเองคิดจะปฏิบัติในสถานการณ์นั้น

1.1.3 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับ นักเรียนเป็นผู้ประเมินที่สร้างขึ้นแล้วไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำไป ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ รศ.เวชนี กรรทอง อาจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์ และอาจารย์ มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง

1.1.4 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับ นักเรียนเป็นผู้ประเมิน ไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 120 คน แล้วนำมาตรวจ ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Discrimination) โดยใช้ เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ นำค่าเฉลี่ยรายข้อมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้สูตร t - test แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อยที่ระดับ .05 มาใช้เป็นแบบประเมิน จำนวน 26 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.259 - 6.733 มาใช้ในการทดลอง

1.1.5 นำแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียน เป็นผู้ประเมินที่ได้ตามที่คัดเลือกไว้แล้วในข้อ 1.1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .8072

1.1.6 นำแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียน เป็นผู้ประเมินที่ได้ไปหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น แล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

คำชี้แจงในการทำแบบประเมิน

แบบประเมินฉบับนี้เป็นสถานการณ์เรื่องราวทั่ว ๆ ไป ให้นักเรียนอ่านแล้วคิดว่า ถ้านักเรียนเป็นบุคคลในสถานการณ์นั้น ๆ นักเรียนจะตัดสินใจทำอะไร โดยเลือกคำตอบที่กำหนดให้ โดยทำเครื่องหมาย X ลงในคำตอบที่เลือกเพียงคำตอบเดียว

ประหม่า

(0). ในช่วงเวลาพักเที่ยงตอนนั้นต้องออกไปรายงานผลการทดลอง หลังจากที่ยื่นดาออกไปรายงานแล้ว อุไรซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับอนันดาได้วิจารณ์ถึงการพูดของอนันดา ถ้านักเรียนเป็นอนันดา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกเป็นปกติกับคำวิจารณ์ของเพื่อน
- ข. รู้สึกประหม่าเล็กน้อยกับคำวิจารณ์ของเพื่อน
- ค. รู้สึกประหม่าอย่างมากกับคำวิจารณ์ของเพื่อน
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. มองหน้าและสบตาเพื่อนบ้างบางครั้งขณะที่เพื่อนพูดวิจารณ์
- ข. มองหน้าและสบตาเพื่อนตลอดเวลาที่เพื่อนพูดวิจารณ์
- ค. ไม่กล้าสบตาขณะที่เพื่อนวิจารณ์
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว

(0). คุณครูขออาสาสมัครนักเรียนในห้องเรียนเพื่อมาแสดงบทบาทสมมติประกอบการเรียนการสอนหน้าชั้นเรียน ซึ่งดวงพรก็เป็นนักเรียนคนหนึ่งในห้องเรียนนี้ ถ้านักเรียนเป็นดวงพร นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกอยากอาสาสมัครแต่ก็กลัว ๆ กลัว ๆ
- ข. รู้สึกมั่นใจที่จะอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ
- ค. รู้สึกไม่มั่นใจที่จะอาสาสมัครออกไปแสดงบทบาทสมมติ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. มองดูเพื่อน ๆ ถ้ามีเพื่อนเสนอชื่อ ก็จะเดินออกไป
- ข. นั่งเงียบเฉยทั้ง ๆ ที่อยากจะออกไป
- ค. ยกมืออาสาสมัครทันที
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ความรู้สึกอัดอั้นใจในการติดต่อกับผู้อื่น

(0). สมจิตรชวนมานีไปเยี่ยมมานพที่ห้องพยาบาล ซึ่งมานพเป็นคนที่มาไม่เคยรู้จักมาก่อน ถ้านักเรียนเป็นมานี นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกอัดอั้นใจเล็กน้อยที่ต้องไปเจอคนที่ไม่รู้จักมาก่อน
- ข. รู้สึกกังวลอย่างมากที่จะต้องไปเจอคนที่ไม่รู้จักมาก่อน
- ค. รู้สึกเป็นปกติที่ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. รับปากเพื่อนทันทีว่าจะไปห้องพยาบาลด้วย
- ข. แบ่งรับแบ่งสู้ว่าจะไปห้องพยาบาลกับเพื่อน
- ค. ปฏิเสธไม่ไปห้องพยาบาล
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร

(0). ในช่วงโมงเรียนวิชาภาษาไทย คุณครูขออาสาสมัครออกมาหน้าชั้นเพื่ออ่านทำนองเสนาะให้เพื่อน ๆ ฟัง สมเจตเป็นคนหนึ่งที่อ่านทำนองเสนาะได้ แต่สมเจตไม่เคยอ่านทำนองเสนาะให้ครูและเพื่อนในห้องฟังมาก่อน มีเพียงเพื่อนสนิทเท่านั้นที่รู้ว่าสมเจตอ่านทำนองเสนาะได้ ถ้านักเรียนเป็นสมเจต นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกกลัว ๆ กลัว ที่จะออกไปอ่านทำนองเสนาะ
- ข. รู้สึกมั่นใจที่จะออกไปอ่านทำนองเสนาะ
- ค. รู้สึกกลัวว่าเพื่อนจะคิดว่าตัวเองเป็นพวกชอบอวดความสามารถ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. ลุกขึ้นไปอ่านทำนองเสนาะ ถ้ามีเพื่อนเสนอชื่อ
- ข. ลุกขึ้นไปอ่านทำนองเสนาะทันที
- ค. ขอให้เพื่อนสนิทออกไปยืนข้าง ๆ ขณะที่ตนเองอ่านทำนองเสนาะ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ

(0). คุณครูและสุพรซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับวาโยได้เสนอชื่อให้วาโยเป็นคนถือป้ายโรงเรียนในวันแข่งกีฬาของโรงเรียน ทั้งนี้เพราะเห็นว่าวาโยเป็นคนสวย ถ้านักเรียนเป็นวาโย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกมั่นใจที่จะตอบรับการถือป้ายโรงเรียน
- ข. รู้สึกกล้า ๆ กลัว ๆ ที่จะตอบรับการถือป้ายโรงเรียน
- ค. รู้สึกลำบากใจว่าตนเองควรตัดสินใจอย่างไร
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. ขอเวลาคุณครูและเพื่อนให้ตัวเองได้คิดทบทวนก่อน
- ข. รับอาสาเป็นคนถือป้ายโรงเรียนทันที
- ค. ขอถามความเห็นจากเพื่อนสนิทก่อนว่าตนเองควรทำอย่างไร
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

แบบประเมินเป็นแบบสถานการณ์ชนิด 3 ตัวเลือก การให้คะแนนจะเป็นดังนี้

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| ตอบข้อที่แสดงถึงความอายมาก | ให้คะแนน 3 คะแนน |
| ตอบข้อที่แสดงถึงความอายปานกลาง | ให้คะแนน 2 คะแนน |
| ตอบข้อที่ไม่แสดงถึงความอาย | ให้คะแนน 1 คะแนน |

เกณฑ์ในการแปลความหมายความอายในการเข้าสังคม

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.67 – 2.33 หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับมาก

1.2 แบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับ

ครูเป็นผู้ประเมิน

1.2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอายในการเข้าสังคม โดยการศึกษางานวิจัยของชีค และ บัสส์ (Cheek; & Buss. 1981) เฮนเดอร์สัน และซิมบาร์โด (Henderson; & Zimbardo. 1999) และกาญจนา สายยศ (2546) เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินให้สอดคล้องกับ นิยามศัพท์เฉพาะ

1.2.2 ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของ นักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมินจำนวน 22 ข้อ โดยแบบประเมินที่สร้างขึ้นมีลักษณะแบบ มาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง และน้อย

1.2.3 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน สำหรับครูเป็นผู้ประเมินที่สร้างขึ้นแล้วไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำไป ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน รศ.เวรณี กริทอง อาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาแก้ไข ปรับปรุง

1.2.4 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน สำหรับครูเป็นผู้ประเมิน ไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับคุณครูประจำชั้น โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 3 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่า อำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) แล้วคัดเลือกข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง .3303 - .7608 มาใช้ในการทดลอง

1.2.5 นำแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน สำหรับครูเป็นผู้ประเมินที่ได้ตามที่ได้คัดเลือกไว้แล้วในข้อ 1.2.4 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .9100

1.2.6 นำแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน สำหรับคุณครูเป็น ผู้ประเมินที่ได้ไปหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น แล้วนำไปใช้ในการ วิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมิน

คำชี้แจงในการทำแบบประเมิน

แบบประเมินฉบับนี้ ให้คุณครูประจำชั้นได้กรุณาประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนในความดูแลของท่านตามสภาพความเป็นจริง

ความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน หมายถึง ความรู้สึกลำบากรู้สึกอายของนักเรียนเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องมีสัมพันธภาพกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิทในโรงเรียน

กรุณาขีดเครื่องหมาย √ ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ ซึ่งตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

มาก หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับมาก

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

น้อย หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับน้อย

ชื่อผู้ประเมิน.....ระดับชั้น...../.....

ชื่อนักเรียน.....(ที่มีคะแนนความอายในการเข้าสังคมมาก).....

พฤติกรรม	ระดับความอายในการเข้าสังคม		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
อาการประหม่า (0) นักเรียนไม่กล้าสบตากับผู้พูดคุยด้วย			
อาการไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว (0) นักเรียนเขินอายเมื่อต้องอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท			
อาการอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น (0) นักเรียนปฏิเสธการทำกิจกรรมกับครูหรือเพื่อนสนิท			
อาการกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนเองอย่างไร (0) นักเรียนจะปฏิเสธการออกไปหน้าห้องเรียนคนเดียว			
อาการลำบากรู้สึกอายในการตัดสินใจ (0) นักเรียนไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง จึงต้องปรึกษาเพื่อนก่อนการตัดสินใจ			

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

มาก	ให้คะแนน	3 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	2 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	1 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายความอายุในความเข้าสังคม

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายุในการเข้าสังคมอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายุในการเข้าสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายุในการเข้าสังคมอยู่ในระดับมาก

การตรวจสอบความเที่ยงตรงในการตอบแบบประเมินความอายุในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินกระทำโดยให้ครูประจำชั้นประเมินความอายุในการเข้าสังคมของนักเรียนในชั้นของตนเองว่ามีความอายุอยู่ในระดับ มาก ปานกลาง น้อย แล้วเอาผลการประเมินของครูและนักเรียนมาตรวจสอบความสอดคล้อง ถ้าแบบประเมินของนักเรียนที่มีความอายุในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินไม่สอดคล้องกับแบบประเมินความอายุในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูประเมิน ผู้วิจัยจะไม่นำแบบประเมินชุดนั้นมาใช้วิเคราะห์ (ดูรายละเอียดภาคผนวก)

ตอนที่ 2 การลดความอายุในการเข้าสังคม

2.1 โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายุในการเข้าสังคม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายุในการเข้าสังคมตามลำดับขั้น ดังนี้

2.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์และความอายุในการเข้าสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและสภาพของนักเรียน

2.1.2 สร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.1.3 นำโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน รศ.เวณี กริทอง อาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล แล้วผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.1.4 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 16 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา	โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
1	2/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	การปฐมนิเทศ - กิจกรรมกลุ่มเรื่อง "รวมดาว" ความประหม่า
2	5/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- บทบาทสมมติเรื่อง "ฟังครูและเพื่อน"
3	10/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- กรณีตัวอย่างเรื่อง "โคลงสี่สุภาพเป็นเหตุ" ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว
4	13/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- บทบาทสมมติเรื่อง "ฉันจะทำอย่างไรดี"
5	16/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- กิจกรรมกลุ่มเรื่อง "ปรับตัว" ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น
6	19/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- บทบาทสมมติเรื่อง "ครูและเพื่อนใหม่"
7	24/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- กรณีตัวอย่างเรื่อง "เพื่อนฉัน" ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร
8	27/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- กิจกรรมกลุ่มเรื่อง "เขากับฉันคิดตรงกันไหม"
9	1/มี.ค./2547	15.00 – 15.50 น.	- บทบาทสมมติเรื่อง "เธอรู้สึกยังงัยกับฉัน" ความลำบากใจในการตัดสินใจ
10	4/มี.ค./2547	15.00 – 15.50 น.	- กิจกรรมกลุ่มเรื่อง "ถามเพื่อน"
11	8/มี.ค./2547	15.00 – 15.50 น.	- กรณีตัวอย่างเรื่อง "ช่วยฉันที" ปัจฉิมนิเทศ
12	11/มี.ค./2547	15.00 – 15.50 น.	- กิจกรรมกลุ่มเรื่อง "เปิดใจ"

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 120 คน ตอบแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมิน และคุณครูประจำชั้นของนักเรียนจำนวน 3 คน ตอบแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูประเมินในการทดลองเครื่องมือ (Try out) เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย

2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์หุนบำเพ็ญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 500 คน ตอบแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมิน และขอความอนุเคราะห์ให้คุณครูประจำชั้นของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน ตอบแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมิน ซึ่งจะประเมินเฉพาะนักเรียนที่มีคะแนนความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับมาก

3. เก็บแบบประเมินจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้จำนวน 413 ฉบับ โดยมีฉบับที่สมบูรณ์จำนวน 409 ฉบับ แล้วนำมาตรวจให้คะแนน พบว่า นักเรียนมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับมากจำนวน 54 คน

4. ให้คุณครูประจำชั้นของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน ตอบแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมินจำนวน 54 คน ผลจากการประเมินของคุณครูประจำชั้นพบว่า นักเรียนที่มีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับมากจำนวน 54 คน มีความสอดคล้องกับแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนที่ครูเป็นผู้ประเมิน

5. ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 40 คนโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มตัวอย่างได้นักเรียนจำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน โดยใช้เวลาในการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งหมด 12 ครั้ง เวลาตั้งแต่ 15.00-15.50 น. ใช้สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 62) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดสอบ	สอบหลัง
RE	T_{E1}	X	T_{E2}
RC	T_{C1}	-X	T_{C2}

ความหมายของสัญลักษณ์

- RE = กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
- RC = กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม
- T_{E1}, T_{C1} = การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- T_{E2}, T_{C2} = การทดสอบหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- X = กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ
- X = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร
2. เปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลอง
3. เปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลอง
4. เปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการทดสอบ
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินโดยใช้สถิติ t-test เทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์
 - 2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับอาจารย์เป็นผู้ประเมินโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 144)
 - 2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 121)
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.1 ความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความอายในการเข้าสังคมเพื่อใช้จัดระดับความอายในการเข้าสังคม
 - 3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความอายในการเข้าสังคม ก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบ t-dependent sample (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 160)
 - 3.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความอายในการเข้าสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบ t-Independent sample (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 161-162)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
Mean	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าวิกฤตที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงแบบที
CV	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่า t (t - Dependent Samples)
3. เปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่า t (t - Dependent Samples)
4. เปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมโดยการทดสอบค่า t (t - Independent Samples)

การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร

2. ผลการเปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่า t (t - Dependent Samples)

3. ผลการเปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่า t (t - Dependent Samples)

4. ผลการเปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมโดยการทดสอบค่า t (t - Independent Samples)

ผลการศึกษาค้นคว้า

1. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตาราง 4 ความถี่ และร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความอายในการเข้าสังคม

องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม	ระดับความอายในการเข้าสังคม	ความถี่	ร้อยละของนักเรียนทั้งหมด
ความอายในการเข้าสังคม	มาก	54	13.20
ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม	ปานกลาง	267	65.28
	น้อย	88	21.52
รวม		409	100

จากตาราง 4 พบว่า ภาพรวมนักเรียนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนที่มีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับมากจำนวน 54 คนคิดเป็นร้อยละ 13.20 อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 267 คนคิดเป็นร้อยละ 65.28 และอยู่ในระดับน้อยจำนวน 88 คนคิดเป็นร้อยละ 21.52

ตาราง 5 สถิติพื้นฐาน สัมประสิทธิ์การกระจาย และระดับความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร

n = 409

องค์ประกอบของ ความอายในการเข้าสังคม	ด้านของความ อายในการเข้า สังคม	Mean	S.D	CV	ระดับความอาย ในการเข้าสังคม
1. ความประหม่า	ความรู้สึก	1.923	0.388	0.201	ปานกลาง
	พฤติกรรม	1.802	0.436	0.241	ปานกลาง
	รวม	1.862	0.355	0.190	ปานกลาง
2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและ ไม่มั่นใจในการแสดงตัว	ความรู้สึก	1.876	0.448	0.238	ปานกลาง
	พฤติกรรม	1.794	0.468	0.260	ปานกลาง
	รวม	1.835	0.434	0.236	ปานกลาง
3. ความรู้สึกอึดอัดใจใน การเผชิญหน้ากับผู้อื่น	ความรู้สึก	1.761	0.636	0.361	ปานกลาง
	พฤติกรรม	1.848	0.561	0.303	ปานกลาง
	รวม	1.805	0.513	0.284	ปานกลาง
4. ความรู้สึกกังวลว่า ผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	ความรู้สึก	1.993	0.446	0.223	ปานกลาง
	พฤติกรรม	1.882	0.492	0.261	ปานกลาง
	รวม	1.938	0.416	0.214	ปานกลาง
5. ความลำบากใจใน การตัดสินใจ	ความรู้สึก	1.952	0.467	0.239	ปานกลาง
	พฤติกรรม	2.005	0.531	0.264	ปานกลาง
	รวม	1.978	0.407	0.205	ปานกลาง
รวม 5 องค์ประกอบ	ความรู้สึก	1.908	0.327	0.171	ปานกลาง
	พฤติกรรม	1.846	0.369	0.199	ปานกลาง
	รวม	1.877	0.332	0.176	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบและแต่ละด้าน พบว่า ทุกองค์ประกอบและทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกมีค่าอยู่ระหว่าง 1.761-1.993 เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยคือ ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร ความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ ความรู้สึกประหม่า ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว และความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น

คะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมมีค่าอยู่ระหว่าง 1.794-2.005 เรียงตามลำดับจากมากไปถึงน้อยคือ อาการลำบากใจในการตัดสินใจ อาการกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร อาการอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น อาการประหม่า และอาการไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว

คะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมมีค่าอยู่ระหว่าง 1.805-1.978 เรียงตามลำดับจากมากไปถึงน้อยคือ ความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร ความรู้สึกประหม่า ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว และความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น

ตาราง 6 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก

n = 16					
องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก	กลุ่มตัวอย่าง	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. ความรู้สึกประหม่า	กลุ่มทดลอง	2.520	.264	มาก	.350
	กลุ่มควบคุม	2.489	.239	มาก	
2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	กลุ่มทดลอง	2.681	.122	มาก	.817
	กลุ่มควบคุม	2.631	.212	มาก	
3. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	2.531	.340	มาก	.000
	กลุ่มควบคุม	2.531	.386	มาก	
4. ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	กลุ่มทดลอง	2.500	.223	มาก	-.144
	กลุ่มควบคุม	2.515	.370	มาก	
5. ความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ	กลุ่มทดลอง	2.328	.395	มาก	-.118
	กลุ่มควบคุม	2.343	.352	มาก	
รวม 5 องค์ประกอบด้านความรู้สึก	กลุ่มทดลอง	2.512	.131	มาก	.225
	กลุ่มควบคุม	2.502	.119	มาก	

จากตาราง 6 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกของนักเรียนก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม

n = 16

องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม	กลุ่มตัวอย่าง	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. อาการประหม่า	กลุ่มทดลอง	2.541	.288	มาก	-.112
	กลุ่มควบคุม	2.552	.233	มาก	
2. อาการไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	กลุ่มทดลอง	2.618	.175	มาก	.976
	กลุ่มควบคุม	2.556	.186	มาก	
3. อาการอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	2.437	.309	มาก	-.415
	กลุ่มควบคุม	2.500	.516	มาก	
4. อาการกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	กลุ่มทดลอง	2.531	.286	มาก	.425
	กลุ่มควบคุม	2.484	.335	มาก	
5. อาการลำบากใจในการตัดสินใจ	กลุ่มทดลอง	2.578	.395	มาก	.340
	กลุ่มควบคุม	2.531	.386	มาก	
รวม 5 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	2.541	.153	มาก	.359
	กลุ่มควบคุม	2.524	.105	มาก	

จากตาราง 7 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมของนักเรียนก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 8 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม

n = 16

องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและพฤติกรรม	กลุ่มตัวอย่าง	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. ความประหม่า	กลุ่มทดลอง	2.531	.229	มาก	.143
	กลุ่มควบคุม	2.521	.176	มาก	
2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	กลุ่มทดลอง	2.650	.108	มาก	1.140
	กลุ่มควบคุม	2.593	.165	มาก	
3. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	2.484	.249	มาก	-.280
	กลุ่มควบคุม	2.515	.370	มาก	
4. ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	กลุ่มทดลอง	2.515	.170	มาก	.178
	กลุ่มควบคุม	2.500	.306	มาก	
5. ความลำบากใจในการตัดสินใจ	กลุ่มทดลอง	2.453	.325	มาก	.152
	กลุ่มควบคุม	2.437	.250	มาก	
รวม 5 องค์ประกอบด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	2.526	.983	มาก	.382
	กลุ่มควบคุม	2.513	.987	มาก	

จากตาราง 8 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก

n = 16					
องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก	กลุ่มทดลอง	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. ความรู้สึกประหม่า	ก่อนทดลอง	2.520	.264	มาก	7.408**
	หลังทดลอง	1.635	.334	ปานกลาง	
2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	ก่อนทดลอง	2.681	.122	มาก	10.864**
	หลังทดลอง	1.725	.304	ปานกลาง	
3. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	ก่อนทดลอง	2.531	.340	มาก	6.560**
	หลังทดลอง	1.562	.403	ปานกลาง	
4. ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	ก่อนทดลอง	2.500	.223	มาก	5.590**
	หลังทดลอง	1.875	.456	ปานกลาง	
5. ความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ	ก่อนทดลอง	2.328	.394	มาก	3.760**
	หลังทดลอง	1.734	.422	ปานกลาง	
รวม 5 องค์ประกอบด้านความรู้สึก	ก่อนทดลอง	2.550	.118	มาก	20.622**
	หลังทดลอง	1.716	.119	ปานกลาง	

**t_(.01 15) = 2.947

จากตาราง 9 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกของนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกก่อนทดลองอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ แต่หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลางทุกองค์ประกอบ

ตาราง 10 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม

n = 16					
องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. อาการประหม่า	ก่อนทดลอง	2.541	.287	มาก	9.567**
	หลังทดลอง	1.571	.2664	ปานกลาง	
2. อาการไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	ก่อนทดลอง	2.618	.175	มาก	11.333**
	หลังทดลอง	1.568	.282	ปานกลาง	
3. อาการอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	ก่อนทดลอง	2.437	.309	มาก	7.679**
	หลังทดลอง	1.656	.396	ปานกลาง	
4. อาการกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	ก่อนทดลอง	2.531	.286	มาก	6.072**
	หลังทดลอง	1.703	.400	ปานกลาง	
5. อาการลำบากใจในการตัดสินใจ	ก่อนทดลอง	2.578	.394	มาก	9.303**
	หลังทดลอง	1.640	.364	ปานกลาง	
รวม 5 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม	ก่อนทดลอง	2.568	.148	มาก	18.272**
	หลังทดลอง	1.609	.098	ปานกลาง	

**t_(01 15) = 2.947

จากตาราง 10 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมก่อนทดลองอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ แต่หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางทุกองค์ประกอบ

ตาราง 11 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและพฤติกรรม

n = 16

องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. ความประหม่า	ก่อนทดลอง	2.531	.229	มาก	10.811**
	หลังทดลอง	1.603	.228	ปานกลาง	
2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	ก่อนทดลอง	2.650	.108	มาก	13.971**
	หลังทดลอง	1.646	.245	ปานกลาง	
3. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	ก่อนทดลอง	2.484	.249	มาก	9.899**
	หลังทดลอง	1.609	.257	ปานกลาง	
4. ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	ก่อนทดลอง	2.519	.170	มาก	7.075**
	หลังทดลอง	1.791	.386	ปานกลาง	
5. ความลำบากใจในการตัดสินใจ	ก่อนทดลอง	2.455	.325	มาก	6.753**
	หลังทดลอง	1.690	.365	ปานกลาง	
รวม 5 องค์ประกอบด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม	ก่อนทดลอง	2.557	.095	มาก	31.948**
	หลังทดลอง	1.660	.074	ปานกลาง	

**t_(.01 15) = 2.947

จากตาราง 11 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมก่อนทดลองอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ แต่หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางทุกองค์ประกอบ

ตาราง 12 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก

n = 16

องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก	กลุ่มควบคุม	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. ความรู้สึกประหม่า	ก่อนทดลอง	2.489	.239	มาก	-.655
	หลังทดลอง	2.447	.225	มาก	
2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	ก่อนทดลอง	2.631	.212	มาก	-.349
	หลังทดลอง	2.606	.191	มาก	
3. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	ก่อนทดลอง	2.531	.385	มาก	.939
	หลังทดลอง	2.656	.396	มาก	
4. ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	ก่อนทดลอง	2.515	.370	มาก	.255
	หลังทดลอง	2.546	.261	มาก	
5. ความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ	ก่อนทดลอง	2.343	.352	มาก	.745
	หลังทดลอง	2.406	.314	มาก	
รวม 5 องค์ประกอบด้านความรู้สึก	ก่อนทดลอง	2.528	.125	มาก	.121
	หลังทดลอง	2.533	.118	มาก	

จากตาราง 12 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ

ตาราง 13 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม

n = 16

องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม	กลุ่มควบคุม	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. อาการประหม่า	ก่อนทดลอง	2.552	.233	มาก	-.017
	หลังทดลอง	2.551	.209	มาก	
2. อาการไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	ก่อนทดลอง	2.556	.186	มาก	.180
	หลังทดลอง	2.568	.170	มาก	
3. อาการอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	ก่อนทดลอง	2.500	.516	มาก	.202
	หลังทดลอง	2.531	.221	มาก	
4. อาการกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	ก่อนทดลอง	2.484	.335	มาก	1.826
	หลังทดลอง	2.609	.240	มาก	
5. อาการลำบากใจในการตัดสินใจ	ก่อนทดลอง	2.531	.385	มาก	1.180
	หลังทดลอง	2.703	.331	มาก	
รวม 5 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม	ก่อนทดลอง	2.535	.084	มาก	1.631
	หลังทดลอง	2.588	.083	มาก	

จากตาราง 13 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ

ตาราง 14 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและพฤติกรรม

n = 16

องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม	กลุ่มควบคุม	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. ความประหม่า	ก่อนทดลอง	2.520	.175	มาก	-.419
	หลังทดลอง	2.499	.152	มาก	
2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	ก่อนทดลอง	2.593	.165	มาก	-.111
	หลังทดลอง	2.587	.147	มาก	
3. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	ก่อนทดลอง	2.515	.370	มาก	.718
	หลังทดลอง	2.593	.239	มาก	
4. ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	ก่อนทดลอง	2.501	.307	มาก	.943
	หลังทดลอง	2.581	.218	มาก	
5. ความลำบากใจในการตัดสินใจ	ก่อนทดลอง	2.440	.250	มาก	1.447
	หลังทดลอง	2.556	.213	มาก	
รวม 5 องค์ประกอบด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม	ก่อนทดลอง	2.531	.080	มาก	1.045
	หลังทดลอง	2.561	.079	มาก	

