

ผลของการฝึกปฏิบัติการกลางแจ้งออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี

ปริญญานิพนธ์

ของ

อารีย์ ลีลา

180182

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มกราคม 2535

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม
..... ประธาน

(อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง)

คณะกรรมการสอบ
..... ประธาน

(อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ 30 เดือน พ.ศ. 2535

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณา ความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ
อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง และศาสตราจารย์
ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทัศน์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ พร้อมทั้งให้แนวคิดและ
ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง จึงขอกราบขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง รองศาสตราจารย์อัจฉรา
สุขารมย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วงนักรัตน์ ภู่พันธ์ศรี ที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจแก้ไข
เครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชา ให้ความรักและความเอ็นดู
แก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณ คณะครูทุกท่าน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ
ปีการศึกษา 2534 ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา ที่ให้
ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่น้อง และคุณสมชาย งามขำ ที่คอย
ให้กำลังใจ ให้ความรัก ความห่วงใย และให้ทุนอุดหนุนแก่ผู้วิจัยตลอดมา

อารีย์ ลีลา

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพ	10
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน	17
	เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก	20
	งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในต่างประเทศ	38
	งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในประเทศ	39
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	42
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	44
	วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ	44
	การดำเนินการทดลอง	52
	การวิเคราะห์ข้อมูล	53
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	55
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล	55
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	59
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	59
	กลุ่มตัวอย่าง	60
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	60
	การดำเนินการทดลอง	60
	การวิเคราะห์ข้อมูล	61
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	61
	อภิปรายผล	62
	ข้อเสนอแนะ	65
	ข้อเสนอแนะในการวิจัย	66
	บรรณานุกรม	67
	ภาคผนวก	73
	ประวัติย่อของผู้วิจัย	180

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	เปรียบเทียบตัวแปรของพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมกล้าแสดงออก	23
2	เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในกลุ่มก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก	56
3	เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนก่อนและหลังการสอนแบบปกติ	57
4	เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ ..	58
5	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก	178
6	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน .	179

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสังคมบุคคลต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การสร้างความสัมพันธ์ จึงควรมีอยู่ทุกสถานที่และทุกสภาวะการณ์ การที่บุคคลประสบความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตนั้น สาเหตุส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับการไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เพราะถ้าความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นไปได้ด้วยดีแล้ว อุปสรรคในการดำเนินกิจการทุกอย่างย่อมลดลงไปได้ และสามารถประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น ดังที่ นิโลรัต์ ทองอุไร (2529 : 96) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตให้ราบรื่น การคบหาสมาคมจำเป็นสำหรับบุคคลที่ต้องการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และหลีกเลี่ยงชีวิตที่โดดเดี่ยวอ้างว้าง ซึ่งสอดคล้องกับ กรอนลันด์ (มาลินี อยู่โพธิ์. 2525 : 1 - 2 ; อ้างอิงมาจาก Gronlund. 1959) กล่าวว่า โดยปกติคนทุกคนต้องการมีความสัมพันธ์กัน ไม่มีใครสามารถอยู่คนเดียวโดยไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพของบุคคล และวิจิตร อาวะกุล (2526 : 81 - 83) ได้ศึกษาบุคคลผู้ซึ่งอยู่ในสภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่บีบคั้น แต่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข สนุกสนานกับการทำงาน ช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวและเพื่อนฝูงได้ดีนั้น พบว่า บุคคลเหล่านี้มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี

สังคมแห่งแรกของบุคคลก็คือครอบครัว เด็กเริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้อง สังคมของเด็กจะเริ่มกว้างขึ้นตามลำดับ ในช่วงวัยเด็กตอนปลายเป็นช่วงที่สังคมอีกแห่งหนึ่งของเด็กคือโรงเรียนจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพของเด็ก เด็กจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน ซึ่ง ฮาวิกเอิร์สท์ (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2527 : 130 ; อ้างอิงมาจาก Havighurst. 1953) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่จะสร้าง

ความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน รวมทั้งมีความพึงพอใจในสัมพันธภาพดังกล่าว เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กโดยที่เด็กทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ในขณะที่การเป็นที่ยอมรับจากครอบครัวเริ่มมีบทบาทน้อยลง ดังที่ กรอนแลนด์ (มาลินี อยู่โพธิ์. 2525 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Gronlund. 1959) กล่าวว่า แบบแผนของความสัมพันธ์ที่เด็กมีต่อเพื่อนจะเป็นเครื่องตัดสินว่าเขามองโลกและตนเองอย่างไร ถ้าเขารู้สึกมั่นคงในความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เขาก็จะรู้สึกว่าโลกนี้เป็นสถานที่ที่อบอุ่นน่าอยู่ และมีความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งบุคคลอื่นด้วย และจะแสวงหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต่อไปอีก โดยที่ ชัลลีแวน (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2527 : 58 ; อ้างอิงมาจาก Sullivan. n.d.) เน้นว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือ ผู้ที่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุรีย์ โกลากุล และคนอื่น ๆ (2529 : 23 - 24) ซึ่งได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า นักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการคือ สุขภาพร่างกายดี สัมพันธภาพในครอบครัวดี และ สัมพันธภาพนอกครอบครัวดี

นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโดยเฉพาะชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อน ดังผลการวิจัยของ นวลแก้ว ผุดผ่อง (2528 : 73) ที่ได้ศึกษาปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุทัยธานี พบว่า นักเรียนมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนชายและหญิง และจากการที่ผู้วิจัยเป็นครูในระดับประถมศึกษาซึ่งใช้หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 ของกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า กิจกรรมการเรียนการสอนส่วนใหญ่ในหลักสูตรใหม่ ส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสศึกษาค้นคว้า ทำงานหรือทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน แต่ยังมีนักเรียนส่วนใหญ่ที่มีปัญหาในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยที่ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจปัญหาเบื้องต้นเกี่ยวกับเรื่องสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี พบว่า

นักเรียนต้องการทราบหลักการสนทนาที่ดี การรู้จักพูดปฏิเสธ การร่วมแสดงความคิดเห็นและการวางตัวที่เหมาะสม ซึ่งในเรื่องนี้อาจารย์ใหญ่และคณะครูของโรงเรียนได้ให้ความสนใจและให้ความสำคัญ พร้อมทั้งต้องการที่จะแก้ไขปัญหานี้ให้เหมาะสมกับนักเรียนอย่างมีหลักการและมีประสิทธิภาพ สำหรับปัญหาที่เด็กประสบอยู่นี้ เจนนิง (จิราภรณ์ หุ่นตระกูล. 2528 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Jennings. 1959) กล่าวว่า เด็กที่ไม่สามารถทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนได้นั้นต่างก็มีความต้องการที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม แต่เนื่องจากขาดทักษะที่สำคัญทางสังคมอันจะทำให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ ซึ่งเด็กเหล่านี้ย่อมต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นอย่างยิ่ง

สำหรับเรื่องบุคลิกภาพนักพฤติกรรมศาสตร์เชื่อว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์เป็นสิ่งที่สัมพันธ์เกี่ยวโยงซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา ความคิดที่ไม่ถูกต้องจะมีผลต่อความรู้สึกทำให้ไม่สบายใจ ตึงเครียด ซึ่งอารมณ์เครียดก็จะมีผลกระทบต่อด้านการกระทำต่าง ๆ ของร่างกาย (วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2523 : 136) การที่เด็กเลียนแบบเพื่อนวัยเดียวกันทั้งในด้านความรู้สึก และการกระทำอาจทำให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ในบางกรณี กล่าวได้ว่าเด็กที่ประสบความสำเร็จในทางสังคมรวมกลุ่มกับเพื่อนวัยเดียวกันนั้น คือ ผู้ที่สามารถเป็นอิสระได้ด้วยตนเองในระดับพอดี มิใช่ผู้ที่เป็นอิสระมากเกินไปจนกลายเป็นก้าวร้าว (นิภา นิธิยานน. 2530 : 139 - 140) ในเรื่องการแสดงออกนั้น ถ้าเป็นไปตามสิทธิของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นและมีเหตุผลเป็นที่ยอมรับในสังคม ถือได้ว่าเป็นลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก (ละเอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ. 2521 : 8) ส่วนในเรื่องทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพนั้น เกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ ซึ่งละเอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 8 - 9) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นเป็นการเรียนรู้วิถีหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาความยากลำบากในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยที่ คมเพชร จิตรคุกุล (2530 : 127 - 128) ได้ให้ความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นสามารถช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

คือ การแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริง ๆ ของบุคคลนั้น และจากผลการศึกษาของ สรุจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 49 - 51) พบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกทำให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเลื้อนญแจ่มเนี่ยนนิล จังหวัดสมุทรปราการ เกิดความรู้สึกเชื่อมั่น เห็นคุณค่าและมีความรู้สึกที่ดี ซึ่งเป็นลักษณะที่นักเรียนมีพฤติกรรม กล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น และประกอบกับที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการ ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยในเรื่อง การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถม ศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนก่อนและหลัง การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. เพื่อเปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนก่อนและหลัง การสอนแบบปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนที่ได้รับการฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออกและการสอนแบบปกติ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ผู้วิจัยทราบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มี ต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ และคาดว่าจะ เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนในระดับอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนวและบุคคลที่เกี่ยวข้องที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปใช้สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนต่อไป

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. นักเรียนมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 ของโรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ซึ่งมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25-75 และมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งมีจำนวน 21 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 ของโรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ซึ่งมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 และมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

3.1 ตัวแปรอิสระ เป็นวิธีการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งจำแนกเป็น 2 วิธี คือ

3.1.1 การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

3.1.2 การสอนแบบปกติ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

4. ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการทดลอง

4.1 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

4.2 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการสอนแบบปกติ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง วิธีการที่ช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งด้านภาษาท่าทาง (Body Language) และภาษากาย (Verbal Language) ด้วยลักษณะตรงไปตรงมา เปิดเผย จริงใจ ถูกกาลเทศะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ภาษาท่าทาง คือ การแสดงออกของบุคคลในด้าน

- 1) การสบสายตา (Eye Contact)
- 2) การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression)
- 3) การแสดงออกทางท่าทาง (Gesture Expression)
- 4) การแสดงออกทางน้ำเสียง (Tone of Voice)

ภาษาถ้อยคำ คือ การที่บุคคลสามารถใช้ภาษาพูดในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) การริเริ่มกล่าวคำทักทาย
- 2) การมีส่วนร่วมในการสนทนา
- 3) การกล่าวคำชมเชย
- 4) การยอมรับคำชมเชย
- 5) การพูดแสดงความคิดเห็นส่วนตัว
- 6) การกล่าวคำวิจารณ์
- 7) การยอมรับคำวิจารณ์
- 8) การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผล
- 9) การพูดถึงสิทธิอันพึงมีพึงได้ โดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น

วิธีการฝึกประกอบไปด้วย 6 เทคนิคหลัก ดังนี้

- 1) การให้คำแนะนำ (Coaching Instruction) หมายถึง การที่ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำ อธิบาย หรือให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) ถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนกำลังฝึกแสดงออก หรือนักเรียนให้คำแนะนำหรือให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนในกลุ่มด้วยกัน
- 2) การแสดงตัวอย่าง (Modeling) หมายถึง การที่นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งหมายถึงผู้วิจัยหรือนักเรียนว่าแสดงพฤติกรรมอย่างไร แล้วให้นักเรียนในกลุ่มลองปฏิบัติตามอย่าง
- 3) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) หมายถึง การให้นักเรียนได้แสดงบทบาทในสถานการณ์ต่าง ๆ ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดบทบาทและสถานการณ์ต่าง ๆ ไว้แล้ว เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มได้ลองแสดงบทบาท โดยไม่มีการชักซ้อมมาก่อน
- 4) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) หมายถึง การฝึกหัดซ้อม แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่สมมติขึ้น ทั้งทางด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ก่อนที่จะต้องไปเผชิญกับสถานการณ์จริงนั้น ๆ

5) การให้แรงเสริมบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการของตนเอง

6) การให้การบ้าน (Homework Assignment) หมายถึง การให้นักเรียนได้นำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่เรียนรู้จากการฝึกในกลุ่มไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง หรือไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริงตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดให้

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน เพื่อสื่อสารความต้องการตามความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองกับเพื่อนอย่างเหมาะสม มีขั้นตอนการปฏิบัติตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

2. การสอนแบบปกติ หมายถึง การสอนกับกลุ่มควบคุมโดยผู้วิจัยเป็นผู้บรรยาย ประกอบกับการใช้อุปกรณ์การสอน คือ รูปภาพและแผนภูมิประกอบคำบรรยาย พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนอภิปราย ซักถาม และลองปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

สำหรับการสอนแบบปกติ ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาและตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง การสอนแบบปกติในแต่ละครั้งมีรายละเอียดตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนด

3. การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง วิธีการที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมกับเพื่อน เพื่อทำให้เกิดการยอมรับและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ในที่นี้ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ ด้านการใช้วาจา และการแสดงท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

3.1.1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ

3.1.2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ

3.1.3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน

3.1.4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือ

กระทำเหมาะสม

- 3.1.5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 3.1.6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม
- 3.2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่
 - 3.2.1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
 - 3.2.2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
 - 3.2.3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพ

1.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน

1.2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนใน

ต่างประเทศ

1.2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนใน

ประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในต่างประเทศ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพ

✓ 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพ

✓ หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ

ความสามารถในการผูกมิตรขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะทางสังคมของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนี้ -โคลแมน และแฮมเมน (สุภาพรณ โคตรจรัส. (2527 : 287 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1974) ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่

1. การมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน

สัมพันธภาพใดก็ตามจะยั่งยืนก็ต่อเมื่อสัมพันธภาพนั้นสนองความต้องการของบุคคลทั้งสองฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อความรัก การเป็นที่ยอมรับทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นต้น ถ้าไม่สนองความต้องการแม้ในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสัมพันธภาพนั้นไม่อาจคงอยู่ได้ ดังนั้นการมีวัตถุประสงค์และความต้องการร่วมกันจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2. การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล

สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดอาจแตกร้าวลงได้ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งล่วงล้ำสิทธิและไม่ยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวของตัวเอง คนที่เคยสนิทกันอาจเลิกคบกันได้ การปฏิบัติต่อกันแบบประชาธิปไตยด้วยความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของกันและกัน จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งแต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะยอมรับและเห็นด้วยกับความคิดเห็นหรือความเชื่อของเขา

3. โครงสร้างและแบบแผนของสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพทางสังคมโดยทั่วไปมักมีโครงสร้างและลักษณะการติดต่อสื่อสารเฉพาะอย่างที่เป็นที่ตกลงสอดคล้องต้องกัน เช่น สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน บิดามารดากับบุตร เป็นต้น โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารจะขึ้นอยู่กับผู้ที่อยู่ในสัมพันธภาพนั้น ๆ เป็นราย ๆ ไปเป็นส่วนใหญ่ โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารที่พัฒนาขึ้นอยู่ในขอบเขตที่สร้างความพึงพอใจให้ทั้งสองฝ่าย สัมพันธภาพจะยาวนานหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความพึงพอใจทั้งสองฝ่ายได้รับ

4. องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร

องค์ประกอบในการติดต่อสื่อสารซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้แก่

4.1 การมีภูมิหลังและประสบการณ์แตกต่างกัน เช่น ผู้มีระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจเดียวกัน มักมีภาษาที่สื่อความหมายระดับเดียวกัน

4.2 การเลือกรับรู้ โดยให้ความสนใจเฉพาะข้อความบางตอน ทำให้ไม่ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมดซึ่งทำให้การตีความผิดพลาดได้

4.3 อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีการรับรู้ ปัจจัยในสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์หรือบุคคลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความไม่มั่นใจ ความกลัว หรือความโกรธ เป็นต้น อาจทำให้เกิดการรับรู้และการตีความที่ผิดพลาดได้

4.4 ความไม่ไวในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในข้อความต่าง ๆ มีความสำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกมา ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ อาจทำให้รับรู้และตีความผิดพลาดได้

5. การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง ได้แก่

5.1 การรับรู้ตนตามความเป็นจริงซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง

5.2 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงตามความเป็นจริงย่อมนำไปสู่การยอมรับในตัวเองจริงของผู้อื่น

5.3 การรับรู้สัมพันธภาพตามความเป็นจริงซึ่งสัมพันธภาพจะยืดหยุ่นได้ ถ้าสนองความต้องการและก่อให้เกิดความพึงพอใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย ดังนั้นจึงต้องพยายามขจัดปัญหาในการติดต่อสื่อสารที่เกิดขึ้น

6. การห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น

อาจแสดงออกโดยการพูดหรือการกระทำ อาจพูดปลอบใจ แสดงความห่วงใย หรือให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบความยุ่งยากลำบากใจ หรือแสดงความซาบซึ้ง แสดงความขอบคุณในคุณความดีที่ผู้อื่นได้แสดงต่อตน แสดงความชื่นชมในความดีที่ผู้อื่นมี ย่อมเป็นการเสริมแรงคุณลักษณะ เช่นนั้นและช่วยสร้างเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

7. การซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

การเป็นตัวของตัวเองและซื่อสัตย์ต่อความคิดเห็นและความเชื่อของตนเองนั้น เป็นสิ่งสำคัญ บุคคลไม่ควรหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริงเพียงเพราะไม่กล้าเผชิญความขัดแย้ง และควรมีความเชื่อด้วยว่าผู้อื่นก็ย่อมจะกล้าเผชิญความจริงและหาทางแก้ปัญหาได้ในทางสร้างสรรค์ อย่างไรก็ตามความจริงที่พูดต้องแสดงให้เห็นความเคารพในความเป็นตัวของตัวเองของผู้อื่น คำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น พร้อมทั้งแสดงความห่วงใย

เป็นมิตรอย่างจริงใจ ด้วยความหวังดี จึงเป็นความจริงที่นุ่มนวลไม่ก้าวร้าว ถ้าเพื่อนถามว่าชอบทรงผมใหม่ของเขาไหม ถ้าเราไม่ชอบเห็นว่ามันสวย การตอบว่าดูไม่คุ้นหน้าทรงนั้นถ้าจะรับหน้ามากกว่า คงจะสร้างสรรค์กว่าการตอบว่าดูไม่ได้เลย หรือน่าเกลียดมาก หรืออะไรทำนองนี้ เป็นต้น

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าหลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพนั้นองค์ประกอบของการติดต่อสื่อสารก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ของผู้อื่นอาจทำให้การรับรู้และการตีความผิดพลาดสัมพันธภาพที่ดีก็จะไม่เกิดขึ้น

✓ ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

- ซไนเดอร์ (สงวน สิทธิลิขสิทธิ์. 2529 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Schneider. 1976) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้คือ

1. ความพอใจร่วมกัน (Mutuality) หมายถึง การที่บุคคลคบหาสมาคมกันนั้น จำเป็นจะต้องคำนึงถึงความรู้สึกและความพอใจของทั้งสองฝ่ายเป็นเบื้องต้น ต่างฝ่ายต่างก็พอใจที่จะคบหาสมาคมกัน ถ้าต่างฝ่ายต่างก็ไม่พอใจที่จะรู้จักหรือคบหาสมาคมกันแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็จะมีชีวิตยาวต่อไป อาจจะเป็นการรู้จักกันอย่างผิวเผินเท่านั้น

2. การรู้จักและไว้วางใจกัน (Knowledge and Trust) เมื่อบุคคลพอใจที่จะคบหาสมาคมกันแล้วก็ต้องทำความรู้จักกัน ต้องศึกษารายละเอียดและประวัติส่วนตัวของฝ่ายตรงข้าม จะหาโอกาสสนทนากันแล้ววิเคราะห์ดูว่าบุคคลนั้น ๆ มีทัศนคติหรือรสนิยมแบบเดียวกับตนหรือไม่ การที่จะให้ผู้อื่นไว้วางใจตนเองนั้น บางคนจะใช้วิธีเปิดเผยตัวเอง แสดงความบริสุทธิ์ใจเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามรู้จักคุ้นเคยหรือไว้วางใจรวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจกันสนิทสนมกันเป็นอย่างดี

3. ปทัสถานส่วนบุคคล (Personal Norms) สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ได้แก่ ปทัสถานส่วนตัวของแต่ละบุคคลยึดมั่นและแสดงออก อันมีผลกระทบต่อกัน เช่น การแสดงกริยามารยาท ความประพฤติส่วนตัว

- คาร์ลเบิร์ก และ เบเรนนี (Carkhuff and Berenini, 1971 : 203-204)

อุปนิสัยใจคอ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เป็นต้น ถ้าบุคคลมีทัศนคติส่วนบุคคลดี ก็เป็นเสน่ห์ของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลนั้นเป็นที่รักใคร่และชื่นชอบของบุคคลอื่น อันจะเป็นปัจจัยในการสร้างความสัมพันธ์หรือมิตรภาพที่ดีต่อกันได้

4. การลงทุนส่วนตัว (Self Investment) เมื่อบุคคลเข้าไปมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือกลุ่มใดก็ตาม บุคคลอาจจะได้กำไรหรือขาดทุน กำไรในที่นี้หมายถึงความพอใจ ความสำเร็จ ความร่าเริง และความสุขใจ ส่วนขาดทุนหมายถึงความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ ความอับอาย และความกระวนกระวายใจ คำว่าต้นทุนหมายถึง ทรัพย์สิน เงินทอง ชื่อเสียง โอกาสและเวลาที่เสียไปด้วย ดังนั้นการที่บุคคลจะคบกับใครนั้น แต่ละบุคคลจะต้องพิจารณาถึงกำไรและขาดทุนไว้ให้ดี และยอมลงทุนโดยเสียบางส่วน เพื่อแลกกับบางอย่างที่พอใจ

คาร์คัฟ และเบเร็นสัน (Carkhuff and Berenson, 1977 : 203 - 207) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

1. สัมพันธภาพแบบเปิด การเปิดเผยความรู้สึก เต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสพการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผย เพื่อความเข้าใจอันดีและก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง
 2. มีความรู้สึกร่วม หมายถึง สามารถมีความเข้าใจบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น
 3. เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น หมายถึง ยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่ประเมิณบุคคล เคารพในบุคคลอื่น รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น
 4. การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย หมายถึง การเป็นผู้ฟังที่ดีที่พยายามทำความเข้าใจโดยไม่ประเมิณบุคคลอื่นแต่ให้ความสนใจในบุคคลอื่น
- จากข้อความดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับสัมพันธภาพนั้น บุคคลจะต้องเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคลอื่น

ภาษาที่ใช้ในการสื่อความหมาย

ในการพบและได้พูดคุยกันนั้นถือว่าเป็นการติดต่อสื่อความหมายซึ่งกันและกัน การสื่อความหมายเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์และเข้าใจกัน ซึ่ง สรวงสุทธิเลิศอรุณ (2529 : 40 - 41) ได้แบ่งภาษาที่ใช้ในการสื่อความหมายเป็น 2 ประเภท คือ

1. การสื่อความหมายด้วยภาษาพูด (Verbal Communication) เป็นการสื่อความหมายโดยใช้ถ้อยคำที่เป็นภาษาพูดและภาษาเขียน เช่น การพูดคุยกัน การปรึกษาหารือ การสนทนา การทักทาย เป็นต้น ซึ่งการใช้ภาษาพูดในการสื่อความหมายจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ทางสังคม และอาจก่อให้เกิดผลในเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ จึงควรจะพิจารณาในเรื่องนี้

1.1 ความชัดเจนของถ้อยคำ ถ้าบุคคลใช้ภาษาหรือถ้อยคำที่ชัดเจน ไม่กำกวม ไม่เป็นสองแง่สองมุม และไม่เป็นคำวน ก็จะช่วยให้เกิดการรับรู้ทางสังคมที่ดีได้

1.2 ความนุ่มนวลของถ้อยคำ ถ้าบุคคลใช้ภาษาหรือถ้อยคำที่นุ่มนวลและมีหางเสียง ย่อมเป็นเสน่ห์แก่ผู้สื่อความหมาย ใคร ๆ ก็อยากจะพูดอยากจะทำติดต่อกับและอยากจะคบหาสมาคมด้วย

1.3 ความมีชีวิตชีวา ถ้าบุคคลรู้จักเลือกใช้ภาษาหรือถ้อยคำที่มีชีวิตชีวา ทำให้ผู้ฟังหรือผู้อ่านมองเห็นภาพพจน์และจินตนาการประหนึ่งว่าได้สัมผัสด้วยตนเอง เช่น เลื้อยของเธอสลวยสลิดไลจิ้ง ไบหน้าเธอคุสดชื่นจังเลย เป็นต้น

2. การสื่อความหมายด้วยภาษาท่าทาง (Non - Verbal Communication) เป็นการสื่อความหมายโดยใช้สัญลักษณ์และพฤติกรรมการกระทำที่ไม่มีใช้ถ้อยคำ แต่ทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจกันได้ ซึ่งแบ่งเป็น 5 ลักษณะคือ

2.1 เสียง ได้แก่ ความค่อยและความดังของเสียง จากผลการวิจัยยืนยันว่าการพูดเสียงดังและกระแทกเสียง แสดงถึงความก้าวร้าว การต่อต้าน การขัดแย้ง และการไม่มีสัมมาคารวะ นอกจากนั้นความค่อย ความดัง และจังหวะ ตลอดจนลีลาใน

การพูดยังแสดงถึงระดับอารมณ์ของผู้พูดด้วย เช่น เมื่อโกรธอาจจะพูดเสียงดังหรือพูดด้วยเสียงที่เบา หรือแสดงอาการนิ่งเฉยชั่วขณะ เป็นต้น

2.2 สายตา ได้แก่ การมอง การสบตา การหลบสายตา หรือการจ้องมอง เพราะว่าดวงตาหรือสายตาเปรียบเสมือนหน้าต่างของหัวใจ เมื่อบุคคลมีความรู้สึกสนใจอะไรก็ตาม จะส่งผลกระทบไปที่สายตา โดยการมองหรือจ้องมอง หรือสบตา หรือหลบสายตา หรืออาจจะทำตาเขียวหรือทำตาขวางก็ได้ โดยปกติถ้าบุคคลจะเป็นมิตรต่อกัน มักจะมองต่อกัน หรือสบตากัน แต่ถ้าจะเป็นศัตรูกัน หรืออาจมีความผิดปกติเกิดขึ้น มักจะไม่มองต่อกันหรือไม่ยอมสบตากัน

2.3 การแสดงสีหน้า ได้แก่ การแสดงออกทางสีหน้าและอิริยาบถบนใบหน้า ของบุคคล อันจะแสดงถึงประเภทและระดับของอารมณ์ของบุคคลว่าเป็นอารมณ์ประเภทใด และมีระดับอารมณ์รุนแรงขนาดไหน อาจจะเป็นอารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ อารมณ์ดีใจ อารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์เศร้า อารมณ์บูด อารมณ์ขะแยง อารมณ์เอือมระอา อารมณ์เกลียด และอารมณ์ตื่นเต้นก็ได้

2.4 การแสดงอากัปกิริยาท่าทาง ได้แก่ การใช้ส่วนของอวัยวะในร่างกาย เคลื่อนไหวในลักษณะที่มีเจตนาก่อให้เกิดความหมายขึ้นมาระหว่างผู้ส่งกับผู้รับ เช่น การวางตัว การยืน การเดิน การนั่ง การพยักหน้า การสั่นศีรษะ การแลบลิ้นปลิ้นตา การยักคิ้ว ทำหน้าผากข่น การยักแหว ยักไหล่ การก๊วกมือ การวางมือ การเก็บมือ เป็นต้น

2.5 ช่องว่างระหว่างบุคคล ได้แก่ การรักษาระยะห่างจากจุดที่ตนเองหรือนิ่งอยู่กับบุคคลอื่น เช่น ถ้าบุคคลรักกันหรือชอบกันหรือสนิทสนมกันก็ชอบที่จะยืนหรือนิ่งใกล้กันมากที่สุด ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลไม่ชอบกัน ก็จะพยายามหลีกเลี่ยงให้ไกล

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า การสร้างสัมพันธภาพนั้นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ การสื่อสารซึ่งในเรื่องของการสื่อสารนั้นก็ประกอบไปด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ดังที่ บรุตัน (Burton, 1977 : 76 - 77) กล่าวว่า ในการพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บุคคลควรแก้ไขส่วนบกพร่องในด้านภาษาพูด วิธีการพูด รวมทั้งกิริยาท่าทางที่แสดงประกอบภาษามือ

✓ งานที่ใส่ในเอกสาร

- ลอน (Schlesinger, 1950 : 10-11)

17

- เบอร์ตัน (Burton, 1977 : 13-14)

เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นความประทับใจครั้งแรกที่จะก่อให้เกิดการยอมรับนับถืออันจะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ไครท์ซ์ และเปอร์โก (Kreigh and Perko.