จากตาราง 14 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ

ตาราง 15 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก

n = 16

องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึก	กลุ่มตัวอย่าง	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. ความรู้สึกประหม่า	กลุ่มทดลอง	1.635	.334	ปานกลาง	6.240**
	กลุ่มควบคุม	2.447	.225	มาก	
2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	กลุ่มทดลอง	1.725	.304	ปานกลาง	8.208**
	กลุ่มควบคุม	2.606	.191	มาก	
3. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	1.562	.403	ปานกลาง	5.502**
	กลุ่มควบคุม	2.656	.396	มาก	
4. ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	กลุ่มทดลอง	1.875	.456	ปานกลาง	3.955**
	กลุ่มควบคุม	2.546	.261	มาก	
5. ความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ	กลุ่มทดลอง	1.734	.422	ปานกลาง	3.670**
	กลุ่มควบคุม	2.406	.314	มาก	
รวม 5 องค์ประกอบด้านความรู้สึก	กลุ่มทดลอง	1.734	.118	ปานกลาง	14.341**
	กลุ่มควบคุม	2.534	.118	มาก	

** $t_{(01\ 30)} = 2.750$

จากตาราง 15 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกของนักเรียนหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

ตาราง 16 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม

n = 16

องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรม	กลุ่มตัวอย่าง	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. อาการประหม่า	กลุ่มทดลอง	1.571	.266	ปานกลาง	7.995**
	กลุ่มควบคุม	2.551	.209	มาก	
2. อาการไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	กลุ่มทดลอง	1.568	.282	ปานกลาง	6.000**
	กลุ่มควบคุม	2.568	.170	มาก	
3. อาการอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	1.656	.396	ปานกลาง	7.390**
	กลุ่มควบคุม	2.531	.221	มาก	
4. อาการกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	กลุ่มทดลอง	1.703	.400	ปานกลาง	5.012**
	กลุ่มควบคุม	2.609	.240	มาก	
5. อาการลำบากใจในการตัดสินใจ	กลุ่มทดลอง	1.640	.364	ปานกลาง	9.466**
	กลุ่มควบคุม	2.703	.331	มาก	
รวม 5 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	1.609	.098	ปานกลาง	14.492**
	กลุ่มควบคุม	2.588	.083	มาก	

**t (01 30) = 2.750

จากตาราง 16 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมของนักเรียนหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

ตารางที่ 17 สถิติพื้นฐาน ระดับความอายในการเข้าสังคม และค่า t ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม จำแนกตามองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม

n = 16					
องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและพฤติกรรม	กลุ่มตัวอย่าง	Mean	S.D	ระดับความอายในการเข้าสังคม	t
1. ความประหม่า	กลุ่มทดลอง	1.603	.228	ปานกลาง	9.117**
	กลุ่มควบคุม	2.499	.152	มาก	
2. ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว	กลุ่มทดลอง	1.646	.245	ปานกลาง	10.916**
	กลุ่มควบคุม	2.587	.147	มาก	
3. ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	1.609	.257	ปานกลาง	6.800**
	กลุ่มควบคุม	2.593	.239	มาก	
4. ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	กลุ่มทดลอง	1.791	.386	ปานกลาง	6.051**
	กลุ่มควบคุม	2.581	.218	มาก	
5. ความลำบากใจในการตัดสินใจ	กลุ่มทดลอง	1.690	.365	ปานกลาง	6.337**
	กลุ่มควบคุม	2.556	.213	มาก	
รวม 5 องค์ประกอบด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	1.660	.074	ปานกลาง	22.334**
	กลุ่มควบคุม	2.561	.079	มาก	

**t_(.01 30) = 2.750

จากตาราง 17 พบว่า ภาพรวมองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่าทุกองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมมีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. นักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมมีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมกับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความอายในการเข้าสังคม

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความอายในการเข้าสังคมเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 10 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 409 คน

ตอนที่ 2 การลดความอายในการเข้าสังคม

ประชากรที่ใช้ในการลดความอายในการเข้าสังคมเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ

กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนจากแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินในระดับมากและสอดคล้องกับแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมินและส่งกลับมาให้ผู้วิจัย เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความสอดคล้องของแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมทั้ง 2 ฉบับ จำนวน 54 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการลดความอายในการเข้าสังคม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนจากแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินในระดับมากและสอดคล้องกับแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมินและส่งกลับมาให้ผู้วิจัยจำนวน 54 คน เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความสอดคล้องของแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมทั้ง 2 ฉบับ แล้วคัดเลือกจากผู้ที่มีศรัทธาเข้าร่วมโครงการจำนวน 40 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มตัวอย่างได้นักเรียนจำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความอายในการเข้าสังคม ประกอบด้วย

1.1 แบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมิน จำนวน 26 ข้อ

1.2 แบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมิน จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 2 การลดความอายในการเข้าสังคม ผู้วิจัยใช้โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยใช้คะแนนจากแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินที่มีคะแนนอยู่ในระดับมากและสอดคล้องกับแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมิน และใช้คะแนนที่ได้นี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมจำนวน 12 ครั้ง

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลองแล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3.2 ผู้วิจัยนำคะแนน Pretest – Posttest ที่ได้จากการตอบแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่า t (t - Dependent Samples)

3. เปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่า t (t - Dependent Samples)

4. เปรียบเทียบความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมโดยการทดสอบค่า t (t - Independent Samples)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้ามียังต่อไปนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร มีองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคม 5 องค์ประกอบ คือ ความประหม่า ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร และความลำบากใจในการตัดสินใจ ซึ่งทุกองค์ประกอบมีระดับความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 13.20 อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 65.28 และอยู่ในระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 21.52

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมมีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมมีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมกับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาองค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมและการลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์

1. การศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร พบว่า องค์ประกอบของความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนมี 5 องค์ประกอบ คือ ความประหม่า ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร และความลำบากใจในการตัดสินใจ และทุกองค์ประกอบนักเรียนมีระดับความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 13.20 อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 65.28 และอยู่ในระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 21.52 ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ทางโรงเรียนได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนได้เข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง ทำให้นักเรียนและครูส่วนใหญ่จะรู้จักกัน โดยกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น ได้แก่ การให้นักเรียนที่เข้าเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคนจะต้องมาเข้าค่ายเพื่อที่จะได้รู้จักครูและเพื่อนใหม่ กิจกรรมเข้าค่ายลูกเสือที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก็จะต้องไปเข้าค่ายทุกคน การจัดนิทรรศการอาชีพอิสระ การเข้าชุมนุม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ทำให้นักเรียนลดความรู้สึกอายในการเข้าสังคมเพราะนักเรียนได้มีโอกาสมิมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับครูหรือเพื่อนที่ไม่สนิทซึ่งเป็นไปตามที่โจน และคาร์เพนเตอร์ (Jones; & Carpenter. 1986 : 227-238) กล่าวว่า หากมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องให้เด็กได้เข้าร่วมก็จะทำให้เด็กลดความอาย และลดปัญหาที่เกิดจากความอายได้

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมมีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้เพราะ การเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียนที่มีความอายในการเข้าสังคมเหมือนกันทำให้นักเรียนรู้สึกว่ นอกจากตนเองแล้วยังมีผู้อื่นที่มีปัญหาเหมือนกับตนเอง ทำให้บรรยากาศในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกันเอง และนักเรียนทุกคนกล้าที่จะพูดคุย กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเองให้กับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกและประสบการณ์ เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การสรุปเป็นหลักการที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถ

นำหลักการนั้นมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการลดความอายในการเข้าสังคมของตนเองได้ นอกจากนี้โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ที่นำมาใช้ในการลดความอายในการเข้าสังคมครั้งนี้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง คือ หลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ทุกครั้งผู้วิจัยจะให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งต่อไปก็จะให้นักเรียนแต่ละคนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้มาแล้วให้สมาชิกในกลุ่มฟังทุกครั้ง การทำเช่นนี้ทำให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติกับสถานการณ์จริง และฝึกการแสดงออกขณะที่ออกมารายงาน ซึ่งหลังจากรายงานจบแล้วผู้วิจัยก็ให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียนได้นำไปฝึกใช้ต่อไป จึงช่วยให้นักเรียนลดความอายในการเข้าสังคมได้ ซึ่งเป็นไปตามที่พนม ลัมอารีย์ (2522 : 1-3) กล่าวว่ากลุ่มสัมพันธ์ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันภายในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเกี่ยวกับความพยายามที่จะปรับตัวของสมาชิกต่อสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อลดความตึงเครียดและความขจัดความขัดแย้งในใจ ให้หมดสิ้นไปและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่สมาชิกในกลุ่มประสบอยู่ และเป็นไปตามคำกล่าวของผ่องศรี เกียรติเลิศนภา (2530 : 2-3) ที่กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์มีลักษณะพิเศษ คือ เป็นการศึกษาจากประสบการณ์โดยผู้เรียนจะต้องเข้าร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้นทำให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีชีวิตชีวา สนุกสนาน และท้าทายความคิดความสามารถของตนเอง รวมทั้งผู้เรียนจะได้รับความรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของซีดแมน (Seidman. 1989 : Online) ได้ทำการศึกษาและลดความอายโดยใช้กระบวนการพลวัต (Dynamic Process) ตามทฤษฎีของเกสโตลโดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empathy-Chair technique) ผลจากการศึกษาพบว่านักเรียนที่อายจะมีความอายลดลงหลังจากเข้าร่วมกลุ่มกระบวนการพลวัต และสอดคล้องกับตันสนีย์ นาคะสนธิ์ (2545 : 58) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทักษะทางสังคมสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

3. นักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะ นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมไม่เกิดการเรียนรู้ที่จะลดความอายในการเข้าสังคม เพราะการเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องเกิดจากการค้นพบที่เกิดจากนักเรียนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ทั้งนี้เพราะการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์นั้น ทำให้นักเรียนที่มีความอายในการเข้าสังคมไม่มีแนวทางที่จะแก้ไขปัญหาเนื่องจากไม่ได้รับคำแนะนำและข้อเสนอแนะของสมาชิกในกลุ่ม ไม่มีความกังวลที่จะแก้ไขปัญหาเนื่องจากไม่ได้อยู่ในบรรยากาศที่ทุกคนมีปัญหาเหมือนกัน และไม่มี การเสริมสร้างทั้งอารมณ์และพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมเนื่องจากไม่รู้วิธีการลดความอายในการเข้าสังคม ดังนั้นนักเรียนกลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ จึงไม่มีประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งเป็นไปตามที่นงเยาว์ ศฤงคารทวีกุล (2533 : 2) กล่าวว่า

กลุ่มสัมพันธ์เป็นการที่บุคคลรวมกลุ่มกันมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในกลุ่มด้วยตนเองก่อนที่จะทำให้เกิดการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมของคน อันเป็นประโยชน์ในการสร้างความสัมพันธ์และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและเป็นไปตามคำกล่าวของ สิริวรรณ ศรีพล (2536 : 224-225) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ คือ เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น การยอมรับและเคารพผู้อื่น เป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้และฝึกทักษะทางด้านสังคมหรือการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยการฝึกปฏิบัติจะทำให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์ทางตรง รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งความภาคภูมิใจนี้เองเป็นแรงผลักดันให้คนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูด กล้าตัดสินใจ ทักษะดังกล่าวจะทำให้เกิดความมั่นใจในเวลาต่อมา

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับสุรสิทธิ์ บุญสกุลณะ (2531 : 62) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อ การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ และสอดคล้องกับบารอน (อังศุธร ถิ่นหลวง. 2542 : 32 ; อ้างอิงจาก Barron. 1993 : 4393B) ได้ทำการศึกษาความร่วมมือในการแก้ปัญหาระหว่างการทำงานเป็นทีมกับการทำงานคนเดียว โดยการทดลองในการทำงานและอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของบุคคลกับกลุ่มในระยะเวลาอันสั้นในมหาวิทยาลัยเดอริบิวท์ พบว่า การทำงานเป็นทีมทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จสูงมากกว่าการทำงานคนเดียวและการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ ความพยายามในการที่จะพิจารณาในการแก้ไขปัญหาโดยการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น การเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง การสื่อสาร ความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมกับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความอายในการเข้าสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมโดยให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมกลุ่ม การแสดง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ซึ่งในแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยได้สอดแทรกเนื้อหาและข้อคิดให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะกับสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงการให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ไปฝึกปฏิบัติกับสถานการณ์จริง และให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งต่อไป ทำให้นักเรียนสามารถลดความอายในการเข้าสังคมในด้านความประหม่า ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ด้านความรู้สึกอึดอัดใจในการติดต่อกับผู้อื่น ด้านความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร และด้านความลำบาใจในการตัดสินใจได้อย่าง

เหมาะสม ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมจึงไม่เกิดการเรียนรู้และไม่เกิดการพัฒนาดตนเองเพื่อที่จะลดความอายในการเข้าสังคม ซึ่งเป็นไปตามที่ทองเรียน อมรัชกุล (ไพโรจน์ ปานอยู่. 2536 : 13 ; อ้างอิงจาก ทองเรียน อมรัชกุล. 2523 : 31) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นชุดของเทคนิคที่มุ่งเสริมทักษะเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ และเปลี่ยนเจตคติ พฤติกรรมของบุคคลเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์และการวิเคราะห์เพื่อให้เข้าใจกระบวนการกลุ่มและพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในกลุ่ม อันมีอิทธิพลต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการรู้จักวางแผนการปรับความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้จริง ๆ หลังฝึกอบรม

จากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างดียิ่ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความสนใจ และนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งนี้เป็นนักเรียนที่อาสาสมัครจะเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม โดยสังเกตจากความรับผิดชอบในการตรงต่อเวลา เมื่อต้องเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม ความตั้งใจในการทำกิจกรรม การทำตามกติกาของกลุ่มที่กำหนดไว้ การแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ รวมถึงการซักถามระหว่างทำกิจกรรมในทุก ๆ ครั้ง

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาอัจนา ศรีสุพล (2534 : 64-65) ได้ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจบัณฑิต พบว่า ในระหว่างการฝึกกลุ่มสัมพันธ์นักศึกษาได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ นักศึกษามีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นได้ปฏิบัติงานร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นสามารถแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธ์ในการทำงาน การเรียนและอยู่ร่วมกัน ทำให้บุคคลมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของพิศมัย ศาลาสุข (2542 : 78-79) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมด้วยกลุ่มสัมพันธ์ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกด้วยกลุ่มสัมพันธ์มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการฝึกด้วยกลุ่มสัมพันธ์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมทำให้นักเรียนมีความอายในการเข้าสังคมลดลง ซึ่งจะเป็นแนวทางให้อาจารย์ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนได้ตามความเหมาะสม แต่ผู้ที่จะนำไปใช้ควรจะต้องมีการศึกษาขั้นตอน วิธีดำเนินการของกลุ่ม

สัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมอย่างละเอียด และควรมีประสบการณ์ หรือความชำนาญ ในการฝึกก่อนที่จะนำไปใช้

1.2 ควรมีการศึกษาติดตามผลของการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมหลังจากการทดลองทุก ๆ 3 หรือ 6 เดือน ทั้งนี้เพื่อศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงของความอายในการเข้าสังคมที่เกิดขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาโดยทดลองกับนักเรียนในระดับอื่น ๆ เช่น ในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือระดับอุดมศึกษาต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อลดความอายในการเข้าสังคมโดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) เพื่อให้มีวิธีการที่หลากหลายขึ้น

2.3 ควรเพิ่มโปรแกรมการฝึกและระยะเวลาในการฝึกให้มากขึ้น เพราะจะทำให้ นักเรียนได้ลดความอายในการเข้าสังคมได้มากขึ้นและครอบคลุม ซึ่งจะทำให้อารมณ์และพฤติกรรมอยู่คงทนเพิ่มมากขึ้นด้วย

2.4 ควรพัฒนาเครื่องมือวัดความอายในการเข้าสังคมในรูปแบบอื่น เช่น แบบสังเกตความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน แบบสัมภาษณ์ความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา สายยศ. (2546). *การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพที่อายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุรินทร์*. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (การวัดผล การศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จตุพร ลัมมันจริง. (2544). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิตรา วสุวานิช; และคนอื่น ๆ. (2515). *จิตวิทยาเด็ก*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จำเนียร ช่างโชติ; และคนอื่น ๆ. (2521). *จิตวิทยาความแตกต่างระหว่างบุคคล*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ฉันทนา ภาคบงกช. (2517). *การสอนสังคมศึกษาเรื่อง "วันสำคัญ" ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). *สรุปคำบรรยายวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา*. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชิมบาร์โด, ฟิลิปส์. (2534). *ความอาย : วิธีการเอาชนะความอายและเพิ่มความสามารถในการแสดงออกให้มากยิ่งขึ้น*. แปลโดย ศรีทิพย์ กลิ่นขจาย. กรุงเทพฯ: วลัยลักษณ์.
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). *ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง จังหวัดนราธิวาส*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). *เอกสารประกอบการสอนวิชา นน 215 กลุ่มสัมพันธ์สำหรับครู (Group dynamics for teacher)*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2520). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิษณุโลก: แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทิตนา แคมมณี. (2545). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: นิชินแอตเวอร์ไทซิง กรุ๊ป.
- นงเยาว์ ศฤงคารทวิกุล. (2533). *ผลกระทบของกลุ่มสัมพันธ์ต่อการปรับตัวเข้ากับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- นวลจันทร์ วิเชียรไพศาล. (2531). ผลการใช้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมชู้สาวของนักเรียน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษา). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- นิรมิต ชววรรณ. (2542). กลุ่มสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมแนะแนวชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ: คอมแพคท์พรีนซ์.
- นิมิต ประสานทอง. (2537). ถ้าคุณเป็นคนชู้สาว. ใน บทความสุขภาพจิตเผยแพร่ทางวิทยุ เล่ม 5. หน้า 23. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพจิต.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. (2531). จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา สังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ชุดที่ 2. หน้า 567-599 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ประสิทธิ์ หิรินสุต. (2525). อาการพัฒนาการของบุคลิกภาพที่บกพร่อง. ใน สุขภาพจิต. หน้า 23. กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขวิทยาจิต.
- ประภาพันท์ กรโกสียกจ. (2527). การศึกษาเด็ก. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประสาร ทิพย์ธาวา. (2521). พัฒนาการเด็กและการอบรมเลี้ยงดู. กรุงเทพฯ: แพร์พิทยา.
- ผกา สัตยธรรม. (2530). สุขภาพจิตเด็ก. กรุงเทพฯ: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผ่องศรี เกียรติเลิศนภา. (2530). เอกสารประกอบการสอน พย. 191 กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2522). กลุ่มสัมพันธ์. มหาสารคาม: ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและ จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พิศมัย ศาลาสุข. (2542). การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมด้วยกลุ่มสัมพันธ์ของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ไพโรจน์ ปานอยู่. (2536). ผลของการสอนโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์กับวิธีการสอนตามปกติที่มีต่อ พฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.

- มาร์ค. (2538). *วิธีเอาชนะความกลัว*. แปลโดย สเปญ. อุ่นอนงค์. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน
- เยาวภา เดชะคุปต์. (2522). *ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และการสอน*. กลุ่มสัมพันธ์ :
ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ: บารุงสาสน์.
- ราตรี ทาผัด. (2532). *ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.
- ราตรี ธรรมนิยม. (2526). *วิธีแก้ปัญหาถูกรัก*. กรุงเทพฯ: บิ๊กส์เอเชนส์.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลี. (2539, สิงหาคม). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5(1) : 40.
- สมพร สุทัศนีย์. (2531). *จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สิริวรรณ ศรีพหล. (2536). *ประมวลสาระชุดวิชา การพัฒนาหลักสูตรและวิทยวิธีทางการสอน : การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนการสอน*. (หน่วยที่ 1-18). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
- สุขุมล เกษมสุข. (2535). *การสอนทักษะทางสังคมในชั้นประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุชา จันทน์เอม. (2515). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: รวมสาสน์.
- สุชา จันทน์เอม; และสุรางค์ จันทน์เอม. (2524). *จิตวิทยาเพื่อความสุขในการดำรงชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนีย์ ธีรดากร. (2526). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยครูพระนคร
- สุนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว. (2527). *แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช*. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: โรงพิมพ์ปออง.
- สุรสิทธิ์ บุญสกุลณะ. (2531). *ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.
- คันสนีย์ นาคะสนธิ์. (2545). *การศึกษาและพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดประดู่ในทรงธรรม กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนันต์ชัย เชื้อนธรรม; และคนอื่น ๆ. (2527). *รายงานการวิจัยการกระทำผิดของเยาวชนในประเทศไทยและแนวทางควบคุม*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักงานয়กรฐมนตรี.

- อนุนาทรราชชน, พระยา. (2493). *พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน*. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- อังศุธร ถิ่นหลวง. (2542). *ผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดภาษี กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัญญา ศรีสุพล. (2534). *ผลของการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยบัณฑิต*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อำไพ ทองเงิน; และคนอื่น ๆ. (2538). *กลุ่มสัมพันธ์*. ใน *คู่มือกลุ่มจิตบำบัดสำหรับนักสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Alt.support.shyness FAQ. (1999). *Understanding Shyness*. (Online). Available: file:///A:/alt_support_shyness%20FAQ—Overcome%20shyness. Retrieved May 1, 2003.
- Brophy, Jere. (November, 1996). *Working with Shy or Withdrawn Students*. (Online). ERIC DIGEST. Available: <http://www.ericfacility.net>. Retrieved September 3, 2003.
- Burger, Jerry M. (1986). *Personality : Theory and Research*. California: Wadsworth Publishing.
- Buss, A. H. (1980). *Self – Consciousness and Social Anxiety*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Carducci, Bernardo. (2000, January-February). *Psychology Today*. (Online). Available: <http://www.psychologytoday.com>. Retrieved May 30, 2003.
- Carducci, Bernardo. J.; et al. (2000, August). Shyness Research Institute Indiana University Southeast Alison C. McLeish Duke University. *Why Shy? : A Content Analysis of Self – Percived Causes of Shyness*. (Online). Available: <http://homepages.ius.edu/Special /Shyness/WhyShy.html>. Retrieved May 9, 2003.
- Carrie, Mooney. (1999). *I Love Humanity...It's People I Hate!* (Online). Available: <http://users.qnet.com>. Retrieved June 24, 2003.
- Cheek, J. M.; & Buss, A. H. (1981). *Shyness and Socialbility*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 41(2) : 330-339.

- ClarocetNRI. (2001). *Shyness : Painful Self – Consciousness*. (Online). Available: <http://clarocet.com/encyclopedia>. Retrieved May 12, 2003.
- Dill, C. Jody; & Anderson, A. Craig. (1995). *The Interactional Nature of Depression*. Washington, DC.
- Elkind, D.; & Bowen, R. (1979). *Imaginary Audience Behaviour in Children and Adolescents*. *Developmental Psychology*. 36(6) : 39.
- Edmatrix. (2000). *Coping With Shyness*. (Online). Available: <http://edmatrix.com/edmatrix/parenting/shyness.asp>. Retrieved September 3, 2003.
- Emoclear. (2001). *Shyness*. (Online). Available: <http://emoclear.com/clusters/shyness>. Retrieved August 8, 2003.
- Gordon, Irlam. (2003, February). *Shyness FAQ*. (Online). Available: <http://www.base.com/shy/shy-faq.txt>. Retrieved June 11, 2003.
- Henderson, M. Lynne. (1999). *Social Fitness Theory and the Treatment of Chronic Shyness and Social Phobia Personality Theory, Biological Research, and Clinical Observation*. (Online). Available: <http://www.shyness.com/documents/1999>. Retrieved September 3, 2003.
- Henderson, M. Lynne.; & Zimbardo, G. Philip. (1999). *Shyness*. (Online). Available: <http://www.shyness.com/encyclopedia.html>. Retrieved May 5, 2003.
- (2002). *Dimensions of Shyness : The ShyQ*. (Online). Available: <http://www.shyness.com/documents/1999>. Retrieved September 3, 2003.
- Honing, Alice S. (1987). *The Shy Child*. *Young Children*. 64(2) : 52-64.
- John, Malouff. (2002). *Helping Young Children Overcome Shyness*. (Online). Available: www.une.edu.au/psychology/staff/malouff/shyness.htm. Retrieved May 9, 2003.
- Jones, W. J.; & Carpenter, B. N. (1986). *Shyness, Social Behavior, and Relationships*. In Jones, W; H., Cheek, J. M., & Briggs, S. R. (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum.
- Kimberly L. Keith. (2003). *My Child Has a Problem*. (Online). Available: <http://childparenting.about.com>. Retrieved June, 24.
- Lawrence, B; & Bennett, S. (1992). *Shyness and Education : The Relationship Between Shyness, Social Class and Personality Variables in Adolescents*. *British Journal of Educational Psychology*, 62 : 257-263.
- Leary, M. R. (1986). *Affective and Behavior Component of Shyness : Implication for Theory, Measurement, and Research*. In Jones, W ; H., Cheek, J. M., & Briggs,

- S. R. (Eds.), *Shyness : Perspective on reseach and treatment*. New York: Plenum.
- Lithgow, P. Gail. (July, 2002). *Understanding Shyness*. (Online). Available: <http://students.uis.edu/glith01s/shyness>. Retrieved May 2, 2003.
- Mahler, Clarence. (1969). *A Group Counseling in School*. Boston: Houghton Mifflin.
- Marion, Hyson; & Karen, Van Trieste. (1987). ERIC Digest. *The Shy Child*. (Online). Available: <http://www.ericfacility.net>. Retrieved .May 18, 2003.
- More, Paul Ford. (1999). DISSERTATION ABSTRACTS ONLINE. *Shyness : Its Prevalence and Aimpact on Adults with Psychiatric Diagnoses*. (Online). Available <http://thailis.uni.net.th/dao>. Retrieved July 1, 2003.
- Mckinley Health Center. (2001). *Shyness*. (Online). Available: <http://www.mckinley.uiuc.edu/Handouts/shyness.html> Retrieved September 3, 2003.
- Personality Types Which May Prove "Difficult". (1999). (Online). Available: <http://www.aswvu.edu/~mbb/teaching/personality.htm>. Retrieved September 3, 2003.
- Peyman, Babalavi. (1999). *Children and Shyness*. (Online). Available: <http://www.kean.edu/~pbabalav/page7.html>. Retrieved September 3, 2003.
- Philip, Ovalsen. (2002). *Shyness*. (Online). Available: <http://www.action-personals.com/shyness.htm>. Retrieved June 28, 2003.
- Pilkonis, P. A. (1977a). *Shyness, Public and Private, and Its Relationship to Other Measures of Social Behavior*. *Jounal of personality*. 45 : 585-595.
- (1977b). *The Behavioral Consequences of Shyness*. *Jounal of personality*. 43 : 597-661.
- Sarafino, Edward P. (1986). *The Fears of Childhood*. New York: Human Science Press, Inc.
- Self Esteem Advisory Service. (2001). *Understanding Shyness*. (Online). Available: <http://www.emotionalintelligence.co.uk/downloads>. Retrieved September 3, 2003.
- Seidman, Ruth ann. (1989). DISSERTATION ABSTRACTS ONLINE. *Shyness : An Investigation of a Dynamic Process*. (Online). Available <http://thailis.uni.net.Th/dao>. Retrieved July 1, 2003.
- Scott, Susie. (2000) *Psychological Theories of Shyness*. (Online). Available <http://www.cf.ac.uk/socsi/shyness/shypsycholog.html>. Retrieved July 1, 2003.

- Stanley, Herman Paul. (1983). DISSERTATION ABSTRACTS ONLINE. *The Contribution of Cognitive Restructuring to Behavior Rehearsal in the Modification of Public and Private Shyness*. (Online). Available <http://thailis.uni.net.th/dao>. Retrieved July 1, 2003.
- The Australian Psychological Society LTD. (2002, February). *Shyness and Children*. (Online). Available: <http://www.betterhealth.vic.gov.au>. Retrieved June 28, 2003.
- The Saito Therapy. (Online). Available: <http://healmind.com/saitotherapy/summarysttp.htm>. Retrieved June 24, 2003.
- Toronto.; & Oakville. (2000). *Shy Adults*. (Online). Available: <http://www.shyhelp-adults.com.html>. Retrieved June 28, 2003.
- Understanding Shyness. (2002). (Online). Available: <http://homepages.ius.edu>. Retrieved July 2, 2003.
- Walker, John. (2002, March). *An Interview with John Walker, Ph.D. about Shyness and Social Anxiety*. (Online). Available: <http://www.adaa.org/aboutADAA>. Retrieved June 24, 2003.
- Warren, H. Jones.; & Stephen, R. Briggs. (1986). *Shyness : Conceptualization and Measurement*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 36(5) : 629-639
- Wesson, Nancy. (2001). *Help for Shyness*. (Online). Available: <http://a:\Help%20for%20Shyness.htm>. Retrieved May 1, 2003.
- White, Gill Pleasant. (2001). *LifeSMART*. (Online). Available: <http://www.lifesmart-solutions.com>. Retrieved June 6, 2003.
- Williams, Cecilia. (1982). DISSERTATION ABSTRACTS ONLINE. *Shyness and Self Disclosure*. (Online). Available <http://thailis.uni.net.th/dao>. Retrieved July 1, 2003.
- Zimbardo, Philip G. (1977). *Shyness*. New York: Addison-Wesley.
- Zimbardo, Philip G.; & S. L. Radi. (1981). *The Shy Child : A Parent's Guide to Preventing and Overcome shyness From Infancy to Adouthood*. New York: McGraw-Hill. pp. 164-173.
- 4therapy.com. (1998). *Shyness or Social Phobia*. (Online). Available: <http://www.4therapy.com>. Retrieved June 24, 2003.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
2. หนังสือขอความร่วมมือ พัฒนาเครื่องมือวิจัย (Try Out)
3. หนังสือขอความร่วมมือ เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
4. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
5. คุณภาพเครื่องมือ
6. แบบประเมินความยากในการเข้าถึงคมนักเรียนเป็นผู้ประเมิน
7. แบบประเมินความยากในการเข้าถึงคมนักเรียนสำหรับอาจารย์เป็นผู้ประเมิน



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศบ 0519.12/๒๕๕๗

วันที่ ๑ มกราคม 2547

เรื่อง ขอลาเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาววิภากร ตันจาสวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาดวงศ์ประกอบของความอยในการเข้าสังคมและการลดความอยในการเข้าสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์นุ่่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยการใช้กลุ่มสัมพันธ์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ชวลิต รวยภักดิ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์เวอร์นิ กรีทอง อาจารย์พาสนา จุลรัตน์ และ อาจารย์มณจิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบประเมินความอยในการเข้าสังคม และโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอยในการเข้าสังคม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบประเมิน และโปรแกรม ให้ นางสาววิภากร ตันจาสวัสดิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภรณ์ เทวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/0605



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ มกราคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม โปรแกรม และแบบประเมิน

เนื่องด้วย นางสาววิภาพร ตันตสวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษารูปแบบของความอายในการเข้าสังคมและการลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน จันทรหุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยการใช้กลุ่มสัมพันธ์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้ห้องแนะแนวจัดกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 100 คน และเป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมิน ความอายในการเข้าสังคมสำหรับครูและสำหรับนักเรียน แบบประเมิน ความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียน และแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับครู ในระหว่าง เดือนมกราคม - มีนาคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาววิภาพร ตันตสวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นันทนา หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 09-2927544

ที่ ศธ 0519.12/๐6๐5



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ มกราคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม โปรแกรม และแบบประเมิน

เนื่องด้วย นางสาววิภากร ตันตสวัสดี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาองค์ประกอบของความอยในการเข้าสังคมและการลดความอยในการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยการใช้กลุ่มสัมพันธ์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้ห้องแนะแนวจัดกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อลดความอยในการเข้าสังคมของนักเรียน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 100 คน และเป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมิน ความอยในการเข้าสังคมสำหรับครูและสำหรับนักเรียน แบบประเมิน ความอยในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียน และแบบประเมินความอยในการเข้าสังคมสำหรับครู ในระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาววิภากร ตันตสวัสดี ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นันทนา หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 09-2927544

ตาราง 18 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

ข้อที่	ด้าน ความรู้สึก	ด้าน พฤติกรรม	รวมด้าน ความรู้สึกและ ด้านพฤติกรรม	ข้อที่	ด้าน ความรู้สึก	ด้าน พฤติกรรม	รวมด้าน ความรู้สึกและ ด้านพฤติกรรม
1	4.523	2.673	4.663	18	5.664	4.108	6.298
2	3.745	2.062	3.681	19	.965	3.275	1.836
3	3.030	4.844	4.189	20	.909	4.708	1.420
4	3.695	3.380	3.821	21	1.299	3.536	.571
5	3.912	5.825	4.943	22	4.016	2.845	4.455
6	2.025	2.513	2.259	23	3.718	3.254	3.096
7	3.876	6.056	5.579	24	2.575	.662	1.067
8	5.268	4.421	5.801	25	3.100	2.470	3.747
9	4.264	2.453	3.525	26	6.614	1.849	6.733
10	7.130	4.530	6.691	27	2.832	4.095	4.602
11	6.349	4.036	4.854	28	7.723	3.573	3.730
12	4.599	4.421	4.861	29	2.213	1.906	4.093
13	3.808	4.382	4.747	30	3.077	4.950	4.426
14	2.428	5.331	4.491	31	-.936	.737	-1.373
15	2.282	5.054	4.345	32	.372	2.302	.639
16	3.635	3.808	4.741	33	4.365	1.589	3.845
17	4.803	3.114	5.547	34	4.639	2.187	3.464

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .8072

ตาราง 19 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับ
ครูเป็นผู้ประเมิน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.6170
2	.7276
3	.7454
4	.4567
5	.3902
6	.4456
7	.3303
8	.4728
9	.5669
10	.7398
11	.5567
12	.7608
13	.7355
14	.4548
15	.7355
16	.3741
17	.4572
18	.4336
19	.4481
20	.5010
21	.6346
22	.5241

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .9100

แบบประเมินความอยในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

คำชี้แจงในการทำแบบประเมิน

แบบประเมินฉบับนี้เป็นสถานการณ์เรื่องราวทั่ว ๆ ไป ให้นักเรียนอ่านแล้วคิดว่าถ้านักเรียนเป็นบุคคลในสถานการณ์นั้น ๆ นักเรียนจะตัดสินใจทำอะไร โดยเลือกคำตอบที่กำหนดให้แล้ว ทำเครื่องหมาย X ลงในคำตอบที่เลือกเพียงคำตอบเดียว

(1). ในช่วงโมงวิทยาศาสตร์ตอนนั้นดาต้องออกไปรายงานผลการทดลอง หลังจากที่ยอดนั้นดาออกไปรายงานแล้ว อูไรซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับอนันดาได้วิจารณ์ถึงการพูดของอนันดา ถ้านักเรียนเป็นอนันดา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกเป็นปกติกับคำวิจารณ์ของเพื่อน
- ข. รู้สึกประหม่าเล็กน้อยกับคำวิจารณ์ของเพื่อน
- ค. รู้สึกประหม่าอย่างมากกับคำวิจารณ์ของเพื่อน
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. มองหน้าและสบตาเพื่อนบ้างบางครั้งขณะที่เพื่อนพูดวิจารณ์
- ข. มองหน้าและสบตาเพื่อนตลอดเวลาที่เพื่อนพูดวิจารณ์
- ค. ไม่กล้าสบตาขณะที่เพื่อนวิจารณ์
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(2). เนตรจิตได้เขียนเรียงความส่งคุณครูสาธิต คุณครูสาธิตก็วิจารณ์ว่าควรปรับปรุงเรื่องการใช้คำสันธาน โดยเฉพาะคำว่า "และ" ที่เนตรจิตใช้คำนี้มากเกินไป ถ้านักเรียนเป็นเนตรจิต นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกเป็นปกติกับคำวิจารณ์ของคุณครู
- ข. รู้สึกหวั่นไหวเล็กน้อยกับคำวิจารณ์ของคุณครู
- ค. รู้สึกหวั่นไหวอย่างมากกับคำวิจารณ์ของคุณครู
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. มองหน้าคุณครูบ้างบางครั้งขณะที่คุณครูกำลังวิจารณ์
- ข. มองหน้าคุณครูและรับฟังจนกว่าคุณครูจะวิจารณ์จบ
- ค. ก้มหน้าไม่สบตาขณะที่คุณครูวิจารณ์
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(3). ในช่วงโมงภาษาไทย คุณครูศิริพรให้นักเรียนคัดลายมือส่ง และคุณครูก็ชมจิราพรเป็นครั้งแรกว่าลายมือสวย ถ้านักเรียนเป็นจิราพร นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกเขินเล็กน้อยที่คุณครูชม

- ข. รู้สึกปกติกับคำชมของคุณครู
- ค. รู้สึกเขินอย่างมากที่คุณครูชม
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. กล่าวขอบคุณคุณครูอย่างซื่อสัตย์ซื่อคำ
- ข. กล่าวขอบคุณด้วยเสียงเบา ๆ
- ค. กล่าวขอบคุณด้วยเสียงเบา ๆ และตะกุกตะกัก
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(4). วลีเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับเพ็ญศรีได้พูดชมเพ็ญศรีว่าเป็นคนเรียนเก่ง และเรียบร้อย จึงควรได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนถือพานไหว้ครู ถ้านักเรียนเป็นเพ็ญศรี นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกปกติกับคำชมของเพื่อน
- ข. รู้สึกกระดากอายเล็กน้อยที่เพื่อนชม
- ค. รู้สึกกระดากอายอย่างมากที่เพื่อนชม
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. พยักหน้ารับเพื่อแสดงว่าขอบคุณเพื่อน
- ข. กล่าวขอบคุณ และโค้งคำนับให้เพื่อน
- ค. กล่าวขอบคุณเพื่อนด้วยเสียงตะกุกตะกัก
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(5). ในช่วงชั่วโมงภาษาไทย ครูให้นักเรียนเขียนเรียงความส่งภายในชั่วโมง เวลาผ่านไปครึ่งชั่วโมงคุณครูจึงบอกว่านักเรียนคนใดทำเสร็จแล้วสามารถส่งได้เลย คุณครูจึงเดินตรวจดูการทำงานของนักเรียน ซึ่งก็เห็นว่าอารียาเขียนเรียงความได้ไม่ก็บรรทัดจึงบอกอารียาว่า "เธอควรเร่งมือเพราะทำช้าเกินไปแล้ว" ถ้านักเรียนเป็นอารียา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกประหม่าเล็กน้อยกับคำตำหนิของคุณครู
- ข. รู้สึกปกติกับคำตำหนิของคุณครู
- ค. รู้สึกประหม่าอย่างมากกับคำตำหนิของคุณครู
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. มีอาการสั่นเล็กน้อยขณะที่คุณครูพูดเตือน
- ข. มีอาการสั่นอย่างมากขณะที่คุณครูพูดเตือน
- ค. ยิ้มให้คุณครู และเขียนเรียงความต่อ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(6). ในห้องเรียนของสมชาย นักเรียนตกลงกันว่าในช่วงพักเที่ยงให้ทุกคนมาประชุมกันที่ห้องเรียนแต่สมชายมาสาย จึงถูกเพื่อน ๆ ในห้องเรียนพูดตำหนิในการมาสาย ถ้านักเรียนเป็นสมชาย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกกังวลเล็กน้อยที่ถูกเพื่อนตำหนิ
- ข. รู้สึกเฉย ๆ ที่ถูกเพื่อนตำหนิ
- ค. รู้สึกกังวลอย่างมากที่ถูกเพื่อนตำหนิ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. เข้าประชุมโดยมองเพื่อนเป็นบางครั้ง
- ข. เข้าประชุมโดยนั่งก้มหน้าไม่สบตาเพื่อน
- ค. นั่งเข้าประชุมได้ปกติ โดยไม่มีอาการใด ๆ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(7). คุณครูขออาสาสมัครนักเรียนในห้องเรียนเพื่อมาแสดงบทบาทสมมติประกอบ การเรียนการสอนหน้าชั้นเรียน ซึ่งดวงพรก็เป็นนักเรียนคนหนึ่งในห้องเรียนนี้ ถ้านักเรียนเป็น ดวงพร นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกอยากอาสาสมัครแต่ก็กลัว ๆ กลัว ๆ
- ข. รู้สึกมั่นใจที่จะอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ
- ค. รู้สึกไม่มั่นใจที่จะอาสาสมัครออกไปแสดงบทบาทสมมติ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. มองดูเพื่อน ๆ ถ้ามีเพื่อนเสนอชื่อ ก็จะเดินออกไป
- ข. นั่งเฉยๆ ทั้ง ๆ ที่อยากจะออกไป
- ค. ยกมืออาสาสมัครทันที
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(8). คุณครูประจำชั้นเรียนของกำธร เรียกให้นักเรียนในปกครองของตนมาประชุมเรื่อง การจัดงานวันปีใหม่และให้นักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ถ้านักเรียนเป็นกำธร นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกลังเลใจอย่างมากที่จะพูดแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม
- ข. รู้สึกลังเลใจเล็กน้อยที่จะพูดแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม
- ค. รู้สึกมั่นใจในการพูดแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. พูดแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ

ข. ยกมือและพูดแสดงความคิดเห็นต่อที่ประชุม

ค. นั่งเฉยๆ อยากรจะแสดงความคิดเห็น

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(9). สมศรีไปซื้อขนมที่โรงอาหารและเห็นคุณครูจิตแจ่มกำลังเดินตรงมาที่สมศรี แต่สมศรีไม่เคยเรียนกับคุณครูจิตแจ่มมาก่อน ถ้านักเรียนเป็นสมศรี นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกไม่กล้ายิ้มและทำความเคารพต่อหน้าคุณครู

ก. รู้สึกกล้า ๆ กลัว ๆ ที่จะยิ้มและทำความเคารพต่อหน้าคุณครู

ข. รู้สึกกล้าที่จะยิ้มและทำความเคารพต่อหน้าคุณครู

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าสมศรีจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ก. ยืนรอว่าคุณครูจะเห็นหรือไม่ ถ้าเห็นก็จะยิ้มทักทายและทำความเคารพ

ข. ยิ้มทักทายและทำความเคารพคุณครูทันทีที่เห็น

ค. ทำความเคารพคุณครูแต่ไม่กล้ายิ้มทั้ง ๆ ที่อยากจะยิ้ม

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(10). ขณะที่นินมุนชนั่งอยู่ในห้องสมุด นินมุนชนเห็นผกาซึ่งเป็นเพื่อนคนละห้องกับนินมุนช แต่ นินมุนชเคยรู้จักผกาจากการแนะนำของเพื่อนให้รู้จักเมื่อ 4 เดือนที่แล้ว และนินมุนชเพิ่งมาเจอผกา นินมุนชอยู่โต๊ะข้าง ๆ ในห้องสมุดอีกครั้ง ถ้านักเรียนเป็นนินมุนช นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกกล้า ๆ กลัว ๆ ที่จะยิ้มทักทาย

ข. รู้สึกมั่นใจในตัวเองที่จะยิ้มทักทายเพื่อน

ค. รู้สึกลังเลใจว่าควรทักทายอย่างไรดี

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่านินมุนชจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ก. นั่งรอว่าเพื่อนจะเห็นหรือไม่ ถ้าเห็นจะยิ้มทักทาย

ข. ยิ้มทักทายด้วยความเป็นกันเอง

ค. ไม่ยิ้มทักทายทั้ง ๆ ที่อยากจะทักทาย

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(11). ในช่วงเวลาเรียนวิชาสังคม คุณครูปานจิตสั่งให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อที่จะให้นักเรียนไปค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องชนเผ่าต่าง ๆ ในประเทศไทย โดยกลุ่มของนิภาได้หัวข้อ "ชนเผ่าชาไก" ซึ่งเป็นหัวข้อที่หาข้อมูลได้ยาก คุณครูปานจิตจึงบอกว่าจะนำหนังสือชนเผ่าชาไกมาให้ แต่นิภาไม่เคยพูดคุยกับคุณครูปานจิตมาก่อน ถ้านักเรียนเป็นนิภา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกกล้า ๆ กลัว ๆ ที่จะกล่าวคำขอขอบคุณต่อหน้าคุณครู

ข. รู้สึกกล้าที่จะกล่าวคำขอขอบคุณต่อหน้าคุณครู

ค. รู้สึกลังเลใจว่าควรทำอย่างไรดี

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ก. กล่าวขอบคุณคุณครูหลังจากที่ได้รับหนังสือแล้ว

ข. ไม่กล่าวขอบคุณคุณครูทั้ง ๆ ที่อยากจะกล่าวขอบคุณคุณครู

ค. กล่าวขอบคุณคุณครูทันทีที่บอกว่าจะนำหนังสือมาให้

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(12). พวงรัตน์เป็นเพื่อนคนละห้องที่เยาวภาไม่เคยรู้จักมาก่อน แต่เยาวภาเห็นพวงรัตน์กำลังเก็บสมุดที่ทำตกจึงเดินเข้าไปช่วยเก็บสมุด ถ้านักเรียนเป็นพวงรัตน์ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกกลัว ๆ กลัว ๆ ที่จะกล่าวขอบคุณต่อหน้าเยาวภา

ข. รู้สึกกล้าที่จะกล่าวขอบคุณต่อหน้าเยาวภา

ค. รู้สึกไม่แน่ใจว่าตัวเองควรทำอย่างไร

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ก. ถ้าเจอเยาวภาอีกครั้งจะกล่าวขอบคุณ

ข. กล่าวขอบคุณเยาวภาทันที

ค. ไม่กล่าวขอบคุณเยาวภาทั้ง ๆ ที่อยากจะกล่าวขอบคุณ

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(13). รุ่งนภาเดินคุยไปกับเพื่อน ระหว่างทางก็เดินชนธนพล ซึ่งธนพลเป็นเพื่อนคนละห้องที่รุ่งนภาไม่เคยรู้จักมาก่อน ถ้านักเรียนเป็นรุ่งนภา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกไม่มั่นใจในการกล่าวคำขอโทษต่อหน้าธนพล

ข. รู้สึกกล้า ๆ กลัว ๆ ที่จะกล่าวขอโทษต่อหน้าธนพล

ค. รู้สึกกล้าที่จะกล่าวคำขอโทษต่อหน้าธนพลทันที

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ก. กล่าวคำขอโทษต่อหน้าธนพลในวันต่อมา

ข. กล่าวคำขอโทษต่อหน้าธนพลทันที

ค. ไม่กล่าวคำขอโทษธนพลทั้ง ๆ ที่อยากจะขอโทษ

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(14). คุณครูพิมลเป็นคุณครูสอนวิชาคณิตศาสตร์ คุณครูสั่งให้นักเรียนทำการบ้านให้เสร็จและส่งภายในชั่วโมง แต่อาจารย์ทำการบ้านเสร็จและส่งหลังเลิกเรียน ขณะที่นางานไปส่งที่ห้องพักครู อาจารย์ก็เห็นคุณครูพิมลนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน แต่อาจารย์ไม่เคยพูดคุยกับคุณครูพิมลมาก่อน ถ้านักเรียนเป็นอาจารย์ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกกล้า ๆ กลัว ๆ ที่จะกล่าวคำขอโทษต่อหน้าคุณครู

- ข. รู้สึกไม่แน่ใจว่าควรทำอะไร
- ค. รู้สึกกลัวที่จะกล่าวคำขอโทษต่อหน้าคุณครูทันที
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น -

- ก. ไม่กล่าวคำขอโทษทั้ง ๆ ที่อยากจะขอโทษคุณครู
- ข. กล่าวคำขอโทษคุณครูทันที
- ค. ขอโทษคุณครูในวันต่อมา
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(15). สุนารีและเพื่อนสนิทอีก 3 คนได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนของห้องเรียนไปอบรมภาษาอังกฤษกับนักเรียนที่เป็นตัวแทนจากห้องเรียนอื่น ในระหว่างการอบรมได้มีการแบ่งกลุ่มเพื่อให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น แต่สุนารีต้องไปทำงานกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นตัวแทนจากห้องเรียนอื่นที่สุนารีไม่เคยรู้จักมาก่อน ถ้านักเรียนเป็นสุนารี นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกกลัว ๆ กลัว ๆ ที่จะแสดงความคิดเห็น
- ข. รู้สึกมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น
- ค. รู้สึกไม่มั่นใจในการแสดงความคิดเห็น
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. ร่วมนำเสนอบ้าง ถ้าสิ่งที่เพื่อน ๆ ปฏิบัตินั้นตนไม่เห็นด้วย
- ข. แนะนำให้เพื่อนในกลุ่มปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย
- ค. ไม่แสดงความคิดเห็นทั้ง ๆ ที่อยากจะแสดงความคิดเห็น
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(16). คุณครูอำไพให้ชมพู่และนักเรียนในห้องเรียนทุกคนช่วยกันให้ข้อเสนอแนะเรื่องโทษของการใช้สารเสพติด ถ้านักเรียนเป็นชมพู่ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. ไม่แน่ใจว่าตัวเองควรให้ข้อเสนอแนะอย่างไร
- ข. รู้สึกกลัว ๆ กลัว ๆ ที่จะพูดให้ข้อเสนอแนะ
- ค. รู้สึกมั่นใจเมื่อต้องพูดให้ข้อเสนอแนะ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. ให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อน ถ้าเพื่อนถาม
- ข. ให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนอย่างเต็มความสามารถ
- ค. ไม่ให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนทั้ง ๆ ที่อยากจะให้ข้อเสนอแนะ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(17). สมจิตรชวนมานี้ไปเยี่ยมมานพที่ห้องพยาบาล ซึ่งมานพเป็นคนที่มานี้ไม่เคยรู้จักมาก่อน ถ้านักเรียนเป็นมานี้ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกอึดอัดใจเล็กน้อยที่ต้องไปเจอคนที่ไม่รู้จักมาก่อน
- ข. รู้สึกกังวลอย่างมากที่จะต้องไปเจอคนที่ไม่รู้จักมาก่อน
- ค. รู้สึกเป็นปกติที่ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. รับปากเพื่อนทันทีว่าจะไปห้องพยาบาลด้วย
- ข. แบ่งรับแบ่งสู้ว่าจะไปห้องพยาบาลกับเพื่อน
- ค. ปฏิเสธไม่ไปห้องพยาบาล
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(18). คุณครูสัญญาสั่งงานให้นักเรียนทุกคนไปร่วมกันคิดบทละครที่จะนำมาใช้แสดงในงานวันครบรอบ 100 ปี ของโรงเรียน และสั่งให้สมคิดนำบทละครที่แต่งเสร็จแล้วให้คุณครูตรวจ แต่สมคิดไม่เคยไปพบคุณครูสัญญามาก่อน ถ้านักเรียนเป็นสมคิด นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกปกติที่ต้องนำงานไปส่งคุณครู
- ข. รู้สึกอึดอัดใจเล็กน้อยในการนำงานไปส่งคุณครู
- ค. รู้สึกอึดอัดใจอย่างมากในการนำงานไปส่งคุณครู
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. ไปพบคุณครูทันทีหลังจากที่บทละครเสร็จ
- ข. ขอให้เพื่อนไปกับตนด้วย
- ค. ขอให้เพื่อนสนิทนำงานไปส่งแทนตน
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(19). ในชั่วโมงเรียนวิชาภาษาไทย คุณครูขออาสาสมัครออกมาหน้าชั้นเพื่ออ่านทำนองเสนาะให้เพื่อน ๆ ฟัง สมเจตเป็นคนหนึ่งที่อ่านทำนองเสนาะได้ แต่สมเจตไม่เคยอ่านทำนองเสนาะให้ครูและเพื่อนในห้องฟังมาก่อน มีเพียงเพื่อนสนิทเท่านั้นที่รู้ว่าสมเจตอ่านทำนองเสนาะได้ ถ้านักเรียนเป็นสมเจต นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกกลัว ๆ กลัว ที่จะออกไปอ่านทำนองเสนาะ
- ข. รู้สึกมั่นใจที่จะออกไปอ่านทำนองเสนาะ
- ค. รู้สึกกลัวว่าเพื่อนจะคิดว่าตัวเองเป็นพวกชอบอวดความสามารถ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. ลุกขึ้นไปอ่านทำนองเสนาะ ถ้ามีเพื่อนเสนอชื่อ