1983 : 34) กล่าวว่า การติดต่อสื่อสารทั้งการกล่าววาจาและการแสดงท่าทางเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของบุคคลสองฝ่ายจะนำมาซึ่งการสร้างสัมพันธภาพ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านการใช้วาจา และการแสดงท่าทางของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

✓ 1.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน

✓ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนในต่างประเทศ

- โอเบอร์ทัฟเฟอร์ (มาลินี อยู่โพธิ์. 2525 : 43 ; อ้างอิงมาจาก

Oberteuffer. 1954) กล่าวว่า ครูเป็นศูนย์กลางที่สำคัญในห้องเรียน เพราะครูจะต้องสังเกตดูเด็กในเรื่องความคับข้องใจ ความสำเร็จ การขาดความรักความอบอุ่น และไม่สามารถเผชิญกับความจริง เมื่อเด็กมีปัญหาลักษณะจิตครูจะต้องช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมและจิตใจ ให้เข้ากับเพื่อนในห้องเรียนได้

- แคพแลน (Kaplan. 1959 : 56) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของเด็กในโรงเรียนมัธยม จำนวน 180 คน โดยศูนย์สุขภาพจิตพริ้นซ์จอร์จในแมรีแลนด์ (Prince George Country Mental Health Clinic) พบว่า พวกที่ปรับตัวได้ดีคือพวกที่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีเหตุผลดีเหมาะสมกับอายุ ซึ่งมีจำนวนประมาณร้อยละ 69.6

- กรอนแลนด์ (พวงสร้อย วรกุล. 2522 : 29 ; อ้างอิงมาจาก Grounlund. 1959) ได้กล่าวว่า เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนจนลွ้ยผู้ใหญ่ ประสบการณ์การเข้าสังคมย่อมกว้างขวางออกไปตามลำดับ หากทุกสิ่งทุกอย่างได้พัฒนาไปตามปกติ กล่าวคือ เมื่อถึงวัยเข้าเรียนเด็กได้มีโอกาสมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน ได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อน เด็กจะรู้บทบาทของตนว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อต้องการอยู่กับเพื่อน การที่เด็ก

อยู่ร่วมกับเพื่อนได้ จะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ มีความมั่นใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อเขาสามารถอยู่กับเพื่อนฝูงได้อย่างมีความสุข ย่อมมีความปรารถนาที่จะมีความสัมพันธ์กับคนอื่นเพิ่มขึ้น และมีทัศนคติที่ดีต่อคนทั่วไป ประสบการณ์ในการเข้าสังคมจะเพิ่มขึ้นทุกวัน เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ชีวิตในสังคมจะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ด้วยดี

— สมาร์ท (Smart. 1967 : 411) ได้ทำการศึกษาเด็กที่ปรับตัวได้ดี จำนวน 400 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 5 - 20 ปี พบว่า เด็กที่ปรับตัวได้ดีเป็นเด็กที่ปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียน ครูและสามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ดี

✓ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนในประเทศ

— วิมล โรจน์วิระ (2513 : 6) กล่าวว่า ถ้าในวัยเด็กถูกเพื่อนฝูงรังเกียจ ไม่มีใครแยแส เด็กจะรู้สึกเหงา ขมขื่นใจ ขาดความอบอุ่น เกิดความสงสัยตัวเอง มองบุคคลอื่นไปในทางร้าย และเกิดความคับข้องใจอยู่เสมอ เมื่อโตขึ้นความรู้สึกเช่นนี้จะติดตัวไป ทำให้ไม่อยากเข้าสังคมกับคนอื่น เมื่อมีเรื่องทุกข์ร้อนก็ขาดเพื่อนที่จะเล่าสู่กันฟัง ต้องเก็บกดเอาไว้ทำให้มีอารมณ์เครียดอยู่เสมอ หากความสุขมิได้ ซึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา ครูอาจารย์จึงให้ความสนใจ และเอาใจใส่ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนฝูงของเด็กมาก ครูเชื่อว่าถ้าหากศิษย์ของตน สามารถเข้ากับเพื่อนฝูงได้ดี จะช่วยให้สุขภาพจิตดีและเรียนดี

— เลิศพร ภาระสกุล (2516 : 21) ได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากในเรื่องค่านิยม ความไม่เคร่งเครียด และความต้องการที่จะแสดงออก

— สุนทร ธนาสนะ (2516 : 158) ศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชังและผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กเหล่านั้น พบว่า เด็กที่เพื่อนชิงชังมีลักษณะพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับมากกว่ายอมรับ

— ธาวมาภรณ์ เจ็ดสังข์ (2519 : 97-116)

— พรอกร้อย วรภา (2522 : 55-67)

— สวสินธุ์ บุญสกลกุล (2525 : 36)

— ดวงมัลย์ เริกสำราญ (2519 : 97 - 116) ศึกษาความสนใจของเด็กวัยรุ่น
ต่อปัญหาสุขภาพจิต โดยศึกษากับนักเรียนในโรงเรียนมัธยมสาธิตจุฬาลงกรณ์ ระดับชั้น
ม.ศ. 1 - 3 อายุตั้งแต่ 12 - 17 ปี พบว่า ปัญหาที่นักเรียนสนใจมากที่สุดคือ ปัญหาด้าน
การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม แสดงว่าสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่มีต่อสุขภาพจิตของเด็ก
คือ โครงสร้างของครอบครัว พ่อแม่ที่ไม่ปรองดองกัน ไม่เข้าใจลูก พี่น้องที่คอยเอาเปรียบ
กัน ฯลฯ นอกจากนี้พบว่าเด็กทุกระดับชั้นมีความอยากรู้ถึงปัญหาเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับ
เพื่อน

— พวงสร้อย วรกุล (2522 : 65 - 67) ศึกษาการเปรียบเทียบสภาพปัญหาใน
ด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา
โดยเลือกกลุ่มตัวอย่าง มัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ปีการศึกษา
2521 จำนวน 678 คน พบว่า นักเรียนมีปัญหาในด้านการปรับตัวบรรยากาศ ด้านการ
เรียนการสอน เพื่อน สภาพภายในครอบครัว และกับครูอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหา
ด้านการปรับตัวกับเพื่อนและครูมากที่สุด

และนอกจากนี้ สรลลิตี นกุลสุภณะ (2523 : 36) พบว่า ปัญหาด้านการปรับตัว
ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะวิธีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน เป็นปัญหาที่นักเรียนสนใจ
มากที่สุดปัญหาหนึ่ง

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งในและต่างประเทศ
พบว่า กลุ่มเพื่อนเริ่มมีอิทธิพลต่อบุคคลตั้งแต่วัยเด็ก ถ้าในวัยเด็กถูกเพื่อนฝูงรังเกียจ เด็ก
จะรู้สึกท้อแท้ เกิดความคับข้องใจ และมองบุคคลอื่นไปในทางร้าย ซึ่งความรู้สึกนี้จะติดตัว
ไปจนถึงผู้ใหญ่ ทำให้ไม่ยอมเข้าสังคมกับบุคคลอื่น และเด็กในทุกระดับชั้นต้องการเรียนรู้
วิธีการเข้ากับกลุ่มเพื่อน ซึ่งครูเป็นบุคคลหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมดีขึ้น

✓ 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

✓ ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น ได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของคำว่า "พฤติกรรมกล้าแสดงออก" ดังนี้คือ

- โวลเป้ (พรทิพย์ ททรัพย์สิน, 2523 : 20 - 21 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe, 1973) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชย และการแสดงออกถึงความรู้สึกของบุคคล เช่น เมื่อรู้สึกสนุกหรือเมื่อมีความโกรธเป็นพฤติกรรมที่แยกออกจากความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้และเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านภาษาและท่าทาง

- ซานสเบอรี (Sansbury, 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านภาษา ท่าทาง และน้ำเสียง

- เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim, Herbert and Jean Baer, 1975 : 33 - 34) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่เสรีภาพของอารมณ์ การปราศจากความวิตกกังวล และสิทธิเป็นสำคัญ

- โบเวอร์ และโบเวอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์, 2527 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Bower and Bower, 1976) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีหลายรูปแบบ กล่าวคือ เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นการเลือกจะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้น เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านของเขา

- เชลคิน (เชลคินส์ กิ๊ต จีวัน, 2527 : 20-21 ; อ้างอิงจาก Shilkin, 1977)

- คอสต์ (คอสต์ และ คอสต์, 2521 : 7)

- ทูล (ทูล และ ทูล, 1973 : 126)

- เชลตัน (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 20 - 21 : อ้างอิงมาจาก

Shelton. 1971) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีลักษณะดังนี้

1. บุคคลสามารถที่จะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งความพอใจและไม่พอใจอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาและด้วยความจริงใจ
2. บุคคลสามารถที่จะแสดงรักษาลิทธิของตนเองโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น
3. บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในการที่จะยืนขึ้นต่อสู้เพื่อสิทธิของตนเองโดยปราศจากความวิตกกังวล

4. บุคคลมีอิสระในการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

- ละเอียต ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 7) ซึ่งเป็นกลุ่มแรกที่ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของบุคคลตามสิทธิต่อบุคคลอื่น และเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคม พฤติกรรมกล้าแสดงออกคลุมถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ การกล้าแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่มีเหตุผล ตลอดจนกระทั่งการแสดงความชื่นชมยินดีต่อบุคคลอื่นหรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องหรือโง่เขลาในบางเรื่อง เป็นต้น

และนอกจากนี้ หลุยส์ จาปาเทศ (2533 : 126) กล่าวว่า การแสดงออกที่เหมาะสมเป็นลักษณะการแสดงที่ไม่ต้องการอำนาจ ไม่ต้องการบังคับ ขู่เข็ญ ควบคุมพฤติกรรมของคู่สนทนา แต่ตรงกันข้ามการแสดงออกที่เหมาะสมคือ การพัฒนาตนเองให้เกิดความเชื่อมั่นที่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและสังคมยอมรับ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคล ทั้งทางด้านภาษา ถ้อยคำ และภาษาท่าทางตามสิทธิที่ตนมี โดยไม่ก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคมนั้น และเมื่อกระทำไปแล้วก็ปราศจากความวิตกกังวลหรือมีความก้าวร้าว

✓รูปแบบของพฤติกรรม:

—เบอร์โควิทซ์ (วงพิกตร์ ภวนันต์ศรี. 2523 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Berkowitz.

1962) ได้แบ่งพฤติกรรมที่มนุษย์ได้แสดงออกมาเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะที่ไม่มีความกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมาหรืออาจจะเรียกว่า พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หรือ Non - Assertive Behavior
2. ลักษณะที่มีความกล้าแสดงออก แต่เป็นไปในรูปแบบพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลาย หรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งอาจเรียกว่าพฤติกรรมก้าวร้าว หรือ Aggressive Behavior
3. ลักษณะที่มีความกล้าแสดงออกและสิ่งที่แสดงออกนั้นมีความเหมาะสม หรือ เรียกว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก หรือ Assertive Behavior

→ หลุย จาปาเทค (2533 : 130 - 131) ได้แสดงตารางเปรียบเทียบตัวแปร ของพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมกล้าแสดงออก ไว้ (ดังตาราง 1)

ตาราง 1 เปรียบเทียบตัวแปรของพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และ
พฤติกรรมกล้าแสดงออก

ตัวแปร	พฤติกรรมก้าวร้าว	พฤติกรรมไม่กล้า แสดงออก	พฤติกรรม กล้าแสดงออก
ลักษณะของพฤติกรรม	มีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม แสดงออกมาตรง ๆ ทำให้ผู้อื่นเสียหาย กล้าแสดงความรู้สึก	มีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซ่อนเร้นปิดบังปฏิเสธ ตนเองมีการ ไตร่ตรอง	มีอารมณ์ที่เหมาะสม แน่นอน จริงใจ ถูกต้อง เชื่อมั่นใน ตนเอง กล้าที่จะ แสดงความรู้สึก
ความรู้สึกของผู้แสดง พฤติกรรม	ชอบการตรงไปตรงมา ค่อนข้างมาก เหยียด หยามเป็นบางครั้งและ อาจจะรู้สึกผิดในเวลา ต่อมา	รู้สึกเจ็บปวด กังวลใจ ร้อนใจในขณะนั้นและ อาจจะโกรธในเวลา ต่อมา	มีความรู้สึกเชื่อมั่น ยอมรับนับถือตนเอง ทั้งในเวลานั้นและ เวลาต่อมา
ความรู้สึกของบุคคลอื่น ที่เกิดจากการสื่อ สัมพันธ์ด้วย	รู้สึกเจ็บปวด ถูกทำร้าย จิตใจ ทำให้เสียหน้า เสียศักดิ์ศรี	รู้สึกผิด ก้าวร้าวหรือ ความรู้สึกเด่นกว่า เหนือกว่า	รู้สึกเห็นคุณค่าที่ได้รับ การยอมรับและอยาก สนทนากับ
ความรู้สึกของผู้อื่นที่มี ตัวผู้แสดงพฤติกรรม	รู้สึกโกรธ หาทาง แก้แค้นถ้ามีโอกาส	รู้สึกน่าสงสาร ยั่วโทสะ น่าเชื่อถือ น่าเกิดความ โกรธ	รู้สึกว่าน่าเคารพ ทำให้เกิดการยอมรับ นับถือ

✓ ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

- อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (วัฒนา พันธุ์เมฆา. 2528 : 17 - 18 ;

อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1978) ได้รวบรวมลักษณะสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออก ดังนี้

1. เป็นการแสดงตนเองออกมาให้ปรากฏ
2. เป็นการแสดงออกมาอย่างจริงใจ
3. เป็นการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา
4. มีลักษณะเป็นการส่งเสริมตนเอง
5. ไม่มีลักษณะที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น
6. บางครั้งต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น พูดแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็นและขอรับรอง เป็นต้น

คิดเห็นและขอรับรอง เป็นต้น

7. บางครั้งไม่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น การใช้สายตา น้ำเสียง ท่าทางการวางตัว เป็นต้น

8. มีความเหมาะสมแก่บุคคล และสถานการณ์มากกว่าที่จะเป็นลักษณะสากล
9. มีลักษณะรับผิดชอบต่อสังคม
10. เป็นลักษณะผสมผสานกันของทักษะที่ได้เรียนรู้มา ไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

กำเนิด

- ละเอียต ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 9 - 10) ได้รวบรวมลักษณะของ

พฤติกรรมกล้าแสดงออกดังนี้

1. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอรับรอง
2. การเปิดเผยซึ่งข้อจำกัดส่วนตัว
3. การริเริ่มการติดต่อในสังคม
4. การแสดงออกซึ่งความรู้สึกทางบวก
5. การแสดงความคิดวิพากษ์วิจารณ์

- อรรถพร จันทน์ศรี (2523 : 21-23)

6. การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง

7. การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ เช่น การบริการในร้าน

อาหาร

8. การให้คำตอบ และการตอบสนองในทางลบ

นอกจากนี้ วังก์ตอร์ ภวนันท์ศรี (2523 : 21 - 23) ได้รวบรวมความคิดของ โบเวอร์ และ โบเวอร์ (Bower and Bower) ราธัส (Rathus) และ ซัลเตอร์ (Salter) พอสรุปใจความว่า บุคคลผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ

1. การพูดตามความรู้สึกที่แท้จริง สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกชอบและ ความสนใจได้มากกว่าที่จะพูดออกมาอย่างกลาง ๆ เช่น พูดว่า "ฉันชอบแกงขามนี้" หรือ "ฉันชอบเสื้อตัวนี้ของคุณจัง" แทนที่จะพูดเป็นกลาง ๆ ว่า "แกงขามนี้อร่อยดี" และมีความสามารถในการใช้วาจา เช่น "ฉันรู้สึก" หรือ "ฉันคิดว่า" ได้ในเวลาอันเหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง สามารถที่จะพูดหรือเล่าได้ เมื่อทำสิ่งใดที่คิดว่ามีค่าและน่าสนใจก็สามารถที่จะเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังได้ จะไม่ผูกขาดการสนทนาหรือพูดโอ้อวด แต่สามารถที่จะเล่าความสำเร็จได้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

3. การพูดทำทนาย สามารถแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการจะรู้จัก ยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความยินดีที่ได้พบเขา สามารถจะพูดว่า "สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก" มากกว่าที่จะกล่าวคำว่า "สวัสดี" หรือเพียงแต่พยักหน้าเฉย ๆ หรือว่าทำท่าเอียงอาย

4. การยอมรับคำยกย่องชมเชย สามารถยอมรับคำยกย่องชมเชยได้อย่างจริงใจ มีมารยาทมากกว่าที่จะแสดงความไม่เห็น เช่น เมื่อมีคนชมว่า "เสื้อตัวนี้ของคุณสวยจัง" ก็สามารถที่จะตอบว่า "ขอบคุณค่ะ ฉันก็ชอบมันเหมือนกัน" แทนที่จะพูดว่า "อื๊ยตาย เสื้อเก่าตัวนี้หรือคะสวย มันเก่าจะขาดอยู่แล้วละค่ะ" ควรถือว่าการยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวชมเชยแทนที่จะเป็นการลงโทษเขา

5. การแสดงสีหน้าได้อย่างเหมาะสม การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่พูดออกมา ควรจะแสดงความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง เช่น เมื่อไปงานแต่งงาน ขึ้นไปกล่าวคำอวยพรว่า "ดิฉันรู้สึกดีใจที่..." แต่หน้าตาเฉยหรือบึ้ง แสดงว่า การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงไม่พอเหมาะกัน และเมื่อสนทนากับผู้อื่นก็สามารถที่จะมองสบตาคู่สนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างนุ่มนวล เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ก็ไม่เสแสร้งว่าเห็นด้วยกับบุคคลนั้น เพื่อที่จะรักษาความสงบ สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยได้อย่างนุ่มนวล อาจจะโดยการมองไปทางอื่น หรือเดินออกไปเสีย หรือทำหน้าบึ้งหรือเลิกคิ้ว หรือสั่นคิ้ว หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนาใหม่

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง ถ้ามีบางคนที่คำแนะนำ คำสั่งสอนหรืออธิบายไม่ชัดเจนก็สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังใหม่อีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และถ้ารู้สึกสับสนไม่เข้าใจสามารถที่จะพูดว่า "ดิฉันยังไม่ค่อยเข้าใจคำอธิบายของคุณดิ้นก คุณจะกรุณาอธิบายให้ฟังใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ?"

8. การถามเหตุผลว่า ทำไม เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ดูเหมือนว่า ไม่มีเหตุผล หรือไม่น่าสนุกเลย ก็สามารถที่จะถามว่า "ทำไมคุณถึงต้องการให้ดิฉันทำสิ่งนั้นล่ะคะ?" ด้วยน้ำเสียงสุภาพและไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ก็ไม่จำเป็นต้องยิ้ม

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น เมื่อมีความเห็นไม่ตรง หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น ก็สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยอาจจะพูดว่า "ดิฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ดิฉันมีความเห็นว่า..." หรือ "ดิฉันคิดว่าความเห็นของคุณยังไม่ได้พิจารณาประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ค่ะ..."

10. การพูดเพื่อรักษาสีหน้าของตนเอง จะไม่ปล่อยให้ใครมาเอาเรียดเอาเปรียบ เมื่อรู้สึกที่กำลังถูกเอาเปรียบ สามารถที่จะปฏิเสธได้โดยที่ไม่รู้สึกผิด สามารถที่จะแสดงสิทธิและขอร้องให้ผู้อื่นแสดงต่อตนเองด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถจะพูดได้ว่า "ดิฉันมาเข้าคิวก่อน" หรือ "ขอโทษค่ะ ตอนนี้ดิฉันมีนัดกับคนอื่น" หรือ "กรุณาหวั่นพิชุล่งหน่อยได้ไหมคะ"

11. การแสดงการยินยอม เมื่อมีเรื่องข้อใจในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้จนกว่าจะได้รับความพอใจ แม้จะมีผู้ใดขัดขวาง ก็จะไม่เลิกความตั้งใจ

12. หลักเลี้ยงต่อการที่จะต้องให้เหตุผลประกอบในการแสดงความเห็นแต่ละครั้ง ในการอภิปราย ถ้ามีใครโต้แย้งตลอดเวลา และคอยถามคำถามว่า "ทำไม ทำไม ทำไม" ก็สามารถที่จะยุติคำถามเหล่านั้นได้โดยการปฏิเสธที่จะพูดต่อไป หรืออาจจะตอบอย่างเรียบ ๆ ว่า "ดิฉันมีความรู้สึกเช่นนี้ค่ะ ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งที่ดิฉันพูดออกไป ถ้าคุณคิดว่า การแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณอาจจะลองหาเหตุผลดูก็ได้ว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด"

13. การใช้การประสานสายตา ในขณะที่สนทนากัน สามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานั้นมีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของผู้พูดได้ และขณะเดียวกันทำให้ผู้พูดได้รู้ว่า ผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนากันอยู่มากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟัง มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

ชนิดของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การแสดงออกที่เหมาะสมนั้นย่อมแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และบุคคล ซึ่ง สมากี และแทมมินเนน (วิลโล โชปเปอร์. 2532 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Smaky and Tomminen. 1976) ได้แบ่งชนิดของพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็น 3 ระดับคือ

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกเพียงเล็กน้อย (Minimally Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกว่ามีลักษณะไม่ยอมตามผู้ที่เคยเอาเร็ดเอาเปรียบ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ใช่แบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรในระดับนี้ มักจะใช้คำพูดว่า...อ้อ...ดี...แต่...เพื่อโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื้อมั่น โต้ตอบได้รวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูด

- นก. วาฬ (2533 : 134-136)

ที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการเหน็บแนม แกะแค้นฝ่ายตรงข้าม และพูดด้วยเหตุผล

3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกร่วม (Mutually Assertive) มีลักษณะที่สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้บางอย่างอย่างไร นอกจากนั้นสามารถเผชิญหน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผลหรือขาดความรับผิดชอบ

และนอกจากนี้ หลุยส์ จาปาเทค (2533 : 134 - 136) ได้แยกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้คือ

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ การแสดงออกเช่นนี้ ได้แก่ การเชื่อใจ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธ การแสดงการปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การมอบน้อม เป็นต้น

2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดงแบบเอาใจเขามาใส่ใจเราเพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบ ซึ่งการแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของคู่สนทนามากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วยการยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขาบอกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้น ๆ (Escalating Assertion) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงขึ้น ๆ กว่าปกติไปเรื่อย ๆ อาจมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างลบข้าง เป็นเป้าหมายก็เพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แข็งกร้าวขึ้น แต่มิใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

4. การแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับความเป็นจริง (Confrontive Assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษากันหรืออธิบายการกระทำ

ของผู้อื่นว่าเขาทำอะไรแสดงออกมาอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความเป็นจริงโดยไม่ได้เป็นการประเมินผลของผู้พูดอันจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการ รู้ข้อมูล เพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างกันดีขึ้น แต่ถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าว ก็จะเป็นการบีบบังคับ ควบคุม หรือทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ต่อต้านได้

5. การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น "ฉัน" (I Language Assertion)

I Language ในที่นี้ตรงข้ามกับ you Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเรา แทนที่จะใช้คำว่า "คุณ" (you) เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า "ฉัน" (I) เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิหรือคุกคามสิทธิและความรู้สึกส่วนตัวของเขา เช่น

I Language : ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอร้องให้คุณเข้าประชุมด้วยกันทุก ๆ ครั้ง ฉันรู้ว่าคุณก็คงมีงานอื่น ๆ ทำอยู่ แต่ที่ประชุมต้องการความคิดเห็นของคุณ

You Language : คุณทำไมไม่เข้าประชุม เพราะหลาย ๆ คนต้องการความคิดเห็นของคุณ คุณมีแต่ไปทำงานอื่น ๆ จนไม่ยอมเข้าประชุม

ซึ่งความนุ่มนวลในการสื่อสารจะดีกว่าถ้าใช้ I Language เพราะ You Language เป็นการบ่งชี้ไปที่คู่สนทนา ทำให้คู่สนทนาหรือผู้ฟังเกิดการป้องกันตนเองหรือต่อต้าน

✓ แนวคิดและประวัติเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนี้ เป็นวิธีการฝึกทางด้านพฤติกรรมประเภทหนึ่ง นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์นำมาใช้ฝึกปฏิบัติให้แก่บุคคลที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองเพื่อลดความวิตกกังวล เพราะนักจิตวิทยามีความเชื่อว่าการไม่กล้าแสดงออกของบุคคลส่วนใหญ่ มีสาเหตุมาจากการเรียนรู้ ซึ่งซอลเตอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์, 2527 : 26-27 ; อัจฉรียาภรณ์, Salter, 1961) ; คาร์ลสัน และ โรส (โรส, 1962 : 1-2-29 ; อัจฉรียาภรณ์, Carlsson and Wolfe, 1966)

26 - 27 : อ้างอิงมาจาก Salter. 1961) ได้ประยุกต์หลักการในเรื่องการกระตุ้น (Excitation) และการระงับยับยั้ง (Inhibition) มาเป็นพื้นฐานในการบำบัดรักษา คนไข้โรคประสาท

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ แข็งแกร่ง เข้มข้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าใหม่

การระงับยับยั้ง เป็นกระบวนการลดหรือยับยั้งกิจกรรม และการเรียนรู้ใหม่ ๆ โดยเชื่อว่า เมื่อแรงกระตุ้นที่มีความเข้มสูง คนจะแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ และมีอิสระทางด้านอารมณ์เป็นของตัวเอง ถ้าพลังยับยั้งมีความเข้มเหนือกว่าทำให้บุคคลนั้นอ่อนแอ ไม่เป็นของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนอง และมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาจะทำ จึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้นและแรงระงับยับยั้งสมดุลกัน ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากการมีแรงระงับยับยั้งมากเกินไป ดังนั้นวิธีการที่จะช่วยบำบัดรักษาคนเหล่านี้ ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Conditioned Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัว หรือความวิตกกังวล เพื่อให้หลังกระตุ้นมีความเข้มสูงกว่ายับยั้ง ซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

ซึ่งต่อมา-ลาซารัส และโวลเป้ (โวลเป้, ไซยปรณ์. 2532 : 28 - 29 ;

อ้างอิงมาจาก Lazarus and Wolpe. 1966) ได้ร่วมมือกันการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยได้แยกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ออกจากพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างชัดเจน และได้ใช้การแสดงบทบาท (Role - Playing) เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก และต่อมาได้มีนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์หลายคนก็เริ่มสนใจในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ทำให้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกขยายกว้างขวางมากขึ้น และได้แพร่หลายไปยังอาชีพอื่น ๆ อัลเบอร์ตี และแอมมอนส์ (Alberti and Ammons) ได้เขียนหนังสือชื่อ "Your Perfect Right" เฟลล์ และออสตัน (Phelps and Austion) ก็ได้เขียนหนังสือชื่อ "Assertive Woman" ซึ่งเป็นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสำหรับผู้หญิงขึ้น

สำหรับในประเทศไทย แนวคิดเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่งมีมาไม่นาน เริ่มจากในปี พ.ศ. 2521 - ละเอียต ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 7 - 19) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มผู้ร่วมงานจิตเวช โดยนำแบบสำรวจการกล้าแสดงออกของ แกรมบรีล และริชชี (Gambrell and Richey) มาใช้ เพื่อศึกษาว่าคนไทยนั้นมีปัญหาความไม่กล้าแสดงออกมากน้อยเพียงใด สภาสังคม วัฒนธรรมเกี่ยวข้องกับด้วยหรือไม่ และหลังจากนั้นก็ได้อิทธิพลใจศึกษาค้นคว้าในเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น ดังเช่น ในปี พ.ศ. 2523 - วงษ์พักรัตน์ ภู่พันธ์ศรี (2523 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง "ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง"

ดังนั้น จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในต่างประเทศนั้นมีผู้ให้ความสนใจ และนำไปปฏิบัติอย่างแพร่หลาย สำหรับในประเทศไทย แนวคิดเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยจัดเป็นโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นยังมีไม่แพร่หลาย และจากที่ศึกษาผลงานวิจัย พบว่า ยังไม่มีผู้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษา

✓ องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 30 - 31 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1978 : 31 - 32) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก พอสรุปได้ว่า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2. การวางตัว (Body Posture) เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักมากขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือยืน นั่ง การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟัง หรือการวางตัวให้ตรงเป็นไปอย่างเหมาะสม

3. การแสดงท่าทาง (Postures) เรื่องราวที่จะพูดจะมีความหนักแน่นมากขึ้น ถ้าหากว่ามีการแสดงท่าทางประกอบที่เหมาะสม

4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรม กล่าวแสดงออกได้ดีหรือเหมาะสมจะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้ตรงกับเรื่องราวที่กำลังพูด เช่น จะแสดงให้เห็นว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ นับว่าการแสดงออกทางสีหน้าไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด

5. น้ำเสียง ความกังวานของเสียงและระดับเสียง (Voice Tone, Inflection, and Volume) เป็นการพูดเสียงเรียบ กระซิบเบา ๆ จะเป็นการยากในการที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อเห็นจริงจัง ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็จะเป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการใช้ระดับเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นให้เชื่อได้โดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. โอกาสในการพูด (Timing) การแสดงออกได้โดยทันทีเหมือนกับว่า เป็นไปตามธรรมชาติ ยิ่งนับว่าเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะส่งผลที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตามการที่จะแสดงออกมาจะต้องเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วย เช่น ในกรณีที่เกิดขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมี ความลังเลใจอยู่นานเพราะไม่รู้ว่า จะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่างเพื่อที่จะให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้นได้

✓ วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกหลายคน ดังนี้

- ลาซารัส (พรรณราย ทรรศนะประภา. 2524 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1969) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกออกมา เช่น รักใคร่ พื่อใจ ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ ในลักษณะตรงไปตรงมาและเชื่อมั่นตนเอง ตลอดจนไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น

- กอร์มอลลี และคนอื่น ๆ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Gormally and others. 1975) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกเพิ่มพูนทักษะและความเชื่อมั่นในการสื่อความหมายอย่างจริงใจ ตรงไปตรงมา และเป็นธรรมชาติ

- ฟิชเชอร์ และโกชโรส (วงนักรัตน์ ภู่พันธ์ศรี. 2523 : 35 - 36 ; อ้างอิงมาจาก Fisher and Gochros. 1975) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับบุคคลที่เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ แล้วมีความวิตกกังวลจึงทำให้ไม่กล้าพูดหรือกล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้องและมีเหตุผลสมควร

- พรรณราย ทรรศนะประภา (2524 : 16 - 18) ได้แสดงความคิดเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เน้นในเรื่องต่อไปนี้

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตน โดยไม่ล่วงละเมิดหรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องซึ่งไม่มีเหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้องหรือการออกคำสั่ง ซึ่งมีเหตุผลอันสมควรให้แก่ผู้อื่น

4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้อง เหมาะสมแก่กาลเทศะ จริงใจ และตรงไปตรงมา

— วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2523 : 138) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ

✓ ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นสามารถกระทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ผู้เข้าฝึกอาจเป็นบุคคลธรรมดาทั่วไป บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม รวมทั้งคนไข้ โรคประสาท โรคจิต ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกนี้มีผู้ให้ความเห็น ดังนี้

— ริมม์ และมาสเตอร์ (ยุพิน กองธรรม. 2523 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Rimm and Masters. 1979) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม คือ สมาชิกจำนวน 5 - 10 คน และผู้นำกลุ่ม 2 คน จะให้ประโยชน์ต่อกลุ่มมากกว่าผู้นำเพียงคนเดียว ขนาดกลุ่มและจำนวนผู้นำดังกล่าวสามารถทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้อย่างรวดเร็วยิ่งไปกว่านั้นสมาชิกจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกันอย่างเพียงพอ

— ฟลาวเวอร์ส และบูรัม (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Flowers and Booraem. 1980) มีความคิดเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไข้ภายใน คนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิก จิตบำบัด ตลอดจนนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มฝึกที่ได้ผลคือ 8 - 10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6 - 12 ครั้ง

— อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1982 : 157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนี้ถ้ากลุ่มมีขนาด 5 - 12 คน โดยเวลาที่ใช้ในการฝึกทั้งหมดนั้น

5 - 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่มีระยะเวลาสั้น

— เคนเฟอร์ และโกลด์สไตน์ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 31 ; อ้างอิงมาจาก Kanfer and Goldsfein. 1975) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรม กล่าวแสดงออกควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 - 10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 - 8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

— หลุยส์ จำปาเทศ (2532 : 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล่าวแสดงออกนั้น อาจจะเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้วจะ ได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือ การเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิก การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะสามารถจะเรียนรู้ความแตกต่างของ สมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอเหตุผลตาม สิทธิของเขา เป็นต้น

จากทัศนะต่าง ๆ ของนักจิตวิทยาที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเห็นสมควรว่าในการวิจัย ครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มควรมีจำนวน 8 คน มีการฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม การฝึกทั้งหมด 12 ครั้ง

หลักและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกอบรมพฤติกรรมกล่าวแสดงออก

- ซอลเตอร์ (วิลโลว์ ไชปกรณ. 2532 : 33 - 34 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1961) ได้ให้แนวคิดในการฝึกพฤติกรรมกล่าวแสดงออกไว้ดังนี้ คือ
1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์และความรู้สึกทางคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
 2. ให้แสดงออกทางสีหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิดในระหว่าง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
 3. ให้แสดงออกซึ่งขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยโดยไม่จำเป็นต้องผินใจคล้อยตามผู้อื่น

4. ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่งแทนตัวให้มากที่สุด เช่น "ฉัน" "ผม"

— มอร์ริส (Morris. 1983 : 252 - 256)

— ฟอสเตอร์ไฮม์ และ บาร์ (Fosterheim and Bar. 1989 : 97-98)

— พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 30-31)

5. ให้แสดงออกทั้งสีหน้าท่าทางในการรับคำชมเชยอย่างจริงใจ

6. พยายามโต้ตอบอย่างรวดเร็วเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์โดยไม่เว้นระยะไตร่ตรองหรือแสดงอาการลังเล

— มอริส (Morris, 1975 : 252 - 256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่สำคัญสามประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้มีปัญหามีได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่น เขาควรจะแสดงสีหน้าท่าทาง คำพูดตอบโต้อย่างไรกับบุคคลประเภทใด ผู้มีปัญหาก็แสดงเป็นตัวของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ฝึกจะแสดงเป็นบุคคลซึ่งเป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกในการเกี้ยวพาราสีด้วย

2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสมและผู้มีปัญหาหรือผู้เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึกโดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง ฯลฯ

3. การใช้รางวัลและชี้แนะ (Reward and Coaching) เป็นการใช้คำชมเชยให้ผู้มีปัญหามีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอ ต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

— เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim and Baer, 1975 : 82 - 83)
กล่าวว่า การซ้อมบทบาทพฤติกรรมนั้น แม้จะเป็นการฝึกในห้องปฏิบัติการโดยใช้ระยะเวลาไม่นาน แต่ก็มิได้ทำให้ผู้มีปัญหาเปลี่ยนท่าทีตอบสนองของตนเองต่อสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น

นอกจากนี้ พรณราย ทรัพย์ประภา (2524 : 70 - 75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใด บุคคลจึงไม่กล้าแสดงออกและชี้ให้เห็นว่า การเกิดความกล้าแสดงออกวิตกกังวลนั้น มีผลเสียอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการกล้าแสดงออก
2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้
3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริง ๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออก นึกถึงสถานการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง
4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมี ความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่นก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก ได้ลดความวิตกกังวลเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น
5. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) คือ การที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น
6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน
7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อน ช่วยให้ผู้พูดเกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่ต้องกลัวผิด

จากหลักและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแล้วแสดงออกข้างต้นนั้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ในการฝึกพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น มีเทคนิคหลายประการ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การแสดงตัวอย่าง การให้แรงเสริม การให้ไปฝึกที่บ้าน การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม และการแสดงบทบาทสมมติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

งานวิจัยในต่างประเทศ

— เทท (เวงนักตร์ ภันธุ์ศรี. 2523 : 59 - 60 ; อ้างอิงมาจาก Tai. 1977)

ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น โดยจำแนกบุคลิกภาพเป็นสามด้าน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศและความคาดหวังจากสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน ได้สรุปผลการวิจัยว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคม ด้านการแสดงตน บทบาททางเพศและการยอมรับตนเอง

— โบโรเวย์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37 ; อ้างอิงมาจาก Borovay. 1977)

ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกด ความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุมและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัย ไมอามี จำนวน 43 คน พบว่า นักศึกษาหญิงที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก มีระดับความเก็บกดสูงกว่านักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในอำนาจควบคุมภายใน และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

— ฮอลแลนด์สวอร์ธ และวอลล์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37 - 38 ;

อ้างอิงมาจาก Hollandsworth and Wall. 1977) มีความเชื่อว่า เพศหญิงน่าจะมี ความกล้าแสดงออกน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 702 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 408 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แตกต่างจากนักศึกษาหญิง โดยนักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องเกี่ยวกับนายจ้าง บิดามารดา และความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาหญิงจะมี พฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาชายในเรื่อง การแสดงความรักใคร่ ชมเชยและ การแสดงความโกรธที่มีต่อบิดา มารดา

✓ งานวิจัยในประเทศ

- ละเอียต ชูประยูร (2521 : 18) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในผู้ร่วมทีมจิตเวช จำนวน 54 คน พบว่า ผู้ชายมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าหญิง
- วงษ์กัตร์ ภันธุ์ศรี (2523 : 133) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2522 จำนวน 30 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกที่เหมาะสม และเปลี่ยนจากเก็บตัวเป็นแสดงตัวมากกว่ากลุ่มควบคุม
- สุกิตรา พรหมราชาธิป (2522 : 55 - 58) ได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานคร และในต่างจังหวัด ผลการศึกษานักศึกษากล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครสูงกว่านักศึกษาวิทยาลัยในต่างจังหวัด คือ มีความเป็นไปได้ของพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่า และเมื่อแสดงออกไปแล้วมีความไม่สบายใจต่ำกว่านักศึกษาวิทยาลัยครูในต่างจังหวัด นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่แตกต่างกัน
- รังสรรค์ เฟื่องน (2522 : 112) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนวัยรุ่น โดยวิธีจัดโดยการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าก่อนการฝึก
- เอี่ยมจิต ตีศรีแก้ว (2524 : 98) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกมากขึ้น มีบุคลิกภาพจากเก็บตัวเป็นแสดงตัว และมีความกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

— วัฒนา พันธุ์เมฆา (2528 : 64 - 69) ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความคุ้มครองมากเกินไป นักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองสูง มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองต่ำ และพบว่า นักเรียนที่เรียนที่โรงเรียนสาธิต และนักเรียนที่เรียนโรงเรียนสหศึกษา มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิงล้วน

— สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 47 - 50) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน โดยวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 24 คน ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนต่ำ ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น

— วิไล ไชยปรภณ์ (2532 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน พบว่า ในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนักศึกษาหญิงทั้งหมดนั้นมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น และได้สรุปว่า การฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีผลทำให้นักศึกษาหญิง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความยากลำบากในการแสดงออก เนื่องจากมีความวิตกกังวล ความกลัว ความประหม่า หรือขี้อาย เมื่อต้องแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลง ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีการยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่น สามารถบอกความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้

— ยุพิน กองธรรม (2532 : 73 - 75) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 16 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

— พรทิพย์ พันธุ์กิจ (2532 : 76 - 77)

— พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 72 - 73) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา และท่าทางลดลง

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งในต่างประเทศและในประเทศ จะเห็นได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลมีการแสดงออกได้เหมาะสมมากขึ้น สามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ เป็นการฝึกทักษะทางสังคมที่ต้องการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แต่ในด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนทางด้านการใช้วาจา การแสดงกิริยาท่าทาง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กระดับประถมศึกษาปรากฏว่ายังไม่มีผู้ใดศึกษาวิจัยไว้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การดำเนินการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ซึ่งมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 - 75 และมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ซึ่งมีจำนวน 21 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 ซึ่งมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 - 75 และมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีวิธีการดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดจำนวน 162 คน ตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้
3. นำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากสูงไปต่ำแล้วคัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 ซึ่งถือว่าเป็นนักเรียนที่มีลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งมีจำนวน 91 คน เป็นนักเรียนชาย 48 คน นักเรียนหญิง 43 คน
4. ให้นักเรียนจากข้อ 3 ตอบแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน
5. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้
6. นำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากสูงไปต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งถือว่าเป็นนักเรียนที่มีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่ำ ได้จำนวน 21 คน เป็นนักเรียนชาย 12 คน นักเรียนหญิง 9 คน
7. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนในข้อ 6 เพื่อถามความสมัครใจในการเข้ากลุ่มซึ่งนักเรียนทุกคนสมัครใจจะเข้ากลุ่ม
8. ผู้วิจัยจำแนกประชากรที่มีคะแนนการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 21 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มเพศชาย 12 คน กลุ่มเพศหญิง 9 คน แล้วจึงสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแต่ละกลุ่ม ให้ได้นักเรียนชาย 8 คน นักเรียนหญิง 8 คน จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน แต่ละกลุ่มประกอบด้วยนักเรียนชาย 4 คน นักเรียนหญิง 4 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. แบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
4. โปรแกรมการสอนแบบปกติ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองโดยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
 - 1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งมี 3 ระดับ ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ
 - 1.3 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ของแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วงพิกตร์ ภู่พันธ์ศรี พิจารณาว่าข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้น สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ต้องการจะวัด แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง

1.4 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์แล้วไปทดสอบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเก่า อำเภอสามโก้ จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25% สูง - 25% ต่ำ ทดสอบค่า t รายข้อ ซึ่งข้อสอบที่คัดเลือกไว้มีค่า t ระหว่าง 1.971 - 5.674 (ดังแสดงไว้ในภาคผนวก)

1.5 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้ในข้อ 1.4 มาคำนวณค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งมีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .70

ลักษณะแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก

แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีทั้งหมด 20 ข้อ (ดังแสดงไว้ในภาคผนวก) เป็นแบบสอบถามที่ใช้วัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน ซึ่งลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออก แบ่งออกเป็นภาษาถ้อยคำ 9 ด้าน คือ

1. การริเริ่มกล่าวคำทักทาย
2. การมีส่วนร่วมในการสนทนา
3. การกล่าวคำชมเชย
4. การยอมรับคำชมเชย
5. การพูดและแสดงความคิดเห็นส่วนตัว
6. การกล่าวคำวิจารณ์
7. การยอมรับคำวิจารณ์
8. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผล
9. การพูดถึงสิทธิอันพึงมีพึงได้โดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ลักษณะของแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า มี 3 ระดับ ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ โดยให้นักเรียนเลือกตอบโดยการเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการจะตอบหลังข้อความนั้น ๆ การเลือกตอบในช่องใดให้ถือเกณฑ์ดังนี้

กาช่อง "บ่อยที่สุด" เมื่อข้อความนั้นตรงกับที่นักเรียนกระทำเป็นประจำ

กาช่อง "บางครั้ง" เมื่อข้อความนั้นตรงกับที่นักเรียนกระทำเป็นบางครั้ง

กาช่อง "นาน ๆ ครั้ง" เมื่อข้อความนั้นตรงกับที่นักเรียนกระทำน้อยที่สุดหรือไม่เคยเลย

ไม่เคยเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวก

ให้ 1 คะแนน เมื่อนักเรียนกาเครื่องหมายในช่อง "นาน ๆ ครั้ง"

ให้ 2 คะแนน เมื่อนักเรียนกาเครื่องหมายในช่อง "บางครั้ง"

ให้ 3 คะแนน เมื่อนักเรียนกาเครื่องหมายในช่อง "บ่อยที่สุด"

ข้อที่เป็นข้อความทางบวกคือ 1, 2, 4, 5, 9, 15, 16, 17, 20

ข้อความทางลบ

ให้ 3 คะแนน เมื่อนักเรียนกาเครื่องหมายในช่อง "นาน ๆ ครั้ง"

ให้ 2 คะแนน เมื่อนักเรียนกาเครื่องหมายในช่อง "บางครั้ง"

ให้ 1 คะแนน เมื่อนักเรียนกาเครื่องหมายในช่อง "บ่อยที่สุด"

ข้อที่เป็นข้อความทางลบคือ 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19

ตัวอย่างแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ข้อความ	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
1. นักเรียนเดินเข้าไปทักทายบุคคลอื่นด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส			
2. นักเรียนรู้สึกสบายใจที่ได้พูดคุยสนทนากับบุคคลอื่นด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส			
3. นักเรียนจะกล่าวคำชมเชยบุคคลอื่นด้วยน้ำเสียงที่เบาและหลีกเลี่ยงคำพูดตรงไปตรงมา เพราะรู้สึกอึดอัดใจที่จะกล่าวคำชมเชย แม้ว่าในใจก็ยินดีด้วย			

2. แบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสัมพันธภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.2 สำนวจความต้องการในด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอหลาหลัก จังหวัดอุทัยธานี โดยใช้คำถามปลายเปิด ผลการสำวจพบว่า นักเรียนมีความต้องการทราบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้าน การใช้วาจา การแสดงท่าทาง

2.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนเป็นแบบ 3 ตัวเลือก ข้อความเป็นสถานการณ์ให้สอดคล้องกับความต้องการในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนดังกล่าวในข้อ 2.2

2.4 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งได้แก่ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทองรองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วงนักร ภูพันธ์ศรี พิจารณาว่าข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง

2.5 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์แล้ว ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเก่า อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25% สูง - 25% ต่ำ ทดสอบค่า t รายข้อ ซึ่งข้อสอบที่คัดเลือกไว้ มีค่า t ระหว่าง 2.078 - 11.329 (ดังแสดงไว้ในภาคผนวก)

2.6 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้ในข้อ 2.5 มาคำนวณค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .90

ลักษณะแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

แบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน มีจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ (ดังแสดงไว้ในภาคผนวก) เป็นแบบสอบถามที่ใช้วัดพฤติกรรมของนักเรียนทางด้านการใช้วาจา และการแสดงท่าทาง ซึ่งทางด้านการใช้วาจาและการแสดงท่าทางนั้นจะวัดร่วมกัน โดยจะแบ่งลักษณะการวัดดังนี้

1. การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน (ข้อ 1, 9, 17)
2. การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ (ข้อ 2, 10, 18)
3. การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ (ข้อ 3, 11, 19)
4. การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน (ข้อ 4, 12, 20)
5. การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม (ข้อ 5, 13)
6. การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ (ข้อ 6, 14)

7. การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม (ข้อ 7, 15)

8. การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน (ข้อ 8, 16)

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นสถานการณ์เพื่อศึกษาว่านักเรียนจะแสดงพฤติกรรมหรือกระทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ มากน้อยเพียงใด โดยให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามเป็นข้อ ๆ ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบ คือ ก. ข. ค. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมหรือการกระทำจริง ๆ ของนักเรียนเพียงข้อเดียว

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามแต่ละข้อมีคะแนนเต็ม 3 คะแนน และมีระดับคะแนน ดังนี้

ให้ 3 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมานั้นแสดงได้ดี

ให้ 2 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมานั้นอยู่ในระดับพอใช้

ให้ 1 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมานั้นควรต้องปรับปรุงอีก

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

ข้อ	คะแนน	ข้อ	คะแนน
1	ก=1, ข=2, ค=3	11	ก=2, ข=3, ค=1
2	ก=1, ข=3, ค=2	12	ก=3, ข=2, ค=1
3	ก=3, ข=1, ค=2	13	ก=2, ข=3, ค=1
4	ก=3, ข=2, ค=1	14	ก=2, ข=1, ค=3
5	ก=2, ข=1, ค=3	15	ก=2, ข=1, ค=3
6	ก=1, ข=3, ค=2	16	ก=1, ข=2, ค=3
7	ก=2, ข=3, ค=1	17	ก=2, ข=3, ค=1
8	ก=1, ข=3, ค=2	18	ก=2, ข=3, ค=1
9	ก=3, ข=2, ค=1	19	ก=3, ข=1, ค=2
10	ก=2, ข=1, ค=3	20	ก=2, ข=3, ค=1

ตัวอย่างแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

1. ในวงสนทนา เพื่อนคนหนึ่งได้เล่าเรื่องที่เขาไปเที่ยวสวนสัตว์ให้นักเรียนฟัง นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นอยากไปเพราะไม่เคยไป และเพื่อนได้ถามนักเรียนว่า "เธออยากไปหรือเปล่า" นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. โใบหน้าเฉย ๆ ไม่สบสายตาเพื่อน พูดด้วยเสียงเบา ๆ ว่า "ไม่อยากจะไป" (ทั้ง ๆ ที่ใจจริงอยากไป)

ข. โใบหน้าเฉย ๆ ตบไหล่เพื่อนพร้อมทั้งพูดว่า "คุยใหญ่เลยนะ ฉันว่ามันก็จืด ๆ แหะ"

ค. โใบหน้ายิ้มแย้ม พยักหน้ารับ พร้อมทั้งพูดว่า "ฉันอยากไปซิ เธอโชคดีนะที่ได้ไป"

2. เมื่อนักเรียนพบเพื่อนคนหนึ่งที่เคยเป็นเพื่อนสนิทกัน แต่ไม่ได้พบกันมาเป็นเวลาหลายเดือน นักเรียนจะทักทายเพื่อนอย่างไร

ก. โใบหน้ายิ้มแย้มเดินเข้าไปตบหลังเพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "ไม่ได้เจอกันนาน อ้วนเหมือนหมูเลย แล้วสบายดีหรือเปล่า"

ข. โใบหน้ายิ้มแย้ม จับมือ สบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "ฉันคิดถึงเธอจังเลย ไม่ได้เจอกันเสียนาน สบายดีหรือเปล่า"

ค. โใบหน้าเฉย ๆ มองสบสายตาเพื่อน พยักหน้าให้และไม่พูดอะไร

3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีลำดับขั้นการสร้างดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

3.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก จำนวน 12 ครั้ง ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

3.3 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วงนักรัตน์ ภูพันธ์ศรี ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์

3.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองฝึกกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรม ตลอดจนเวลาที่ใช้

3.5 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้ามเนื้อแสดงออก เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป (ดังแสดงในภาคผนวก)

4. โปรแกรมการสอนแบบปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้ามเนื้อแสดงออก มีลำดับการสร้างดังต่อไปนี้

4.1 สร้างโปรแกรมการสอนแบบปกติ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายและเนื้อหาเช่นเดียวกับโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้ามเนื้อแสดงออก

4.2 นำโปรแกรมการสอนแบบปกติ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วงนักรัตน์ ภูพันธ์ศรี ตรวจในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล

4.3 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรม ตลอดจนเวลาที่ใช้

4.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการสอนแบบปกติเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป สำหรับโปรแกรมการสอนแบบปกตินั้น ประกอบด้วยการสอนทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง (ดังแสดงไว้ในภาคผนวก)

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control - Group Pretest - Posttest Designs (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2528 : 77)

การดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบครั้งแรก ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 จำนวน 162 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 ซึ่งมีจำนวน 91 คน และให้นักเรียนจำนวนดังกล่าวตอบแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2534 แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งได้จำนวน 21 คน
2. สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มจากนักเรียนในข้อ 1 ซึ่งปรากฏว่านักเรียนทุกคนสมัครใจจะเข้ากลุ่ม หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน
3. ดำเนินการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันจันทร์ และวันพุธ เริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 17 กรกฎาคม 2534 ถึงวันที่ 22 สิงหาคม 2534 สถานที่ทดลองคือ ห้องกิจกรรมของโรงเรียนบ้านน้ำรอบ
4. ดำเนินการให้การสอนแบบปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับกลุ่มควบคุมตามโปรแกรมการสอนแบบปกติที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 16 กรกฎาคม 2534 ถึงวันที่ 21 สิงหาคม 2534 สถานที่ทดลองคือ ห้องกิจกรรมของโรงเรียนบ้านน้ำรอบ
5. เมื่อสิ้นสุดการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก และการสอนแบบปกติแล้ว ให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในวันที่ 23 สิงหาคม 2534
6. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบทั้งสองครั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล มีลำดับขั้นดังนี้คือ

1. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มการสอนแบบปกติ
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน
 - 1.1 หาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 71)
 - 1.2 หาค่าความแปรปรวน โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 75)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน และแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้สูตร t -test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 187)
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 171)

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบการสร้างลัมพันธ์ภาพกับเพื่อนภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ใช้สูตร t -test ที่คำนวณจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t -test for Dependent Samples) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2528 : 236 - 237)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการสร้างลัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยใช้สูตร t -test แบบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มเป็นอิสระจากกัน (t -test for independent samples) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2528 : 228)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- X แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย
- S^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนน
- t แทน ค่าวิกฤตที่ใช้ในการพิจารณาของการแจกแจงแบบที

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในกลุ่มก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในกลุ่มก่อนและหลังได้รับการสอนแบบปกติ
3. เปรียบเทียบผลของการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 2 เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในกลุ่มก่อนและหลังได้รับการฝึก
พฤติกรรมกล้าแสดงออก

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S ²	t
ก่อนการทดลอง	8	34.125	7.839	11.948**
หลังการทดลอง	8	52.25	11.929	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของ
นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ หลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแล้ว นักเรียน
มีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้

ตาราง 3 เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนก่อนและหลังการสอนแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S ²	t
ก่อนการทดลอง	8	34	6.857	7.389 **
หลังการทดลอง	8	43.75	9.927	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่าการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ หลังการได้รับการสอนแบบปกติ นักเรียนมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนดีขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการทดลอง
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ค่าสถิติ	N	$\bar{X}_D$	S^2_D	t
กลุ่ม				
กลุ่มทดลอง	8	18.125	18.4107	
				4.1654**
กลุ่มควบคุม	8	9.75	13.9286	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่าการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียน
ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการ
สอนแบบปกติ

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. เพื่อเปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนก่อนและหลังการสอนแบบปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการสอนแบบปกติ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. นักเรียนมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 ของโรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ซึ่งมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 - 75 และมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. แบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
4. โปรแกรมการสอนแบบปกติ

การดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบครั้งแรก ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกและให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 - 75 ซึ่งมีจำนวน 91 คน ตอบแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 มาถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งมีจำนวน 21 คน และสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

2. ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ครั้ง
3. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนอีกครั้ง
4. นำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของทั้ง 2 กลุ่ม มาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test for Dependent Samples
2. เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test for Dependent Samples
3. เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test for Independent Samples

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติจะมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี พบว่า

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้ดีขึ้นได้ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ สรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 49 - 51) ที่ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ภายหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแล้ว นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นวิธีการหนึ่งที่มีผลต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ให้ดีขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เพราะว่าในระหว่างการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น นักเรียนในกลุ่มได้ร่วมกันมีบทบาทในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในด้าน การกล่าวทักทายและการสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย และการไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน ซึ่งบรรยากาศในกลุ่มก็เอื้ออำนวยให้นักเรียนมีความไว้วางใจกัน ยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งนักเรียนในกลุ่มทุกคนได้ร่วมกันมีบทบาทในการให้คำแนะนำ ให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้การวิจารณ์ แสดงตัวอย่างให้ดู ชักชวนพฤติกรรมเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เคยเป็นปัญหาและอาจเป็นปัญหา การได้นำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปลองฝึกใช้ใน

สถานการณ์จริง นอกจากนี้ยังมีการให้แรงเสริมบวก เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มเกิดกำลังใจ กล้าที่จะแสดงออก โดยที่ คมเพชร จัตรคุกุล (2530 : 127 - 128) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นสามารถช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกคือการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริง ๆ ของบุคคลนั้น

สำหรับขนาดของกลุ่มในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กำหนดให้นักเรียนเข้ากลุ่มจำนวน กลุ่มละ 8 คน โดยที่ริมม์ และมาสเตอร์ (ยุพิน กองธรรม, 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Rimm and Masters, 1979) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมคือ สมาชิกจำนวน 5 - 10 คน ซึ่งขนาดของกลุ่มดังกล่าวสามารถทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้ดีขึ้น

2. นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนดีขึ้นหลังจาก ได้รับการสอนแบบปกติ แสดงให้เห็นว่าการสอนแบบปกติ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการ สร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 72 - 73) ที่ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว ลดลงหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของธิดารัตน์ ศรีสวัสดิ์ (2532 : 108) ได้ศึกษาผลของบทบาทสมมติที่มีต่อเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความสามัคคีของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติมีเหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความสามัคคีสูงขึ้นกว่าเดิม

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การสอนแบบปกติเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถ ช่วยให้นักเรียนมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เพราะในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสอนด้วยตนเอง ตามหลักการที่เชื่อว่าจะสามารถทำให้นักเรียนมีการสร้าง สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนได้ดีขึ้น และในการสอนแบบปกตินั้นมีการบรรยายพร้อมทั้งแผนภูมิ ประกอบคำบรรยาย การแสดงตัวอย่างให้นักเรียนดู ตลอดจนให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะมีส่วนต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ซึ่งพบว่า

นักเรียนทุกคนมีความตั้งใจและความสนใจในการเรียนดี ตั้งใจฟังการบรรยาย ตั้งใจตอบคำถาม ตลอดจนช่วยกันแสดงความคิดเห็นในช่วงการอภิปราย นำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง และในโปรแกรมการสอนแบบปกติครั้งสุดท้าย บรรยายภาคอบอุ่น เป็นกันเอง สังเกตพบว่านักเรียนได้หาวิธีการเรียนรู้จากการสอนแบบปกติแต่ละครั้งไปใช้ด้วย ดังนั้นการให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยครูใช้การสอนแบบปกติ จึงเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนได้

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างไรก็ตามภายหลังจากทดลอง การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนแต่ละกลุ่มสูงขึ้น แต่การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นวิธีการที่ดีกว่าการสอนแบบปกติในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 45 - 51) ที่ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 72 - 73) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ และวิไล ไชยปรกรณ์ (2532 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกรอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิษณุโลก พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกรอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้นกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการเรียนรู้วิธีหนึ่งที่จะช่วยทำให้นักเรียนมีพัฒนาการการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติ ทั้งนี้เพราะการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการส่งเสริม

ศักยภาพแห่งตนอย่างเต็มที่ มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น โดยสามารถแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นรับรู้ทั้งทางภาษาท่าทาง และภาษากายได้อย่างสอดคล้อง กัน เป็นการเรียนรู้จากการได้ลงมือกระทำด้วยตนเองกับปัญหาทั้งที่เคยเกิดขึ้นและอาจจะ เกิดขึ้น เป็นลักษณะของการกล้าเผชิญปัญหา รับฟังความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ที่เปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2532 : 38) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แท้จริงแล้วก็คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ เกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการติดตามผลระยะยาว หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่าการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วยัง จะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
2. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ ที่ประสบปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และนิสิต นักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 เป็นต้น
3. ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปใช้ในการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนในระดับต่าง ๆ ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมศาสตร์ ตลอดจนควรมีทักษะในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยศึกษาในกลุ่มแบบแยกเพศและรวมเพศ เพราะเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 วัยนี้เป็นช่วงวัย เด็กตอนปลายย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น พัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยนี้จะแยกเพศแต่ในระยะ วัยรุ่นตอนต้นนั้น พัฒนาการทางสังคมจะเป็นแบบรวมเพศ ดังนั้นจึงควรศึกษาดูว่าการจัดกลุ่ม ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแบบใดที่มีผลต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมากที่สุด
2. ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพ กับเพื่อน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือระดับอุดมศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- คมเพชร นัตรศุภกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2530.
- จิราภรณ์ หุ่นตระกูล. การทดลองใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพ
กับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสมิยนนารี. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
อัครลำเนา.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- ดวงมาลัย เริกสำราญ. "ความสนใจของวัยรุ่นต่อปัญหาสุขภาพจิต," สุขภาพจิตศึกษา.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2520.
- จิตารัตน์ ศรีสวัสดิ์. ผลของบทบาทสมมติที่มีต่อเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความสามัคคีของ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2532. อัครลำเนา.
- นวลแก้ว ผุดผ่อง. การสร้างแบบสำรวจปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดอุทัยธานี. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528. อัครลำเนา.
- นิภา นิธยาน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : สารศึกษากาพิมพ์, 2530.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. การฝึกฝนพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2532. อัครลำเนา.

- นางสร้อย วรกุล. การศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.
- ✓ นรณราย ทรัพย์ประภา. "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," แนะแนว. 15(76) : 9 - 30 ; สิงหาคม - กันยายน 2524.
- นิไลรัตน์ ทองอุไร. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลทางการพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อเสริม, 2529.
- ✓ เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ จังหวัดชัชนาท. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- ✓ ยุพิน กองธรรม. ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2532. อัดสำเนา.
- ✓ รังสรรค์ เฟื่อง. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยวิธีจัดการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทวีกิจการพิมพ์, 2524.
- ละเอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ. "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 9(1) : 7 - 19 ; เมษายน 2521.

เลิศพร ภาระสกุล. "การอบรมระเบียบสังคมของเยาวชนในประเทศ," เยาวชนไทย.

กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยทางสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.

✓ วัฒนา พันธุ์เมฆา. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2532.

✓ วงพัตร์ ภู่พันธ์ศรี. ผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.

วิจิตร อวาทะกุล. เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2526.

วิมล โรจน์วีระ. การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ทางสังคมและการปรับตัวระหว่างเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 7 และมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณินธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2513. อัดสำเนา.

✓ วิไล ไชยปรกรณ์. ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูนิบลสังคราม จังหวัดพิษณุโลก. ปรินญาณินธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2532. อัดสำเนา.

สงวน สุกชีเลิศอรุณ. ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2529.

✓ สุกจิตรา พรหมนาธิป. พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.

- สุนทร ชนาชนะ. การศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชัง (Rejectees) และผลของการให้คำปรึกษา (Counseling) ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กเหล่านั้น. ปรินญาณินธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. สุขภาพจิต เล่ม 1 จิตวิทยาในการดำรงชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- ✓ สุรจิตต์ แสงอรุณ. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเลื้อยบุญแจ่มนิยมนิล จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาณินธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- สุรสิทธิ์ บุญสกุลละ. ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ปรินญาณินธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2531. อัดสำเนา.
- สุรีย์ โกลากุล และคนอื่น ๆ. "สุขภาพจิตของนักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดสมุทรปราการ," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 17(1) : 18 - 24 ; มกราคม - มิถุนายน 2529.
- หุลย์ จำปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ✓ เอี่ยมจิต ตีศรีแก้ว. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524. อัดสำเนา.

- Alberti, Reberrrt E. and Michael L. Emmons. A Guide to Assertive Living : Your Perfect Right. 4th ed. Sanluis Obispo, California : Impact, 1982.
- Burton, Genevieve. Interaction Relation : a Guide for nurse. 4th ed. New York : Springer Publishing Company, 1977.
- Carkhuff, R.R. and Berenson, B.G. Beyond Counseling and Therapy. 2nd ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1977.
- Fensterheim, Herbert and Jean Baer. Don't Say Yes When You Want to Say No. New York : Dell Publishing Co. Inc., 1975.
- Kaplan, Louis. Mental Health and Human Relations in Education. New York : Harper, 1956.
- Kreigh, Helen Z. and Perko, Joanne E. Psychiatric and Mental Health Nursing : A Commitment to Care and Concern. 2nd ed. Virginia : Reston Publishing Company, Inc., 1983.
- Morris, J. Fear Reduction Methods. New York : Pergamon Press, 1975.
- Sansbury, David L. "Assertive Training in Group," The Personnel and Guidance Journal. 53(2) : 177 - 122 ; October, 1974.
- Smart and Smart. An Introduction to Family Relationships. Philadelphia ; W.B. Saunders Company, 1959.

ภาคผนวก

- แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก
- แบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน
- โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
- โปรแกรมการสอนแบบปกติ
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก

แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก

คำชี้แจง

แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการถามถึงการกระทำของนักเรียนที่มีต่อบุคคลอื่น คำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

การตอบให้นักเรียนเลือกตอบโดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงช่องที่ต้องการจะตอบหลังข้อความนั้น ๆ การเลือกตอบให้ถือเกณฑ์ดังนี้

กาช่อง "บ่อยที่สุด" เมื่อข้อความนั้นตรงกับที่นักเรียนกระทำบ่อยครั้งที่สุด

กาช่อง "บางครั้ง" เมื่อข้อความนั้นตรงกับที่นักเรียนกระทำเป็นบางครั้ง

กาช่อง "นาน ๆ ครั้ง" เมื่อข้อความนั้นตรงกับที่นักเรียนกระทำน้อยที่สุด

หรือไม่เคยเลย

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
0	ในวงสนทนานักเรียนรู้สึกว่าคุณไม่ค่อยสนใจฟัง เรื่องที่นักเรียนเล่า.....		✓	✗

จากตัวอย่างข้อ 0 ถ้านักเรียนเลือกช่อง "บางครั้ง" ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ถ้านักเรียนต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ขีด = แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใหม่ที่ต้องการ คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลต่อวิชาใด ๆ ขอให้นักเรียนตอบด้วยความสบายใจ และตรงกับพฤติกรรมหรือการกระทำของนักเรียนจริง ๆ

โปรดตอบคำถามทุกข้อเพราะถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งไปแบบสอบถามนี้จะใช้ไม่ได้ทันที

ข้อ	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
1.	นักเรียนเดินเข้าไปทักทายบุคคลอื่นด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส.....			
2.	นักเรียนรู้สึกสบายใจที่ได้พูดคุยสนทนากับบุคคลอื่นด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส.....			
3.	นักเรียนจะกล่าวคำชมเชยบุคคลอื่นด้วยน้ำเสียงที่เบาและหลีกเลี่ยงคำพูดตรงไปตรงมาเพราะรู้สึกอึดอัดใจที่จะกล่าวคำชมเชย แม้ว่าในใจก็ยินดีด้วย.....			
4.	นักเรียนรู้สึกดีใจและจะกล่าวคำขอบคุณด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อบุคคลอื่นกล่าวคำชมเชยนักเรียน.....			
5.	นักเรียนพร้อมที่จะแสดงความคิดเห็นเมื่อนักเรียนไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของบุคคลอื่น.....			
6.	นักเรียนรู้สึกสบายใจที่จะกล่าวคำวิจารณ์บุคคลอื่นลับหลังมากกว่าที่จะกล่าวต่อหน้า.....			
7.	นักเรียนรู้สึกโกรธและจะแสดงท่าทางไม่พอใจเมื่อบุคคลอื่นกล่าวคำวิจารณ์นักเรียน แม้ว่าเขาจะพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพ และแสดงออกอย่างจริงใจ.....			
8.	ส่วนใหญ่นักเรียนจะทำตามคำขอร้องของบุคคลอื่นทั้ง ๆ ที่นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจที่จะทำ.....			
9.	นักเรียนจะบอกกับบุคคลอื่นเพื่อรักษาสีหน้าที่ตนเองมีด้วยสีหน้าที่เป็นปกติ เช่น บอกกับเพื่อนที่มาแทรกแถวตัดหน้านักเรียนให้ไปเข้าแถวต่อท้าย เป็นต้น.....			

ข้อ	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
10.	นักเรียนไม่รู้ว่าจะกล่าวคำทักทายบุคคลอื่นอย่างไร เมื่อเจอกัน.....			
11.	ในวงสนทนาคนที่พูดน้อยที่สุดคือนักเรียน ด้วยเหตุนี้ เพื่อน ๆ จึงมักพูดเข้าหาหรือนักเรียนเสมอ จนบาง ครั้งนักเรียนรู้สึกโกรธเพื่อน.....			
12.	นักเรียนรู้สึกอายที่จะกล่าวคำชมเชยกับบุคคลอื่น.....			
13.	เมื่อบุคคลอื่นกล่าวคำชมเชยนักเรียน นักเรียนจะ กล่าวปฏิเสธคำชมเชยนั้น เช่น "หนูไม่เก่งหรอก ค่ะ" แต่ในใจก็รู้สึกเห็นด้วยกับคำชมเชยนั้น.....			
14.	นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องแสดงความคิดเห็น.....			
15.	เมื่อนักเรียนเห็นบุคคลอื่นกระทำไม่เหมาะสม เช่น แกล้งเพื่อนที่ไม่มีทางสู้ เป็นต้น นักเรียนจะพูดบอก เพื่อนโดยตรงด้วยสีหน้าเป็นปกติ ว่าเพื่อนทำไม่ เหมาะสม.....			
16.	นักเรียนรู้สึกว่า สิ่งที่บุคคลอื่นกล่าวคำวิจารณ์นักเรียน นั้น สามารถทำให้นักเรียนปรับปรุงตนเองได้ดีขึ้น.....			
17.	นักเรียนรู้สึกสบายใจที่ได้กล่าวปฏิเสธบุคคลที่กล่าว คำขอร้องไม่มีเหตุผลกับนักเรียน.....			
18.	นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจที่จะบอกกับบุคคลอื่นที่มา ล้วงละเมิดสิทธิของตนเอง เช่น หยิบของไปใช้ โดยไม่บอกนักเรียนก่อน เป็นต้น.....			

ข้อ	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
19.	ส่วนใหญ่บุคคลอื่นจะเป็นคนกล่าวทักทายนักเรียนก่อน แม้ว่านักเรียนจะเป็นผู้เห็นบุคคลนั้นก่อน.....			
20.	นักเรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในการสนทนา.....			

แบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

แบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้ใช้วัดการกระทำของนักเรียนทางด้านการใช้วาจาและการแสดงท่าทางในสถานการณ์ต่าง ๆ ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อ ซึ่งมีคำตอบ ก. ข. หรือ ค. แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับที่นักเรียนกระทำเสมอ ๆ เพียงข้อเดียว เมื่อเลือกคำตอบข้อใดแล้วขอให้ทำเครื่องหมาย X ทับข้อความคำตอบที่นักเรียนเลือก

ในการตอบแบบสอบถามควรปฏิบัติดังนี้

1. ก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ โปรดอ่านข้อความที่กำหนดให้ ให้เข้าใจเสียก่อน
2. เมื่อเข้าใจข้อความที่อ่านแล้วจึงพิจารณาตัดสินใจเลือกคำตอบ โดยทำเครื่องหมาย X ทับข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมซึ่งนักเรียนกระทำเสมอ ๆ เพียงข้อเดียว แม้ว่าบางเหตุการณ์จะยังไม่เคยเกิดขึ้น ก็ให้นักเรียนพิจารณาว่า ถ้าเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้น นักเรียนจะทำอย่างไร
3. คำตอบของนักเรียนไม่มีคำตอบใดผิดแต่คำตอบอาจแตกต่างกันไปตามการกระทำของแต่ละคน
4. โปรดตอบคำถามทุกข้อเพราะถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งไป แบบสอบถามนี้จะใช้ไม่ได้ทันที

ตัวอย่าง

(0) นักเรียนลืมนมดไว้ใต้โต๊ะ บังเอิญเพื่อนคนหนึ่งเห็นจึงวิ่งนำมาส่งคืนให้นักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. จับแขนเพื่อนเบา ๆ มองสบสายตา พร้อมทั้งพูดด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสว่า
"ขอบใจเธอมาก"

✕ รับหนังสือมาจากมือเพื่อน ไม่สบสายตา พร้อมทั้งพูดว่า "แหม เกือบหายเสียแล้ว"

✕ ใบหน้าเฉย ๆ ไม่สบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "อ้อ ถ้าเธอไม่เจอคนอื่นก็คงเจอแล้วเอามาคืนนั่นเองนะ"

จากตัวอย่าง (0) ถ้านักเรียนเลือกข้อ ข. ให้ทำเครื่องหมาย X ทับข้อ ข. ถ้านักเรียนต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ชัด $\equiv$ ทับข้อที่ไม่ต้องการ แล้วทำเครื่องหมาย X ทับข้อใหม่ที่ต้องการ คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลต่อการสอบวิชาใด ๆ ขอให้นักเรียนตอบด้วยความสบายใจ และตรงกับการกระทำที่นักเรียนกระทำอยู่เสมอ ๆ

1. ในวงสนทนา เพื่อนคนหนึ่งได้เล่าเรื่องที่เขาไปเที่ยวสวนสัตว์ให้นักเรียนฟัง นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นอยากไปเพราะไม่เคยไป และเพื่อนได้ถามนักเรียนว่า "เธออยากไปหรือเปล่า" นักเรียนจะทำอย่างไร
 - ก. โบท้าเฉย ๆ ไม่สบสายตาเพื่อน พูดเสียงเบา ๆ ว่า "ไม่อยากจะไป" (ทั้ง ๆ ที่ใจจริงอยากไป)
 - ข. โบท้าเฉย ๆ ตบไหล่เพื่อนพร้อมทั้งพูดว่า "คุยใหญ่เลยนะ ฉันว่ามันก็งั้น ๆ แหละ"
 - ค. โบท้ายิ้มแย้ม พยักหน้ารับพร้อมทั้งพูดว่า "ฉันอยากไปสิ เธอโชคดีนะที่ได้ไป"
2. เมื่อนักเรียนพบเพื่อนคนหนึ่งที่เคยเป็นเพื่อนสนิทกัน แต่ไม่ได้พบกันมาเป็นเวลาหลายเดือน นักเรียนจะทักทายเพื่อนอย่างไร
 - ก. โบท้ายิ้มแย้มเดินเข้าไปตบหลังเพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "ไม่ได้เจอกันนาน อ้วนเหมือนหมูเลย แล้วสบายดีหรือเปล่า"
 - ข. โบท้ายิ้มแย้ม จับมือ สบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "ฉันคิดถึงเธอจังเลย ไม่ได้เจอกันเลยนาน สบายดีหรือเปล่า"
 - ค. โบท้าเฉย ๆ มองสบสายตาเพื่อน พยักหน้าให้และไม่พูดอะไร
3. นักเรียนนั่งสนทนากับเพื่อนเรื่องเล่นฟุตบอล เพื่อนได้พูดขึ้นว่า "แหม เมื่อวานเล่นอัดฟุตบอลอยู่มันจังเลย เอ๊ย วันนี้ไปอัดฟุตบอลด้วยกันไหม" นักเรียนก็กำลังอยากไปเล่นฟุตบอล นักเรียนจะทำอย่างไร
 - ก. โบท้ายิ้มแย้มแจ่มใส มองสบสายตาเพื่อน พูดด้วยน้ำเสียงสดใสว่า "อิม น่าสนุกนะ ไปซิฉันกำลังอยากไปเล่นอยู่พอดี"
 - ข. โบท้ายิ้มแย้ม สบสายตาเพื่อนและเอามือผลักศีรษะเพื่อน พูดเสียงดังว่า "เออดีหิวที่ชวน กำลังนึกค้นขาอยากจะทำอะไรอยู่พอดี"
 - ค. โบท้าเฉย ๆ ไม่สบสายตาเพื่อน พูดเสียงเบา ๆ ว่า "เออไปสิ จะได้อัดฟุตบอลให้มันไปเลย"