- ข. ลุกขึ้นไปอ่านทำนองเสนาะทันที
- ค. ขอให้เพื่อนสนิทออกไปยืนข้าง ๆ ขณะที่ตนเองอ่านทำนองเสนาะ
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(20). ในช่วงโมงเรียนคณิตศาสตร์ คุณครูกำลังสอนเรื่องสมการ และครูเปิดโอกาสให้นักเรียนไม่เข้าใจซักถาม นารีเป็นคนหนึ่งที่ไม่เข้าใจและอยากจะถามคุณครู ถ้านักเรียนเป็นนารี นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกเป็นปกติที่ต้องซักถามคุณครูในเรื่องที่ไม่เข้าใจ
- ข. รู้สึกกังวลว่าเพื่อนจะคิดว่าตัวเองเป็นคนโง่
- ค. รู้สึกกลัว ๆ กลัว ๆ ที่จะซักถามคุณครูในเรื่องที่ไม่เข้าใจ ..
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. ยกมือซักถามคุณครูทันที
- ข. รอดูว่าเพื่อนคนอื่นจะยกมือซักถามคุณครูหรือไม่ ถ้าไม่มีจึงจะยกมือถาม
- ค. กระซิบบอกเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ ให้ถามแทนตน
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(21). ในวิชาพุทธศาสนาคุณครูจิตตรีและเพื่อน ๆ ในห้องเรียนกำลังทำการเรียนการสอน แต่สมพลมาเข้าห้องเรียนสาย ขณะที่เดินเข้าห้องเรียนคุณครูจิตตรีและเพื่อน ๆ ในห้องก็หันมามองที่สมพล ถ้านักเรียนเป็นสมพล นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกกังวลอย่างมากว่าครูและเพื่อน ๆ จะคิดว่าตัวเองเป็นตัวถ่วงให้การเรียนการสอนช้าลง
- ข. รู้สึกเป็นปกติขณะเดินเข้าห้องเรียน
- ค. รู้สึกกังวลเล็กน้อยว่าครูและเพื่อน ๆ จะไม่พอใจที่ตนเองมาสาย
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. เดินไปนั่งที่และกระซิบถามเพื่อนสนิทเพื่อตรวจสอบว่าคุณครูและเพื่อน ๆ คิดถึงตัวเองอย่างไร
- ข. นั่งเรียนได้ตามปกติ
- ค. เดินไปนั่งที่และบอกเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ ถึงเหตุผลที่ตนเองมาสาย
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(22). ปรากฏฉายและเพื่อน ๆ นั่งทำการบ้านอยู่ที่โต๊ะม้าหินอ่อนในโรงเรียน นั่งทำการบ้านได้ สักครู่ปรากฏก็รู้สึกกระหายน้ำ จึงชวนพัชรีไปด้วย แต่ระหว่างทางไปโรงอาหารก็มีนักเรียนชายจำนวนหนึ่งหันมามองปรากฏฉายและเพื่อนแล้วจึงหันกลับไปหัวเราะ ถ้านักเรียนเป็นปรากฏฉาย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกเฉย ๆ กับการมองและการหัวเราะของนักเรียนชาย
- ข. รู้สึกกังวลว่าตัวเองมีสิ่งที่ดูผิดปกติจึงถูกหัวเราะ
- ค. รู้สึกกังวลเล็กน้อยแต่ก็ยังอุ่นใจว่ามีพัชรีเดินมาเป็นเพื่อน
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. เดินไปซื้อน้ำโดยเดินแอบหลังพัชรี
- ข. เดินไปซื้อน้ำด้วยท่าทางปกติ
- ค. กระซิบถามพัชรีว่าตนเองมีอะไรที่มองดูแล้วผิดปกติบ้าง
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(23). คุณครูและสุพรซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับวาโยได้เสนอชื่อให้วาโยเป็นคนถือป้ายโรงเรียนในวันแข่งกีฬาของโรงเรียน ทั้งนี้เพราะเห็นว่าวาโยเป็นคนสวย ถ้านักเรียนเป็นวาโย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกมั่นใจที่จะตอบรับการถือป้ายโรงเรียน
- ข. รู้สึกกลัว ๆ กลัว ๆ ที่จะตอบรับการถือป้ายโรงเรียน
- ค. รู้สึกลำบากใจว่าตนเองควรตัดสินใจอย่างไร
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. ขอเวลาคุณครูและเพื่อนให้ตัวเองได้คิดทบทวนก่อน
- ข. รับอาสาเป็นคนถือป้ายโรงเรียนทันที
- ค. ขอถามความเห็นจากเพื่อนสนิทก่อนว่าตนเองควรทำอย่างไร
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(24). คุณครูของปานจิตจัดโปรแกรมไปทัศนศึกษาโดยให้นักเรียนออกค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด แต่คุณครูไม่ได้บังคับว่าทุกคนต้อง ถ้านักเรียนเป็นปานจิต นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกลำบากใจว่าจะตัดสินใจอย่างไร
- ข. รู้สึกสองจิตสองใจว่าจะไปดีหรือไม่ไปดี
- ค. รู้สึกพร้อมกับการไปทัศนศึกษา
- ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกทำอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. ตอบแบบแบ่งรับแบ่งสู้

ข. ตอบตกลงคุณครูทันที

ค. ปรึกษาเพื่อนสนิทให้ช่วยตัดสินใจแล้วจึงไปบอกครู

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(25). คุณครูพรจิตและมนัสซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับพิชัยได้เสนอชื่อพิชัยให้เข้าแข่งขันประกวดวาดภาพวันแม่แห่งชาติในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพราะเห็นว่าพิชัยสามารถวาดภาพได้ ถ้านักเรียนเป็นพิชัย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกลำบากใจว่าตนเองควรตัดสินใจอย่างไร

ข. รู้สึกกล้า ๆ กลัว ๆ ที่จะไปบอกปฏิเสธคุณครูและเพื่อน

ค. รู้สึกมั่นใจว่าตัวเองจะตอบปฏิเสธคุณครูและเพื่อน

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ก. ตอบแบบแบ่งรับแบ่งสู้

ข. ปฏิเสธคุณครูและเพื่อน พร้อมทั้งบอกเหตุผล

ค. ปรึกษาเพื่อนสนิทให้ช่วยตัดสินใจแทนแล้วจึงบอกครูและเพื่อน

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

(26). ในช่วงโม่งสังคม คุณครูปิยะสั่งให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อนนักเรียนจะได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นและหลังจากนั้นก็ให้นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งปรีชาต้องไปทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ตนเองไม่สนิท โดยเพื่อนกลุ่มนี้ขอให้ปรีชาเป็นตัวแทนกลุ่มออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ถ้านักเรียนเป็นปรีชา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกลำบากใจว่าตนเองควรตัดสินใจอย่างไร

ข. รู้สึกสองจิตสองใจว่าจะออกไปดีหรือไม่ไปดี

ค. รู้สึกมั่นใจว่าตัวเองจะตอบปฏิเสธเพื่อน

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

และนักเรียนคิดว่าจะแสดงออกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ก. ตอบแบบแบ่งรับแบ่งสู้

ข. ปฏิเสธเพื่อน ๆ พร้อมทั้งบอกเหตุผล

ค. กระซิบให้เพื่อนสนิทช่วยตัดสินใจแทนแล้วจึงบอกเพื่อน

ง. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

แบบประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับอาจารย์เป็นผู้ประเมิน

คำชี้แจงในการทำแบบประเมิน

แบบประเมินฉบับนี้ ให้คุณครูประจำชั้นได้กรุณาประเมินความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนในความดูแลของท่านตามสภาพความเป็นจริง

ความอายในการเข้าสังคมของนักเรียน หมายถึง ความรู้สึกลำบากใจของนักเรียนเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องมีสัมพันธภาพกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิทในโรงเรียน

กรุณาขีดเครื่องหมาย $\sqrt{\quad}$ ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ ซึ่งตรงกับความคิดความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

มาก หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับมาก

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

น้อย หมายถึง นักเรียนผู้นั้นมีความอายในการเข้าสังคมอยู่ในระดับน้อย

ชื่อผู้ประเมิน.....ระดับชั้น...../.....

ชื่อนักเรียน.....(ที่มีคะแนนความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินมาก).....

ลักษณะที่ประเมิน	ระดับ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
(1) นักเรียนไม่กล้าสบตากับผู้พูดคุยด้วย			
(2) นักเรียนพูดเสียงค่อยและเบามากเมื่อต้องพูดกับครู			
(3) นักเรียนมักก้มหน้า ไม่ค่อยสบตากับครู			
(4) นักเรียนมีอาการมือสั่น เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน			
(5) เมื่อต้องตอบคำถามครู นักเรียนจะมีอาการพูดตะกุกตะกัก			
(6) เมื่อครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น นักเรียนจะเจิบเฉย ไม่แสดงความคิดเห็น			
(7) นักเรียนไม่กล้าขอขอบคุณผู้อื่น			
(8) นักเรียนเจิบเฉย เมื่อต้องอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท			

ลักษณะที่ประเมิน	ระดับ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
(9) นักเรียนไม่ยิ้มทักทายครู			
(10) นักเรียนไม่กล่าวคำขอโทษผู้อื่น			
(11) นักเรียนปฏิเสธการทำกิจกรรมกับครูหรือเพื่อนสนิท			
(12) นักเรียนขอทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่นักเรียนสนิทด้วย			
(13) นักเรียนจะปฏิเสธการออกไปหาห้องเรียนคนเดียว			
(14) นักเรียนจะไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องพึ่งพาเพื่อน			
(15) นักเรียนไม่กล้าที่จะถามอะไรคุณครู แต่จะขอให้เพื่อนถามแทน			
(16) เมื่อครูเรียกให้ไปพบ นักเรียนจะขอให้เพื่อนสนิทไปด้วย			
(17) นักเรียนไม่กล้าทำอะไรที่แตกต่างจากเพื่อนในกลุ่ม เพราะกลัวผู้อื่นมอง			
(18) นักเรียนคอยถามเพื่อนสนิทว่าคนอื่นพูดถึงตนอย่างไร			
(19) นักเรียนไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง จึงต้องปรึกษาเพื่อนก่อนการตัดสินใจ			
(20) เมื่อต้องตัดสินใจ นักเรียนจะขอให้เพื่อนช่วยในการตัดสินใจแทน			

ตาราง 20 แสดงระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา	โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
1	2/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	การปฐมนิเทศ - กิจกรรมกลุ่มเรื่อง "รวมดาว" ความประหม่า
2	5/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- บทบาทสมมติเรื่อง "ฟังครูและเพื่อน"
3	10/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- กรณีตัวอย่างเรื่อง "โคลงสี่สุภาพเป็นเหตุ" ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว
4	13/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- บทบาทสมมติเรื่อง "ฉันจะทำอย่างไรดี"
5	16/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- กิจกรรมกลุ่มเรื่อง "ปรับตัว" ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น
6	19/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- บทบาทสมมติเรื่อง "ครูและเพื่อนใหม่"
7	24/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- กรณีตัวอย่างเรื่อง "เพื่อนฉัน" ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร
8	27/ก.พ./2547	15.00 – 15.50 น.	- กิจกรรมกลุ่มเรื่อง "เขากับฉันคิดตรงกันไหม" - บทบาทสมมติเรื่อง "เธอรู้สึกยังไงกับฉัน"
9	1/มี.ค./2547	15.00 – 15.50 น.	ความลำบากใจในการตัดสินใจ
10	4/มี.ค./2547	15.00 – 15.50 น.	- กิจกรรมกลุ่มเรื่อง "ถามเพื่อน"
11	8/มี.ค./2547	15.00 – 15.50 น.	- กรณีตัวอย่างเรื่อง "ช่วยฉันที"
12	11/มี.ค./2547	15.00 – 15.50 น.	ปัจฉิมนิเทศ - กิจกรรมกลุ่มเรื่อง "เปิดใจ"

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศของความเป็นมิตรระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม 3. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ในการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม 4. เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแนะนำเพื่อนที่นั่งทางขวามือ 2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมที่นักเรียนจะได้รับ 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรม "รวมดาว" โดยชี้แจงว่าผู้วิจัยจะแจกชิ้นส่วนรูปดาวให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีเพียงครั้งเดียว ให้นักเรียนหาภาพดาวอีกครั้งหนึ่งซึ่งอยู่กับเพื่อนในกลุ่มและต่อกันได้พอดีให้เจอ เมื่อนักเรียนพบคู่แล้วให้นั่งลง 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม 3.2 นำรูปดาวครึ่งดวงทั้งหมดวางไว้ในถาดและวางถาดไว้กลางกลุ่ม 3.3 ให้นักเรียนทุกคนหยิบมาคนละ 1 ชิ้น 3.4 เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนหาคู่ที่มีรูปดาวอีกครั้งหนึ่งที่มีทั้งสีและขนาดเหมือนกันให้เจอ 3.5 เมื่อนักเรียนแต่ละคนพบคู่ของตนเองแล้ว ให้นักเรียนนั่งลงและพูดคุยทำความรู้จักคุยเคยกัน โดยผู้วิจัยจะแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้กับนักเรียนทุกคน 3.6 ผู้วิจัยแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้แก่ นักเรียนทุกคน 3.7 ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนได้สัมภาษณ์และสนทนากับคู่ของตน 10 นาที 3.8 เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อให้ นักเรียนหยุดสัมภาษณ์และให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นครึ่งวงกลม 3.9 ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำคู่ของตนให้ เริ่มจากคู่หน้าเลิกจากกิจกรรม "รวมดาว" ในตอนแรก และให้นักเรียนแนะนำเพื่อนไปเรื่อย ๆ หากมีเวลาน้อยอาจจะให้แนะนำ

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ประหม่า	เพื่อให้ นักเรียนฝึกลดความรู้สึกประหม่าอันเนื่องมาจากความอายได้แก่ อาการสั่น พูดเสียงเบาและตะกุกตะกัก ไม่กล้าสบตา กับผู้ที่พูดคุยด้วย และการนั่ง ยืน หรือเดินก้มหน้า	เพื่อน 3-6 คู่ตามความเหมาะสม 3.10 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดี โดยมีแนวคำถามดังนี้ 4. ชี้แจงบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม 5. ชี้แจงวิธีการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม ว่าใช้เทคนิคเกม บทบาทสมมติ และกรณีตัวอย่าง โดยอธิบายขั้นตอนในแต่ละเทคนิคอย่างคร่าว ๆ เพื่อให้ นักเรียนเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนฝึก 6. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป การประเมินผล 1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 2. จากการแสดงความคิดเห็นและได้ตอบข้อซักถามของนักเรียน 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และให้นักเรียนส่งตัวแทนมาจับฉลากเพื่อจะได้รับบทบาทสมมติตามฉลากที่นักเรียนจับได้ 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติทั้ง 4 สถานการณ์ ให้นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจ 2. ขั้นการวิเคราะห์ 2.1 หลังจากที่นักเรียนแสดงบทบาทเสร็จทั้ง 4 สถานการณ์แล้ว ให้นักเรียนที่แสดงเล่าถึงความรู้สึกของตนเอง และสิ่งที่เรียนรู้จากการ

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			แสดงบทบาทเกี่ยวกับการลดความรู้สึกประหม่าอันเนื่องมาจากความอาย ได้แก่ อาการสั่น พูดเสียงเบาและตะกุกตะกัก ไม่กล้าสบตากับผู้พูดคุยด้วย และการนั่ง ยืน หรือเดินก้มหน้า 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 2.2.1 นักเรียนคิดว่าเนตรจิต เพ็ญศรี อารียา สมชายรู้สึกอย่างไร 2.2.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการแสดงออกของเนตรจิต เพ็ญศรี อารียา สมชาย ตามบทบาทที่กำหนดให้เหมาะสมหรือไม่ 2.2.3 ถ้านักเรียนเป็นของเนตรจิต เพ็ญศรี อารียา สมชาย นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร 2.2.4 นักเรียนมีวิธีการใดบ้างที่จะลดความรู้สึกประหม่าเมื่อต้องรับฟังคำวิจารณ์ คำชม และการถูกตำหนิจากครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท 3. ขั้นการแสดงเพิ่มเติม 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนฝึกแสดงเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 4.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกประหม่า อาการสั่น พูดเสียงเบาและตะกุกตะกัก ไม่กล้าสบตากับผู้พูดคุยด้วย และการนั่ง ยืน หรือเดินก้มหน้า 4.2 ให้นักเรียนสรุปว่าได้แกงคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรม และสามารถจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้อย่างไร 4.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อเสียของความรู้สึกประหม่าที่เกิดจากความอายในการเข้าสังคม

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	ประหม่า	เพื่อให้ นักเรียนฝึกลดความรู้สึกประหม่าต่อการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชมและการถูกตำหนิ	4.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ใน ชีวิตประจำวัน 5. ขั้นประเมินผล 5.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึง การทำกิจกรรม 5.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันใน การทำกิจกรรม 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการ สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ในครั้งที่ผ่านมา และให้นักเรียนรายงานถึงการนำ ความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้น ผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริม ให้กับนักเรียน 1.2 ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความรู้สึก ประหม่าต่อการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชม และการถูกตำหนิ โดยกล่าวกับนักเรียนว่าวันนี้มี เรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกประหม่า และการแสดงท่า ที่เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคม โดยขอให้ นักเรียน ตั้งใจอ่านให้เข้าใจ 1.3 ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และ ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่องโคลงสี่สุภาพ"โคลงสี่ สุภาพเป็นเหตุ" 2. ขั้นการวิเคราะห์ 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปราย ตามประเด็นที่กำหนดให้ดังนี้ 2.1.1 ถ้านักเรียนเป็นสาธิต นักเรียนจะ รู้สึกอย่างไร

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นสาริต นักเรียนจะ ทำอย่างไร 2.1.3 นักเรียนคิดว่าคุณครูนิธิจะรู้สึกกับ สาริตอย่างไร 2.1.4 นักเรียนคิดว่าสาริตจะสามารถ เปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างไร 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับ ความรู้สึกประหม่าต่อการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชม และการถูกตำหนิ 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมสิ่งที่ได้จากการอ่าน กรณีตัวอย่าง 3.3 ให้นักเรียนฝึกการโต้ตอบการรับฟังคำ วิพากษ์วิจารณ์ คำชม และจากการถูกตำหนิได้ อย่างเหมาะสม 3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จาก การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมา รายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ใน ชีวิตประจำวัน 4. ขั้นประเมินผล 4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมี ต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 4.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน
4	ประหม่า	เพื่อให้ นักเรียน ฝึก ลด ความรู้สึกประหม่าต่อการ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชมและการถูกตำหนิ	1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการ สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ในครั้งที่ผ่านมา และให้นักเรียนรายงานถึงการนำ ความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้น ผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริม

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			1.2 ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกประหม่าต่อการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชม และการถูกตำหนิ โดยกล่าวกับนักเรียนว่าวันนี้มีเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกประหม่า และการแสดงท่าทีเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคม โดยขอให้นักเรียนตั้งใจอ่านให้เข้าใจ 1.3 ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มๆ ละ 4 คน และผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่องโคลงสี่สุภาพเป็นเหตุ 2. ขั้นการวิเคราะห์ 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ดังนี้ 2.1.1 ถ้านักเรียนเป็นสาริต นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร 2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นสาริต นักเรียนจะทำอย่างไร 2.1.3 นักเรียนคิดว่าคุณครูนิธิจะรู้สึกกับสาริตอย่างไร 2.1.4 นักเรียนคิดว่าสาริตสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างไร 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกประหม่ากับความรู้สึกประหม่าต่อการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชม และการถูกตำหนิ 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมสิ่งที่ได้จากการอ่านกรณีตัวอย่าง 3.3 ให้นักเรียนฝึกการโต้ตอบการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชม และจากการถูกตำหนิได้อย่างเหมาะสม 3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมา

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	ความรู้สึกไม่ แน่ใจและไม่ มั่นใจในการ แสดงตัว	เพื่อให้นักเรียนลดความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ในเรื่องอาการ นิ่งเงียบเฉยไม่สามารถที่จะแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้ การไม่ยิ้มทักทาย การไม่กล่าวคำขอบคุณ การไม่กล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การไม่แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ	รายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน 4. ขั้นประเมินผล 4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 4.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับ นักเรียน 1.2 ผู้วิจัยกล่าวกับนักเรียนว่าวันนี้มีเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ในเรื่องอาการ นิ่งเงียบเฉยไม่สามารถที่จะแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้ การไม่ยิ้มทักทาย ไม่กล่าวคำขอบคุณ ไม่กล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การไม่แสดงความ คิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะ โดยผู้วิจัยแจกซองจดหมายให้นักเรียนคนละ 1 ซอง ซึ่งในซองบรรจุหัวข้อที่จะอภิปรายได้แก่ 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน แล้วผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเรียงต่อกันจนเป็นวงกลมและเว้นช่องว่างระหว่างกลุ่มไว้ 1.4 ผู้วิจัยอธิบายถึงกติกา แล้วจึงแจกบัตรคำให้กับนักเรียนทุกคน 1.4.1 ให้นักเรียนในกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนในกลุ่ม 1.4.2 ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 แสดงให้เพื่อน

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			นักเรียนกลุ่มที่ 2 ทาย นักเรียนกลุ่มที่ 2 แสดงให้นักเรียนกลุ่มที่ 3 ทาย และจะวนจนครบทุกกลุ่ม แต่นักเรียนที่ออกมาแสดงจะต้องเรียงตามหมายเลขในบัตรคำด้วย 2. ขั้นวิเคราะห์ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อดังต่อไปนี้ 2.1.1 ขณะที่นักเรียนทำท่าทางตามบัตรคำ นักเรียนรู้สึกอย่างไร 2.1.2 ขณะที่นักเรียนเข้ากลุ่มกับเพื่อนหรือขณะที่ออกมาแสดงนักเรียนได้ยิ้มทักทายเพื่อนหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าควรทำอย่างไร 2.1.3 ขณะที่เพื่อนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะกับนักเรียน นักเรียนได้กล่าวคำขอบคุณเพื่อนหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าควรทำอย่างไร 2.1.4 ขณะที่นักเรียนกำลังดูเพื่อนแสดงและนักเรียนได้ตำหนิหรือล้อเลียนเพื่อน นักเรียนคิดว่าการกระทำเช่นนี้ดีหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าควรทำอย่างไร 2.1.5 นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนในกลุ่มหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าควรทำอย่างไร 2.2 ให้นักเรียนแต่ละคนแสดงออกอีกครั้งในสิ่งที่ตนเองคิดว่ายังแสดงออกได้ไม่ดีตามข้อเสนอแนะที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่ม 3. ขั้นการสรุปและประยุกต์หลักการ 3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการเจียมใจไม่สามารถที่จะแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้ การไม่ยิ้มทักทาย ไม่กล่าวคำขอบคุณ ไม่กล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การไม่แสดงความคิดเห็น

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	1. เพื่อให้ นักเรียน ลดความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้อง มีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท 2. เพื่อลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท	เห็นและให้ข้อเสนอแนะ 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม 3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมา รายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ใน ชีวิตประจำวัน 4. ขั้นประเมินผล 4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึง การทำกิจกรรม 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันใน การทำกิจกรรม 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียน รายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และให้นักเรียนส่งตัวแทนมาจับฉลากเพื่อจะได้รับบทบาทสมมติ 2. ขั้นวิเคราะห์ 2.1 ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนเพื่อทำการปรึกษาหารือกันประมาณ 20 นาที ตามหัวข้อดังต่อไปนี้ 2.1.1 นักเรียนคิดว่าฤดี โสภา สาธิต สาธิต จะรู้สึกอย่างไรเมื่อต้อง มีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่สนิท 2.1.2 นักเรียนคิดว่าฤดี โสภา สาธิต สาธิต มีพฤติกรรมตามบทบาทที่กำหนดให้เหมาะสมหรือไม่

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น	1. เพื่อให้ นักเรียน ลด ความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้อง มีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท 2. เพื่อลดพฤติกรรมหลัก	2.1.3 ถ้าหากเป็นนักเรียนเองนักเรียนจะแสดงออกอย่างไร 2.1.4 นักเรียนมีวิธีการใดบ้างที่จะลดความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้อง มีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท 3. ขั้นการแสดงเพิ่มเติม 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนแสดงออกตามสถานการณ์ในบทบาทสมมติ ด้วยวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของสมาชิก 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 4.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้อง มีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิทและพฤติกรรมหลักเสี่ยงการ ทำกิจกรรมกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท 4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม 4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมา รายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน 5. ขั้นประเมินผล 5.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม 5.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียน รายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือ

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		เลียงการทํากิจกรรมกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท	กำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำกิจกรรมโดยการสนทนาซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกอัดอั้นใจ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่น และกล่าวกับนักเรียนว่าวันนี้มีเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกอัดอั้นใจ และการแก้ปัญหาของตัวละครเพื่อลดความรู้สึกอัดอั้นใจเมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่น โดยขอให้นักเรียนตั้งใจอ่านให้เข้าใจ 1.3 ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง "เพื่อนฉัน" 2. ขั้นการวิเคราะห์ 2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ดังนี้ 2.1.1 ถ้านักเรียนเป็นหนึ่งใน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร 2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นหนึ่งใน นักเรียนจะทำอย่างไร 2.1.3 นักเรียนคิดว่าการแก้ปัญหาของหนึ่ง จะมีผลต่อหนึ่งอย่างไร 2.1.4 นักเรียนคิดว่าหนึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างไร 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกอัดอั้นใจเมื่อต้องเผชิญสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิทและการหลีกเลี่ยงการทํากิจกรรมกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทํากิจกรรม 3.3 ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกอัดอั้นใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่นที่เกิดขึ้นกับตน โดยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึก

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นคิดถึงตนอย่างไร	1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก และบุคลิกภาพของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง 3. เพื่อลดความกังวลต่อความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง	รวมทั้งให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนะวิธีการที่จะปรับปรุงหรือลดความรู้สึกอึดอัดใจ รวมถึงแนวทางปฏิบัติที่แต่ละคนจะปฏิบัติตามได้ 3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน 4. ขั้นตอนการประเมินผล 4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 4.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน 1.2 ผู้วิจัยแจกป้ายชื่อให้สมาชิกโดยที่สมาชิกจะไม่ได้รับป้ายชื่อของตนเอง แต่จะได้รับป้ายชื่อของสมาชิกคนอื่น ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะไม่ว่าป้ายชื่อของตนเองอยู่ที่สมาชิกคนไหน 1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกอธิบายลักษณะด้านบุคลิกภาพ อุปนิสัยของเจ้าของป้ายชื่อที่อยู่กับตนเอง โดยให้อธิบายทีละคน ระหว่างที่มีการอธิบายสมาชิกทุกคนต้องตั้งใจฟังและพิจารณาว่าสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนกล่าว ลักษณะไหนควรเป็นลักษณะของตนเอง 1.4 เมื่อสมาชิกอธิบายลักษณะจบสมาชิกคนอื่น ๆ ที่พิจารณาแล้วว่าตรงกับ

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			บุคลิกลักษณะของตนให้ยกมือขึ้นบอกว่าป้ายชื่อดังกล่าวเป็นของตน 1.5 เมื่อให้สมาชิกทุกคนทำกิจกรรมจนครบทุกคนแล้ว ถ้าสมาชิกคนไหนตอบผิดให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายบุคลิกลักษณะของสมาชิกคนนั้น 2. ขั้นวิเคราะห์ 2.1 หลังจากที่ทำกิจกรรมแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 2.1.1 ขณะที่เพื่อนพูดถึงนักเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไร 2.1.2 นักเรียนคิดว่าสิ่งที่เพื่อนพูดถึงนักเรียนเป็นการตำหนิหรือดูถูกนักเรียนหรือไม่ 2.1.3 หลังจากที่ได้เฉลยว่าเป็นนักเรียน และเพื่อน ๆ ก็หันมองนักเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไร 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึง ความรู้สึกที่ผู้อื่นคิดถึงนักเรียน 3.2 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการได้รู้จักและเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของผู้อื่น มิใช่เกิดจากความรู้สึกที่เกิดจากการนึกคิดของเราเพียงฝ่ายเดียว 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม 3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน 4. ขั้นประเมินผล 4.1 นักเรียนร่วมกันให้ข้อเสนอแนะร่วมกับสมาชิกในกลุ่มถึงผลของการทำกิจกรรมในครั้งนี้