4. ขณะที่นักเรียนจะเดินทางกลับบ้าน มีเพื่อนคนหนึ่งซึ่งขี่จักรยานได้แวะรับนักเรียนให้ซ้อนท้ายรถไปด้วย เมื่อถึงบ้านนักเรียนจะทำอย่างไร
 - ก. ยืมให้เพื่อนพร้อมทั้งพูดว่า "ขอบใจมากนะที่มาส่ง"
 - ข. กระโดดลงจากรถด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสและพูดว่า "ไปละ"
 - ค. คบหลังเพื่อนเบา ๆ พร้อมทั้งพูดว่า "สบายจังเลย พรุ่งนี้ขอซ้อนท้ายมาอีกนะ"
5. นักเรียนและเพื่อน ๆ ในห้องได้แต่งกลอนส่งเข้าประกวด ผลปรากฏว่าเพื่อนที่สนิทคนหนึ่งของนักเรียนได้รับรางวัลที่ 1 โดยที่นักเรียนไม่ได้รับรางวัลอะไรเลย นักเรียนจะทำอย่างไร
 - ก. ทำท่าทางเฉย ๆ ทั้ง ๆ ที่ในใจก็ยินดีกับเพื่อน
 - ข. เดินเข้าไปคบไหล่เพื่อนพร้อมทั้งพูดว่า "ที่ชนะนี้ฟลุคหรือเปล่า"
 - ค. เข้าไปแสดงความยินดีด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส พร้อมทั้งพูดว่า "ฉันดีใจด้วยนะที่เธอได้รับรางวัลที่ 1"
6. วันหนึ่งเพื่อนสนิทของนักเรียนใส่สร้อยคอทองคำมาโรงเรียน ซึ่งเป็นการผิดระเบียบของโรงเรียน เพื่อนได้อวดสร้อยคอกับนักเรียนและพูดว่า "สวยไหม แม่นั่นซื้อให้นะ" นักเรียนจะทำอย่างไร
 - ก. ใบหน้าบึ้งตึง เบ้าปาก "ทำเป็นเอามาอวดเตียวถูกครูจะสมน้ำหน้าให้"
 - ข. ใบหน้าเฉย ๆ พูดด้วยน้ำเสียงเป็นปกติว่า "สร้อยคอสวยดี แต่เก็บไว้ใส่ที่บ้านดีกว่านะ มันผิดระเบียบโรงเรียน"
 - ค. ใบหน้าที่ยิ้มแย้มไม่สับสนสายตาเพื่อนพูดเสียงเบา ๆ ว่า "สวยดีแล้วครูจะว่าหรือเปล่า"
7. เพื่อนคนหนึ่งมาบอกให้นักเรียนช่วยหาเศษผ้ามาเพื่อในชั่วโมงศิลปะ นักเรียนต้องการปฏิเสธเพื่อนเพราะตนเองก็ไม่มีจะไปหาที่ไหน นักเรียนจะทำอย่างไร
 - ก. ทำท่าทางนิ่งเฉย ไม่สับสนสายตา ไม่พูดอะไรตอบเพื่อน
 - ข. ทำหน้าเฉย ๆ สันตึระห์ พูดด้วยน้ำเสียงเป็นปกติว่า "ฉันยังไม่รู้ว่าจะไปหาที่ไหนเลย เธอไปหาเองเถอะ"
 - ค. ใบหน้าบึ้งตึง ตะก่นเพื่อนเบา ๆ พูดเสียงดังว่า "หาเองซิ ชอบเอาเปรียบคนอื่นจัง"

8. ในช่วงโมเมนต์ศิลปะ นักเรียนกำลังนั่งวาดรูปอยู่ เพื่อนคนหนึ่งสลับที่กันระบายสีโดยไม่ระวัง ทำให้สีน้ำกระเด็นมาเปื้อนเสื้อของนักเรียน และเพื่อนได้พูดกับนักเรียนว่า "ขอโทษนะ ฉันไม่ได้ตั้งใจ" นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. โบกมือบ๊องตึง เดินตรงเข้าไปผละเพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "ขอโทษแล้วมันหายเหวอ"
 - ข. เอามือจับรอยเปื้อนที่เสื้อด้วยใบหน้าเป็นปกติ พร้อมทั้งพูดว่า "ทีหลังระวังหน่อย"
 - ค. โบกมือบ๊องตึง กระพริบตา พร้อมทั้งพูดว่า "ซุ่มซ่ามจัง"
9. นักเรียนนัดกับเพื่อนว่าจะไปดูหนังจีนซึ่งเป็นเรื่องที่นักเรียนอยากจะดูมาก แต่บังเอิญแม่ไม่ให้นักเรียนไป วันรุ่งขึ้นเพื่อนที่ไปดูได้มาแล้วให้นักเรียนและเพื่อน ๆ ฟัง นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. โบกมืออึ้งอัมม์ นั่งโหม่ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย สบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งพูดชักถามด้วยความสนใจ
 - ข. โบกมือเฉย ๆ นำเอางานชิ้นมาทำขณะฟังเพื่อนเล่า ไม่สบสายตาเพื่อน ชักถามเพื่อนเป็นบางครั้ง
 - ค. โบกมือเฉย ๆ ขวนเพื่อนคนอื่นคุยเรื่องอื่น ไม่ชักถามเพื่อนที่กำลังเล่าหนังจีนให้ฟัง
10. ขณะที่นักเรียนกำลังเดินดูของอยู่ที่ตลาดนัด บังเอิญนักเรียนไปยืนอยู่ข้าง ๆ เพื่อนคนหนึ่ง ที่นักเรียนเคยรู้จักเมื่อตอนอยู่ชั้น ป.4 นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. หันไปสบสายตา และพยักหน้ากับเพื่อนโดยไม่พูดอะไร
 - ข. หันไปสบสายตา มีอัติที่ไหวเพื่อน พร้อมทั้งพูดขึ้นว่า "เป็นไง"
 - ค. หันไปสบสายตา ยิ้มให้เพื่อนพร้อมทั้งพูดว่า "ไม่ได้เจอกันตั้งนาน เป็นไงบ้าง"
11. นักเรียนนั่งสนทนากับเพื่อนเรื่องการแข่งขันกีฬา เพื่อนได้พูดว่า "ตอนลีแดงแข่งกับสีฟ้า เธอได้ดูหรือเปล่า มันจึ้งเลย ฉันทเชียร์ซะเสียงแหบเลย" นักเรียนก็ได้ดูการแข่งขันดังกล่าวและรู้สึกสนุก นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไบหน้าเฉย ๆ ไม่สบสายตาเพื่อน พูดเสียงเบา ๆ ว่า "ฉันก็ดู"
- ข. ไบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส สบสายตาเพื่อน พูดเสียงดังว่า "ฉันก็เชียร์ สนุกจังเลยนะ หมอลิ้นชะตัวโก่งเลย"
- ค. ไบหน้ายิ้มแย้ม ตบไหล่และมองสบสายตาเพื่อน พูดเสียงดังว่า "โอ๊ย มันจะตายไป กูก็เชียร์ชะเสียงแหบเลย"
12. ในวันเกิดของเพื่อนคนหนึ่งซึ่งไม่ค่อยสนิทกับนักเรียน เพื่อนได้แจกขนมให้นักเรียนทุกคนในห้องรวมทั้งนักเรียนด้วย นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ไบหน้ายิ้มแย้ม มองสบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "ขอบใจมากนะ"
- ข. ไบหน้าเฉย ๆ ไม่สบสายตาเพื่อน พูดเสียงเบา ๆ ว่า "ขอบใจ"
- ค. ไบหน้าเฉย ๆ สบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "อ้อ ก็ดีเหมือนกัน"
13. เมื่อประกาศผลสอบวิชาภาษาอังกฤษ เพื่อนคนหนึ่งได้คะแนนสูงสุดของห้อง โดยที่นักเรียนได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อนคนนี้อยู่ 2 คะแนน เพื่อน ๆ คนอื่นได้เข้าไปแสดงความยินดีกับเพื่อนคนนั้น นักเรียนจะอย่างไร
- ก. เดินเข้าไปด้วยไบหน้าบึ้งตึง พร้อมทั้งพูดว่า "เสียดายจังเราได้คะแนนน้อยกว่าเธอแค่ 2 คะแนนเอง"
- ข. เดินเข้าไปจับมือเพื่อนด้วยไบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส พร้อมทั้งพูดว่า "ดีใจด้วยนะ เธอเก่งจัง"
- ค. เดินเข้าไปตบไหล่เพื่อนเบา ๆ พร้อมทั้งพูดว่า "เธอก็เก่งเหมือนกันนะ"
14. เพื่อนสนิทของนักเรียนชอบล้อชื่อพ่อชื่อแม่ของเพื่อนคนอื่น ๆ โดยที่นักเรียนรู้สึกไม่เห็นด้วยกับการกระทำของเพื่อนคนนี้ นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ไบหน้ายิ้มแย้ม ตบหลังเพื่อนเบา ๆ พร้อมทั้งพูดว่า "คนที่ถูกล้อเขาคงโกรธนะ"
- ข. ไบหน้าบึ้งตึง พร้อมทั้งพูดว่า "ล้อชื่อพ่อชื่อแม่คนอื่นได้นะแต่ห้ามล้อฉัน"
- ค. ไบหน้าเฉย ๆ มองสบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "ฉันรู้สึกว่ามันไม่ดีทีหลังอย่าไปล้อชื่อพ่อชื่อแม่คนอื่นเลย"

15. หลังจากที่ครูสั่งการบ้านแล้ว เพื่อนสนิทคนหนึ่งของนักเรียนมาบอกกับนักเรียนว่า "พรุ่งนี้ขอลอกการบ้านหน่อยนะขี้เกียจทำ" นักเรียนต้องการปฏิเสธเพื่อน เพราะรู้สึกไม่เห็นด้วยกับการกระทำแบบนี้ นักเรียนจะทำอย่างไร
- โบหน้าบึ้งตึง ไม่สบสายตา ไม่พูดอะไร
 - โบหน้าบึ้งตึง พูดเสียงดังว่า "ขี้เกียจแบบนี้ได้วก็โง่เหรอก"
 - โบหน้าเฉย ๆ มองสบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "ฉันให้เธอลอกการบ้านไม่ได้เหรอก เธอทำเองดีกว่า จะได้เรียนเก่งขึ้น"
16. ขณะที่นักเรียนทำงานอยู่นั้น เพื่อนคนหนึ่งนำน้ำมาเสิร์ฟให้นักเรียนและเพื่อน ๆ ขณะที่เพื่อนคนนั้นส่งแก้วน้ำให้นักเรียน บังเอิญน้ำกระฉอกหกรดนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร
- โบหน้าบึ้งตึง ผลักอกเพื่อนพร้อมทั้งพูดว่า "ซุ่มซ่ามจัง ดูซิเปียกหมดเลย"
 - โบหน้าบึ้งตึง ตามองเสื้อที่เปียก ไม่พูดกับเพื่อนคนนั้นเลยตลอดวัน
 - โบหน้าเฉย ๆ พร้อมทั้งพูดว่า "ไม่เป็นไรน้ำเปียกเฉย ๆ ทึหลังระวังหน่อยนะ"
17. นักเรียนอยากอ่านนิทานเรื่อง แจ็คผู้ขายยักซ์ วันหนึ่งเพื่อนคนที่ไม่ค่อยสนิทกับนักเรียนได้อ่านนิทานเรื่องนี้มาและนำมาเล่าให้กลุ่มเพื่อน ๆ ฟัง นักเรียนก็นั่งอยู่ในกลุ่มนี้ด้วย นักเรียนจะทำอย่างไร
- โบหน้าเฉย ๆ นำงานอื่นขึ้นมาทำ ไม่สบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งพูดขึ้นขณะที่เพื่อนกำลังเล่าว่า "ไม่เห็นอยากฟังเลย ไปอ่านเองดีกว่า"
 - โบหน้ายิ้มแย้ม นั่งโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย มองสบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งซักถามด้วยความสนใจ
 - โบหน้ายิ้มแย้ม ร้องเพลงเสียงดัง หันหลังให้เพื่อน และไม่พูดอะไร
18. เมื่อนักเรียนไปแข่งกีฬาที่โรงเรียนอื่น บังเอิญพบเพื่อนคนหนึ่งซึ่งนักเรียนเคยรู้จักแต่ไม่ค่อยสนิทกัน เขายิ้มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร นักเรียนจะทำอย่างไร
- ยิ้มและพยักหน้าให้โดยไม่พูดอะไร แล้วเดินจากไป
 - ยิ้มให้เพื่อน พร้อมทั้งพูดว่า "ไม่เจอกันตั้งนาน สบายดีหรือเปล่า"
 - ทำท่าทางเฉย ๆ ไม่สบสายตา ไม่พูดอะไร

19. นักเรียนนั่งสนทนากับเพื่อนเกี่ยวกับหนังสือในโทรทัศน์ที่นักเรียนชอบดูบ่อย ๆ เพื่อนได้พูดว่า "หนังสือตอนเมื่อวานนี้สนุกนะ แต่น่าขยะแขยง ฉันดูแล้วอยากจะอาเจียนจังเลย เธอดูแล้วเป็นอย่างไรบ้าง" นักเรียนก็รู้สึกเช่นเดียวกับเพื่อน นักเรียนจะทำอย่างไร
- เลิกดูชิ้นทำตาโต ใบหน้าแสดงความตื่นเต้น มองสบสายตาเพื่อน พูดเสียงดังว่า "จริงด้วยตอนเมื่อวานนี้สนุกจังเลย ฉันดูแล้วยังรู้สึกคลื่นไส้เลย"
 - ทำหน้าเบ้แสดงความขยะแขยง มองสบสายตาเพื่อน พูดเสียงดังว่า "ดูแล้วอยากอาเจียนเลย" (พร้อมทั้งทำท่าอาเจียนใส่หน้าเพื่อน)
 - ใบหน้าเฉย ๆ พร้อมทั้งพูดว่า "ก๊นั๊น ๆ" แล้วเดินจากไป
20. นักเรียนกำลังถือถังน้ำ จอบ และต้นไม้เพื่อนำไปปลูกในชั่วโมงเกษตร เพื่อนคนหนึ่งเข้ามาช่วยถือถังน้ำให้จนไปถึงแปลงผัก ซึ่งเมื่อวานนี้นักเรียนได้ช่วยเพื่อนคนนี้ถือสมุดไปส่งครู นักเรียนจะทำอย่างไร
- ใบหน้าเฉย ๆ วางของที่นักเรียนถือมาลงกับพื้น พร้อมทั้งพูดว่า "ผลัดกันช่วยนะ"
 - หันมาสบสายตาเพื่อน พร้อมทั้งพูดด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มว่า "ขอบใจนะที่ช่วยถือให้"
 - ใบหน้าบึ้งตึง วางของที่นักเรียนถือมาไว้กับพื้น พร้อมทั้งพูดกับเพื่อนคนนั้นว่า "แหมหน้าจังเลย ที่จริงเธอน่าจะถือจอบให้ฉันอีกอันนะ"

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการกล้าแสดงออก

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1 วันจันทร์ 15.00- 16.00น.	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนทุกคนทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการมกล้าแสดงออก 3. เพื่อสร้างบรรยากาศในการฝึกปฏิบัติการมกล้าแสดงออกให้นักเรียนรู้สึกเป็นกันเอง คำนึงถึงกัน	1. ผู้ฝึกแนะนำตัวเอง 2. ให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัวเอง 3. ผู้ฝึกชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการพบกันในครั้งนี้ และชี้แจงกฎระเบียบทั่วไปของกลุ่มบทบาทหน้าที่ของนักเรียน 4. ผู้ฝึกชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงเทคนิคที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติการมกล้าแสดงออก 5. เปิดโอกาสให้นักเรียนรู้จักและคุ้นเคยกันโดยให้ทำกิจกรรมตามที่ผู้ฝึกชี้แจง 6. ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาอ่านข้อมูลตามที่ได้ปฏิบัติจากข้อ 5 7. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
2 วันพุธ 15.00- 16.00น.	ภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทาง	เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการ แสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางให้สอดคล้องกัน	1. ผู้ฝึกให้นักเรียนจับคู่สนทนาเรื่อง อะไรก็ได้โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่ จะไม่สบสายตาคู่สนทนา ให้ใช้ เวลา 2 นาที 2. ผู้ฝึกให้นักเรียนสนทนากับคู่ สนทนาเดิมของตนเองโดย ฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะสบ- สายตาคู่สนทนาตลอดเวลา ให้ใช้เวลา 2 นาที 3. ถามความรู้สึกของนักเรียน แต่ละคนหลังจากที่ปฏิบัติ กิจกรรมตามข้อ 1 และ 2 4. ผู้ฝึกให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดย ให้กลุ่มหนึ่งแสดงบทบาทสมมติ สนทนากันตามเรื่องที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที และให้กลุ่ม ที่เหลือสังเกตพฤติกรรมการ แสดงออกทั้งทางท่าทาง การนั่ง การใช้มือ การแสดงสีหน้า น้ำเสียง และการสบสายตา โดยให้จดบันทึกลงในกระดาษ

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			5. เมื่อหมดเวลาให้กลุ่มที่สังเกต รายงานพฤติกรรมที่สังเกตเห็น 6. ผู้ฝึกอธิบายถึงภาษาท่าทางว่า ประกอบไปด้วยอะไรบ้างและ สำคัญอย่างไร พร้อมทั้งแสดงตัว อย่างให้ดูถึงภาษาท่าทางที่ เหมาะสมสอดคล้องกับภาษา ถ้อยคำ 7. ผู้ฝึกแสดงตัวอย่างการฝึกบังคับ ตาให้นักเรียน 8. ให้นักเรียนลองฝึกบังคับตา 9. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่อง ภาษาท่าทาง 10. ให้การบ้านนักเรียนทุกคนไปฝึก บังคับตา
3 วันจันทร์ 15.00- 16.00น.	การแสดงความ สนใจด้วยภาษา ท่าทาง	1. เพื่อติดตามผลการฝึก บังคับตา 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการ แสดงออกทางภาษาท่าทาง	1. ผู้ฝึกติดตามผลการไปฝึกบังคับ ตาของนักเรียนทุกคน 2. ผู้ฝึกพูดทบทวนการแสดงออก ของภาษาท่าทาง

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		ในการแสดงความสนใจด้วยการแสดงออกทางร่างกายขณะที่คุยกับเพื่อน รวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสกับเพื่อน	3. แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ให้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ 4. เมื่อกลุ่มที่หนึ่งแสดงเสร็จ ให้กลุ่มที่เหลือแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์เดียวกัน 5. ผู้ฝึกให้นักเรียนแต่ละกลุ่มพูดถึงความรู้สึกที่แสดงตามบทบาทต่าง ๆ รวมทั้งการที่เพื่อนแสดงท่าทางกับตนเอง 6. ผู้ฝึกให้คำแนะนำในเรื่องความสำคัญของการแสดงความสนใจ โดยการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน 7. ให้นักเรียนซักถามและให้นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เคยเกิดเป็นปัญหากับนักเรียน พร้อมทั้งให้ฝึกหัดซ่อมพฤติกรรมในปัญหานั้น ๆ

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			8. ให้นักเรียนที่สังเกตเห็นข้อผิดพลาดในเรื่องภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง 9. ให้นักเรียนช่วยกันสรุป 10. ให้นักเรียนหาโอกาสฝึกภาษาท่าทางในการแสดงความรู้สึกด้วยการแสดงออกทางร่างกายรวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
4 วันพุธ 15.00- 16.00น.	การกล่าวคำ ทักทายอย่าง สุภาพ	1. เพื่อติดตามผลการแสดงออกทางภาษาท่าทางในการแสดงความรู้สึกด้วยการแสดงออกทางร่างกายรวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพ	1. ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์จากการที่ไปหาโอกาสฝึกในเรื่องการแสดงออกทางภาษาท่าทางในการแสดงความรู้สึกด้วยการแสดงออกทางร่างกายรวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน 2. ผู้ฝึกให้นักเรียนอาสาสมัครออกมา 3 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3. หลังจากแสดงบทบาทสมมติเสร็จให้ผู้แสดงพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกไป 4. ให้นักเรียนที่สังเกตการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนให้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางของเพื่อน 5. ผู้ฝึกให้คำแนะนำความสำคัญของการริเริ่มกล่าวคำทักทาย 6. ให้นักเรียนซักถามหลังจากนั้นให้นักเรียนจับคู่กันและกล่าวคำทักทายเพื่อน 7. ให้นักเรียนให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนว่าได้แสดงออกเหมาะสมเพียงใด 8. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปความสำคัญของการริเริ่มกล่าวคำทักทาย 9. ให้นักเรียนฝึกการริเริ่มกล่าวคำทักทายเมื่อมีโอกา

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
5 วันจันทร์ 15.00- 16.00น.	การสนทนาด้วย ถ้อยคำสุภาพ	1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะ การใช้ภาษาถ้อยคำและ ภาษาท่าทางในการกล่าว คำทักทายอย่างสุภาพ 2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออก ทางภาษาถ้อยคำและภาษา ท่าทางในการสนทนาด้วย ถ้อยคำสุภาพ	1. ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาเล่า ประสบการณ์การกล่าวคำทักทาย อย่างสุภาพ 2. ผู้ฝึกให้นักเรียนจับคู่กับนักเรียน คนที่สนิทสนมกับตนเองน้อยที่สุด แล้วให้สนทนาในเรื่องอะไรก็ได้ 3. ให้นักเรียนแต่ละคู่ช่วยกันให้ข้อมูล ย้อนกลับ แก่คู่ของตนเองว่าได้ แสดงออกทางภาษาถ้อยคำเป็น อย่างไรบ้าง 4. ผู้ฝึกให้คำแนะนำกับนักเรียน เรื่องความสำคัญของการสนทนา ด้วยถ้อยคำสุภาพ 5. ให้นักเรียนแยกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้ฝึกสนทนากันในกลุ่ม 6. หลังจากฝึกเสร็จให้นักเรียน แต่ละคนให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ เพื่อนว่าแสดงออกได้เหมาะสม เพียงใด 7. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปความ สำคัญและเทคนิคที่ใช้ในการ สนทนา

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			8. ให้นักเรียนซักถามและให้นักเรียนหาโอกาสฝึกการสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ
6 วันพุธ 15.00- 16.00น.	การกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน	1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการใช้ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ 2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน	1. ผู้ฝึกให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ที่ไปฝึกการสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพกับเพื่อนพร้อมทั้งให้นักเรียนช่วยกันวิจารณ์ประสบการณ์ที่นักเรียนแต่ละคนเล่า 2. ผู้ฝึกบอกกับนักเรียนว่า "วันนี้จะแจกดินสอให้คนละ 1 แท่ง" และเรียกตัวแทนของนักเรียนมารับดินสอไปแจกให้เพื่อนโดยผู้ฝึกจะสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนขณะได้รับดินสอจากเพื่อน 3. ผู้ฝึกให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่มและให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			4. เมื่อแสดงเสร็จ นักเรียนแต่ละคนให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนที่แสดง 5. ผู้ฝึกอธิบายความสำคัญในการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม 6. ให้นักเรียนอาสาสมัครออกมา 4 คน แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์เดิมโดยเปลี่ยนการแสดงออกใหม่ตามที่นักเรียนเห็นว่าเหมาะสม 7. ให้นักเรียนซักถาม และให้นักเรียนหาโอกาสฝึกกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
7 วันจันทร์ 15.00- 16.00น.	การกล่าวคำ ชมเชยเมื่อ เพื่อนประสบ ความสำเร็จ หรือกระทำ เหมาะสม	1. เพื่อติดตามผลการฝึกกล่าว คำขอบคุณเมื่อได้รับความ ช่วยเหลือจากเพื่อน 2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออก ทางภาษากายคำและภาษา ท่าทางในทางกล่าวคำ ชมเชยเมื่อเพื่อนประสบ ความสำเร็จหรือกระทำ เหมาะสม	1. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ ไปฝึกกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน 2. ผู้ฝึกกล่าวคำชมเชยนักเรียน แต่ละคน เช่น "หนูแต่งตัว เรียบร้อยจังเลย" "หนูขยัน มาเข้ากลุ่มทุกครั้งเลย" เป็นต้น พร้อมทั้งสังเกตการแสดงออก ของนักเรียนเมื่อได้รับคำชมเชย 3. ผู้ฝึกให้คำแนะนำความสำคัญของการ รู้จักกล่าวชมเชย รวมทั้ง การกล่าวรับคำชมเชยจากบุคคล อื่น หลังจากนั้นผู้ฝึกให้ข้อมูลย้อน กลับว่านักเรียนแต่ละคนแสดง ออกเป็นอย่างไรบ้างในสถานการณ์ ที่ผู้ฝึกกล่าวคำชมเชย เมื่อ สักครู่นี้ พร้อมทั้งให้คำแนะนำกับ นักเรียนเมื่อนักเรียนอยู่กับเพื่อน และกระทำในสิ่งที่เหมาะสมหรือ เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ นักเรียนควรกระทำอย่างไรใน

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			เหตุการณ์ดังกล่าวและเมื่อนักเรียนได้รับคำชมเชยจากเพื่อนควรจะทำอย่างไร เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน 4. ให้นักเรียนกล่าวคำชมเชยและตอบรับคำชมเชยจากเพื่อน โดยความรู้สึกที่แท้จริงที่นักเรียนมีต่อเพื่อน 5. ให้นักเรียนแต่ละคนเปิดเผยความรู้สึกจากกิจกรรมในข้อ 4 6. ผู้ฝึกให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ 7. ให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงที่นักเรียนต้องการจะฝึกการกล่าวคำชมเชยกับเพื่อน 8. ให้นักเรียนสรุปความสำคัญและหลักการกล่าวคำชมเชยเมื่อหลักการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			9. ให้นักเรียนหาโอกาสฝึกการ กล่าวคำชมเชยรวมทั้งการ ยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน พร้อมทั้งจดบันทึก
8 วันพุธ 15.00- 16.00น.	การกล่าวคำ วิจารณ์ในเชิง สร้างสรรค์	1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะ การกล่าวคำชมเชยเมื่อ เพื่อนประสบความสำเร็จ หรือกระทำเหมาะสม 2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออก ทางภาษาถ้อยคำและภาษา ท่าทางในการกล่าวคำ วิจารณ์เชิงสร้างสรรค์	1. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ ที่ไปฝึกกล่าวคำชมเชยเมื่อ เพื่อนประสบความสำเร็จหรือ กระทำเหมาะสม พร้อมทั้งนำ บันทึกมาแลกเปลี่ยนให้เพื่อนดู 2. ให้นักเรียนอาสาสมัครออกมา เป็นหญิง 1 คน ชาย 1 คน แล้วให้นักเรียนทั้ง 2 คน แต่งกายไม่เรียบร้อย พร้อมทั้ง พูดจาไม่สุภาพ โดยให้นักเรียน ที่เหลืออยู่กล่าวคำวิจารณ์ นักเรียน 2 คนนี้ 3. ผู้ฝึกถามความรู้สึกของนักเรียน ที่กล่าวคำวิจารณ์ และความ รู้สึกของนักเรียนที่ถูกกล่าวคำ วิจารณ์

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			4. ผู้ฝึกให้คำแนะนำการกล่าวคำ พิจารณาว่านักเรียนควรจะปฏิบัติ อย่างไรเพื่อให้เพื่อนรู้สึกว่ เป็นการกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์ 5. ให้นักเรียนซักถาม หลังจากนั้น ให้นักเรียนพิจารณาคำวิจารณ์ ของแต่ละคนจากกิจกรรมข้อ 1 ว่าควรจะกล่าวคำวิจารณ์และ แสดงท่าทางอย่างไรจึงจะ เหมาะสม 6. ให้สมาชิกจับคู่กันแล้วสังเกตข้อ บกพร่องคู่ตนเอง ผลัดกันเป็น ฝ่ายวิจารณ์ 7. ให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกใน ขณะที่กล่าวคำวิจารณ์และขณะที่ ถูกวิจารณ์ 8. ให้นักเรียนยกตัวอย่างสถาน การณ์ในชีวิตจริงทั้งที่เคยเกิด ขึ้นและยังไม่เคยเกิดขึ้น แต่ นักเรียนต้องการฝึกกล่าวคำ

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			วิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ แล้วให้นักเรียนฝึกซ้อมพฤติกรรมจากสถานการณ์ดังกล่าว 9. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปหลักการสำคัญในการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ 10. ให้นักเรียนหาโอกาสฝึกกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน พร้อมทั้งจดบันทึก
9 วันจันทร์ 15.00- 16.00น.	การกล่าวคำ ปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่ เหมาะสม	1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ 2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยคำที่เหมาะสม	1. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ไปฝึกกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน และนำบันทึกมาแลกเปลี่ยนกันดู 2. ผู้ฝึกสร้างสถานการณ์ให้นักเรียนออกไปจากห้อง 2 คน และบอกให้นักเรียนที่อยู่ไปพูดขอยืมเงินจากนักเรียน 2 คนนั้น 3. ให้นักเรียนที่ถูกขอยืมเงินพูดถึงความรู้สึกที่แท้จริงในขณะที่เพื่อนพูดกับตนเอง

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			4. ผู้ฝึกให้คำแนะนำถึงความสำคัญของการกล่าวคำปฏิเสธบุคคลอื่นและหลักในการกล่าวคำปฏิเสธ 5. ให้นักเรียนซักถาม และผู้ฝึกให้นักเรียนช่วยกันให้คำแนะนำจากการแสดงออกของนักเรียน ทั้ง 2 คนในกิจกรรมข้อ 1 ว่าเหมาะสมเพียงใด และควรแก้ไขเป็นอย่างไร 6. ผู้ฝึกให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ 7. ให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเองในขณะที่กล่าวปฏิเสธจากกิจกรรมในข้อ 6 และให้เพื่อนช่วยให้คำแนะนำการแสดงออกที่เหมาะสม 8. ให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงทั้งที่เคยเกิดขึ้นหรือยังไม่เคยเกิดขึ้น แต่

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			นักเรียนต้องการจะฝึกกล่าวคำปฏิเสธในสถานการณ์นั้น 9. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปหลักการในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม 10. ให้นักเรียนหาโอกาสฝึกกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมกับเพื่อน พร้อมทั้งจัดบันทึกการแสดงออกไว้ด้วย
10 วันพุธ 15.00- 16.00น.	การไม่ทำร้าย ร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่ พอใจเพื่อน	1. เพื่อติดตามการฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยไม่ทำร้ายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	1. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ไปฝึกกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ พร้อมทั้งนำบันทึกมาแลกเปลี่ยนให้เพื่อนดู 2. ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนด 3. เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนแต่ละคนเปิดเผยความรู้สึกของตนเองเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในกลุ่ม พร้อมทั้งผู้ฝึกให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนแต่ละคนว่ามีการ

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			แสดงออกทางภาษาถ้อยคำและท่าทางอย่างไรบ้าง 4. ผู้ฝึกให้คำแนะนำในเรื่องการเกิดความขัดแย้งหรือไม่พอใจเพื่อนจะทำอย่างไรในด้านการใช้ภาษาและท่าทางที่เหมาะสมเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ 5. ผู้ฝึกให้นักเรียนซักถาม หลังจากนั้นให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ในข้อ 2 อีกครั้งหนึ่ง 6. ผู้ฝึกถามถึงความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคนที่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกไป 7. ผู้ฝึกให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงทั้งที่เคยเกิดหรือยังไม่เคยเกิดขึ้น แต่นักเรียนต้องการทราบวิธีการแสดงออกในสถานการณ์ที่นักเรียนไม่พอใจเพื่อน

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			8. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปหลักการสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อไม่พอใจเพื่อน 9. ให้นักเรียนหาโอกาสฝึกการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อไม่พอใจเพื่อน
11 วันจันทร์ 15.00- 16.00น.	การสร้าง สัมพันธภาพ กับเพื่อน	1. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านต่าง ๆ ที่เคยเกิดเป็นปัญหากับสมาชิกแต่ละคน	1. ให้นักเรียนสรุปการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพในด้านต่าง ๆ 2. ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมา ตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มและได้นำวิธีการเรียนรู้ที่ได้ไปลองใช้ในสถานการณ์จริง แต่พบว่ามีส่วนที่ต้องการแก้ไขอยู่

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปหลักการปฏิบัติทางด้านการใช้วาจาและการแสดงท่าทางเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน 4. ผู้ฝึกบอให้นักเรียนเตรียมอาหารอะไรก็ได้มาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
12 วันพุธ 15.00- 16.00น.	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อสรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านการใช้วาจาและการแสดงท่าทาง	1. ผู้ฝึกให้นักเรียนนำอาหารที่เตรียมมาจัดวางไว้บนโต๊ะและชี้แจงกติกาในการรับประทานอาหารให้ทราบ 2. ให้นักเรียนเริ่มรับประทานอาหาร 3. ผู้ฝึกให้นักเรียนหยุดรับประทานอาหารก่อน โดยผู้ฝึกให้นักเรียนแต่ละคนบอกว่าตนเองได้ใช้หลักการที่เรียนรู้ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งมาใช้ในกิจกรรมวันนี้อย่างไรบ้าง

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			4. ผู้ฝึกสรุปการนำเอาสิ่งที่เรียนรู้ในการเข้ากลุ่มฝึกทุกครั้งมาใช้ในกิจกรรมวันนี้ 5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน 6. ผู้ฝึกกล่าวปิดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ ประเมินตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาท หน้าที่ของนักเรียนทุกคนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
3. เพื่อสร้างบรรยากาศในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้นักเรียนรู้สึกเป็นกันเอง คำนึงต่อกัน

อุปกรณ์

กระดาษเปล่าจำนวน 8 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกแนะนำตัวเอง
2. ให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัวเอง
3. ผู้ฝึกชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการพบกันครั้งนี้ ดังนี้
การพบกันครั้งนี้เพื่อชี้แจงจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มให้ทราบว่านักเรียนจะได้เรียนรู้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านต่าง ๆ ว่าจะมีวิธีการอย่างไร และการเข้ากลุ่มนี้นักเรียนจะต้องเข้ากลุ่มให้ครบทุกครั้ง เพราะในแต่ละครั้งจะมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน บทบาทและหน้าที่ของนักเรียนทุกคนคือ ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละครั้งให้เต็มที่

กฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่มคือ

- (1) รักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม
- (2) ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งให้เต็มที่

หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนซักถามเพื่อความเข้าใจตรงกัน

4. ผู้ฝึกชี้แจงแก่นักเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่ามี 6 วิธี ได้แก่

- 4.1 การให้คำแนะนำ
- 4.2 การแสดงตัวอย่าง
- 4.3 การแสดงบทบาทสมมติ
- 4.4 การให้แรงเสริมบวก
- 4.5 การฝึกซ้อมพฤติกรรม
- 4.6 การให้การบ้าน

เมื่อผู้ฝึกชี้แจงเสร็จจึงให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม

5. ผู้ฝึกแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น โดยให้นักเรียนไปถามคำถามเพื่อนคนละ 5 คำถาม แล้วจดลงในกระดาษ เมื่อถามคนหนึ่งเสร็จแล้วก็ให้ไปถามคนอื่นต่อไปจนหมดเวลา ซึ่งผู้ฝึกให้เวลา 10 นาที

6. เมื่อหมดเวลาที่กำหนดไว้แล้ว ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาอ่านข้อมูลที่ได้มา

7. นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และให้นักเรียนซักถาม

การประเมินผล

- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน
- สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ ภาษาล้อยคำ ภาษาท่าทาง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาล้อยคำและภาษาท่าทางให้

สอดคล้องกัน

อุปกรณ์

- เอกสารบทบาทสมมติ
- กระดาษเปล่า

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักเรียนจับคู่กันในเวลา 2 นาที โดยจะพูดในเรื่องอะไรก็ได้ ฝ่ายที่กำลังพูดอยู่ไม่สลับสายตาคู่ของตนเองเลย
2. เมื่อเสร็จกิจกรรมในข้อ 1 แล้ว ผู้ฝึกให้นักเรียนจับคู่สนทนาเหมือนเดิม โดยให้ผู้พูดจากกิจกรรมข้อ 1 เป็นคนเดิม จะพูดเรื่องอะไรก็ได้ในขณะที่สลับสายตาคู่ของตนเองตลอดเวลา ใช้เวลาทำกิจกรรม 2 นาที
3. ถามความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคนทั้งผู้พูดและผู้ฟัง ว่ารู้สึกอย่างไรในขณะที่ทำกิจกรรมในข้อ 1 และ 2
4. ผู้ฝึกให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน โดยให้กลุ่มที่หนึ่งแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที และกลุ่มที่ 2 จะคอยสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของภาษาท่าทาง คือ การสลับสายตา น้ำเสียง การแสดงออกทางใบหน้าและท่าทาง ให้จดสิ่งที่สังเกตเห็นลงในกระดาษที่ผู้ฝึกแจกให้ หลังจากนั้นจึงให้กลุ่มที่ 2 แสดงบทบาทสมมติในเรื่องเดิม และให้ฝ่ายกลุ่มแรกเป็นผู้สังเกตภาษาท่าทาง
- สถานการณ์ที่กำหนด ให้นักเรียนเล่าเรื่องสนุกสนานน่าสนใจ และเรื่องน่าเศร้าใจ ให้เวลาปรึกษากัน 2 นาที ว่าใครจะเป็นคนเล่าเรื่องอะไรให้เพื่อนที่เหลืออีก 3 คนฟัง โดยเวลานักเรียนเล่าเรื่องให้แสดงเหมือนเล่าให้กลุ่มเพื่อนฟังในสถานการณ์จริง ๆ
5. เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนแต่ละกลุ่มรายงานเรื่องการแสดงออกทางภาษาท่าทางที่สังเกตเห็น
6. ผู้ฝึกพูดถึงเรื่องการสื่อความหมายของบุคคลซึ่งนอกจากจะใช้การพูดหรือภาษาถ้อยคำแล้ว ยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทาง ซึ่งประกอบไปด้วยการแสดงออกทางใบหน้า น้ำเสียง การสลับสายตา การเคลื่อนไหวและการสัมผัสต่าง ๆ การแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้สามารถสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันดียิ่งขึ้น จากการใช้ภาษาถ้อยคำ

ภาษาท่าทางนั้นจะทำให้ทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะว่ามีบุคคลบางประเภท ไม่สามารถที่จะพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้ แต่ท่าทางนั้นแสดงออกมา เช่น บางคนรู้สึกโกรธคู่สนทนาแต่ไม่กล้าพูดซึ่งคู่สนทนาสามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้จากการสังเกตการนั่งเฉย ใบหน้าบึ้งตึง เป็นต้น ดังนั้นการสื่อสารที่ดีจึงควรมีการแสดงออกทั้ง ภาษากาย คำ และภาษาท่าทาง ให้สอดคล้องเหมาะสมกัน โดยเฉพาะการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบด้วยภาษาท่าทาง สามารถทำได้ดังนี้

ก. การสบสายตา จากคำกล่าวที่ว่า "ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ" นั้น ย่อมหมายถึง ดวงตาสามารถสื่อความหมายจากความรู้สึกที่แท้จริงออกไปให้ผู้อื่นรู้ได้ การติดต่อกับผู้อื่นในสังคมจำเป็นต้องแสดงให้เห็นให้ผู้อื่นทราบความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองว่าเป็นอย่างไร ผู้ที่ไม่กล้าสบสายตากับผู้อื่นแสดงถึงอยากจะหลบเลี่ยง วิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง การแสดงออกที่เหมาะสมคือ สามารถสบสายตากับผู้อื่นด้วยความมั่นใจ รู้จักผ่อนคลายสายตา ด้วยการมองไปจุดอื่นที่ไม่ใช่เป็นสายตาของคู่สนทนา เช่น หน้าผาก คาง สิ่งที่อยู่ข้าง ๆ ตัวของคู่สนทนา เป็นต้น แล้วจึงกลับมาสบสายตา การสบสายตาจะช่วยให้การสื่อความหมายให้การพูดมีน้ำหนัก มีความเข้าใจ ชัดเจนมากขึ้น และยังเป็นการประสานการทำงานด้านความคิดกับกล้ามเนื้อกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตได้ ให้สอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ข. การแสดงออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและคำพูดที่กล่าวออกมา เพราะใบหน้าสามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใจก็ไม่ใช่แสดงใบหน้าที่เฉย ๆ เมื่อรู้สึกเสียใจใบหน้าที่จะไม่ยิ้มแย้ม เป็นต้น

ค. น้ำเสียงขณะพูด ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำหนักเสียงหนัก เบา สูง ต่ำ ให้สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกขณะพูด ไม่พูดเร็ว รัว หรือช้าเกินไป ทั้งนี้เพราะบุคคลที่พูดเร็ว รัวเกินไป อาจเกิดจากแรงผลักดันภายในจิตใจที่มีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า กลัว และคนที่พูดช้าจนเกินไปอาจเป็นการแสดงถึงความลังเลไม่แน่ใจ เป็นลักษณะเก็บกดความรู้สึกเอาไว้

ง. การเคลื่อนไหว การเดิน การยืน การใช้มือ การนั่ง รวมถึงการแสดง
 กิริยาอื่น ๆ ก็สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของผู้แสดง
 ทำทางได้เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความประหม่า เวลาสนทนากับผู้ใดมักจะเม้มริมฝีปาก มือ
 อยู่ไม่สุขจับโน้นจับนี้ บิดตัว ห่อไหล่ เป็นต้น การแสดงออกที่เหมาะสมคือ ทำทางที่เป็น
 ธรรมชาติ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ดังนั้นในการสื่อความหมายให้บุคคลอื่นทราบ บุคคลจึงต้องแสดงภาษาท่าทางออกมา
 ให้สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่พูด เพื่อจะได้ไม่เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ โดยที่การ
 แสดงออกทั้งภาษากายและภาษาท่าทางนั้นจะไม่ใช่ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

หลังจากผู้ฝึกให้คำแนะนำเสร็จจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

7. ผู้ฝึกแสดงตัวอย่างการฝึกบังคับตาให้นักเรียนดูดังนี้ เริ่มต้นการฝึกจากศีรษะ
 ตั้งตรงตามองตรงไปข้างหน้า -- มองบนสุด (ไม่ต้องเลิกคิ้วหรือเงยหน้าให้ลูกตาเท่านั้นที่
 เคลื่อนไหว) -- มองตรง -- มองลงไปล่างสุด -- มองตรง -- มองซ้ายสุด -- มองตรง
 -- มองขวาสุด -- มองตรง -- มองขวาสุด -- มองตรง -- มองขวาบน (ทิศตะวันออก
 เียงเหนือ) -- มองตรง -- มองซ้ายล่าง -- มองตรง -- มองซ้ายบน -- มองตรง --
 มองขวาล่าง -- มองตรง ซึ่งในการฝึกบังคับตานี้จะทำให้สามารถควบคุมลูกตาให้คล่องแคล่ว
 แล้วลอการเคลื่อนไหวมองสิ่งต่าง ๆ ไปทุกทิศให้ช้าลง ซึ่งจะทำให้รู้สึกมั่นใจในการที่จะต้อง
 สบสายตากับผู้อื่นที่กำลังพูดคุยอยู่ได้ เพราะถ้าเกิดความรู้สึกสับสนตาคนอื่นไม่ได้เมื่อไร ก็
 สามารถที่จะเคลื่อนตาไปมองรอบ ๆ ใบหน้าของผู้ที่กำลังพูดด้วย โดยไม่ต้องคอยก้มหน้า

8. ให้นักเรียนลองฝึกบังคับตาตามที่ผู้ฝึกได้แสดงตัวอย่างให้ดู

9. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องภาษาท่าทางและผู้ฝึกสรุปเพิ่มเติม

10. ให้การบ้านนักเรียนทุกคนไปฝึกบังคับตา

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 3 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การแสดงความสนใจด้วยภาษาท่าทาง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการฝึกบังคับตา
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดงออกทางภาษาท่าทางในการแสดงความสนใจ

ด้วยการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกติดตามผลการฝึกบังคับสายตาที่นักเรียนไปฝึกเป็นการบ้านและให้แรงเสริมบวกแก่นักเรียนทุกคน

2. ผู้ฝึกพูดบทบทการแสดงออกของภาษาท่าทางที่มีความสำคัญต่อการสื่อความหมายและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

3. ผู้ฝึกแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ดังนี้

สถานการณ์ที่กำหนดให้

นักเรียนกลุ่มหนึ่งจำนวน 4 คน เป็นเพื่อนในห้องเดียวกัน มีชื่อสมพร สุดใจ วินิจ ดำรง

สมพรได้ไปเที่ยวสวนสัตว์มาและได้นำมาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ขณะที่ทุกคนอยู่ในห้องตอนพักกลางวัน

สมพรนั่งอยู่ที่เก้าอี้หันหน้าเข้าหาเพื่อน ๆ ทุกคน ใบหน้ายิ้มแย้มในขณะที่เล่าเรื่องจะสบสายตาเพื่อนทุกคนโดยหันไปมองคนโน้นที คนนี้ที และพูดขึ้นมาและเล่าเรื่องในทำนองที่ว่าตนเองไปเที่ยวสวนสัตว์มา เจอสัตว์แปลก ๆ มากมาย เช่น สิงโต ยีราฟ ม้าแควระงูเหลือม นกยูง

สุดใจนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย หันหน้าและสบสายตาสมพร ใบหน้ายิ้มแย้ม แสดงความตื่นเต้น และพูดในทำนองว่า สนใจอยากเห็นสิ่งที่สมพรเล่า และถามสมพร ด้วยว่าที่สวนลัต์วามีजरเข้าหรือไม่

สมพรมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มองสบสายตาสุดใจ พูดด้วยเสียงดังตอบสุดใจไปว่า มีजरเข้าตั้งหลายพันธุ

วินิจยืนอยู่ข้างสมพรในมือถือฟุตบอลโยนขึ้นไปมาบนอากาศ ใบหน้ายิ้มแย้มไม่ สบสายตาของเพื่อนในกลุ่ม แต่พูดถามสมพรโดยไม่สบสายตา ในทำนองว่า ยีราฟในรูปภาพ กับยีราฟตัวจริงในสวนลัต์วามีजरเหมือนกันหรือไม่

คำรณนั่งหันข้างให้สมพร ใบหน้าเฉย ๆ ไม่มองหน้าสมพร ในมือถือไม้บรรทัดดู ศิระของวินิจครึ่งหนึ่ง และดูศิระสุดใจอีกครึ่งหนึ่ง พร้อมทั้งพูดเสียงเบาโดยไม่มองใน ทำนองว่า เรื่องที่สมพรเล่าให้ฟังนั้นก็น่าสนใจดี

ในขณะที่กลุ่มที่หนึ่งกำลังแสดงให้กลุ่มที่เหลื่อสังเกตภาษาท่าทางของนักเรียนแต่ละคน ที่กำลังแสดง

4. เมื่อกลุ่มที่หนึ่งแสดงเสร็จก็ให้กลุ่มที่เหลื่อแสดงในสถานการณ์เดียวกันโดยให้ กลุ่มที่แสดงก่อนคอยสังเกตการแสดงภาษาท่าทางของกลุ่มที่กำลังแสดงอยู่

5. ผู้ฝึกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มพูดความรู้สึกที่แสดงตามบทบาทต่าง ๆ รวมทั้งการ ที่เพื่อนแสดงท่าทางและพูดแบบนั้นกับตนเอง เช่น นักเรียนคนที่แสดงเป็นสมพรรู้สึกอย่างไร เมื่อคำรณพูดพร้อมทั้งแสดงท่าทางเช่นนั้น เป็นต้น รวมทั้งนักเรียนแต่ละคนสามารถสื่อความ หมายจากการสังเกตภาษาท่าทางของนักเรียนคนอื่นในขณะที่แสดงบทบาทนั้น ๆ อยู่ว่าเป็น อย่างไร เช่น ภาษาท่าทางของวินิจที่แสดงออกมานั้น นักเรียนที่สังเกตอยู่รู้หรือไม่ว่า วินิจ สนใจในเรื่องที่สมพรเล่าเพียงเล็กน้อย คือ หูยังฟังเพื่อนเล่าอยู่ แต่ภาษาท่าทางที่แสดงออก มานั้นสื่อความหมายได้ว่าไม่ค่อยสนใจเรื่องที่เพื่อนกำลังเล่าอยู่ เป็นต้น

6. ผู้ฝึกให้คำแนะนำนักเรียนในเรื่องความสำคัญของการแสดงความสนใจโดยการ แสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะพูดคุยกับเพื่อน โดยเฉพาะในเรื่องที่ นักเรียนสนใจหรือพึงพอใจ เช่น เมื่อเรากำลังสนทนากับเพื่อนในเรื่องที่เราสนใจหรือ

พึงพอใจ เราสามารถแสดงออกทางภาษาท่าทางด้วยการนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย หันหน้าไปทางคู่สนทนา สบสายตา ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ใบหน้าแสดงอารมณ์ตามเรื่องที่พูด น้ำเสียงหนักเบาพอสมควร ซึ่งภาษาท่าทางที่แสดงดังกล่าวจะทำให้เรื่องที่สนทนาน่าสนใจมากขึ้น ผู้ที่สนทนาอยู่ก็จะรู้สึกว่าคุณค่าอยากจะสนทนาต่อ เกิดความรู้สึกที่ดีกับคู่สนทนาเพราะรู้สึกว่าเขาให้ความสนใจตนเอง จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น

7. ให้นักเรียนซักถาม หลังจากนั้นผู้ฝึกให้นักเรียนยกตัวอย่าง เหตุการณ์ที่เคยเกิดเป็นปัญหากับนักเรียน แล้วให้นักเรียนฝึกหัดซ้อมพฤติกรรมในปัญหานั้น ๆ โดยให้นักเรียนในกลุ่มร่วมแสดงด้วย และให้นักเรียนที่เหลือสังเกตภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางของนักเรียนที่แสดง

8. เมื่อแสดงเสร็จผู้ฝึกและนักเรียนที่สังเกตให้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่แสดงออกมาว่าเหมาะสมหรือไม่ ควรแก้ไขสิ่งใด

9. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปลักษณะการแสดงออกทางภาษาท่าทางในการแสดงความสนใจด้วยการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อนและความสำคัญของเรื่องดังกล่าว

10. หลังจากนั้นผู้ฝึกสรุปเพิ่มเติมให้นักเรียนทุกคนหาโอกาสฝึกภาษาท่าทางในการแสดงความสนใจด้วยการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อนเมื่อมีโอกาส

การประเมินผล

- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน
- สังเกตจากการร่วมกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ

ครั้งที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการแสดงออกทางภาษาท่าทางในการแสดงความรู้สึกด้วยการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสและคุยกับเพื่อน

2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพ

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์จากการหาโอกาสฝึกในเรื่องการแสดงออกทางภาษาท่าทางในการแสดงความรู้สึกด้วยการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสและคุยกับเพื่อน และสมาชิกในกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับหรือให้คำชี้แนะ ถ้านักเรียนมีปัญหาจากการที่ไปลองฝึกมา

2. ผู้ฝึกให้นักเรียนอาสาสมัครออกมา 3 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ดังนี้