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร	เพื่อให้นักเรียนฝึกลดความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร คิดว่าผู้อื่นกำลังมองและพูดถึงตนอยู่ การฟังพาผู้อื่นการตรวจสอบความคิดผู้อื่นจากเพื่อนสนิท	1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และให้นักเรียนส่งตัวแทนมาจับฉลากเพื่อจะได้รับการบทบาทสมมติตามฉลากที่นักเรียนจับได้ 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติทั้ง 4 สถานการณ์ ให้นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจ 2. ขั้นการวิเคราะห์ 2.1 หลังจากที่นักเรียนแสดงบทบาทเสร็จทั้ง 4 สถานการณ์แล้ว ให้นักเรียนที่แสดงเล่าถึงความรู้สึกของตนเอง และสิ่งที่เรียนรู้จากการแสดงบทบาทเกี่ยวกับความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร คิดว่าผู้อื่นกำลังมองและพูดถึงตนอยู่ การฟังพาผู้อื่น การตรวจสอบความคิดผู้อื่นจากเพื่อนสนิท 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 2.2.1 ขณะที่นักเรียนกำลังแสดง โดยมีเพื่อนและผู้วิจัยกำลังมองนักเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไร 2.2.2 นักเรียนคิดว่าขณะที่นักเรียนแสดง เพื่อนและผู้วิจัยจะคิดถึงนักเรียนอย่างไร 2.2.3 ถ้านักเรียนเป็นสมพร ปรางฉาย นารี สุดา นักเรียนจะรู้สึก 2.2.4 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการแสดงออกของสมพร ปรางฉาย นารี สุดา

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ความลำบากใจในการตัดสินใจ	เพื่อให้นักเรียนลดความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ และสามารถตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่สนิท โดยไม่ต้องให้เพื่อนสนิทช่วยตัดสินใจแทน	2.2.5 ถ้านักเรียนเป็นสมพร ปรางฉาย นารี สุดา นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร 3. ขั้นการแสดงเพิ่มเติม 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนฝึกแสดงเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 4.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร คิดว่าผู้อื่นกำลังมองและพูดถึงตนอยู่ การฟังพาผู้อื่นการตรวจสอบความคิดผู้อื่นจากเพื่อนสนิท 4.2 ให้นักเรียนสรุปว่าได้แก่งคิดอะไรจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้อย่างไร 4.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม 4.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน 5. ขั้นประเมินผล 5.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม 5.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน แล้วให้นักเรียนนั่งแยกออกเป็นแต่ละกลุ่ม 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเพื่อจับฉลากเลือกหัวข้อที่จะอภิปราย 2. ขั้นวิเคราะห์ 2.1 ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนเพื่อทำการปรึกษาหารือกันประมาณ 20 นาที ตามหัวข้อดังนี้ 2.1.1 นักเรียนคิดว่าปานจิต สาวิตรี สมร และดวงแข รู้สึกอย่างไรจึงขอให้เพื่อนตัดสินใจแทน 2.1.2 นักเรียนคิดว่าปานจิต สาวิตรี สมร และดวงแข มีพฤติกรรมตามบทบาทที่กำหนดให้เหมาะสมหรือไม่ 2.1.3 ถ้าหากเป็นนักเรียนเองนักเรียนจะแสดงออกอย่างไร 2.1.4 นักเรียนมีวิธีการใดบ้างที่จะสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และเหมาะสมกับตนเอง 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ และการให้เพื่อนสนิทช่วยตัดสินใจแทน 3.2 ให้นักเรียนสรุปว่าได้แกงคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม 3.4 ให้นักเรียนฝึกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม และให้นักเรียนนำไปใช้ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แล้วนำผลที่ได้มารายงานให้ทราบในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	ความลำบากใจในการตัดสินใจ	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนลดความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท จนทำให้ผู้อื่นต้องช่วยตัดสินใจแทน 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง	3.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้ นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน 4. ขั้นตอนประเมินผล 4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม 1. ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำกิจกรรมโดยการสนทนาซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท และกล่าวกับนักเรียนว่าวันนี้มีเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท และการแก้ปัญหาของตัวละครเพื่อลดความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท ขอให้นักเรียนตั้งใจอ่านให้เข้าใจ 1.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง "ช่วยฉันที" 2. ขั้นการวิเคราะห์ 2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ดังนี้

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.1.1 ถ้านักเรียนเป็นอภิชาติ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร 2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นอภิชาติ นักเรียนจะทำอย่างไร 2.1.3 นักเรียนคิดว่าการแก้ปัญหาของอภิชาติ จะมีผลต่ออภิชาติอย่างไร 2.1.4 นักเรียนคิดว่าอภิชาติสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างไร 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ ตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท จนทำให้ผู้อื่นต้องช่วยตัดสินใจแทน 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม 3.3 ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท โดยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึก รวมทั้งให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนะวิธีการที่จะปรับปรุง หรือลดความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ รวมถึงแนวทางปฏิบัติที่แต่ละคนจะปฏิบัติตามได้ 3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ 4. ขั้นการประเมินผล 4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 4.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ปัจจัยนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนได้นำประสบการณ์ของการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์แต่ละครั้งมาใช้ลดความอายในการเข้าสังคม 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม	1. ผู้วิจัยซักถามถึงผลการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผ่านมาทีละคนและเปิดโอกาสให้ นักเรียนซักถามข้อสงสัยและขอคำแนะนำจากผู้วิจัย 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์และสิ่งที่เปลี่ยนไปจากเดิมหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อนำไปใช้ลดความอายในการเข้าสังคมของตนเองต่อไป และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินความอายในการเข้าสังคม (Posttest) ให้นักเรียนตอบ ซึ่งเป็นชุดเดียวกันกับที่ตอบก่อนทำการทดลอง 4. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามครบทุกคน 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการทดลอง การประเมินผล 1. สังเกตจากพฤติกรรม การซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 1

ชื่อหัวข้อ ปฐมนิเทศ

กิจกรรม กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง "รวมดาว"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศของความเป็นมิตรระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม
3. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ในการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม
4. เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษรูปดาวผ่าครึ่ง (มีหลากสีและหลายขนาด)
2. เอกสารประกอบการสัมมนา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแนะนำเพื่อนที่นั่งทางขวามือ
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคมที่นักเรียนจะได้รับ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรม "รวมดาว" โดยชี้แจงว่าผู้วิจัยจะแจกชิ้นส่วนรูปดาวให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีเพียงครึ่งเดียว ให้นักเรียนหาภาพดาวอีกครึ่งหนึ่งซึ่งอยู่กับเพื่อนในกลุ่มและต่อกันได้พอดีให้เจอและเมื่อนักเรียนพบคู่แล้วให้นักเรียนนั่งลง
 - 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม
 - 3.2 นำรูปดาวครึ่งดวงทั้งหมดวางไว้ในถาด และวางถาดไว้กลางกลุ่ม
 - 3.3 ให้นักเรียนทุกคนหยิบมาคนละ 1 ชิ้น

3.4 เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนหาคู่ที่มีรูปดาวอีกครั้งหนึ่งที่มีทั้งสีและขนาดเหมือนกันให้เจอ

3.5 เมื่อนักเรียนแต่ละคนพบคู่ของตนเองแล้วให้นักเรียนนั่งลงและพูดคุยทำความเข้าใจด้วยกัน โดยผู้วิจัยจะแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้กับนักเรียนทุกคน

3.6 ผู้วิจัยแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้แก่ นักเรียนทุกคน

3.7 ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนได้สัมภาษณ์และสนทนากับคู่ของตน 10 นาที

3.8 เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนหยุดสัมภาษณ์และให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นครึ่งวงกลม

3.9 ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำคู่ของตนให้กลุ่มได้รู้จัก ตามข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ โดยเริ่มจากคู่ชนะเลิศจากกิจกรรม "รวมดาว" ในตอนแรก และให้นักเรียนแนะนำเพื่อนไปเรื่อย ๆ หากมีเวลาน้อยอาจจะให้แนะนำเพื่อน 3 – 6 คู่ตามความเหมาะสม

3.10 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดี โดยมีแนวคำถามดังนี้

- เคยเล่นกิจกรรมนี้มาก่อนไหม
- เล่นกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกอย่างไร
- ได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมเหล่านี้
- จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรบ้าง

4. ชี้แจงบทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

5. ชี้แจงวิธีการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม ว่าใช้เทคนิคเกมบทบาทสมมติ และกรณีตัวอย่าง โดยอธิบายขั้นตอนในแต่ละเทคนิคอย่างคร่าว ๆ เพื่อให้ นักเรียนเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนฝึก

6. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. จากการแสดงความคิดเห็นและได้ตอบข้อซักถามของนักเรียน

เอกสารประกอบการสัมภาษณ์

- 1. ชื่อเพื่อน.....นามสกุล.....
- 2. อายุ.....ปี
- 3. ชื่อเล่น.....
- 4. จบ ป.6 จากโรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....
- 5. งานอดิเรก.....
- 6. สัตว์ที่ชอบ.....
- 7. สีที่ชอบ.....
- 8. ผลไม้ที่ชอบ.....
- 9. กีฬาที่ชอบ.....
- 10. วิชาที่ชอบ.....

เรื่องอื่น ๆ ที่นักเรียนต้องการสัมภาษณ์

- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

ลงชื่อผู้สัมภาษณ์.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 2

ชื่อหัวข้อ ประหม่า

กิจกรรม บทบาทสมมติ เรื่อง "ฟังครูและเพื่อน"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนฝึกลดความรู้สึกประหม่าอันเนื่องมาจากความอาย ได้แก่ อาการสั่น พูดเสียงเบาและตะกุกตะกัก ไม่กล้าสบตากับผู้พูดด้วย และการนั่ง ยืน หรือเดินก้มหน้า

อุปกรณ์

1. ฉลากข้อความเท่ากับจำนวนนักเรียน
2. บทบาทสมมติ เรื่อง "ฟังครูและเพื่อน"

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และให้นักเรียนส่งตัวแทนมาจับฉลากเพื่อจะได้รับบทบาทสมมติตามฉลากที่นักเรียนจับได้ ซึ่งประกอบด้วยสถานการณ์ดังต่อไปนี้

1.2.1 เนตรจิตได้เขียนเรียงความส่งคุณครูสาลิ คุณครูสาลิก็วิจารณ์ว่าควรปรับปรุงเรื่อง การใช้คำสันธาน โดยเฉพาะคำว่า "และ" ที่เนตรจิตใช้คำนี้มากเกินไป เนตรจิตรู้สึกประหม่าอย่างมากกับคำวิจารณ์ของคุณครูสาลิ เนตรจิตจึงนั่งก้มหน้าไม่สบตาขณะที่คุณครูสาลิกำลังพูดวิจารณ์

1.2.2 กอหญาเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับเพ็ญศรี ได้ชมเพ็ญศรีว่าเป็นคนเรียนเก่งและเรียบร้อย จึงควรได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนถือพานไหว้ครู เพ็ญศรีรู้สึกเขินอย่างมากที่กอหญาชมตนเอง ทำให้เพ็ญศรีกล่าวขอขอบคุณกอหญาด้วยเสียงเบา ๆ และตะกุกตะกัก

1.2.3 ในช่วงชั่วโมงภาษาไทย คุณครูคุณครูให้นักเรียนเขียนเรียงความส่งภายในชั่วโมง เวลาผ่านไปครึ่งชั่วโมงคุณครูคุณครูจึงบอกว่านักเรียนคนใดทำเสร็จแล้วสามารถส่งได้เลย หลังจากนั้นคุณครูคุณครูจึงเดินตรวจดูการทำงานของนักเรียน คุณครูคุณครูเห็นว่าอารียาเขียนเรียงความได้ไม่ก็บรรทัดจึงบอกอารียาว่า "เธอควรเร่งมือเพราะทำช้าเกินไปแล้ว" อารียารู้สึกประหม่ออย่างมากกับคำตำหนิของคุณครูคุณครู ทำให้อารียามีอาการมือสั่นอย่างมาก

1.2.4 ในห้องเรียนของสมชาย นักเรียนตกลงกันว่าในช่วงพักเที่ยงให้ทุกคนมาประชุมกันที่ห้องเรียนแต่สมชายมาสาย จึงถูกสันติซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับสมชายพูดตำหนิในการมาสาย ทำให้สมชายรู้สึกกังวลอย่างมากที่ถูกสันติตำหนิ และเข้าประชุมโดยนัง ก้มหน้าไม่สบตากับเพื่อนเลย

1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติทั้ง 4 สถานการณ์ ให้นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจ

2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 หลังจากที่นักเรียนแสดงบทบาทเสร็จทั้ง 4 สถานการณ์แล้ว ให้นักเรียนที่แสดงเล่าถึงความรู้สึกของตนเอง และสิ่งที่เรียนรู้จากการแสดงบทบาทเกี่ยวกับการลดความรู้สึกประหม่ออันเนื่องมาจากความอาย ได้แก่ อาการสั่น พูดเสียงเบาและตะกุกตะกัก ไม่กล้าสบตากับผู้ที่พูดคุยด้วย และการนัง ยืน หรือเดินก้มหน้า

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 นักเรียนคิดว่าเนตรจิต เพ็ญศรี อารียา สมชายรู้สึกอย่างไร

2.2.4 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการแสดงออกของเนตรจิต เพ็ญศรี อารียา สมชาย ตามบทบาทที่กำหนดให้เหมาะสมหรือไม่

2.2.5 ถ้านักเรียนเป็นของเนตรจิต เพ็ญศรี อารียา สมชาย นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

2.2.4 นักเรียนมีวิธีการใดบ้างที่จะลดความรู้สึกประหม่อเมื่อต้องรับฟังคำวิจารณ์ คำชม และการถูกตำหนิจากครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท

3. ขั้นการแสดงเพิ่มเติม

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนฝึกแสดงเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

4.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกประหม่อ อาการสั่น พูดเสียงเบาและตะกุกตะกัก ไม่กล้าสบตากับผู้พูดคุยด้วย และการนัง ยืน หรือเดินก้มหน้า

4.2 ให้นักเรียนสรุปว่าได้แง่คิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และสามารถจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้อย่างไร

4.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อเสียของความรู้สึกประหม่อที่เกิดจากความอายในการเข้าสังคม

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 2
เรื่อง "ฟังครูและเพื่อน"

สถานการณ์ที่ 1

เนตรจิตได้เขียนเรียงความส่งคุณครูสาลิ คุณครูสาลิก็พิจารณาว่าควรปรับปรุงเรื่องการใช้คำสันธาน โดยเฉพาะคำว่า "และ" ที่เนตรจิตใช้คำนี้มากเกินไป เนตรจิตรู้สึกประหม่าอย่างมากกับคำวิจารณ์ของคุณครูสาลิ เนตรจิตจึงนั่งก้มหน้าไม่สบตาขณะที่คุณครูสาลิกำลังพูดวิจารณ์

บทบาทของเนตรจิต

ฉันชื่อเนตรจิต ฉันได้เขียนเรียงความส่งคุณครูสาลิ คุณครูสาลิก็พิจารณาฉันว่าควรปรับปรุงเรื่องการใช้คำสันธาน โดยเฉพาะคำว่า "และ" ที่ฉันใช้คำนี้มากเกินไป ขณะที่ฟังคุณครูสาลิพูดวิจารณ์ฉัน ฉันรู้สึกประหม่าอย่างมากกับคำวิจารณ์ของคุณครูสาลิ ฉันจึงนั่งก้มหน้าไม่สบตากับคุณครูสาลิขณะที่คุณครูสาลิกำลังวิจารณ์ฉัน

บทบาทของคุณครูสาลิ

ฉันชื่อคุณครูสาลิ ฉันสั่งให้นักเรียนในห้องเรียนเขียนเรียงความส่งฉัน เมื่อฉันได้อ่านเรียงความที่เนตรจิตเขียน ฉันเห็นว่าเนตรจิตเขียนโดยใช้คำสันธาน คำว่า "และ" มากเกินไป ฉันจึงวิจารณ์การเขียนของเนตรจิตให้เนตรจิตฟัง ขณะที่ฉันกำลังวิจารณ์ เนตรจิตจะนั่งก้มหน้าไม่สบตากับฉันเลย

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 2
เรื่อง "ฟังครูและเพื่อน"

สถานการณ์ที่ 2

กอล์ฟเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับเพ็ญศรี ได้ชมเพ็ญศรีว่าเป็นคนเรียนเก่งและเรียบร้อย จึงควรได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนถือพานไหว้ครู เพ็ญศรีรู้สึกเขินอย่างมากที่กอล์ฟชมตนเอง ทำให้เพ็ญศรีกล่าวขอบคุณกอล์ฟด้วยเสียงเบา ๆ และตะกุกตะกัก

บทบาทของเพ็ญศรี

ฉันชื่อเพ็ญศรี วันนี้กอล์ฟซึ่งเป็นเพื่อนที่เรียนห้องเดียวกับฉัน แต่เป็นเพื่อนที่ฉันไม่สนิท ได้กล่าวชมฉันว่า "ฉันเป็นคนเรียนเก่งและเรียบร้อย" จึงเสนอชื่อฉันว่าควรได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนถือพานไหว้ครู ฉันรู้สึกเขินอย่างมากที่กอล์ฟชมฉัน ทำให้ฉันกล่าวขอบคุณ กอล์ฟด้วยเสียงเบา ๆ และตะกุกตะกัก

บทบาทของกอล์ฟ

ฉันชื่อกอล์ฟ วันนี้ฉันได้กล่าวชมเพ็ญศรีว่าเป็นคนเรียนเก่งและเรียบร้อย ฉันจึงเสนอชื่อเพ็ญศรีให้เป็นตัวแทนถือพานไหว้ครู หลังจากที่ฉันกล่าวชมและเสนอชื่อเพ็ญศรีแล้ว เพ็ญศรีก็กล่าวขอบคุณฉันด้วยเสียงเบา ๆ และพูดตะกุกตะกัก

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 2
เรื่อง "ฟังครูและเพื่อน"

สถานการณ์ที่ 3

ในชั่วโมงภาษาไทย ครูบุญชูให้นักเรียนเขียนเรียงความส่งภายในชั่วโมง เวลาผ่านไปครึ่งชั่วโมงคุณครูบุญชูจึงบอกว่านักเรียนคนใดทำเสร็จแล้วสามารถส่งได้เลย หลังจากนั้นคุณครูบุญชูจึงเดินตรวจดูการทำงานของนักเรียน คุณครูบุญชูเห็นว่าอารียาเขียนเรียงความได้ไม่ก็บรรทัดจึงบอกอารียาว่า "เธอควรเร่งมือเพราะทำช้าเกินไปแล้ว" อารียารู้สึกประหม่อมอย่างมากกับคำตำหนิของคุณครูบุญชู ทำให้อารียามีอาการมือสั่นอย่างมาก

บทบาทของอารียา

ฉันชื่ออารียา วันนี้คุณครูบุญชูให้ฉันและนักเรียนในห้องเขียนเรียงความส่งภายในชั่วโมง เวลาผ่านไปครึ่งชั่วโมงคุณครูบุญชูจึงบอกว่านักเรียนคนใดทำเสร็จแล้วสามารถส่งได้เลย หลังจากนั้นคุณครูบุญชูจึงเดินตรวจดูการทำงานของนักเรียน ซึ่งเมื่อคุณครูเดินมาถึงฉันคุณครูบุญชูก็พูดว่า "เธอควรเร่งมือเพราะทำช้าเกินไปแล้ว" ฉันรู้สึกประหม่อมอย่างมากกับคำตำหนิของคุณครูบุญชู ทำให้ฉันมีอาการมือสั่นอย่างมาก

บทบาทของคุณครูบุญชู

ฉันชื่อคุณครูบุญชู วันนี้ฉันให้นักเรียนเขียนเรียงความส่งภายในชั่วโมง เวลาผ่านไปครึ่งชั่วโมงฉันจึงบอกว่านักเรียนคนใดทำเสร็จแล้วสามารถส่งได้เลย หลังจากนั้นฉันจึงเดินตรวจดูการทำงานของนักเรียน ซึ่งก็เห็นว่าอารียาเขียนเรียงความได้ไม่กี่บรรทัดจึงตำหนิอารียาว่า "เธอควรเร่งมือเพราะทำช้าเกินไปแล้ว" และฉันสังเกตเห็นอารียามีอาการมือสั่นอย่างมากที่ฉันตำหนิ

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 2
เรื่อง "ฟังครูและเพื่อน"

สถานการณ์ที่ 4

ในห้องเรียนของสมชาย นักเรียนตกลงกันว่าในช่วงพักเที่ยงให้ทุกคนมาประชุมกันที่ห้องเรียนแต่สมชายมาสาย จึงถูกสันติซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับสมชายพูดตำหนิในการมาสายทำให้สมชายรู้สึกกังวลอย่างมากที่ถูกสันติตำหนิ และเข้าประชุมโดยนั่งก้มหน้าไม่สบตากับเพื่อนเลย

บทบาทของสมชาย

ฉันชื่อสมชาย วันนี้ในห้องเรียนของฉัน เพื่อน ๆ ตกลงกันว่าในช่วงพักเที่ยงให้ทุกคนมาประชุมกันที่ห้องเรียนแต่ฉันมาสาย ฉันจึงถูกสันติซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับฉันพูดตำหนิในการมาสาย ฉันรู้สึกกังวลอย่างมากที่ฉันถูกสันติตำหนิ ทำให้ฉันเข้าประชุมโดยนั่งก้มหน้าไม่สบตากับเพื่อนเลย

บทบาทของสันติ

ฉันชื่อสันติ ฉันเป็นเพื่อนห้องเดียวกับสมชาย แต่ฉันเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับสมชาย วันนี้เพื่อน ๆ ในห้องเรียนตกลงกันว่าในช่วงพักเที่ยงให้ทุกคนมาประชุมกันที่ห้องเรียน แต่สมชายก็มาสาย ฉันจึงพูดตำหนิสมชาย สมชายจึงเข้าประชุมโดยนั่งก้มหน้า ไม่สบตากับเพื่อนเลย

เอกสาร

ข้อควรปฏิบัติเพื่อขจัดความประหม่าในการพูด

1. ขณะที่นั่งรอเพื่อขึ้นพูดนั้น ถ้ารู้ตัวว่าเกิดความกังวลหรือตื่นเต้น ให้หายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ประมาณ 4 – 5 ครั้ง
2. เมื่อเริ่มพูดถ้ารู้สึกว่าย่ำแย่หรือยังมีความประหม่า ให้พูดช้า ๆ แสดงสีหน้ายิ้มแย้ม พร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบการพูด
3. พยายามปลอบใจตนเองว่าไม่มีอะไรน่ากลัว และคิดว่าผู้ฟังกำลังมองเราด้วยความศรัทธาและให้กำลังใจ
4. ก่อนขึ้นเวที ผู้พูดควรทำตัวสบาย ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด เช่น ดื่มน้ำ เดิน ผ่อนคลาย นึกถึงเรื่องตลก ๆ หรือครวญเพลงเบา ๆ เป็นต้น
5. หลีกเลียงการแต่งกายที่ตึง รัดแน่น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพูด
6. อย่าตั้งใจพูดเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเครียดและพูดได้ไม่ดี
7. ควรพูดให้เป็นธรรมชาติและเป็นตัวของตัวเอง

เอกสารอ้างอิง

นิพนธ์ ทิพย์ศรีนิมิตร. (2541). *หลักการพูด*. สงขลา : ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร มหาววิทยาลัยสงขลาศรีนครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 3

ชื่อหัวข้อ ความประหม่า

กิจกรรม กรณีตัวอย่าง เรื่อง "โคลงสี่สุภาพเป็นเหตุ"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนฝึกลดความรู้สึกประหม่าต่อการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชมและการถูกตำหนิ

อุปกรณ์

กรณีตัวอย่าง เรื่อง "โคลงสี่สุภาพเป็นเหตุ"

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกประหม่าต่อการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชม และการถูกตำหนิ โดยกล่าวกับนักเรียนว่าวันนี้มีเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกประหม่า และการแสดงที่ทำเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคม โดยขอให้นักเรียนตั้งใจอ่านให้เข้าใจ

1.3 ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง "โคลงสี่สุภาพเป็นเหตุ"

2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ดังนี้

2.1.1 ถ้านักเรียนเป็นสาธิต นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นสาธิต นักเรียนจะทำอย่างไร

2.1.3 นักเรียนคิดว่าคุณครูนิธิจะรู้สึกกับสาธิตอย่างไร

2.1.4 นักเรียนคิดว่าสาธิตสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกประหม่าต่อการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชม และการถูกตำหนิ

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมสิ่งที่ได้จากการอ่านกรณีตัวอย่าง

3.3 ให้นักเรียนฝึกการโต้ตอบการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำชม และจากการถูกตำหนิได้อย่างเหมาะสม

3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารกรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 3

เรื่อง "โครงสร้างสภาพเป็นเหตุ"

ในช่วงโม่งวิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร คุณครูนิธิได้ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาอ่านโคลงสี่สุภาพหน้าห้องเรียน โดยให้เวลาคนละไม่เกิน 5 นาที โดยวันนี้ให้นักเรียนเลขที่ 1-10 ซึ่งสาธิตเป็นนักเรียนอีกคนหนึ่งที่ต้องออกมาอ่านโคลงสี่สุภาพหน้าห้องเรียนเป็นคนที่ 7 ซึ่งระหว่างการรอที่จะอ่านโคลงสี่สุภาพสาธิตก็รู้สึกกังวลและประหม่าอย่างมาก และรู้สึกว่าตัวเองมีอาการมือสั่น หัวใจเต้นเร็ว และเมื่อถึงคิวของตนเองก็มีความรู้สึกกังวลและประหม่ามากขึ้นกว่าเดิม ขณะที่ออกไปยืนอ่านโคลงสี่สุภาพหน้าห้อง สาธิตก็มีอาการมือสั่น ขาสั่น อ่านด้วยน้ำเสียงที่เบาและตะกุกตะกัก ไม่กล้าสบตากับผู้ฟัง รวมทั้งก้มหน้าก้มตาอ่านตลอดเวลา ทำให้เพื่อนในห้องต่างก็จ้องมองดูอาการประหม่าของสาธิต และเพื่อนบางคนก็แซวสาธิตว่า "เธอพูดให้พื้นห้องเรียนฟังหรือ ไม่ต้องอายหรือพวกเราไม่กีดเธอ" เพื่อนที่อยู่ในห้องก็พากันหัวเราะอย่างสนุกสนานทำให้อาการประหม่าต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสาธิตเพิ่มมากขึ้น และในที่สุดสาธิตก็ต้องหยุดอ่าน และยืนก้มหน้าอยู่หน้าชั้นเรียน คุณครูนิธิต้องตำหนิสาธิตและบอกให้สาธิตไปเตรียมตัวมาให้พร้อมกว่านี้ และจะให้โอกาสอีกครั้งแต่ถ้าหากยังไม่สามารถอ่านโคลงสี่สุภาพได้อีก ก็จะตัดคะแนนตามความสามารถที่ตนเองทำได้ ทำให้สาธิตรู้สึกกังวลอย่างมากกับคำตำหนิของคุณครู และพยายามทำเป็นไม่สนใจกับสิ่งที่คุณครูได้ตำหนิ หลังจากหมดช่วงโม่งเรียนเพื่อน ๆ ก็วิพากษ์วิจารณ์ถึงการพูดของสาธิต สาธิตจึงเดินออกนอกห้องเรียนเพราะไม่อยากได้ยินคำวิจารณ์ของเพื่อน ในสัปดาห์ต่อมาสาธิตต้องออกไปอ่านโคลงสี่สุภาพอีกครั้งหนึ่ง แต่คราวนี้สาธิตก็อ่านโคลงสี่สุภาพได้ดีขึ้น ทำให้คุณครูชมสาธิตว่ามีความพยายามดีมาก แต่สาธิตก็รู้สึกไม่อยากให้คุณครูชมเพราะรู้สึกเขิน ทำให้สาธิตต้องเดินก้มหน้า ไม่สบตากับครูหรือเพื่อน ขณะที่เดินกลับไปนั่งที่

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 4

ชื่อหัวข้อ ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว

กิจกรรม บทบาทสมมติ เรื่อง "ฉันจะทำอย่างไรดี"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนฝึกลดความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัวอันเนื่องมาจากความอาย ได้แก่ การเจียบเจี้ยไม่สามารถที่จะแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้ การไม่ยิ้ม ทักทาย ไม่กล่าวคำขอบคุณ ไม่กล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การไม่แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

อุปกรณ์

บทบาทสมมติ เรื่อง "ฉันจะทำอย่างไรดี"

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการวิเคราะห์

1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน ชักถามและให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ให้ฟังเพื่อนำเข้าสู่เรื่องความรู้สึกไม่มั่นใจในการแสดงตัว

1.3 หาอาสาสมัครเพื่อเตรียมตัวแสดง

1.4 แจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่านและให้นักเรียนจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทสมมติใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง

1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์การแสดง

1.6 ก่อนเริ่มแสดงผู้วิจัยให้นักเรียนลองแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น วิตกกังวล

1.7 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงเริ่มแสดงบทบาทสมมติตามบทบาทที่ตนได้รับ

2. ชั้นวิเคราะห์

2.1 หลังจากให้นักเรียนแสดงบทบาทเสร็จแล้ว ให้นักเรียนที่แสดงเล่าถึงความรู้สึกของตนเอง และสิ่งที่เรียนรู้จากการแสดงบทบาทเกี่ยวกับการเจียบเจียบไม่สามารถที่จะแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้ การไม่ยิ้มทักทาย ไม่กล่าวคำขอบคุณ ไม่กล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การไม่แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

2.2 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของผู้แสดงในหัวข้อต่อไปนี้

2.1.1 ถ้านักเรียนเป็นสมพล นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นสมพล นักเรียนจะทำอย่างไร

2.1.3 นักเรียนคิดว่าการแสดงอาการนิ่งเจียบของสมพลมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร

2.1.4 ถ้านักเรียนเป็นคุณครูราตรี นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรกับสมพล และจะทำอย่างไรกับสมพล

3. ชั้นการแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการยิ้มทักทาย การกล่าวคำขอบคุณ การกล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ คนละ 1 นาที

4. ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

4.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการเจียบเจียบไม่สามารถที่จะแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้ การไม่ยิ้มทักทาย ไม่กล่าวคำขอบคุณ ไม่กล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การไม่แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

5. ชั้นประเมินผล

5.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

5.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 4
เรื่อง "ฉันจะทำอย่างไรดี"

ในเวลาพักกลางวันสมพลได้ไปห้องสมุดเพื่อค้นคว้ารายงานวิชาสุขศึกษา ขณะกำลังค้นหาหนังสืออยู่ สมพลก็เห็นคุณครูราตรีซึ่งเป็นคุณครูที่สอนวิชาสุขศึกษากำลังเดินมาและยืมแท็กทาย แต่สมพลก็ยื่นกัมหน้า นิ่งเฉย ทั้ง ๆ ที่อยากจะยืมแท็กทายคุณครูราตรีกลับไป แต่สมพลก็ไม่สามารถทำได้ หลังจากวันนั้นคุณครูราตรีก็ไม่ยืมแท็กทายสมพลอีกเลย

วันหนึ่งในชั่วโมงเรียนสุขศึกษา คุณครูราตรีก็เรียกให้สมพลยืนขึ้นตอบคำถามเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายควรทำอย่างไรบ้าง แต่สมพลก็ยื่นนิ่งเฉย ไม่กล้าตอบคำถามคุณครูทั้ง ๆ ที่ตนเองก็รู้ว่ามีวิธีอะไรบ้าง คุณครูราตรีจึงขออาสาสมัครเพื่อนในห้องเรียนช่วยสมพลตอบคำถามเพื่อจะให้สมพลได้นั่งลง รัญญาที่ช่วยสมพลตอบคำถามแทน แต่สมพลก็ไม่ได้กล่าวขอบคุณ และนั่งกัมหน้า เฉยเฉย ทั้ง ๆ ที่อยากจะกล่าวคำขอบคุณรัญญา หลังจากหมดชั่วโมงเรียนวิชาสุขศึกษา รัญญาจึงไปพูดคุยกับสมพล เพราะถึงแม้ว่ารัญญาจะเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับสมพลก็รู้สึกว่าคุณครูเป็นคนเรียนเก่งและไม่น่าจะตอบคำถามง่าย ๆ นี่ไม่ได้ จึงเข้าไปถามสมพลว่าเป็นอย่างไรบ้างถึงได้นิ่งเฉย สมพลก็บอกกับรัญญาว่าตนเองอยากจะขอบคุณรัญญาแต่ตนเองก็ไม่สามารถกล่าวขอบคุณได้ เพราะในขณะนั้นตนเองรู้สึกไม่มั่นใจที่จะแสดงออก และพูดกับรัญญาว่าตนเองจะปรับปรุงตัวในเรื่องนี้ใหม่

บทบาทสมมติ

สมมติฉันชื่อสมพล ฉันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเวลาพักกลางวันฉันได้ไปค้นคว้าหนังสือที่ห้องสมุด และเห็นคุณครูราตรีกำลังเดินมาและยืมแท็กทายฉัน แต่ฉันก็ยื่นนิ่งเฉย ไม่สามารถยืมแท็กทายกลับไปทั้ง ๆ ที่อยากจะยืมแท็กทายคุณครู วันหนึ่งในชั่วโมงเรียนสุขศึกษา ซึ่งคุณครูราตรีได้เรียกให้ฉันยืนขึ้นเพื่อตอบคำถามเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายควรทำอย่างไรบ้าง ฉันก็ไม่สามารถพูดเพื่อตอบคำถามนั้นได้ทั้ง ๆ ที่ฉันก็รู้คำตอบ แต่ฉันก็ยื่นกัมหน้า เฉยเฉย และเมื่อรัญญาช่วยตอบคำถามแทนฉัน ทำให้ฉันได้นั่งลง ฉันก็ไม่ได้กล่าวขอบคุณคุณครู ฉันทำได้เพียงแค่นั่งลง และกัมหน้า นิ่งเฉย หลังจากหมดชั่วโมงเรียนวิชาสุขศึกษาแล้ว รัญญาก็ได้เข้ามาพูดคุยกับฉัน ฉันจึงบอกกับรัญญาว่าฉันอยากจะกล่าวขอบคุณรัญญาแต่ฉันก็รู้สึกไม่มั่นใจที่จะแสดงออก และพูดกับรัญญาว่าฉันจะปรับปรุงตัวในเรื่องนี้

บทบาทของคุณครูราตรี

สมมติฉันชื่อคุณครูราตรี ฉันเป็นคุณครูสอนวิชาสุขศึกษา และได้เห็นสมพลในเวลาพักกลางวันในห้องสมุด ฉันจึงได้ยืมแท็กทายสมพล แต่สมพลกลับไม่ยืมแท็กทายฉัน ฉันจึงคิดว่าสมพลคงจะไม่ค่อยชอบฉัน และทำให้ฉันไม่ยืมแท็กทายสมพลอีกเลย วันต่อมาในชั่วโมงเรียนวิชาสุขศึกษา ฉันได้เรียกให้สมพลตอบคำถามเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายควรทำอย่างไร

บ้าง แต่สมพลก็ยืนนึงเจียบ ฉันก็เลยตำหนิสมพลว่าไม่ค่อยไปทบทวนบทเรียน จึงขอให้นักเรียนในห้องของสมพลช่วยตอบแทนสมพล เพื่อให้สมพลได้นั่งลง ซึ่งธัญญาก็ลุกขึ้นตอบแทนสมพล

บทบาทของธัญญา

สมมติฉันชื่อธัญญา ฉันอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้องเรียนเดียวกับสมพล วันหนึ่งในชั่วโมงสุขศึกษา คุณครูราตรีขอให้เพื่อนในห้องช่วยตอบคำถามแทนสมพลเพื่อให้สมพลได้นั่งลง ฉันจึงลุกขึ้นตอบคำถามแทน เพราะเห็นว่าสมพลยืนนึงเจียบเฉย และด้วยความเป็นห่วงสมพล หลังจากหมดชั่วโมงเรียนสุขศึกษาฉันจึงได้ไปคุยกับสมพล โดยที่ฉันรู้สึกว่สมพลเป็นเด็กเรียนเก่ง ปัญหาง่าย ๆ แบบนี้สมพลน่าจะตอบได้

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 5

ชื่อหัวข้อ ความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว

กิจกรรม กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง "ปรับตัว"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนลดความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ในเรื่องอาการนั่งเงียบเฉยไม่สามารถที่จะแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้ การไม่ยิ้มทักทาย การไม่กล่าวคำขอบคุณ การไม่กล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การไม่แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

อุปกรณ์

บัตรคำ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยกล่าวกับนักเรียนว่าวันนี้มีเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในการแสดงตัว ในเรื่องอาการนั่งเงียบเฉยไม่สามารถที่จะแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้ การไม่ยิ้มทักทาย ไม่กล่าวคำขอบคุณ ไม่กล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การไม่แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ โดยผู้วิจัยแจกซองจดหมายให้นักเรียนคนละ 1 ซอง ซึ่งในซองบรรจุหัวข้อที่จะอภิปรายได้แก่

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน แล้วผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเรียงต่อกันจนเป็นวงกลมและเว้นช่องว่างระหว่างไว้

1.4 ผู้วิจัยอธิบายถึงกติกาให้นักเรียนทุกคนฟัง แล้วจึงแจกบัตรคำให้กับนักเรียนทุกคน

1.4.1 ให้นักเรียนในกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนในกลุ่มได้

1.4.2 ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 แสดงให้นักเรียนกลุ่มที่ 2 ทาย นักเรียนกลุ่มที่ 2 แสดงให้นักเรียนกลุ่มที่ 3 ทาย และจะวนจนครบทุกกลุ่ม แต่นักเรียนที่ออกมาแสดงจะต้องเรียงตามหมายเลขในบัตรคำด้วย เช่น นักเรียนที่ได้บัตรคำหมายเลข 1 อาจจะอยู่ในกลุ่ม 3 จึงต้องออกมาแสดงให้กลุ่ม 4 ทาย เป็นต้น

1.4.3 ให้นักเรียนแสดงท่าทางให้กลุ่มอื่นดูได้ 2 ครั้งคือ ครั้งแรกให้แสดงท่าทางแล้วกับมานั่งที่ หากกลุ่มที่เป็นผู้ทายผิด ให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางอีกเป็นครั้งที่ 2 แต่ถ้ากลุ่มที่เป็นผู้ทายผิด การให้กลุ่มนั้นออกมาแสดงท่าทางนั้นแทน

2. ชั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อดังต่อไปนี้

2.1.1 ขณะที่นักเรียนทำท่าทางตามบัตรคำ นักเรียนรู้สึกอย่างไร

2.1.2 ขณะที่นักเรียนเข้ากลุ่มกับเพื่อนหรือขณะที่นักเรียนออกมาแสดง นักเรียนได้ยิ้มทักทายเพื่อหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าควรทำอย่างไร

2.1.3 ขณะที่เพื่อนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะกับนักเรียน นักเรียนได้กล่าวคำขอบคุณเพื่อนหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าควรทำอย่างไร

2.1.4 ขณะที่นักเรียนกำลังดูเพื่อนแสดงและนักเรียนได้ดำเนินหรือล้อเลียนเพื่อน นักเรียนคิดว่าการกระทำเช่นนี้ดีหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าควรทำอย่างไร

2.1.5 นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนในกลุ่มหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าควรทำอย่างไร

2.2 ให้นักเรียนแต่ละคนแสดงออกอีกครั้งในสิ่งที่ตนเองคิดว่ายังแสดงออกได้ไม่ดีตามข้อเสนอแนะที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่ม

3. ชั้นการสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการเจียมใจไม่สามารถที่จะแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้ การไม่ยิ้มทักทาย ไม่กล่าวคำขอบคุณ ไม่กล่าวคำขอโทษกับผู้อื่น การไม่แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม

3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 6

ชื่อหัวข้อ ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น

กิจกรรม บทบาทสมมติ เรื่อง "ครูและเพื่อนใหม่"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนลดความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท
2. เพื่อลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท

อุปกรณ์

1. ฉลากข้อความเท่ากับจำนวนนักเรียน
2. บทบาทสมมติ 4 สถานการณ์

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน
 - 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และให้นักเรียนส่งตัวแทนมาจับฉลากเพื่อจะได้รับบทบาทสมมติ ซึ่งแต่ละบทบาทจะประกอบด้วยสถานการณ์ดังต่อไปนี้
 - 1.2.1 โรงเรียนของฤดีจัดนิทรรศการวันวิทยาศาสตร์ขึ้น และได้มีกลุ่มนักเรียนจากห้องเรียนอื่นมาถามฤดีถึงชุดต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนของฤดี แต่ฤดีไม่สนิทกับนักเรียนกลุ่มนี้เลย ฤดีรู้สึกอึดอัดใจมากที่จะต้องพูดคุยกับนักเรียนกลุ่มนี้ ฤดีจึงไปขอให้ปาลิพาเพื่อนกลุ่มนี้ไปชมชุดต่าง ๆ แทน
 - 1.2.2 คุณครูจำปีคุณครูสอนวิชาสังคม วันนี้คุณครูให้นักเรียนในห้องแบ่งกลุ่มเพื่อที่จะให้นักเรียนไปทำรายงาน ซึ่งกลุ่มของโสภาได้หัวข้อเรื่องโทษของยาเสพติด แต่กลุ่มเพื่อนที่โสกาไปทำรายงานด้วยเป็นกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิท จึงขอแบ่งงานจากเพื่อนไปทำคนเดียว

1.2.3 สถานการณ์ที่สุภาขอให้สาลีไปเป็นเพื่อนไปเยี่ยมสุพจน์ที่ห้องพยาบาล ซึ่งสุพจน์เป็นเพื่อนของสุภาที่สาลีไม่เคยรู้จักมาก่อน สาลีรู้สึกอึดอัดใจมากที่ต้องไปพบกับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน สาลีจึงปฏิเสธที่จะไปเป็นเพื่อนสุภา

1.2.4 สถานการณ์ที่คุณครูธิดาสั่งงานให้นักเรียนทุกคนไปช่วยกันคิดบทละครที่จะนำมาใช้ในการแสดงวันครบรอบ 120 ปี ของโรงเรียน และคุณครูธิดาสั่งให้สาธิตนำบทละครที่แต่งเสร็จแล้วไปให้คุณครูตรวจ แต่สาธิตไม่เคยพูดคุยกับคุณครูธิดามาก่อน สาธิตรู้สึกอึดอัดใจมากที่ต้องไปพบคุณครูธิดา สาธิตจึงขอให้รุจิรานำบทละครที่แต่งเสร็จแล้วไปให้คุณครูธิดาแทนตนเอง

2. ชั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนเพื่อทำการปรึกษาหารือกันประมาณ 20 นาที ตามหัวข้อดังต่อไปนี้

2.1.1 นักเรียนคิดว่า ฤดี โสภา สาลี สาธิต จะรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่สนิท

2.1.2 นักเรียนคิดว่า ฤดี โสภา สาลี สาธิต มีพฤติกรรมตามบทบาทที่กำหนดให้เหมาะสมหรือไม่

2.1.3 ถ้าหากเป็นนักเรียนเองนักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

2.1.4 นักเรียนมีวิธีการใดบ้างที่จะลดความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท

3. ชั้นการแสดงเพิ่มเติม

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนแสดงออกตามสถานการณ์ในบทบาทสมมติด้วยวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของสมาชิกในกลุ่ม

4. ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

4.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิทและพฤติกรรมหลักเสี่ยงการทำกิจกรรมกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท

4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 6
เรื่อง "ครูและเพื่อนใหม่"

สถานการณ์ที่ 1

โรงเรียนของฤดีจัดนิทรรศการวันวิทยาศาสตร์ขึ้น และได้มีกลุ่มนักเรียนจากห้องเรียนอื่น มาถามฤดีถึงชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนของฤดีและขอให้ฤดีพาไปชมชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นด้วย แต่ฤดีไม่สนิทกับนักเรียนกลุ่มนี้เลย ฤดีรู้สึกอึดอัดใจมากที่จะต้องพูดคุยกับเพื่อนที่ไม่สนิท ฤดีจึงไปขอให้ปาลีเป็นคนมาอธิบายถึงชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนและพาเพื่อนกลุ่มนี้ไปชมชุมนุมต่าง ๆ แทนตนเอง

บทบาทของฤดี

ฉันชื่อฤดี ฉันเป็นนักเรียนที่ต้องประจำอยู่ที่ชุมนุมของห้องเรียน วันนี้ได้มีเพื่อนที่มาจากห้องเรียนอื่นมาถามฉันถึงชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนและขอให้ฉันพาไปชมชุมนุมต่าง ๆ ด้วย ฉันรู้สึกอึดอัดใจมากที่ต้องพูดคุยกับคนที่ฉันไม่สนิท ฉันจึงไปขอให้ปาลีมาอธิบายเรื่องชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนและพาไปเดินชมนิทรรศการแทนฉัน

บทบาทของนักเรียนที่มาจากห้องเรียน

ฉันเป็นนักเรียนที่มาจากห้องเรียนอื่นที่เข้ามาชมนิทรรศการ ฉันและเพื่อน ๆ ไม่เคยรู้จักฤดีมาก่อน แต่เห็นฤดียืนอยู่ที่ชุมนุมของตนเอง ฉันจึงคิดว่าฤดีน่าจะรู้จักชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนนี้เป็นอย่างดี ฉันจึงเดินเข้าไปขอให้ฤดีอธิบายถึงชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นและขอให้ฤดีพาฉันไปชมชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนนี้ แต่ฤดีก็บอกให้ปาลีซึ่งเป็นเพื่อนที่ยืนอยู่ในชุมนุมเดียวกันมาอธิบายถึงชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนและพาฉันไปเดินชมนิทรรศการแทน

บทบาทของปาลี

ฉันชื่อปาลี ฉันเป็นเพื่อนของฤดี วันนี้มีนักเรียนที่มาจากห้องเรียนอื่นมาขอให้ฤดีอธิบายเกี่ยวกับเรื่องชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนและขอให้ฤดีพาพวกเขาไปเดินชมนิทรรศการด้วย แต่ฤดีก็มาขอให้ฉันไปอธิบายเรื่องชุมนุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนและให้ฉันพานักเรียนกลุ่มนี้ไปชมนิทรรศการแทนฤดีด้วย

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 6
เรื่อง "ครูและเพื่อนใหม่"

สถานการณ์ที่ 2

คุณครูจำปีเป็นคุณครูที่สอนวิชาสังคม วันนี้คุณครูให้นักเรียนในห้องแบ่งกลุ่มเพื่อที่จะให้นักเรียนไปทำรายงาน ซึ่งกลุ่มของโสภาได้หัวข้อเรื่องโทษของยาเสพติด แต่กลุ่มเพื่อนที่โสภาไปทำรายงานด้วยเป็นกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิท โสภารู้สึกอึดอัดใจมากที่ต้องทำงานร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิท โสภาจึงขอแบ่งงานจากเพื่อนไปทำคนเดียว

บทบาทของโสภา

ฉันชื่อโสภา วันนี้คุณครูจำปีให้ฉันและนักเรียนในห้องแบ่งกลุ่มเพื่อที่จะทำรายงาน ซึ่งกลุ่มของฉันได้หัวข้อโทษของยาเสพติด แต่กลุ่มเพื่อนที่ฉันต้องไปทำรายงานด้วยเป็นกลุ่มที่ฉันไม่สนิท ฉันรู้สึกอึดอัดใจมากที่ต้องไปทำงานร่วมกับเพื่อนที่ฉันไม่สนิท ดังนั้นเมื่อรวมกลุ่มกับเพื่อนกลุ่มนี้แล้ว ฉันจึงบอกกับเพื่อนกลุ่มนี้ว่าฉันขอแบ่งงานคนเดียว

บทบาทของคุณครูจำปี

ฉันชื่อคุณครูจำปี วันนี้ฉันให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อให้นักเรียนไปค้นคว้าหนังสือที่ห้องสมุดเพื่อมาทำรายงานตามหัวข้อที่ฉันมอบหมายไว้ให้

บทบาทของกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิทของโสภา

ฉันเป็นเพื่อนที่ไม่เคยทำงานร่วมกับโสภาคมามาก่อน หลังจากที่เราแบ่งกลุ่มกันแล้ว โสภากล่าวกับฉันว่าจะขอแบ่งงานไปทำคนเดียว แล้วจะนำข้อมูลที่ได้มารวมกับกลุ่มเพื่อนเพื่อที่จะได้รวบรวมเป็นรายงานและส่งคุณครูจำปีต่อไป

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 6
เรื่อง "ครูและเพื่อนใหม่"

สถานการณ์ที่ 3

สถานการณ์ที่สุภาขอให้สาลีไปเป็นเพื่อนไปเยี่ยมสุพจน์ที่ห้องพยาบาล ซึ่งสุพจน์เป็นเพื่อนของสุภาที่สาลีไม่เคยรู้จักมาก่อน สาลีรู้สึกอึดอัดใจมากที่ต้องไปพบกับคนที่ไม่เคยรู้จัก สาลีจึงปฏิเสธที่จะไปเป็นเพื่อนสุภา

บทบาทของสาลี

ฉันชื่อสาลี ฉันเป็นเพื่อนสนิทกับสุภา วันนี้สุภาชวนให้ฉันไปเป็นเพื่อนไปเยี่ยมสุพจน์ซึ่งเป็นเพื่อนของสุภาที่ห้องพยาบาล แต่ฉันกับสุพจน์ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ฉันจึงรู้สึกอึดอัดใจที่ต้องไปพบกับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ฉันจึงปฏิเสธที่จะไปห้องพยาบาลกับสุภา

บทบาทของสุภา

ฉันชื่อสุภา ฉันเป็นเพื่อนสนิทกับสาลี วันนี้ฉันชวนให้สาลีไปเป็นเพื่อนฉันไปห้องพยาบาลเพื่อเยี่ยมสุพจน์ซึ่งเป็นเพื่อนของฉัน แต่สาลีไม่เคยรู้จักมาก่อน สาลีจึงปฏิเสธที่จะไปห้องพยาบาลกับฉัน

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 6
เรื่อง "ครูและเพื่อนใหม่"

สถานการณ์ที่ 4

สถานการณ์ที่คุณครูिताสั่งงานให้นักเรียนทุกคนไปช่วยกันคิดบทละครที่จะนำมาใช้ในการแสดงวันครบรอบ 120 ปี ของโรงเรียน และคุณครูिताสั่งให้สาธิตนำบทละครที่แต่งเสร็จแล้วไปให้คุณครูตรวจ แต่สาธิตไม่เคยพูดคุยกับคุณครูิตามาก่อน สาธิตรู้สึกอึดอัดใจมากที่ต้องไปพบคุณครูिता สาธิตจึงขอให้รุจิรานำบทละครที่แต่งเสร็จแล้วไปให้คุณครูिताแทนตนเอง

บทบาทของสาธิต

ฉันชื่อสาธิต วันนี้คุณครูिताสั่งให้ฉันนำบทละครที่แต่งเสร็จแล้วไปให้คุณครูिताตรวจ ฉันรู้สึกอึดอัดใจที่จะต้องไปพบคุณครูिताเพราะฉันไม่เคยพูดคุยกับคุณครูิตามาก่อน ฉันจึงไปขอให้รุจิราซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของฉันนำบทละครที่แต่งเสร็จแล้วไปให้คุณครูिताแทน

บทบาทของรุจิรา

ฉันเป็นเพื่อนสนิทของสาธิต วันนี้สาธิตขอให้ฉันนำบทละครที่เพื่อนในห้องแต่งเสร็จแล้วไปให้คุณครูिताตรวจ ฉันจึงต้องนำบทละครที่แต่งเสร็จแล้วไปให้คุณครูिताตรวจแทนสาธิต

บทบาทของคุณครูिता

ฉันชื่อคุณครูिता ฉันได้สั่งงานให้นักเรียนทุกคนช่วยกันคิดบทละครที่จะนำมาใช้ในการแสดงวันครบรอบ 120 ปี ของโรงเรียน และฉันสั่งให้สาธิตเป็นคนนำบทละครที่แต่งเสร็จแล้วไปให้ฉันตรวจ

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 7

ชื่อหัวข้อ ความรู้สึกอึดอัดใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น

กิจกรรม กรณีตัวอย่าง เรื่อง "เพื่อนฉัน"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนลดความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องมีโอกาสสัมผัสกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท
2. เพื่อลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท

อุปกรณ์

กรณีตัวอย่าง เรื่อง "เพื่อนฉัน"

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน
 - 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำกิจกรรมโดยการสนทนาซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่น และกล่าวกับนักเรียนว่าวันนี้มีเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกอึดอัดใจ และการแก้ปัญหาของตัวละครเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่น โดยขอให้นักเรียนตั้งใจอ่านให้เข้าใจ
 - 1.3 ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง "เพื่อนฉัน"
2. ขั้นการวิเคราะห์
 - 2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ดังนี้
 - 2.1.1 ถ้านักเรียนเป็นหนึ่ง นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
 - 2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นหนึ่ง นักเรียนจะทำอย่างไร
 - 2.1.3 นักเรียนคิดว่าการแก้ปัญหาของหนึ่ง จะมีผลต่อหนึ่งอย่างไร

2.1.4 นักเรียนคิดว่าหนึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกอัดอั้นใจเมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิทและการหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกับครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่ เพื่อนสนิท

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม

3.3 ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกอัดอั้นใจในการเผชิญหน้ากับผู้อื่นที่เกิดขึ้นกับตน โดยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึก รวมทั้งให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนะวิธีการที่จะปรับปรุง หรือลดความรู้สึกอัดอั้นใจ รวมถึงแนวทางปฏิบัติที่แต่ละคนจะปฏิบัติตามได้

3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ขั้นการประเมินผล

4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

กรณีตัวอย่าง
ครั้งที่ 7
เรื่อง "เพื่อนฉัน"

หนึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หนึ่งเป็นเด็กที่เรียนไม่ค่อยเก่งและมีเพื่อนสนิทน้อยมาก โดยมีเพื่อนสนิทเพียง 2 คน ซึ่งถ้าหากมีการทำกิจกรรมใด ๆ หนึ่งจะต้องอยู่กับเพื่อนสนิท 2 คนนี้ แต่วันหนึ่งในชั่วโมงวิทยาศาสตร์ คุณครูนิดาได้มอบหมายงานให้นักเรียนทดลองเกี่ยวกับการหักเหของแสง ในสวนหย่อมของโรงเรียน โดยให้นักเรียนจับฉลากแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 5 คน หลังจากแบ่งกลุ่มแล้ว ทำให้หนึ่งต้องไปทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ตนเองไม่สนิท หนึ่งจึงมีความรู้สึกอึดอัดใจอย่างมาก ขณะที่ทำงานกลุ่มหนึ่งก็ไม่ได้มีส่วนร่วมหรือแสดงความคิดเห็นใด ๆ เลย และหนึ่งก็บอกกับเพื่อนในกลุ่มว่าตนเองจะไปห้องน้ำ ทั้ง ๆ ที่หนึ่งก็ไม่ได้อยากจะไปห้องน้ำ แต่ด้วยความอึดอัดใจทำให้หนึ่งต้องโกหกเพื่อนไป หลังจากที่ออกจากห้องไปแล้วหนึ่งก็ไปนั่งที่ห้องสมุดและรอจนกว่าจะหมดชั่วโมงวิทยาศาสตร์ หนึ่งจึงกลับไปเข้าห้องเรียน และในวันต่อมาทางโรงเรียนก็ได้จัดงานเข้าค่ายเพศศึกษา ซึ่งหนึ่งก็ได้สมัครกับเพื่อนสนิทอีก 2 คน ขณะที่หนึ่งเข้าค่ายเพศศึกษาก็ได้มีการทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมทำให้หนึ่งกับเพื่อนสนิทของหนึ่งต้องแยกกลุ่มกัน โดยหนึ่งต้องไปเข้ากลุ่มกับเพื่อนต่างห้องเรียนและต่างชั้นเรียน ซึ่งหนึ่งไม่เคยรู้จักมาก่อน หนึ่งรู้สึกอึดอัดใจอย่างมากที่ต้องไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ตนเองไม่เคยรู้จักมาก่อน หนึ่งจึงไปขออนุญาตคุณครูโดยบอกว่าตนเองรู้สึกไม่สบายและจะขอกลับบ้านก่อนทั้ง ๆ ที่หนึ่งไม่ได้เป็นอะไร แต่ด้วยความอึดอัดใจจึงทำให้หนึ่งหลีกเลี่ยงที่จะทำกิจกรรมกับเพื่อนที่ไม่สนิท และไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมใดก็ตามที่จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนที่ไม่สนิท หนึ่งก็จะพยายามหลีกเลี่ยงที่จะทำกิจกรรมนั้น โดยการโกหกหรืออาจจะให้เพื่อนไปแทน หนึ่งรู้สึกว่าการใช้วิธีการนี้ทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจและไม่ต้องอดทนต่อสถานการณ์ที่ตนรู้สึกอึดอัดใจได้ แต่หลังจากที่เพื่อนในห้องที่ไม่สนิทกับหนึ่งได้รู้ความจริงว่าหนึ่งไม่เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนทั้ง ๆ ที่หนึ่งไม่ได้เป็นอะไร ทำให้เพื่อนในห้องรู้สึกว่หนึ่งเป็นคนเห็นแก่ตัว จึงไม่มีเพื่อนคนใดอยากที่จะพูดคุยและทำกิจกรรมกับหนึ่งอีกเลย

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 8

ชื่อหัวข้อ ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นคิดถึงตนอย่างไร

กิจกรรม กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง "เขากับฉันคิดตรงกันไหม"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก และบุคลิกภาพของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง
3. เพื่อลดความกังวลต่อความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

อุปกรณ์

ป้ายชื่อสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยแจกป้ายชื่อให้สมาชิกโดยที่สมาชิกจะไม่ได้รับป้ายชื่อของตนเอง แต่จะได้รับป้ายชื่อของสมาชิกคนอื่น ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะไม่ว่าป้ายชื่อของตนเองอยู่ที่สมาชิกคนไหน

1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกอธิบายลักษณะด้านบุคลิกภาพ อุปนิสัยของเจ้าของป้ายชื่อที่อยู่กับตนเอง โดยให้อธิบายทีละคน ระหว่างที่มีการอธิบาย สมาชิกทุกคนต้องตั้งใจฟังและพิจารณาว่าสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนกล่าว ลักษณะไหนควรเป็นลักษณะของตนเอง

1.4 เมื่อสมาชิกอธิบายลักษณะจบ สมาชิกคนอื่น ๆ ที่พิจารณาแล้วว่าตรงกับบุคลิกลักษณะของตนให้ยกมือขึ้นบอกว่าป้ายชื่อดังกล่าวเป็นของตน

1.5 เมื่อให้สมาชิกทุกคนทำกิจกรรมจนครบทุกคนแล้ว ถ้าสมาชิกคนไหนตอบผิดให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายบุคลิกลักษณะของสมาชิกคนนั้น

2. ชั้นวิเคราะห์

2.1 หลังจากที่นักเรียนทำกิจกรรมจนครบทุกคนแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

2.1.1 ขณะที่เพื่อนพูดถึงนักเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไร

2.1.2 นักเรียนคิดว่าสิ่งที่เพื่อนพูดถึงนักเรียนเป็นการตำหนิหรือดูถูกนักเรียนหรือไม่

2.1.3 หลังจากที่เฉลยว่าเป็นนักเรียน และเพื่อน ๆ ก็หันมองนักเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไร

3. ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึง ความรู้สึกที่ผู้อื่นคิดถึงนักเรียน

3.2 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการได้รู้จักและเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของผู้อื่น มิใช่เกิดจากความรู้สึกที่เกิดจากการนึกคิดของเราเพียงฝ่ายเดียว

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม

3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ชั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันให้ข้อเสนอแนะร่วมกับสมาชิกในกลุ่มถึงผลของการทำกิจกรรมในครั้งนี้

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 9

ชื่อหัวข้อ ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร

กิจกรรม บทบาทสมมติ เรื่อง "เธอรู้สึกยังไงกับฉัน"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนฝึกลดความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร คิดว่าผู้อื่นกำลังมองและพูดถึงตนอยู่ การฟังผู้อื่น การตรวจสอบความคิดผู้อื่นจากเพื่อนสนิท

อุปกรณ์

1. ฉลากข้อความเท่ากับจำนวนนักเรียน
2. บทบาทสมมติ 4 สถานการณ์

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และให้นักเรียนส่งตัวแทนมาจับฉลากเพื่อจะได้รับบทบาทสมมติตามฉลากที่นักเรียนจับได้ ซึ่งประกอบด้วยสถานการณ์ดังต่อไปนี้

1.2.1 สถานการณ์ในวิชาพุทธศาสนาคุณครูจิตติและเพื่อน ๆ ในห้องเรียนกำลังทำการเรียนการสอนกัน แต่สมพลมาเข้าห้องเรียนสาย ขณะที่สมพลเดินเข้าห้องเรียนคุณครูจิตติและเพื่อน ๆ ในห้องก็หันมามองที่สมพล สมพลรู้สึกกังวลอย่างมากว่าครูและเพื่อน ๆ จะคิดว่าตัวเองเป็นตัวถ่วงให้การเรียนการสอนช้าลง สมพลจึงหันไปถามสุธีเพื่อตรวจสอบว่าตัวเองเป็นตัวถ่วงให้การเรียนการสอนช้าลงหรือไม่

1.2.2 สถานการณ์ที่ปรางฉายและพัชรีนั่งทำการบ้านอยู่ที่โต๊ะม้าหินอ่อนในโรงเรียน นั่งทำการบ้านได้สักครู่ปรางฉายก็รู้สึกกระหายน้ำ จึงชวนพัชรีไปเป็นเพื่อนชื่อน้ำด้วย แต่ระหว่างทางไปโรงอาหารก็มีนักเรียนชายจำนวนหนึ่งหันมามองปรางฉายและพัชรี แล้วจึงหัน

กลับไปหัวเราะ ปรากฏารู้สึกกังวลว่านักเรียนชายจะคิดว่าตัวเองมีบุคลิกภาพที่ไม่ดี ปรากฏจึงหันไปถามพัชรีเพื่อตรวจสอบว่าฉันมีอะไรที่มองดูแล้วผิดปกติบ้าง

1.2.3 สถานการณ์ที่นารีและบุษบกำลังเดินกันไปห้องสมุด ขณะที่เดินอยู่นั้นก็เห็นปัทมาเดินตรงมา นารีจึงยิ้มทักทายปัทมา แต่ปัทมาก็เดินไปโดยไม่ได้ยิ้มตอบ กลับมานารีรู้สึกกังวลว่าปัทมาจะไม่ชอบตัวเอง นารีจึงหันไปถามบุษบาเพื่อตรวจสอบว่าปัทมารู้สึกอย่างไรกับตน

1.2.4 สถานการณ์ที่ชั่วโมงพลศึกษาคุณครูอุมาพรให้นักเรียนทุกคนออกมาทำกายบริหารที่ละคน เมื่อถึงคิวที่สุตาต้องออกมาทำกายบริหาร เพื่อน ๆ ของสุตาก็ทำกายบริหารตามสุตาและยิ้มไปด้วย สุตารู้สึกกังวลว่าเพื่อนจะคิดว่าตัวเองเป็นตัวตลก หลังจากทำการบริหารแล้ว สุตาจึงกลับมาถามจริยาซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของสุตาว่าตัวเองเป็นตัวตลกในสายตาเพื่อน ๆ หรือไม่

1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติทั้ง 4 สถานการณ์ ให้นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจ

2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 หลังจากที่นักเรียนแสดงบทบาทเสร็จทั้ง 4 สถานการณ์แล้ว ให้นักเรียนที่แสดงเล่าถึงความรู้สึกของตนเอง และสิ่งที่เรียนรู้จากการแสดงบทบาทเกี่ยวกับความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร คิดว่าผู้อื่นกำลังมองและพูดถึงตนอยู่ การฟังพาผู้อื่น การตรวจสอบความคิดผู้อื่นจากเพื่อนสนิท

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 ขณะที่นักเรียนกำลังแสดง โดยมีเพื่อนและผู้วิจัยกำลังมองนักเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไร

2.2.2 นักเรียนคิดว่าขณะที่นักเรียนแสดง เพื่อนและผู้วิจัยจะคิดถึงนักเรียนอย่างไร

2.2.3 ถ้านักเรียนเป็นสมพร ปรากฏ นารี สุตา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2.2.4 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการแสดงออกของสมพร ปรากฏ นารี สุตา

2.2.5 ถ้านักเรียนเป็นสมพร ปรากฏ นารี สุตา นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

3. ขั้นการแสดงเพิ่มเติม

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนฝึกแสดงเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

4.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะคิดถึงตนอย่างไร คิดว่าผู้อื่นกำลังมองและพูดถึงตนอยู่ การฟังผู้อื่น การตรวจสอบความคิดผู้อื่นจากเพื่อนสนิท

4.2 ให้นักเรียนสรุปว่าได้แง่คิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้อย่างไร

4.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม

4.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

5. ขั้นประเมินผล

5.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม

5.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 9
เรื่อง "เรารู้สึกยังไงกับฉัน"

สถานการณ์ที่ 1

ในวิชาพุทธศาสนาคุณครูจิตติและเพื่อน ๆ ในห้องเรียนกำลังทำการเรียนการสอนกัน แต่สมพลมาเข้าห้องเรียนสาย ขณะที่สมพลเดินเข้าห้องเรียนคุณครูจิตติและเพื่อน ๆ ในห้องก็หันมามองที่สมพล สมพลรู้สึกกังวลอย่างมากว่าครูและเพื่อน ๆ จะคิดว่าตัวเองเป็นตัวถ่วงให้การเรียนการสอนช้าลง สมพรจึงหันไปถามสุธีเพื่อตรวจสอบว่าตัวเองเป็นตัวถ่วงให้การเรียนการสอนช้าลงหรือไม่

บทบาทของสมพล

ฉันชื่อสมพล วันนี้ในวิชาพุทธศาสนาคุณครูจิตติและเพื่อน ๆ ในห้องเรียนกำลังทำการเรียนการสอนกัน แต่ฉันมาเข้าห้องเรียนสาย ขณะที่ฉันเดินเข้าห้องเรียนคุณครูจิตติและเพื่อน ๆ ในห้องก็หันมามองฉัน ฉันรู้สึกกังวลอย่างมากว่าครูและเพื่อน ๆ จะคิดว่าฉันเป็นตัวถ่วงให้การเรียนการสอนช้าลง ฉันจึงหันไปถามสุธีซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของฉันเพื่อตรวจสอบว่าฉันเป็นตัวถ่วงให้การเรียนการสอนช้าลงหรือไม่

บทบาทของสุธี

ฉันชื่อสุธี วันนี้ในวิชาพุทธศาสนาคุณครูจิตติและเพื่อน ๆ ในห้องเรียนกำลังทำการเรียนการสอนกัน แต่สมพลมาเข้าห้องเรียนสาย ขณะที่ฉันเดินเข้าห้องเรียนคุณครูจิตติและเพื่อน ๆ ในห้องก็หันมามองที่สมพล สมพลรู้สึกกังวลอย่างมากว่าครูและเพื่อน ๆ จะคิดว่าตัวเองเป็นตัวถ่วงให้การเรียนการสอนช้าลง สมพรจึงหันมาถามฉันว่าตัวเองเป็นตัวถ่วงให้การเรียนการสอนช้าลงหรือไม่

บทบาทของคุณครูจิตติ

ฉันชื่อคุณครูจิตติ วันนี้ในวิชาพุทธศาสนา ขณะที่ฉันกำลังสอนนักเรียน สมพลมาเข้าห้องเรียนสาย ขณะที่สมพลเดินเข้าห้องเรียนฉันก็หันมอมสมพลเพื่อดูว่าสมพลนั่งที่โต๊ะเรียนและหยิบหนังสือขึ้นมาเรียนเรียบร้อยหรือยัง แต่ฉันก็เห็นสมพลหันไปคุยกับสุธี

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 9
เรื่อง "เธอรู้สึกยังไงกับฉัน"

สถานการณ์ที่ 2

ปรางฉายและพัชรีนั่งทำการบ้านอยู่ที่โต๊ะม้าหินอ่อนในโรงเรียน นั่งทำการบ้านได้สักครู่ปรางฉายก็รู้สึกกระหายน้ำ จึงชวนพัชรีไปเป็นเพื่อนซื้อน้ำด้วย แต่ระหว่างทางไปโรงอาหารก็มีนักเรียนชายจำนวนหนึ่งหันมามองปรางฉายและพัชรี แล้วจึงหันกลับไปหัวเราะ ปรางฉายรู้สึกกังวลว่านักเรียนชายจะคิดว่าตัวเองมีบุคลิกภาพที่ไม่ดี ปรางฉายจึงหันไปถามพัชรีเพื่อตรวจสอบว่าฉันมีอะไรที่มองดูแล้วผิดปกติบ้าง

บทบาทปรางฉาย

ฉันชื่อปรางฉาย วันนี้ฉันและพัชรีนั่งทำการบ้านอยู่ที่โต๊ะม้าหินอ่อนในโรงเรียน นั่งทำการบ้านได้สักครู่ฉันก็รู้สึกกระหายน้ำ ฉันจึงชวนพัชรีไปเป็นเพื่อนซื้อน้ำด้วยด้วย แต่ระหว่างทางไปโรงอาหารก็มีนักเรียนชายจำนวนหนึ่งหันมามองฉันและพัชรี แล้วจึงหันกลับไปหัวเราะ ฉันรู้สึกกังวลอย่างมากว่านักเรียนชายจะคิดว่าฉันมีบุคลิกภาพที่ไม่ดี ฉันจึงหันไปถามพัชรีเพื่อตรวจสอบว่าฉันมีอะไรที่มองดูแล้วผิดปกติบ้าง

บทบาทของพัชรี

ฉันชื่อพัชรี ฉันเป็นเพื่อนสนิทของปรางฉาย วันนี้ปรางฉายและฉันนั่งทำการบ้านอยู่ที่โต๊ะม้าหินอ่อนในโรงเรียน นั่งทำการบ้านได้สักครู่ปรางฉายก็รู้สึกกระหายน้ำ จึงชวนฉัน ไปเป็นเพื่อนซื้อน้ำด้วย แต่ระหว่างทางไปโรงอาหารก็มีนักเรียนชายจำนวนหนึ่งหันมามอง ปรางฉายและเพื่อน แล้วจึงหันกลับไปหัวเราะ ปรางฉายรู้สึกกังวลอย่างมากว่านักเรียนชายกลุ่มนั้นจะหัวเราะว่าปรางฉายมีบุคลิกภาพที่ไม่ดี ปรางฉายจึงหันมาถามฉันว่าปรางฉายมีอะไรที่มองดูแล้วผิดปกติบ้าง

บทบาทของนักเรียนชาย

ฉันเป็นนักเรียนชายที่นั่งอยู่โต๊ะม้าหินอ่อนระหว่างทางไปโรงอาหาร วันนี้ขณะที่ฉันและเพื่อน ๆ ในโต๊ะของฉันกำลังเล่าเรื่องซ้ำกัน ปรางฉายและพัชรีก็กำลังเดินผ่านมา ฉันและเพื่อน ๆ บางคนในกลุ่มจึงหันไปมองปรางฉายและพัชรีเพื่อดูว่าเป็นใครที่เดินผ่านมา หลังจากที่มีมองดูแล้วว่าเป็นปรางฉายและพัชรีเป็นคนที่ฉันและเพื่อน ๆ ไม่เคยรู้จักมาก่อน ฉันและเพื่อน ๆ จึงหันมาฟังเพื่อนเล่าเรื่องซ้ำกันและหัวเราะเรื่องซ้ำกันที่เพื่อนเล่าต่อ

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 9
เรื่อง "เธอรู้สึกยังไงกับฉัน"

สถานการณ์ที่ 3

นารีและบุษบกำลังเดินกันไปห้องสมุด ขณะที่เดินอยู่นั้นก็เห็นปัทมาเดินตรงมา ปัทมาเป็นเพื่อนห้องเดียวกับนารีและบุษบา แต่เป็นเพื่อนที่ไม่สนิท นารีจึงยิ้มทักทายปัทมา ปัทมาก็เดินไปโดยไม่ได้อืมือตอบกลับมา นารีรู้สึกกังวลว่าปัทมาจะไม่ชอบตัวเอง นารีจึงหันไปถามบุษบาเพื่อตรวจสอบว่าปัทมารู้สึกอย่างไรกับตน

บทบาทของนารี

ฉันชื่อนารี ฉันกำลังเดินไปห้องสมุดกับบุษบา ขณะที่เดินอยู่นั้นฉันก็เห็นปัทมาซึ่งเป็นเพื่อนห้องเดียวกับฉันและบุษบา แต่เป็นเพื่อนที่ฉันและบุษบาไม่สนิทกำลังเดินตรงมา ฉันจึงยิ้มทักทายปัทมา แต่ปัทมาก็เดินไปโดยไม่ได้อืมือตอบกลับ ฉันรู้สึกกังวลว่าปัทมาจะไม่ชอบฉัน ฉันจึงหันไปถามบุษบาว่าปัทมารู้สึกอย่างไรกับฉัน ทำไมปัทมาไม่อืมือตอบให้ฉันทั้ง ๆ ที่ฉันก็ได้ยิ้มทักปัทมาแล้ว

บทบาทของบุษบา

ฉันชื่อบุษบา ฉันกำลังเดินไปห้องสมุดกับนารี ขณะที่เดินอยู่นั้นฉันก็ได้ยินนารีบอกว่าเห็นปัทมาซึ่งเป็นเพื่อนห้องเดียวกับฉันและนารี แต่เป็นเพื่อนที่ฉันและนารีไม่สนิทกำลังเดินตรงมา ฉันและนารีจึงยิ้มทักปัทมา แต่หลังจากที่นารีและฉันยิ้มทักปัทมาแล้ว ปัทมากลับไม่อืมือตอบกลับมา นารีจึงหันมาถามฉันว่าปัทมารู้สึกอย่างไรกับนารี และทำไมปัทมาจึงไม่อืมือตอบให้นารีทั้ง ๆ ที่นารีก็ได้ยิ้มทักปัทมาแล้ว แต่ฉันเข้าใจว่าปัทมาอาจจะมองไม่เห็นฉันและบุษบาก็ได้

บทบาทของปัทมา

ฉันชื่อปัทมา ฉันเป็นเพื่อนห้องเดียวกับนารีและบุษบา ขณะที่ฉันไปเดินกลับจากห้องสมุด ฉันไม่เห็นว่านารีเค้ายิ้มทักเพราะกำลังคิดถึงเรื่องหนังสือที่คุณครูบอกว่าฉันยังค้างส่งอีก 1 เล่ม ฉันจึงเดินผ่านนารีและบุษบาไปโดยไม่ได้อืมือทัก

บทบาทสมมติ
ครั้งที่ 9
เรื่อง "เรารู้สึกยังงัยกับฉัน"

สถานการณ์ที่ 4

ในชั่วโมงพลศึกษาคุณครูอุมาพรให้นักเรียนทุกคนออกมานำกายบริหารหน้าห้องเรียนที่ละคน เมื่อถึงคิวที่สุดาต้องออกมานำกายบริหาร เพื่อน ๆ ของสุดาก็ทำกายบริหารตามสุดาและยิ้มไปด้วย สุดารู้สึกกังวลว่าเพื่อนจะคิดว่าตัวเองเป็นตัวตลก จึงกลับมาถามจิริยาซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของสุดาว่าตัวเองเป็นตัวตลกในสายตาเพื่อน ๆ หรือไม่

บทบาทของสุดา

ฉันชื่อสุดา ในชั่วโมงพลศึกษาคุณครูให้นักเรียนทุกคนออกมานำกายบริหารหน้าห้องเรียนที่ละคน เมื่อถึงคิวที่ฉันต้องออกมานำกายบริหาร เพื่อน ๆ ของฉันก็ทำกายบริหารตามฉันและยิ้มไปด้วย ฉันรู้สึกกังวลว่าเพื่อนจะคิดว่าตัวเองเป็นตัวตลก จึงกลับมาถามจิริยาซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของฉันว่าตัวเองเป็นตัวตลกในสายตาเพื่อน ๆ หรือไม่

บทบาทของจิริยา

ฉันชื่อจิริยา ในชั่วโมงพลศึกษาคุณครูให้นักเรียนทุกคนออกมานำกายบริหารที่ละคน เมื่อถึงคิวที่สุดาต้องออกมานำกายบริหาร เพื่อน ๆ ของสุดาก็ทำกายบริหารตามสุดาและยิ้มไปด้วย สุดารู้สึกกังวลว่าเพื่อนจะคิดว่าตัวเองเป็นตัวตลก จึงกลับมาถามฉันว่าสุดาเป็นตัวตลกในสายตาเพื่อน ๆ หรือไม่

บทบาทของคุณครูอุมาพร

ฉันชื่อคุณครูอุมาพร ฉันสอนวิชาพลศึกษา วันนี้ฉันให้นักเรียนทุกคนออกมานำกายบริหารหน้าห้องเรียนที่ละคน

บทบาทเพื่อน ๆ ในห้องเรียน

ฉันเป็นเพื่อนในห้องเรียนเดียวกับสุดา วันนี้ในชั่วโมงพลศึกษาคุณครูอุมาพรให้นักเรียนทุกคนออกมานำกายบริหารหน้าห้องเรียนที่ละคน เมื่อถึงคิวที่สุดาต้องออกมานำกายบริหาร ฉันและเพื่อน ๆ ในห้องเรียนก็ทำตามอย่างสุดา ฉันและเพื่อน ๆ ในห้องเรียนจึงยิ้ม ขณะที่สุดาทำท่ากายบริหารอยู่

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 10

ชื่อหัวข้อ ความลำบากใจในการตัดสินใจ

กิจกรรม กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง "ถามเพื่อน"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนลดความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ และสามารถตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่สนิท โดยไม่ต้องให้เพื่อนสนิทช่วยตัดสินใจแทน

อุปกรณ์

ซองจดหมายที่บรรจุหัวข้อที่จะอภิปราย

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ 4 คน แล้วให้นักเรียนนั่งแยกออกเป็นแต่ละกลุ่ม

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเพื่อจับฉลากเลือกหัวข้อที่จะอภิปราย ซึ่งมีหัวข้อดังต่อไปนี้

1.3.1 คุณครูของปานจิตจัดโปรแกรมไปทัศนศึกษาโดยไม่บังคับว่าทุกคนต้องไป แต่ที่บ้านของปานจิตก็จัดงานวันเกิดให้ปานจิตด้วย ปานจิตจึงขอให้เพื่อนช่วยตัดสินใจแทนว่าควรจะไปดีหรือไม่ เพื่อน ๆ จึงออกความเห็นว่าปานจิตควรจะไปทัศนศึกษา ทำให้ ปานจิตไปทัศนศึกษาในครั้งนี้ด้วย

1.3.2 ทางโรงเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกเรียนระหว่างวิชาเนตรนารีกับยูทากาซาต สาวิตรีไม่แน่ใจว่าตัวเองควรที่จะเลือกเรียนวิชาไหนดี จึงขอให้เพื่อนช่วยตัดสินใจแทนว่า

ควรจะเลือกเรียนวิชาไหน เพื่อน ๆ จึงออกความเห็นว่ามีวิชาไหนที่ต้องเรียนเนตรนารี ทำให้สาวิตรีต้องเรียนวิชาเนตรนารีตลอดภาคเรียน

1.3.3 คุณครูสมศรีเปิดสอนพิเศษให้นักเรียนทุกคนที่มีคะแนนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำให้มาเรียนพิเศษหลังเลิกเรียน โดยไม่บังคับว่านักเรียนที่ได้คะแนนต่ำต้องมาเรียนทุกคน ซึ่งสมศรีก็เป็นคนหนึ่งที่ได้คะแนนคณิตศาสตร์น้อยได้น้อย แต่สมศรีเป็นนักกีฬาของโรงเรียน จึงต้องไปซ้อมวอลเลย์บอลทุกเย็น ทำให้สมศรีตัดสินใจไม่ได้ว่าควรเรียนพิเศษหรือไม่ จึงขอให้เพื่อน ๆ ช่วยตัดสินใจแทน เพื่อน ๆ จึงออกความเห็นว่ามีสมศรีจะไปซ้อมวอลเลย์บอลมากกว่ามาเรียนพิเศษ ทำให้ในการสอบครั้งต่อมาสสมศรีสอบตกวิชาคณิตศาสตร์

1.3.4 คุณครูจันทนาได้เลือกให้ดวงแขเป็นนักเรียนที่ต้องขึ้นไปกล่าวคำขวัญวันเด็กแห่งชาติ แต่ดวงแขไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไร จึงขอให้เพื่อน ๆ ช่วยตัดสินใจแทนว่าควรเป็นตัวแทนหรือไม่ เพื่อน ๆ จึงออกความเห็นว่ามีไม่ควรเป็นตัวแทน หลังจากวันนั้นคุณครูจันทนาจึงไม่ให้ดวงแขเป็นตัวแทนของโรงเรียนอีกเลย ทำให้ดวงแขพลาดโอกาสที่จะได้เป็นตัวแทนในการแข่งขันอ่านทำนองเสนาะในระดับจังหวัด

2. ชั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนเพื่อทำการปรึกษาหารือกันประมาณ 20 นาที ตามหัวข้อดังนี้

2.1.1 นักเรียนคิดว่า ปานจิต สาวิตรี สมร และดวงแข รู้สึกอย่างไรจึงขอให้เพื่อน ๆ ตัดสินใจแทน

2.1.2 นักเรียนคิดว่า ปานจิต สาวิตรี สมร และดวงแข มีพฤติกรรมตามบทบาทที่กำหนดให้เหมาะสมหรือไม่

2.1.3 ถ้าหากเป็นนักเรียนเองนักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

2.1.4 นักเรียนมีวิธีการใดบ้างที่จะสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และเหมาะสมกับตนเอง

3. ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจและการให้เพื่อนสนิทช่วยตัดสินใจแทน

3.2 ให้นักเรียนสรุปว่าได้แก้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม

3.4 ให้นักเรียนฝึกการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม และให้นักเรียนนำไปใช้ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แล้วนำผลที่ได้มารายงานให้ทราบในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 11

ชื่อหัวข้อ ความลำบากใจในการตัดสินใจ

กิจกรรม กรณีตัวอย่าง เรื่อง "ช่วยฉันที"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนลดความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท จนทำให้ผู้อื่นต้องช่วยตัดสินใจแทน
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

อุปกรณ์

กรณีตัวอย่าง เรื่อง "ช่วยฉันที"

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและให้นักเรียนรายงานถึงการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำกิจกรรมโดยการสนทนาซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท และกล่าวกับนักเรียนว่าวันนี้มีเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท และการแก้ปัญหาของตัวละครเพื่อลดความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท ขอให้นักเรียนตั้งใจอ่านให้เข้าใจ

1.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง "เพื่อนฉัน"

2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ดังนี้

2.1.1 ถ้านักเรียนเป็นอภิชาติ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นอภิชาติ นักเรียนจะทำอย่างไร

2.1.3 นักเรียนคิดว่าการแก้ปัญหาของอภิชาติ จะมีผลต่ออภิชาติอย่างไร

2.1.4 นักเรียนคิดว่าวิชาใดสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท จนทำให้ผู้อื่นต้องช่วยตัดสินใจแทน

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทำกิจกรรม

3.3 ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธครูหรือเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท โดยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึก รวมทั้งให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนะวิธีการที่จะปรับปรุง หรือลดความรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ รวมถึงแนวทางปฏิบัติที่แต่ละคนจะปฏิบัติตามได้

3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน และในการวิจัยครั้งต่อไปจะให้นักเรียนออกมารายงานถึงผลของการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ขั้นการประเมินผล

4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

กรณีตัวอย่าง
ครั้งที่ 11
เรื่อง "ช่วยฉันทึ"

ในช่วงโมงโฮมรูมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร คุณครูอัญชลีและสมพรซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทกับอภิชาติ ได้เสนอชื่อให้อภิชาติเป็นตัวแทนของห้องเรียนไปประกวดวาดภาพวันพ่อแห่งชาติ และเพื่อน ๆ ในห้องส่วนใหญ่ก็เห็นด้วย แต่อภิชาติรู้สึกลำบากใจว่าตนเองควรตัดสินใจอย่างไร จึงกระซิบบอกให้สุรพลและนิธิช่วยตัดสินใจแทนว่าตนเองควรจะตัดสินใจอย่างไร สุรพลบอกให้อภิชาติปฏิเสธคุณครูและเพื่อน ๆ ในห้องเรียน ไม่ต้องไปเข้าแข่งขันประกวดวาดภาพวันพ่อแห่งชาติ โดยสุรพลให้เหตุผลว่าคงมีคนที่ยิ่งกว่าอภิชาติไปสมัครเข้าแข่งขันประกวดวาดภาพหลายคน ส่วนนิธิก็เห็นด้วยกับสุรพลว่าควรปฏิเสธคุณครูอัญชลี เพราะนอกจากจะมีคนที่เก่งกว่าอภิชาติไปสมัครเข้าแข่งขันการประกวดวาดภาพครั้งนี้แล้ว อภิชาติต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์วาดรูปเองทั้งหมด ซึ่งถ้าเกิดอภิชาติไม่ได้รางวัลจากการลงแข่งขันวาดภาพครั้งนี้ อภิชาติต้องเสียเงินซื้ออุปกรณ์วาดภาพเปล่า ๆ โดยไม่ได้รางวัลเป็นการตอบแทนเลย อภิชาติก็เชื่อการตัดสินใจของสุรพลกับนิธิ อภิชาติจึงไปบอกปฏิเสธคุณครูอัญชลีและเพื่อน ๆ ในห้องเรียนที่เสนอชื่อของตนเองว่าตนเองจะไม่สมัครเข้าแข่งขันวาดภาพวันพ่อแห่งชาติ คุณครูอัญชลีและเพื่อน ๆ ในห้องเรียนจึงเสนอชื่อวาริให้เป็นตัวแทนของห้องเรียนไปเข้าประกวดวาดภาพแทนอภิชาติ ผลจากการแข่งขันวาริได้รางวัลชนะเลิศ หลังจากวันนั้น อภิชาติรู้สึกเสียใจมากที่ตนเองไม่ได้เข้าแข่งขันประกวดวาดภาพเพราะการวาดภาพเป็นสิ่งที่ตัวเองชอบมากที่สุดและตัวเองวาดภาพได้สวยกว่าวาริ ซึ่งก็น่าจะได้รางวัลชนะเลิศหากตัวเองเข้าแข่งขันประกวดวาดภาพ หลังจากนั้นเมื่อมีการจัดการแข่งขันประกวดวาดภาพ คุณครูอัญชลีและเพื่อน ๆ ในห้องเรียนจะไม่เสนอชื่อให้อภิชาติเป็นตัวแทนของห้องเข้าแข่งขันประกวดวาดภาพอีกเลย แต่จะเสนอชื่อวาริให้เป็นตัวแทนของห้องไปเข้าประกวดวาดภาพแทน

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

การทดลองครั้งที่ 12

ชื่อหัวข้อ ปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรม กิจกรรมกลุ่ม "เปิดใจ"

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้นำประสบการณ์ของการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์แต่ละครั้งมาใช้ลดความอายในการเข้าสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงผลการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผ่านมาทีละคนและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและขอคำแนะนำจากผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์และสิ่งที่เปลี่ยนไปจากเดิมหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อนำไปใช้ลดความอายในการเข้าสังคมของตนเองต่อไป และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินความอายในการเข้าสังคม (Posttest) ให้นักเรียนตอบซึ่งเป็นชุดเดียวกันกับที่ตอบก่อนทำการทดลอง
4. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามครบทุกคน
5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรม การซักถามข้อสงสัย

ภาคผนวก ค

1. คะแนนความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. ความสอดคล้องของคะแนนความอายในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินกับคะแนนความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมิน
3. การเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม
4. การเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม
5. การเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม
6. การเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกของนักเรียนก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม
7. การเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านพฤติกรรมของนักเรียนก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม
8. การเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายในการเข้าสังคม

ตาราง 21 แสดงคะแนนความอายในการเข้าสังคมของนักเรียนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม
1	134	30	100	59	98
2	136	31	82	60	98
3	62	32	88	61	135
4	90	33	80	62	82
5	103	34	61	63	90
6	78	35	85	64	93
7	102	36	101	65	87
8	84	37	91	66	90
9	102	38	92	67	62
10	87	39	90	68	95
11	70	40	91	69	138
12	140	41	93	70	100
13	78	42	89	71	98
14	97	43	97	72	74
15	95	44	93	73	99
16	69	45	87	74	100
17	93	46	127	75	83
18	98	47	102	76	92
19	101	48	95	77	85
20	127	49	101	78	75
21	72	50	90	79	71
22	91	51	91	80	91
23	90	52	137	81	100
24	70	53	90	82	108
25	93	54	135	83	63
26	86	55	99	84	101
27	126	56	101	85	99
28	79	57	92	86	79
29	137	58	85	87	64

ตาราง 21 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม
88	87	117	91	146	88
89	78	118	95	147	137
90	100	119	99	148	94
91	101	120	138	149	92
92	126	121	130	150	96
93	97	122	86	151	137
94	66	123	72	152	103
95	74	124	87	153	138
96	90	125	102	154	129
97	86	126	78	155	97
98	74	127	96	156	102
99	83	128	103	157	81
100	136	129	78	158	67
101	97	130	93	159	93
102	89	131	135	160	98
103	68	132	136	161	97
104	93	133	132	162	82
105	100	134	139	163	83
106	89	135	89	164	87
107	98	136	131	165	94
108	91	137	95	166	85
109	92	138	93	167	75
110	88	139	108	168	130
111	71	140	126	169	103
112	87	141	95	170	74
113	74	142	82	171	96
114	72	143	99	172	92
115	127	144	87	173	97
116	92	145	81	174	92

ตาราง 21 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม
175	75	204	74	233	95
176	66	205	95	234	107
177	128	206	104	235	93
178	136	207	83	236	102
179	97	208	77	237	100
180	97	209	88	238	90
181	96	210	94	239	87
182	89	211	91	240	90
183	89	212	138	241	87
184	103	213	67	242	128
185	91	214	91	243	100
186	127	215	87	244	103
187	129	216	99	245	94
188	92	217	129	246	93
189	91	218	85	247	86
190	91	219	87	248	85
191	93	220	91	249	137
192	76	221	100	250	90
193	93	222	69	251	94
194	96	223	104	252	72
195	105	224	115	253	74
196	101	225	103	254	81
197	111	226	94	255	89
198	96	227	88	256	131
199	94	228	98	257	133
200	92	229	97	258	131
201	96	230	93	259	96
202	88	231	129	260	99
203	91	232	99	261	90

ตาราง 21 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม
262	99	291	105	320	89
263	132	292	96	321	88
264	87	293	130	322	90
265	101	294	76	323	100
266	105	295	114	324	75
267	98	296	85	325	78
268	73	297	77	326	81
269	104	298	97	327	85
270	128	299	90	328	100
271	89	300	83	329	86
272	102	301	88	330	139
273	101	302	78	331	70
274	74	303	96	332	132
275	141	304	112	333	97
276	95	305	85	334	84
277	100	306	98	335	131
278	103	307	85	336	87
279	93	308	105	337	95
280	85	309	84	338	97
281	99	310	115	339	97
282	104	311	100	340	109
283	74	312	98	341	136
284	90	313	74	342	103
285	91	314	93	343	132
286	87	315	81	344	98
287	82	316	106	345	120
288	91	317	102	346	108
289	61	318	128	347	93
290	94	319	97	348	89

ตาราง 21 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	คะแนนความอาย ในการเข้าสังคม
349	105	369	102	389	98
350	97	370	101	390	87
351	101	371	95	391	105
352	111	372	107	392	102
353	107	373	110	393	102
354	106	374	102	394	131
355	100	375	111	395	104
356	101	376	91	396	85
357	107	377	89	397	116
358	99	378	139	398	107
359	104	379	142	399	98
360	100	380	86	400	97
361	138	381	107	401	106
362	101	382	109	402	112
363	100	383	97	403	104
364	100	384	106	404	103
365	110	385	99	405	96
366	105	386	106	406	104
367	99	387	106	407	98
368	130	388	78	408	106
				409	110

ตาราง 22 แสดงความสอดคล้องของคะแนนความอายุในการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนเป็นผู้ประเมินกับ
คะแนนความอายุในการเข้าสังคมของนักเรียนสำหรับครูเป็นผู้ประเมิน

นักเรียน คนที่	นักเรียน เป็นผู้ ประเมิน	ครูเป็น ผู้ ประเมิน	ระดับ ความอายุใน การเข้าสังคม	นักเรียน คนที่	นักเรียน เป็นผู้ ประเมิน	ครูเป็น ผู้ ประเมิน	ระดับ ความอายุใน การเข้าสังคม
1	134	50	มาก	17	128	48	มาก
2	136	49	มาก	18	136	48	มาก
3	140	49	มาก	19	127	49	มาก
4	127	50	มาก	20	126	49	มาก
5	126	51	มาก	21	138	50	มาก
6	137	50	มาก	22	129	49	มาก
7	127	49	มาก	23	129	48	มาก
8	135	53	มาก	24	128	51	มาก
9	139	48	มาก	25	137	49	มาก
10	131	48	มาก	26	131	48	มาก
11	126	51	มาก	27	133	49	มาก
12	137	54	มาก	28	131	50	มาก
13	137	48	มาก	29	132	52	มาก
14	138	48	มาก	30	128	48	มาก
15	129	52	มาก	31	141	54	มาก
16	130	50	มาก	32	130	50	มาก

ตาราง 23 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอายในการเข้าถึงสังคมผู้สูงอายุกลุ่มสัมพันธเพื่อลดความอายในการเข้าถึงสังคม

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง							
	ความ ประหม่า (1-6)	ความรู้สึกละ และไม่มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึกละ และไม่มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึกละ และไม่มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึกละ และไม่มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึกละ และไม่มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความ ประหม่า (1-6)	ความรู้สึกละ และไม่มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึกละ และไม่มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึกละ และไม่มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึกละ และไม่มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	รวม		
1	16	28	5	11	11	11	71	1	12	17	4	6	5	44
2	17	27	5	11	10	10	70	2	10	17	4	8	7	46
3	15	26	5	22	10	10	78	3	11	19	5	15	6	56
4	15	28	5	9	9	9	66	4	10	19	3	5	8	45
5	13	26	4	10	10	10	63	5	10	16	4	8	7	45
6	14	29	6	11	11	11	71	6	9	17	3	11	7	47
7	14	26	5	9	9	9	66	7	10	11	2	9	7	39
8	18	27	6	9	8	8	68	8	7	19	3	9	4	42
9	16	28	4	9	10	10	67	9	11	14	3	8	8	44
10	15	25	4	9	10	10	63	10	9	22	3	6	9	49
11	13	25	5	10	11	11	64	11	8	16	2	5	9	40

ตาราง 23 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง						
	ความ ประหม่า	ความรู้สึก ไม่แน่ใจ และไม่มั่นใจ	ความรู้สึก อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับ ผู้อื่น	ความรู้สึก กังวลว่าผู้ อื่นจะคิด ถึงตนเอง อย่างไร	ความ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ	รวม	นักเรียน คนที่	ความ ประหม่า	ความรู้สึก ไม่แน่ใจ และไม่มั่นใจ	ความรู้สึก อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับผู้อื่น	ความรู้สึก กังวล ว่าผู้อื่น จะคิดถึง ตนเอง อย่างไร	ความ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ	รวม
	(1-6)	(7-16)	(17-18)	(19-22)	(23-26)			(1-6)	(7-16)	(17-18)	(19-22)	(23-26)	
12	14	28	5	11	10	68	12	14	14	3	7	4	42
13	15	27	5	10	6	63	13	6	23	3	5	10	47
14	17	27	5	11	10	70	14	10	16	3	8	6	43
15	17	25	6	9	6	63	15	8	20	2	6	7	43
16	13	27	6	10	8	64	16	12	16	5	9	7	49
ΣX	242	429	81	127	149	1,028	ΣX	157	276	50	96	111	690
M	15.13	26.81	5.06	7.94	9.31	64.25	M	9.81	17.25	3.13	6	6.94	43.13

ตาราง 24 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอยุ่ในการเข้าสังคมด้านความพฤติกรรมก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอยุ่ในการเข้าสังคม

ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง											
นักเรียน คนที่	อาการ ประหม่า (1-6)	อาการไม่ แน่ใจและ ไม่มั่นใจ ในการ แสดงตัว (7-16)	อาการ อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับ ผู้อื่น (17-18)	อาการ กังวลว่า ผู้อื่นจะ ถึงตนเอง อย่างไร (19-22)	อาการ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม	นักเรียน คนที่	อาการ ประหม่า (1-6)	อาการไม่ แน่ใจและ ไม่มั่นใจ ในการ แสดงตัว (7-16)	อาการ อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับ ผู้อื่น (17-18)	อาการ กังวลว่า ผู้อื่นจะ ถึงตนเอง อย่างไร (19-22)	อาการ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม
1	14	25	4	10	10	63	1	12	18	3	5	5	43
2	17	27	5	8	9	66	2	8	15	4	9	6	42
3	17	29	5	11	11	73	3	11	16	3	4	7	41
4	13	23	5	10	10	61	4	10	17	4	6	8	45
5	13	25	4	11	10	63	5	9	15	3	8	6	41
6	13	25	5	12	11	66	6	8	16	3	8	7	42
7	15	26	5	9	9	64	7	13	11	4	8	4	40
8	16	27	6	10	8	67	8	8	21	5	8	4	46
9	16	27	5	12	12	72	9	11	11	4	7	8	41
10	17	24	5	10	12	68	10	9	16	3	5	8	41
11	12	24	4	10	12	62	11	9	18	3	5	8	43

ตาราง 24 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง						
	อาการ ประหม่า (1-6)	อาการไม่ แน่ใจและ ไม่มั่นใจ ในการ แสดงตัว (7-16)	อาการ ยึดอัดใจใน การเผชิญ หน้ากับ ผู้อื่น (17-18)	อาการ กังวลว่าผู้ อื่นจะคิด ถึงตนเอง อย่างไร (19-22)	อาการ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม	นักเรียน คนที่	อาการ ประหม่า (1-6)	อาการไม่ แน่ใจและ ไม่มั่นใจ ในการ แสดงตัว (7-16)	อาการ ยึดอัดใจ ในการ เผชิญ หน้ากับ ผู้อื่น (17-18)	อาการ กังวลว่า ผู้อื่นจะ คิดถึง ตนเอง อย่างไร (19-22)	อาการ ลำบาก ใจใน การตัดสินใจ (23-26)	รวม
12	16	27	6	8	12	69	12	8	12	2	7	6	35
13	17	29	5	11	12	74	13	10	13	3	5	8	39
14	16	26	5	10	11	68	14	9	19	3	8	5	44
15	15	27	5	10	9	66	15	8	17	4	7	8	44
16	17	28	4	10	7	66	16	8	16	2	9	7	42
ΣX	244	419	78	162	165	1,068	ΣX	151	251	53	109	105	669
M	15.25	26.19	4.88	10.13	10.31	66.75	M	9.44	15.69	3.31	6.81	6.56	41.81

ตาราง 25 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอยุ่ในการเข้าสังคมด้านความรู้สึกละและด้านพฤติกรรมก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอยุ่ในการเข้าสังคม

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง						
	ความ ประหม่า (1-6)	ความรู้สึกละ ไม่แน่ใจ และไม่ มั่นใจใน การแสดง ตัว (7-16)	ความรู้สึกละ อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับ ผู้อื่น (17-18)	ความรู้สึกละ กังวลว่าผู้ อื่นจะคิด ถึงตนเอง อย่างไร (19-22)	ความ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม	นักเรียน คนที่	ความ ประหม่า (1-6)	ความรู้สึกละ ไม่แน่ใจ และไม่ มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึกละ อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับผู้อื่น (17-18)	ความรู้สึกละ สีกกังวล ว่าผู้อื่น จะคิดถึง ตนเอง อย่างไร (19-22)	ความ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ ตัดสินใจ (23-26)	รวม
1	30	53	9	21	21	134	1	24	35	7	11	10	87
2	34	54	10	19	19	126	2	18	32	8	18	13	89
3	32	55	10	22	21	140	3	22	35	8	13	13	91
4	28	51	10	19	19	127	4	20	36	7	11	16	90
5	26	51	8	21	20	126	5	19	31	7	16	13	86
6	27	54	11	23	22	137	6	17	33	6	19	14	89
7	29	52	10	18	19	128	7	23	22	6	17	11	79
8	34	54	12	19	16	135	8	15	40	8	17	8	88
9	32	55	9	21	22	139	9	22	25	7	15	16	85
10	32	49	9	19	22	131	10	18	38	6	11	17	90

ตาราง 25 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง						
	ความ ประหม่า (1-6)	ความรู้สึก ไม่แน่ใจ และไม่ มั่นใจใน การแสดง ตัว (7-16)	ความรู้สึก อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับผู้ อื่น (17-18)	ความรู้สึก กังวลว่าผู้ อื่นจะคิด ถึงตนเอง อย่างไร (19-22)	ความ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม	นักเรียน คนที่	ความ ประหม่า (1-6)	ความรู้สึก ไม่แน่ใจ และไม่มั่นใจ ในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึก อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับผู้ อื่น (17-18)	ความรู้สึก กังวล ว่าผู้อื่น จะคิดถึง ตนเอง อย่างไร (19-22)	ความ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม
11	25	49	9	20	23	126	11	17	34	5	10	17	83
12	30	55	11	19	22	137	12	22	26	5	14	10	77
13	32	56	10	21	18	137	13	16	36	6	10	18	86
14	33	53	10	21	21	138	14	19	35	6	16	11	87
15	32	52	11	19	15	129	15	16	37	6	13	15	87
16	30	55	10	20	15	130	16	20	32	5	16	14	87
ΣX	486	848	159	322	314	2,120	ΣX	308	527	103	229	216	1,381
M	30.37	53	9.93	20.12	19.62	132.50	M	19.25	32.93	6.44	14.31	13.50	86.31

ตาราง 27 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอายุในการเข้าสังคมด้านการพัฒนาพฤติกรรมก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอายุในการเข้าสังคม

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง						
	อาการ ประหม่า (1-6)	อาการไม่ แน่ใจและ ไม่มั่นใจ ในการ แสดงตัว (7-16)	อาการ อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับ ผู้อื่น (17-18)	อาการ กังวลว่า ผู้อื่นจะ ถึงตนเอง อย่างไร (19-22)	อาการ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม	นักเรียน คนที่	อาการ ประหม่า (1-6)	อาการไม่ แน่ใจและ ไม่มั่นใจ ในการ แสดงตัว (7-16)	อาการ อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับ ผู้อื่น (17-18)	อาการ กังวลว่า ผู้อื่นจะ คิดถึงตน เองอย่าง ไร (19-22)	อาการ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ ตัดสินใจ (23-26)	รวม
1	18	24	3	12	12	69	1	16	25	6	11	10	68
2	14	27	6	11	10	58	2	14	25	5	11	12	67
3	16	22	5	12	7	62	3	15	26	5	12	11	69
4	13	29	6	7	9	64	4	16	26	5	10	12	69
5	15	27	5	10	12	69	5	15	25	5	10	12	67
6	14	23	5	11	11	64	6	14	27	6	12	11	70
7	17	26	6	9	7	65	7	14	28	5	11	12	70
8	16	26	4	10	11	67	8	15	25	5	10	7	62
9	15	25	8	10	12	70	9	17	23	5	10	10	65
10	13	26	5	10	10	64	10	14	25	5	10	12	66

ตารางที่ 27 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง						
	อาการ ประหม่า (1-6)	อาการไม่ แน่ใจและ ไม่มั่นใจ ในการ แสดงตัว (7-16)	อาการ อึดอัดใจใน การเผชิญ หน้ากับ ผู้อื่น (17-18)	อาการ กังวลว่าผู้ อื่นจะคิด ถึงตนเอง อย่างไร (19-22)	อาการ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม	นักเรียน คนที่	อาการ ประหม่า (1-6)	อาการไม่ แน่ใจและ ไม่มั่นใจ ในการ แสดงตัว (7-16)	อาการ อึดอัดใจ ในการ เผชิญ หน้ากับ ผู้อื่น (17-18)	อาการ กังวลว่า ผู้อื่นจะ คิดถึง ตนเอง อย่างไร (19-22)	อาการ ลำบาก ใจใน การตัดสินใจ (23-26)	รวม
11	15	27	6	9	9	66	11	14	26	5	10	10	65
12	16	25	3	9	11	64	12	17	25	5	8	11	66
13	17	23	5	10	10	65	13	15	28	5	11	10	69
14	15	27	4	10	10	66	14	18	22	5	10	11	66
15	15	27	6	11	10	69	15	16	26	5	11	12	70
16	16	25	5	8	11	65	16	15	27	4	10	10	66
ΣX	245	409	80	159	162	1,055	ΣX	245	411	81	167	173	1,077
M	15.31	25.56	5	9.94	10.13	65.94	M	15.31	25.69	5.06	10.44	10.81	67.31

ตาราง 28 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความอยุ่ในการเข้าถึงสังคมด้านความรู้สึกละและด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการไม่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความอยุ่ในการเข้าถึงสังคม

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง						
	ความ ประหม่า (1-6)	ความรู้สึกละ ไม่แน่ใจ และไม่ มั่นใจใน การแสดง ตัว (7-16)	ความรู้สึกละ อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับ ผู้อื่น (17-18)	ความรู้สึกละ กังวลว่าผู้ อื่นจะคิด ถึงตนเอง อย่างไร (19-22)	ความ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม	นักเรียน คนที่	ความ ประหม่า (1-6)	ความรู้สึกละ ไม่ แน่ใจและไม่ มั่นใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึกละ อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับผู้อื่น (17-18)	ความรู้สึกละ กังวล จะคิดถึง ตนเอง อย่างไร (19-22)	ความ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม
1	32	45	8	23	20	128	1	30	50	12	22	18	132
2	30	55	12	22	17	136	2	30	47	11	22	22	132
3	31	48	10	22	16	127	3	31	52	9	23	20	135
4	27	58	12	26	16	139	4	31	54	11	21	20	137
5	29	56	10	21	22	138	5	28	49	10	19	21	127
6	27	50	11	21	20	129	6	27	56	12	23	20	138
7	33	50	11	16	19	129	7	28	55	10	23	23	139
8	29	52	8	19	20	128	8	29	53	9	21	18	130
9	31	50	11	22	23	137	9	31	50	10	20	21	132
10	28	52	10	22	19	131	10	29	52	11	19	24	139

ตาราง 28 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง						
	ความ ประหม่า (1-6)	ความรู้สึก ไม่แน่ใจ และไม่ มั่นใจใน การแสดง ตัว (7-16)	ความรู้สึก อึดอัดใจ ในการ เผชิญหน้า กับ ผู้อื่น (17-18)	ความรู้สึก กังวลว่าผู้ อื่นจะคิด ถึงตนเอง อย่างไร (19-22)	ความ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ (23-26)	รวม	นักเรียน คนที่	ความ ประหม่า (1-6)	ความรู้สึก ไม่แน่ใจ และไม่ มั่นใจ ใจในการ แสดงตัว (7-16)	ความรู้สึก อึดอัดใจใน การเผชิญ หน้ากับผู้อื่น (17-18)	ความรู้สึก กังวล ว่าผู้อื่น จะคิดถึง ตนเอง อย่างไร (19-22)	ความ ลำบาก ใจในการ ตัดสินใจ ตัดสินใจ (23-26)	รวม
11	29	54	12	20	18	133	11	31	55	10	21	19	136
12	34	51	7	18	21	131	12	33	49	11	17	20	130
13	31	50	10	20	21	132	13	28	56	11	20	21	136
14	29	51	10	19	19	128	14	32	47	9	19	19	126
15	31	56	10	23	21	141	15	33	52	10	21	22	138
16	33	52	9	16	20	130	16	29	51	10	19	19	128
ΣX	484	830	161	320	312	2,117	ΣX	480	828	166	330	327	2,131
M	30.25	51.87	10.06	20	19.50	132.31	M	30	51.75	10.37	20.62	20.44	133.19

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววิภาพร ดัณฑสวัสดิ์
วัน เดือน ปีเกิด	28 เมษายน 2522
สถานที่เกิด	อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	4/11 ถนนนคร ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2547	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2543	ศศ.บ. (บัญชี) จาก สถาบันราชภัฏธนบุรี
พ.ศ. 2539	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (แผนกการตลาด) จาก วิทยาลัย อาชีวศึกษาภูเก็ต