สมศรี วิมล สมชาติ อยู่ในโรงเรียนเดียวกัน สมศรีเป็นเพื่อนสนิทกับวิมล สำหรับสมศรีกับสมชาตินั้น ไม่ค่อยสนิทกันเท่าใดนักเพราะเคยเรียนอยู่ในห้องเดียวกันตอนชั้น ป.2 เท่านั้น ซึ่งตอนนี้อยู่ชั้น ป.6 แล้ว

วันหนึ่งหลังจากโรงเรียนปิดไป 5 วันแล้ว สมศรีเดินถือกระเป๋านักเรียนจะไปที่ห้องเรียนและเจอวิมลกลางทางพอดี สมศรีมองมาที่วิมลและยิ้มให้พูดด้วยน้ำเสียงสดใสว่า "วิมล ฉันคิดถึงเธอจังเลย ไม่ได้เจอเธอตั้ง 5 วันแน่ะ เธอสบายดีไหม" วิมลยิ้ม เอื้อมมือมาจับแขนสมศรีบ๊ีบ มองสบสายตาสมศรี พร้อมทั้งพูดว่า "ฉันก็คิดถึงเธอจังเลย แล้วเธอละสบายดีไหม ไปเที่ยวที่ไหนมาบ้าง"

สมศรีพูดด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสว่า "ฉันไปเที่ยวชายทะเลที่บางแสนมาสนุกจังเลย เธอเคยไปไหม"

วิมลพูดด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสว่า "ฉันไม่เคยไปเลย ฉันอยากรู้เรื่องจัง ตอนกลางวันเธอเล่าให้ฉันฟังบ้างนะ"

หลังจากที่สมศรีได้นำกระเป๋าไปเก็บไว้ในห้องและเดินออกมาก็ได้เจอกับสมชาติ สมศรียิ้มให้กับสมชาติ พร้อมทั้งพูดขึ้นว่า "สมชาติ ปิด 5 วันไปเที่ยวไหนบ้าง" สมชาติพูดตอบเสียงเบา ๆ ด้วยใบหน้าที่เฉย ๆ ว่า "ไม่ได้ไป" แล้วเดินจากไป

3. ผู้ฝึกให้นักเรียนที่แสดงบทบาทสมมติพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่พูดและแสดงท่าทางตามที่กำหนดให้ รวมถึงความรู้สึกที่มีต่อคู่สนทนาเมื่อเพื่อนพูดและแสดงท่าทางต่อตนเอง

4. ผู้ฝึกให้นักเรียนที่สังเกตการแสดงบทบาทสมมติให้ข้อมูลย้อนกลับ จากการสังเกตในเรื่องภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางของตัวแสดงแต่ละคน ว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร เช่น จากการสังเกตภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่สมชาติสื่อสารออกมานั้น แสดงว่าสมชาติไม่ค่อยอยากทักทายสมศรี คำพูดเป็นประโยคปิดไม่เปิดโอกาสให้คู่สนทนาพูดตอบ ดังนั้นลักษณะเช่นนี้สมศรีอาจมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสมชาติก็ได้ เพราะลักษณะการริเริ่มสนทนาของสมศรีเป็นการสร้างสัมพันธภาพ แต่คู่สนทนาแสดงออกในลักษณะไม่สร้างสัมพันธภาพ การจะทักทายตอบในลักษณะสร้างสัมพันธภาพอาจแสดงท่าทางด้วยการยิ้มตอบ สบสายตาสมศรี และพูดว่า "ฉันไม่ได้ไปเที่ยวเลย ไม่มีใครว่างพาไปเที่ยว เธอจะได้ไปเที่ยวที่ไหนมาบ้าง" เป็นต้น ซึ่งการตอบแบบนี้เป็นประโยคเปิดทำให้มีการสนทนากันต่อไปได้

5. ผู้ฝึกให้คำแนะนำถึงความสำคัญของการริเริ่มกล่าวคำทักทาย ซึ่งถือว่าเป็นการติดต่อสัมพันธ์เบื้องต้นกับบุคคลอื่น จะสามารถทำให้เกิดความประทับใจครั้งแรกกับผู้ถูกทักทายได้ ซึ่งในการทักทายต้องประกอบด้วยภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในด้านภาษาถ้อยคำต้องใช้คำพูดที่เหมาะสม โดยทักทายในเรื่องทั่วไปของคู่สนทนา แสดงความห่วงใย หรือกล่าวชมเชยด้วยความจริงใจ มิใช่เสแสร้งจนเกินไป เช่น "ปิติเธอจะไปไหน" "สวัสดีไม่เจอเธอตั้งนานคิดถึงจังเลย" "แดงสบายดีหรือ" "วันนี้หน้าตาสดใสจังเลย" "เสื้อตัวนี้สีสวยดีนะ"

เป็นต้น โดยอาจจะหักท่ายซัก 2-3 ประโยค ขึ้นอยู่กับโอกาสนั้น ๆ ส่วนในด้านภาษาท่าทาง นั้นแสดงออกด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส สบสายตาคู่สนทนา น้ำเสียงชัดเจนแสดงถึงความยินดี ที่ได้พบเพื่อนหรือจับมือคู่สนทนาบีบเบา ๆ เป็นต้น

6. ให้นักเรียนซักถามเรื่องภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทาย อย่างสุภาพ ผู้ฝึกให้นักเรียนจับคู่กับนักเรียนที่สนิทสนมกับตนเองน้อยที่สุดแล้วกล่าวคำทักทาย คู่ของตน 4-5 ประโยค โดยแสดงทีละคู่ นักเรียนที่ยังไม่แสดงให้สังเกตการแสดงออกทั้ง ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางของคู่ที่กำลังแสดง

7. ผู้ฝึกให้นักเรียนในกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับจากที่สังเกตเห็นพร้อมทั้งให้การ เสริมแรงถ้าแสดงได้เหมาะสม

8. ผู้ฝึกให้นักเรียนช่วยกันสรุปทักษะที่จำเป็น พร้อมทั้งความสำคัญของการริเริ่ม กล่าวคำทักทาย ในเรื่องภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

9. ผู้ฝึกให้นักเรียนฝึกการริเริ่มกล่าวคำทักทายเมื่อมีโอกาส

การประเมินผล

- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน
- สังเกตจากการร่วมกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ

ครั้งที่ 5 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการใช้ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าว คำทักทายอย่างสุภาพ

2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการสนทนา ด้วยถ้อยคำสุภาพ

อุปกรณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวคำทักทายเพื่อนในกลุ่มทุกคน หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์จากที่ให้อาโอกาสไปฝึกในเรื่องดังกล่าว พร้อมทั้งผู้ฝึกและนักเรียนในกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับและแรงเสริมบวกแก่นักเรียนที่เล่าประสบการณ์ในการฝึก เช่น "เธอพูดได้ดีแล้ว" "เธอพยายามดีแล้ว" "ที่เพื่อนไม่ตอบอาจจะเพราะเพื่อนไม่รู้ว่าเธอทักทายด้วยก็ได้ เพราะเธอไม่ได้มองหน้าเพื่อน" เป็นต้น
2. ผู้ฝึกให้นักเรียนจับคู่กับนักเรียนคนที่สนิทสนมกับตนเองน้อยที่สุด แล้วให้สนทนาในเรื่องอะไรก็ได้ ใช้เวลา 5 นาที โดยผู้ฝึกสังเกตการแสดงออกของทุกคู่
3. ผู้ฝึกให้นักเรียนแต่ละคู่ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่คู่ของตนเองด้านการแสดงออกทางภาษากายและภาษาท่าทาง เช่น "เธอใช้คำพูดได้ดีนะเพราะฉันรู้สึกว่าคุณสนใจฉัน แต่ฉันเสียงเรียบไปหน่อย" เป็นต้น
4. ผู้ฝึกให้คำแนะนำกับนักเรียนเรื่องความสำคัญของการสนทนา ซึ่งจะเป็นการริเริ่มสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และยังทำให้ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการสนทนา เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ถ้าการสนทนาใช้ถ้อยคำที่สุภาพเหมาะสม ก็จะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น โดยที่การสนทนาประกอบด้วยเทคนิค ดังนี้
 - ก. การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเพื่อให้เพื่อนรู้จักตนเอง เช่น ถามว่า "บ้านเธออยู่ใกล้ตลาดไหม" ถ้าตอบว่า "ไม่ใกล้" แสดงว่าผู้ตอบไม่ได้ให้ข้อมูลอะไรเพิ่มเติมแก่ผู้ถามเลย เป็นการถามคำถามตอบคำถาม แต่ถ้าตอบว่า "ไม่ใกล้หรอกบ้านของฉันอยู่หน้าวัดใกล้ ๆ กับร้านกาแฟ" ผู้ถามก็จะได้ข้อมูลเพิ่มเติม คือ "อยู่หน้าวัด และอยู่ใกล้ร้านกาแฟ" ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะช่วยทำให้คู่สนทนามีเรื่องพูดต่อ เช่น อาจจะพูดเปิดเผยตนเองต่อไปว่า "ฉันยังไม่เคยไปเที่ยววัดนั้นเลย ได้ยินว่ามีลิงเยอะ มีกิ้งก่าเหรา" เป็นต้น
 - ข. ใช้คำถามปลายเปิด เช่น แทนที่จะถาม "เธอชอบดุนั่งไหม" ควรถามว่า "เธอชอบดุนั่งประเภทใด" เป็นต้น เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้มีการสนทนาต่อไป

ค. รู้จักเปิดเผยตนเองบ้าง ถ้านักเรียนต้องการพัฒนาความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนที่สนทนาคด้วย เพราะนักเรียนรู้สึกถูกอภัยภัยกัน นักเรียนก็อาจพูดเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองให้คู่สนทนาทราบ เพื่อจะได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิด เช่น ถ้าโรธามิบัติว่า "เมื่อกลางวันเธอกินอะไรหรือ" มิติตอบว่า ฉันกินก๊วยเตี๋ยวผัดไทย แต่หมแม่ค้าใส่พริกให้เยอะ ฉันไม่ชอบเผ็ดเลย" เป็นต้น ซึ่งจากการสนทนาทำให้โรธามิบัติว่ามิติไม่ชอบกินเผ็ด และทำให้มีเรื่องราวสนทนากันต่ออีก เช่น "แล้วเธอชอบอาหารรสแบบไหนล่ะ" เป็นต้น

ง. มีทักษะในการฟัง ฟังด้วยความตั้งใจ ฝึกจับใจความในสิ่งที่ผู้อื่นพูด เพื่อจะได้เข้าใจมากยิ่งขึ้นและใช้เป็นข้อมูลทำให้รู้จักกันต่อไป

นอกจากนี้ในการสนทนาควรใช้สรรพนามแทนตนเองว่า "ฉัน" และใช้สรรพนามบุรุษที่ 2 กับเพื่อนว่า "เธอ" ส่วนเนื้อเรื่องในการสนทนานั้น จะไม่พูดเรื่องส่วนตัวของตนเองมากเกินไป เพราะจะทำให้คู่สนทนาเบื่อหน่าย ไม่ถามเรื่องส่วนตัวของเพื่อนมากเกินไปเพราะในบางเรื่องเพื่อนอาจรู้สึกไม่สบายใจที่จะพูด เช่น ถามในเรื่อง "พ่อกับแม่เธอเลิกกันตั้งแต่เมื่อไร" เป็นต้น ควรจะสนทนาในเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อนแล้ว จึงสนทนาในเรื่องปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้น เช่น "เดี๋ยวนี้อากาศร้อนนะ เธอคิดว่าปีนี้ร้อนกว่าปีที่แล้วหรือไม่" และควรใช้คำพูดให้สุภาพ เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ด้านภาษาท่าทางนั้นก็เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการสนทนา คือ ในขณะที่สนทนาควรสบสายตาคู่สนทนา ใบหน้าแสดงอารมณ์ตามเรื่องที่พูด น้ำเสียงหนักเบา สูงต่ำ รวมทั้งการเคลื่อนไหวที่แสดงออกถึงความสนใจที่จะสนทนากับเพื่อน เช่น หันหน้าไปทางเพื่อน จับแขนเพื่อน เบา ๆ ในบางโอกาส มีอวาทะโวหารโวหาร หรือท่าท่างประกอบโดยไม่กอดอก หรือเชิดหน้าเวลาพูดกับเพื่อน เป็นต้น

5. ผู้ฝึกให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้สนทนาในเรื่องอะไรก็ได้ ให้เวลา 5 นาที

6. หลังจากสนทนาเสร็จ ผู้ฝึกให้นักเรียนแต่ละคนให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ภายในกลุ่มว่า จับใจความเรื่องที่พูดได้อย่างไรบ้าง คำพูดที่ใช้รวมทั้งท่าทางเป็นอย่างไรบ้าง ผู้ฝึกให้แรงเสริมบวกกับนักเรียนแต่ละคน เช่น "หนูพูดเรื่องเมื่อสักครู่นี้ดีมากเลย" "หนูพยายามสนใจฟังคนอื่นดีแล้ว" เป็นต้น

7. ผู้ฝึกให้นักเรียนช่วยกันสรุปความสำคัญ และเทคนิคที่ใช้ในการสนทนา

8. ผู้ฝึกให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฝึกในวันนี้ และให้นักเรียนหาโอกาสฝึก

การสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 6 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการใช้ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ

2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน

อุปกรณ์

- เอกสารบทบาทสมมติ
- ดินสอ 8 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ที่ไปฝึกการสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพกับเพื่อน ให้นักเรียนในกลุ่มและผู้ฝึกให้แรงเสริมบวกและข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนที่เล่าประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว

2. ผู้ฝึกสอนนักเรียนว่าวันนี้จะแจกดินสอให้คนละ 1 แท่ง แล้วเรียกตัวแทนของนักเรียนมา 1 คน เพื่อมารับดินสอจากครูไปแจกเพื่อน โดยผู้ฝึกจะสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกในขณะที่ได้รับแจกดินสอจากเพื่อน

3. ผู้ฝึกให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม และให้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ดังนี้

วันหนึ่งในตอนเย็นหลังโรงเรียนเลิกแล้ว สุมนจะกลับบ้านและได้เดินไปเอาจักรยานที่จอดไว้ ปรากฏว่าจักรยานที่จอดอยู่อย่างแบน สุมนมองหาคนช่วยสูบลยางให้และได้เห็นวินากับประสพนั่งเขียนหนังสืออยู่ที่โต๊ะใต้ต้นไม้ จึงเดินเข้าไปขอความช่วยเหลือกับเพื่อนทั้งสองคน สุมนเดินเข้าไปด้วยใบหน้าอึดอัดแล้วพูดกับเพื่อนทั้งสองว่า "รถของฉันยางแบน ฉันอยากให้เธอช่วยสูบลยางรถหน่อย"

วินามีใบหน้าเฉย ๆ มองสบสายตาของสุมน พร้อมทั้งพูดว่า "โอ๊ย กำลังรีบทำการบ้านอยู่เดี๋ยวกลับไปถึงบ้านแม่จะได้ให้ดูทีวี ฉันต้องรีบทำแล้ว ใกล้เคียง 5 โมงเย็นแล้ว เดี่ยวจะไม่เสร็จ เธอบอกให้คนอื่นช่วยซิ หรือไม่งั้นก็ลองสูบลคนเดียวก็ได้มั้งฉันว่ามันไม่ยากหรอก"

ประสพพูดด้วยใบหน้าอึดอัดว่า "มาฉันจะช่วยก็ได้ เดี่ยวเก็บสมุดก่อน" ขณะที่ประสพกำลังเก็บสมุดอยู่นั้นรถโดยสารที่ประสพจะขึ้นเพื่อกลับบ้านได้มาจอดพอดี ประสพจึงพูดขึ้นว่า "ว่า รถฉันมารับแล้วฉันช่วยเธอไม่ได้แล้ว ไปก่อนนะ"

ขณะที่สุมนกำลังยืนจับสูบลเพื่อจะสูบลยางอยู่นั้น สุรพลซึ่งเป็นเพื่อนอยู่ชั้นเดียวกับสุมน (โดยที่เมื่อวานนี้สุมนได้ยืมสมุดของสุรพลเล่น สมุดตกลงมาปกลาด ทำให้สุรพลโกรธและทะเลาะกับสุมน)

สุรพลพูดว่า "มาฉันจะช่วยสูบลยางให้" เมื่อสูบลยางเสร็จ สุมนก็พูดขึ้นว่า "เออฉันไปละนะ"

ผู้ฝึกให้นักเรียนแสดงทีละกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ได้แสดงจะเป็นผู้คอยสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มที่กำลังแสดง

4. เมื่อแสดงเสร็จให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว และให้นักเรียนช่วยกันให้คำแนะนำจากสถานการณ์ดังกล่าวว่าควรจะทำอย่างไรบ้าง

5. ผู้ฝึกอธิบายความสำคัญในการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนว่า การที่เพื่อนมีน้ำใจช่วยเหลือนักเรียนแม้จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม เมื่อเรียนกล่าวคำขอบคุณ จะทำให้เพื่อนรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำ และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น แต่ถ้าเพื่อนได้ช่วยเหลือโดยที่นักเรียนไม่ได้กล่าวขอบคุณเพื่อนก็จะมองว่านักเรียนเป็นคนไม่มีน้ำใจ ไม่มีมารยาททำให้ไม่อยากจะช่วยเหลือในครั้งต่อไป

หลักในการกล่าวขอบคุณนั้นภาษาท่าทางควรจะมีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มองสบสายตาดูอาจจะจับมือเพื่อนบีบเบา ๆ หรือตบไหล่เพื่อนเบา ๆ เป็นต้น ทางด้านภาษากายคำ เมื่อกล่าวคำว่า "ขอบคุณ" หรือ "ขอใจ" แล้วควรพูดสั้น ๆ ถึงเรื่องที่เพื่อนได้ช่วยเหลือนักเรียนเพื่อสร้างความประทับใจ เพราะในบางครั้งเพื่อนก็ไม่ว่าได้ช่วยเหลือนักเรียน เช่น "ขอใจนะที่ช่วยหยิบดินสอมาแจกให้" "ขอใจนะที่ช่วยส่งของให้" เป็นต้น

6. ให้นักเรียนอาสาสมัครออกมา 4 คน แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์เดิม โดยให้เปลี่ยนการแสดงออกใหม่ตามที่นักเรียนเห็นว่าเหมาะสม เมื่อแสดงเสร็จให้นักเรียนที่เหลืออยู่ให้ข้อมูลย้อนกลับ

7. ผู้ฝึกให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฝึกในวันนี้ และให้นักเรียนหาโอกาสฝึกกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 7 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการฝึกกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษากายคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำชมเชย เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม

อุปกรณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ไปฝึกกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ผู้ฝึกให้นักเรียนให้ข้อมูลย้อนกลับและแรงเสริมบวกแก่นักเรียนที่เล่าประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติม
2. ผู้ฝึกกล่าวคำชมเชยนักเรียนแต่ละคน เช่น "หนูแต่งตัวเรียบร้อยจังเลย" "หนูขยันมาเข้ากลุ่มทุกครั้งเลย" เป็นต้น หลังจากนั้นจึงถามความรู้สึกของนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรที่ครูกล่าวกับนักเรียนเช่นนั้น
3. ผู้ฝึกให้คำแนะนำถึงความสำคัญของการกล่าวคำชมเชยเพื่อนว่า ทำให้ผู้ถูกชมเชยรู้สึกว่าคุณกล่าวคำชมเชยมีความสนใจ ใส่ใจต่อตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีกับบุคคล เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อไป แต่การกล่าวคำชมเชยนั้นต้องออกมาจากความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะผู้ฟังจะสามารถรู้สึกได้ว่าผู้พูดนั้นกล่าวชมเชยอย่างจริงใจเพียงใด คำชมเชยนั้นไม่ควรเกินเลยความจริงมากนัก เช่น "ผิวเธอขาวเหมือนนางงามเลยนะ" ทั้งที่จริง ๆ เพื่อนมีผิวสีน้ำตาล เป็นต้น ถ้ากล่าวชมในลักษณะเกินเลยความจริงไปมาก ผู้ถูกชมเชยอาจรู้สึกกระดากอายเพราะรู้ว่าไม่เป็นความจริง และรู้สึกว่าผู้กล่าวชมเชยเป็นคนไม่จริงใจ ดังนั้นการกล่าวคำชมเชยต้องแสดงออกด้วยความจริงใจ พูดในสิ่งที่ตนรู้สึกจริง ๆ เวลาพูดให้ชี้เฉพาะในสิ่งที่จะชม เช่น ไม่ควรพูดแต่เพียงว่า "แต่งตัวสวยจริง ๆ" ควรชี้เฉพาะในสิ่งที่ชม เช่น "เสื้อสีเหลืองที่เธอใส่สวยจริง ๆ" เป็นต้น ข้อสำคัญต้องไม่กล่าวคำชมเชยในจุดที่เป็นปมด้อยของผู้อื่น โอกาสในการกล่าวคำชมเชยคือ เมื่อเพื่อนกระทำเหมาะสม เช่น เพื่อนมาโรงเรียนแต่เช้าอาจกล่าวคำชมเชยว่า "ขยันมาโรงเรียนแต่เช้าเลย" หรือ เพื่อนเจอเศษกระดาษจึงได้หยิบมาใส่ตะกร้า อาจกล่าวคำชมเชยว่า "เธอเป็นเด็กดีจังเห็นเศษกระดาษก็เก็บใส่ตะกร้า" เป็นต้น และอีกโอกาสหนึ่งที่จะกล่าวคำชมเชยเพื่อนคือ เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ เช่น เพื่อนสอบได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ดี เพื่อนเล่นดนตรีได้ไพเราะ เป็นต้น

เมื่อนักเรียนสามารถกล่าวคำชมเชยเพื่อนได้ในขณะเดียวกันผู้รับคำชมเชยก็สามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ โดยกล่าวว่า "ขอบใจ" หรือ "ขอบคุณ" และอาจเพิ่มเติมความคิดเห็นส่วนตัวเป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้กล่าวชมทราบ เช่น "ขอบใจนะ ถ้าไรอันนี้แม่ฉันเป็นคนซื้อให้ในวันเกิดจ๊ะ" เป็นต้น การกล่าวปฏิเสธคำชมเชยในเบื้องต้นนั้น จะทำให้ผู้กล่าวชมรู้สึกผิด เช่น "เสื้อนั้นะเธอสวย โอ๊ยฉันใส่มาตั้งนานแล้ว" เป็นต้น การตอบในลักษณะนี้จะทำลายสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ทางที่ดีควรตอบรับคำชมเชยนั้นก่อนแล้วจึงให้เหตุผลส่วนตัวประกอบ เช่น "ขอบใจมากจ๊ะ แต่ตอนนี้มันเริ่มเก่าแล้วนะ" เป็นต้น

4. ผู้ฝึกให้นักเรียนฝึกซ้อมพฤติกรรมการกล่าวคำชมเชยและตอบรับคำชมเชยโดยจัดเก้าอี้เป็น 2 แถว ๆ ละ 4 ตัว เก้าอี้ในระหว่างแถวที่ 1 กับแถวที่ 2 จะห่างกันเพียงเล็กน้อยเพื่อให้คุยกันรู้เรื่อง แต่เก้าอี้ในแถวเดียวกันให้ห่างกันพอประมาณ 1 ก้าว เพื่อไม่ให้เสียงดังรบกวนกันเวลาพูด แล้วให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ให้เวลา 2 นาที เพื่อให้นักเรียนพิจารณาเครื่องแต่งกาย หรือรูปร่างหน้าตาของตนเองว่ามีส่วนใดที่เราชื่นชอบ หลังจากนั้นให้นักเรียนกล่าวคำชมเชยกับคู่ของตนเอง พร้อมทั้งกล่าวรับคำชมเชยเมื่อคู่ของตนเองกล่าวคำชมเชยมา เช่น

นักเรียนในแถวที่ 1 "ดวงตาของเธอสดใสจังเลย"

นักเรียนในแถวที่ 2 "ขอบใจมาก ฉันก็ชอบโบกผมของเธอ มันสวยดี"

นักเรียนในแถวที่ 1 "ขอบใจมาก ฉันก็ชอบมันเพราะคุณแม่ซื้อให้"

เป็นต้น

เมื่อหมดเวลาแล้วให้นักเรียนในแถวที่ 1 เขยิบไปนั่งเก้าอี้ทางขวามือของตน และคนสุดท้ายของแถวที่ 1 จะมานั่งเก้าอี้ตัวแรกแทน หลังจากนั้นผู้ฝึกให้เวลา 2 นาที เพื่อให้นักเรียนพิจารณาคู่ของตนเอง และกล่าวคำชมเชยรับคำชมเชย เมื่อเสร็จแล้วก็ให้นักเรียนเขยิบไปนั่งเก้าอี้ทางขวามือของตนเองต่อไป จนนักเรียนวนกลับมานั่งเก้าอี้ตัวเดิมในครั้งแรก

5. ให้นักเรียนเปิดเผยความรู้สึกในขณะที่กล่าวคำชมเชยแก่เพื่อน และในขณะที่รับคำชมเชยจากเพื่อน พร้อมทั้งให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนในขณะที่เพื่อนกล่าวคำชมเชย และยอมรับคำชมเชยในเรื่องของภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ

6. ผู้ฝึกให้คำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากที่นักเรียนให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนแล้ว
7. ผู้ฝึกให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงที่นักเรียนต้องการจะฝึกการกล่าวคำชมเชยกับเพื่อน แล้วให้นักเรียนฝึกซ้อมพฤติกรรมตามสถานการณ์นั้น ๆ โดยผู้ฝึกและนักเรียนที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับหรือแสดงตัวอย่างให้คุณ
8. ผู้ฝึกให้นักเรียนช่วยกันสรุปความสำคัญและหลักการ กล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
9. ให้นักเรียนหาโอกาสฝึกการกล่าวคำชมเชย รวมทั้งการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน พร้อมทั้งให้นักเรียนจดบันทึกตามแบบฟอร์ม ดังนี้

นักเรียนกล่าวคำชมเชย

คำตอบผู้ถูกชมเชย

นักเรียนได้รับคำชมเชย

คำตอบของนักเรียน

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 8 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์

อุปกรณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักเรียนทุกคนนำบันทึกการฝึกกล่าวคำชมเชยเพื่อมาแลกเปลี่ยนให้เพื่อนดู พร้อมทั้งให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์จากที่ไปหาโอกาสฝึก ผู้ฝึกและนักเรียนที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้คำแนะนำ ให้แรงเสริมบวก หรือแสดงตัวอย่างให้ดูจากที่ฟังนักเรียนเล่า
2. ผู้ฝึกขอนักเรียนอาสาสมัคร ชาย 1 คน หญิง 1 คน ให้ออกมานอกห้อง แล้วผู้ฝึกบอกให้นักเรียนทั้ง 2 คนแต่งกายให้ดูไม่เรียบร้อยและเมื่อเข้าไปในห้องให้ทั้ง 2 คนพูดจาไม่สุภาพ เมื่อนักเรียนทั้ง 2 คนเข้าไปในห้องแล้ว ผู้ฝึกบอกให้นักเรียนที่เหลือทั้งหมดสังเกตการแต่งกายและคำพูดของนักเรียนทั้ง 2 คน แล้วกล่าวคำวิจารณ์ให้นักเรียนทั้ง 2 คนรู้ตัว
3. ผู้ฝึกถามความรู้สึกของนักเรียนที่กล่าวคำวิจารณ์เพื่อนว่ารู้สึกอย่างไรในขณะกล่าวคำวิจารณ์ และถามความรู้สึกของนักเรียนทั้ง 2 คน ว่ารู้สึกอย่างไรต่อคำวิจารณ์และภาษาท่าทางที่เพื่อนแสดงต่อตนเอง
4. ผู้ฝึกให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิจารณ์ว่า บุคคลโดยทั่วไปเมื่อถูกผู้อื่นวิจารณ์มักจะรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และมักจะตอบสนองการวิจารณ์ในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น ถูวิจารณ์ว่า "วันนี้ทรงผมเหมือนคนบ้าเลย" ในกรณีเช่นนี้ผู้ถูกวิจารณ์จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านบางคนที่ก้าวร้าว อาจโต้เถียงด้วยความโกรธ เพื่อลดความกดดันของตนเอง เช่น อาจเถียงว่า "เหมือนคนบ้าก็ไม่หนักหัวใคร" เป็นต้น บางคนอาจเรียบแต่ในใจเต็มไปด้วยความโกรธแค้น ซิงซัง อาฆาต บางคนเกิดความรู้สึกอับอายขายหน้า รับคำตำหนิต่าง ๆ สะสมไว้ ซึ่งเป็นการสร้างความรู้สึกทางลบและสร้างปมด้อยให้กับตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่อยากคบหากับคนที่เคยวิจารณ์ตนเอง สิ่งเหล่านี้มีแต่จะทำลายสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน ดังนั้นในการวิจารณ์นั้น ควรจะเป็นการวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ เพราะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ตนเองจากผู้อื่น รู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไรบ้างเพื่อจะได้ปรับปรุงตนเองต่อไป นอกจากนี้การวิจารณ์ช่วยให้บุคคลมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ถ้าคน ๆ นั้นเข้าใจและยอมรับคำวิจารณ์ เพราะอย่างน้อยที่สุดการวิจารณ์นั้นก็แฝงไว้ด้วยความจริงอยู่ไม่น้อย สิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้ถูกวิจารณ์ยอมรับ

คำวิจารณ์ได้ โดยไม่เป็นการทำลายสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน คือ วิธีการพูดวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ เช่น "ถ้าเธอไปตัดผมให้สั้นกว่านี้อีกนิดฉันคิดว่าหน้าตาเธอจะดูสดใสมากขึ้น" "ถ้าเธอนั่งเอาขาลงจากโต๊ะจะดูเรียบร้อยขึ้นเยอะเลย" เป็นต้น

ในการกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีนั้น ควรแสดงออกอย่างเหมาะสม จริงใจ กล่าวคือ

ก. พูดชี้เฉพาะในจุดที่ต้องการกล่าวคำวิจารณ์ เช่น "กระโปรงตัวนี้สั้นเกินไปนะ ฉันรู้สึกว่าการนั่งจะดูโป๊" ซึ่งลักษณะนี้เป็นการวิจารณ์ที่ตรงไปตรงมา และเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ให้ผู้ฟังรับรู้

ข. ไม่กล่าวตำหนิวิจารณ์ในสิ่งที่เป็นธรรมชาติทางกายภาพของเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ และเป็นจุดด้อยของเพื่อน รวมทั้งไม่พูดในลักษณะทำนองถากถาง เช่น "ขาลายเหมือนตุ๊กแก" "ผิวเธอดำจัง" "ผมเธอฟูน่าเกลียดจัง" "ตύνัยเหมือนหมูเลย" เป็นต้น

ค. การวิจารณ์ควรเป็นในแง่ดีเพื่อก่อมากกว่าติเพื่อทำลาย เช่น "เวลาเธอพูดถ้าเธอเงยหน้าขึ้นมาสบสายตาดูผู้ฟัง ฉันว่าเรื่องที่พูดจะน่าสนใจมากกว่านี้" หรือ "เอาเสื้อใส่ในกางเกงดีกว่านะจะได้ไม่ถูกครุฑทำโทษ" เป็นต้น

นอกจากหลักการดังกล่าวข้างต้นแล้ว จะต้องคำนึงถึงช่วงเวลา สถานการณ์ในการที่จะกล่าวคำวิจารณ์ด้วย เพราะในบางโอกาสบุคคลก็ไม่อยู่ในสภาวะที่จะรับคำวิจารณ์ได้ เช่น กำลังไม่สบาย โกรธ อารมณ์เสีย ซึมเศร้า เป็นต้น ในขณะที่กล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์นั้น ภาษาท่าทางที่แสดงออกก็เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะไม่ทำลายความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน ท่าทางที่แสดงออกจะไม่เป็นลักษณะเยาะเย้ย รังเกียจ เช่น เบ้าปาก มองด้วยหางตา เป็นต้น แต่จะเป็นการแสดงออกในลักษณะหวังดี สนใจ เช่น ใบหน้าเฉย ๆ มองสบสายตา จับมือ ตะแวน หรือโหล่เบา ๆ น้ำเสียงเรียบไม่แสดงความเยาะเย้ย เป็นต้น

๕. ให้นักเรียนซักถามเรื่องการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ หลังจากนั้นผู้ฝึกให้นักเรียนช่วยกันพิจารณาคำวิจารณ์ของแต่ละคนจากกิจกรรมข้อ 1 ว่าควรจะกล่าวคำวิจารณ์และแสดงท่าทางอย่างไรจึงจะเหมาะสมและเป็นการสร้างสรรค์

6. ให้นักเรียนจัดเก้าอี้เป็น 2 แถว ๆ ละ 4 ตัว เก้าอี้ในระหว่างแถวที่ 1 กับแถวที่ 2 จะห่างกันเพียงเล็กน้อย เพื่อให้คุยกันรู้เรื่อง แต่เก้าอี้ในแถวเดียวกันให้ห่างกันประมาณ 1 ก้าว เพื่อไม่ให้เสียงดังรบกวนกันในเวลาพูด ให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ ให้เวลา 2 นาที เพื่อแต่ละคนพิจารณาว่าตนเองมีส่วนใดบ้างที่นักเรียนเห็นว่า ควรปรับปรุง หลังจากนั้นให้นักเรียนกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับคู่ของตนเอง เช่น

นักเรียนในแถวที่ 1 "ผมข้างหน้าเธอขาไปนะ ถ้าตัดออกอีกนิดฉันน่าจะดูน่ารักขึ้น"

นักเรียนในแถวที่ 2 "ชอบใจมากที่บอก สำหรับเธอฉันรู้สึกว่าคุณจะพูดเร็วไป ถ้าพูดให้ช้าลงกว่านี้อีกสักนิด จะทำให้เรื่องน่าฟังมากขึ้น" เป็นต้น

เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนในแถวที่ 1 เขียนนั่งเก้าอี้ทางขวามือของตนโดยคนสุดท้ายของแถวที่ 1 จะมานั่งเก้าอี้ตัวแรกแทน หลังจากนั้นผู้ฝึกให้เวลา 2 นาที ให้นักเรียนพิจารณาคู่ของตน และกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ เมื่อเสร็จแล้วก็ให้นักเรียนเขียนไปนั่งเก้าอี้ทางด้านขวามือของตนเองต่อไป จนนักเรียนกลับมานั่งเก้าอี้ตัวเดิม จากตัวอย่างการกล่าวคำวิจารณ์ข้างต้น จะเห็นว่าผู้ถูกวิจารณ์จะกล่าวตอบว่า "ชอบใจ" หรือ "ขอบคุณ" ซึ่งเป็นลักษณะการยอมรับในสิ่งที่เพื่อนพูด และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีเพราะผู้กล่าวคำวิจารณ์เมื่อกล่าวออกมาอย่างจริงใจ ด้วยถ้อยคำและท่าทางที่เหมาะสม ที่ต้องการจะเป็นการสร้างสรรค์ไม่รู้สึกละอายใจในสิ่งที่ตนเองพูดออกไป

7. ให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้ในขณะทีกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และในขณะที่เพื่อนกล่าวคำวิจารณ์ตนเอง ให้ข้อมูลย้อนกลับเรื่องภาษาท่าทางของเพื่อน พร้อมทั้งให้คำแนะนำและแสดงตัวอย่างให้ดู

8. ผู้ฝึกให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงทั้งที่เคยเกิดขึ้นและยังไม่เคยเกิดขึ้น แต่นักเรียนต้องการฝึกกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ ผู้ฝึกให้นักเรียนฝึกซ้อมพฤติกรรมจากสถานการณ์ดังกล่าว โดยผู้ฝึกและนักเรียนที่เหลือจะให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้คำแนะนำและแสดงตัวอย่างให้ดู

9. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปหลักการสำคัญในการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ และผู้ฝึกสรุปเพิ่มเติม

10. ให้นักเรียนหาโอกาสฝึกกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน พร้อมทั้งให้นักเรียนจดบันทึก ตามแบบฟอร์มดังนี้

คำกล่าววิจารณ์เชิงสร้างสรรค์

คำพูดและท่าทางเพื่อนที่มีต่อนักเรียน

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 9 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำ

ปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

อุปกรณ์

- ขวดเปล่าสำหรับใส่น้ำ 2 ใบ
- กระดาษเปล่า 8 แผ่น
- เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักเรียนทุกคนนำบันทึกการฝึกกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อนมาแลกเปลี่ยนกันดู พร้อมทั้งให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์จากที่หาโอกาสฝึก ผู้ฝึกและนักเรียนที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับ คำแนะนำ แรงเสริมบวก หรือแสดงตัวอย่างให้ดู จากที่ฟังนักเรียนเล่า

2. ผู้ฝึกเรียกชื่อนักเรียน ออกมาโดยบอกว่าช่วยไปกรอกน้ำใส่ขวดให้ 2 ขวด ในระหว่างที่นักเรียนทั้ง 2 คนออกไป ผู้ฝึกหาอาสาสมัคร 2 คนโดยผู้ฝึกบอกกับนักเรียน 2 คนนี้ว่าถ้าเพื่อน 2 คนมาถึงให้นักเรียนแต่ละคนไปถามเพื่อนว่า "วันนี้เอาเงินมาโรงเรียนเท่าไร" และเมื่อรู้จำนวนเงินที่เพื่อนมีแล้วก็ให้พูดขอยืมเงินทั้งหมดของเพื่อน โดยบอกว่า จะเอาไปซื้อของเล่น พรุ่งนี้จะเอามาให้และให้นักเรียนที่เหลือสังเกต การแสดงออกของ นักเรียนคนที่ถูกยืมเงิน

3. ผู้ฝึกให้นักเรียน 2 คนที่ถูกเพื่อนพูดขอยืมเงิน พูดถึงความรู้สึกที่แท้จริงในขณะที่เพื่อนพูดกับตนเอง หลังจากนั้นให้นักเรียนที่เหลือแสดงความคิดเห็นในสถานการณ์ดังกล่าว และแสดงตัวอย่างให้ดูว่าควรจะทำอย่างไร

4. ผู้ฝึกให้คำแนะนำความสำคัญของการกล่าวคำปฏิเสธต่อเพื่อนว่า คนบางคนมักจะกล่าวคำขอร้อง หรือเรียกร้องข้อต้องการของตนเองจากบุคคลอื่น บุคคลจึงจำเป็นต้องเป็นตัวของตัวเอง ด้วยการรู้จักกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่น แต่ไม่ได้หมายความว่า จะกล่าวปฏิเสธเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงควรเรียนรู้การกล่าวคำปฏิเสธในสิ่งที่ตนรู้สึกไม่พอใจ ไม่อยากทำและคำขอร้องนั้นมีเหตุผลไม่เพียงพอ การที่บุคคลไม่กล้ากล่าวคำปฏิเสธขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่น เพราะกลัวว่าเมื่อกล่าวปฏิเสธไปแล้ว จะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ไม่ชอบตนเอง จึงมักตอบสนองความต้องการหรือข้อเรียกร้องของผู้อื่น เสมอ ๆ การกระทำดังกล่าวนี้นำให้บุคคลเกิดความเคยชินยินยอมให้บุคคลอื่นเอาเปรียบไม่กล้าตอบโต้ผลเสียที่ตามมาคือ

ก. ขาดการสื่อสารที่จริงใจต่อบุคคลอื่น เพราะการตอบรับขณะที่ตนเองต้องการปฏิเสธ เป็นการสื่อสารที่ไม่จริงใจ ไม่ชัดเจน

ข. ตนเองมักจะไม่มีความสุข เพราะว่ายอมให้คนอื่นมาเอาเปรียบอยู่เรื่อย จึงสะสมความรู้สึกขุ่นเคืองเอาไว้ และสักวันหนึ่งอาจจะระเบิดความขุ่นเคืองออกมาอย่างไม่เหมาะสม

ค. ทำให้ไม่เคารพและไม่เห็นคุณค่าของตนเอง จะรู้สึกโกรธเกลียดตนเองที่ต้องทำตามบุคคลอื่นทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่พอใจที่จะทำ

ง. ทำให้ไขว่เขวไปจากสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จจริง ๆ จะรู้สึกหนักใจที่ต้องทำในสิ่งที่ไม่ต้องการจะทำ และไม่มีเวลาหรือกำลังกายเหลือไว้ทำสิ่งที่สำคัญ ๆ กว่า

ก. กล่าวคำปฏิเสธสั้น ๆ ชัดเจนตรงจุด เริ่มต้นด้วยคำว่า "ไม่" และไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลยืดเยื้อ กล่าวกับบุคคลใดก็สบายตาผู้นั้น บุคคลที่ไม่กล้ากล่าวคำปฏิเสธ เมื่อจะกล่าวก็รู้สึกไม่สบายใจจึงต้องหลบสายตาคู่สนทนา ผู้ที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่นได้อย่างไม่อดอัดใจ สามารถกล่าวขอโทษที่ไม่อาจตอบรับคำขอร้องได้ ควรกล่าวคำสั้น ๆ เช่น "เสียใจด้วยนะฉันไปไม่ได้" เป็นต้น หรือถ้าเห็นแนวทางที่จะทำให้ผู้ขอร้องสมหวังก็อาจจะปฏิเสธเชิงประนีประนอมหรือให้คำแนะนำเท่าที่จะทำได้ เช่น "เสียใจด้วยนะฉันให้เธอยืมเงินไม่ได้เลย ฉันคิดว่าเธอน่าจะไปปรึกษาครูประจำชั้นเรานะ" เป็นต้น

ข. การยืนยันความต้องการของตนเองให้หนักแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่ถูกรุกเร้า ขณะเดียวกันก็ทำความเข้าใจกับคู่สนทนา โดยแสดงออกถึงความเข้าใจ ความรู้สึกและความต้องการของเขา เช่น

แดง : "วันนี้มีหนังเรื่องบุญชู 6 มาฉายที่โรงหนัง เราโคดเรียนไปดูกันเถอะ"

ขาว : "ไม่เอาหรอกฉันไม่อยากโคดเรียน"

แดง : "ไปเหอะหนังดีนะ วันนีวันสุดท้ายแล้ว"

ขาว : "ไม่เอาหรอกฉันไม่อยากโคดเรียน"

แดง : "ไปเหอะฉันจะเลี้ยงหนังเธอเอง"

ขาว : "ไม่เอาหรอกฉันไม่อยากโคดเรียน"

นอกจากหลักการดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในการกล่าวคำปฏิเสธกับเพื่อนนั้น การแสดงภาษาท่าทางก็เป็นสิ่งสำคัญ ผู้กล่าวคำปฏิเสธควรแสดงใบหน้าเป็นปกติ น้ำเสียงเรียบดังชัดเจน มองสบสายตาคู่สนทนา การแสดงออกดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความจริงจังที่ต้องการให้เพื่อนทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด

5. ให้นักเรียนซักถามเรื่องการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม และผู้ฝึกให้นักเรียนที่เป็นผู้สังเกตการแสดงออกของนักเรียนทั้ง 2 คน ที่ถูกเพื่อนยืมเงินจากกิจกรรมข้อ 2 พุดถึงการแสดงออกของนักเรียนทั้ง 2 คน ว่าเหมาะสมหรือไม่ เพียงใด และถ้าไม่เหมาะสมควรกล่าวคำปฏิเสธ และแสดงท่าทางอย่างไร หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนทั้ง 2 คน แสดงออกตามที่ผู้ฝึกและเพื่อนให้คำแนะนำ

6. ผู้ฝึกให้นักเรียนแต่ละคนแสดงบทบาทสมมติเรื่องการกล่าวคำปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ในการแสดงบทบาทสมมติจะให้นักเรียนผลัดกันแสดงเป็นผู้ขอร้องตามสถานการณ์ต่าง ๆ ส่วนนักเรียนที่ยังไม่แสดงให้สังเกตการแสดงออกของเพื่อนที่กำลังแสดงสถานการณ์

ก. เพื่อนขอยืมเงิน 5 บาท ซึ่งเพื่อนคนนี้เคยยืมแล้วและยังไม่ได้ใช้คืน

ข. เพื่อนฝากให้นักเรียนช่วยหาดอกไม้มาเพื่อด้วยในชั่วโมงสร้างเสริมลักษณะนิสัย ในขณะที่ตัวนักเรียนเอง ยังไม่รู้ว่าจะไปหาดอกไม้ที่ไหนดี

ค. เพื่อนขอยืมรถจักรยานคันใหม่ที่แม่ซื้อให้เมื่อวันก่อน เพื่อที่จะลองขี่เล่น

7. เมื่อนักเรียนแสดงบทบาทสมมติครบทุกคนแล้ว ผู้ฝึกให้แต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเองในขณะกล่าวคำปฏิเสธ และให้นักเรียนที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนว่าได้แสดงเหมาะสมเพียงใด ควรจะปรับปรุงส่วนไหน

8. ผู้ฝึกให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงทั้งที่เคยเกิดขึ้นหรือยังไม่ได้เกิดขึ้นที่นักเรียนต้องการจะฝึกกล่าวคำปฏิเสธเพื่อน แล้วให้นักเรียนฝึกซ้อมพฤติกรรมสถานการณ์นั้น โดยผู้ฝึกและนักเรียนที่เหลือคอยสังเกต และให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือแสดงตัวอย่างให้ดู

9. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปหลักการในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมกับเพื่อน

10. ให้นักเรียนหาโอกาสฝึกกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมกับเพื่อน พร้อมทั้งให้นักเรียนจดบันทึกตามแบบฟอร์มดังนี้

นักเรียนกล่าวคำปฏิเสธ

ความรู้สึกก่อนและหลังการกล่าวคำปฏิเสธ

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 10 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามการฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำเหมาะสม

2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักเรียนทุกคนนำบันทึกการฝึก กล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมกับเพื่อนมาเปลี่ยนกันดู พร้อมทั้งให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์จากที่ไปหาโอกาสฝึก ผู้ฝึกและนักเรียนที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้คำแนะนำ ให้แรงเสริมบวก หรือแสดงตัวอย่างให้ดูจากที่ฟังเพื่อนเล่า

2. ผู้ฝึกให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ โดยสมมติให้นักเรียนเป็นบุคคลต่าง ๆ ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่นักเรียนต้องการแสดงออกในสถานการณ์ดังกล่าว กำหนดเวลาให้ 10 นาที และผู้ฝึกจะสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนที่แสดงออกต่อเพื่อน สถานการณ์ที่กำหนดให้

"ในช่วงพักกลางวันมีนักเรียน 8 คน ได้นั่งเล่นอยู่ในห้องวิทยุกำลังเล่นหมากฮอสกับสมพงษ์อยู่อย่างเสียงดังสนุกสนาน มาโนชกับวีระวิ่งไล่ตีสูกบอลลูกกันอยู่ในห้อง สุริยพัฒน์นั่งพุงอยู่กับโต๊ะ โดยยังไม่ได้ไปขออาหารมากิน วินัยกำลังนั่งทำการบ้านวิชาเลขอยู่ และรู้สึกรำคาญพวกที่เล่นอยู่ในห้อง เพราะเล่นกันเสียงดังทำให้คิดเลขไม่ออก สมศรีกำลังเขียนกระดานเล่นเวลาลบกระดานทำให้ฝุ่นซอสปลิวมาตกที่พื้นห้อง มาลัยรู้สึกว่สมศรีทำให้พื้นห้องเลอะมากขึ้นเพราะมาลัยกำลังกวาดพื้นห้องอยู่"

3. เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จ ให้นักเรียนแต่ละคนเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในกลุ่ม พร้อมทั้งผู้ฝึกให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนแต่ละคน ทางด้านการแสดงออกทางภาษากายและภาษาท่าทาง

4. ผู้ฝึกให้คำแนะนำในเรื่องการเกิดความขัดแย้งหรือไม่พอใจเพื่อน สิ่งที่ไม่ควรกระทำคือการทำร้ายร่างกายเพื่อน เพราะเป็นลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งจะเป็นการทำลายสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน เพราะในบางครั้งเพื่อนก็ไม่มีเจตนาที่จะทำให้นักเรียนไม่พอใจการที่นักเรียนไม่ทำร้ายร่างกายต่อเพื่อนนั้น ทำให้เพื่อนเกิดความรู้สึกที่ดีและเกรงใจต่อนักเรียนและยังเป็นการแสดงถึงความมีน้ำใจรู้จักให้อภัยของนักเรียนอีกด้วย สิ่งที่นักเรียนควรกระทำเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ เช่น ชี้แจงด้วยเหตุผล ไม่ทำร้ายเพื่อน เป็นต้น

5. ผู้ฝึกให้นักเรียนซักถามและเสนอความคิดเห็นในเรื่อง การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์เดิมที่ผู้ฝึกกำหนดให้ในข้อ 2 อีกครั้ง และสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนอีกครั้ง

6. ผู้ฝึกถามถึงความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคนที่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกไป พร้อมทั้งพฤติกรรมที่เพื่อนแสดงต่อนักเรียนในสถานการณ์ที่ผู้ฝึกกำหนดให้

7. ผู้ฝึกให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงทั้งที่เคยเกิดหรือยังไม่เคยเกิดขึ้น ซึ่งนักเรียนต้องการทราบวิธีการแสดงออกในสถานการณ์ที่นักเรียนไม่พอใจเพื่อน แล้วให้นักเรียนฝึกซ้อมพฤติกรรมตามสถานการณ์นั้น โดยผู้ฝึกและนักเรียนที่เหลือคอยสังเกตและให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้คำแนะนำ หรือแสดงตัวอย่างให้ดู

8. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปหลักการสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อไม่พอใจเพื่อน

9. ให้นักเรียนหาโอกาสฝึกการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อไม่พอใจเพื่อน

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 11 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านต่าง ๆ ที่เคยเกิดเป็นปัญหากับนักเรียนแต่ละคน

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักเรียนช่วยกันสรุปการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านต่าง ๆ และให้นักเรียนซักถาม

2. ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มฝึกพฤติกรรม กล่าวแสดงออกในด้านต่าง ๆ ที่ได้ฝึกจากกลุ่มว่านักเรียนได้ลองไปฝึกใช้ในด้านใดบ้างและเกิดผลอย่างไร และให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ต้องการจะหาแนวทางที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน เช่น นักเรียนเคยหาโอกาสกล่าวคำปฏิเสธกับเพื่อนแต่เมื่อกล่าวคำปฏิเสธไปแล้วเพื่อนไม่พอใจ หรือนักเรียนต้องการทราบวิธีกล่าวคำปฏิเสธในเรื่องที่เพื่อนใช้ให้วาดรูปให้ เป็นต้น ผู้ฝึกจะให้นักเรียนฝึกซ้อมพฤติกรรมโดยให้นักเรียนในกลุ่มแสดงเป็นเพื่อนที่นักเรียนต้องการกล่าวคำปฏิเสธ หลังจากแสดงพฤติกรรมเสร็จแล้วผู้ฝึกและนักเรียนในกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ ในส่วนที่ต้องปรับปรุงจะให้คำแนะนำหรือแสดงตัวอย่างให้ดู และให้แรงเสริมบวกเมื่อนักเรียนทำเหมาะสม

3. ผู้ฝึกให้นักเรียนช่วยกันสรุปหลักการปฏิบัติทางด้านการใช้วาจาและการแสดงท่าทางเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านต่าง ๆ และให้นักเรียนซักถาม

4. ผู้ฝึกบอกลให้นักเรียนเตรียมอาหารอะไรก็ได้ตามที่นักเรียนมีและสะดวกจะนำมาให้นำมาเท่าที่นักเรียนจะกินอิ่ม โดยนำมาในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 12 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ ปัจฉินิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนในกลุ่ม
2. เพื่อสรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

ในด้านต่าง ๆ

อุปกรณ์

- อาหารที่นักเรียนและผู้ฝึกนำมา
- ภาชนะสำหรับใส่อาหาร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักเรียนแต่ละคนนำอาหารมาจัดไว้บนโต๊ะกลางห้อง เมื่อจัดเสร็จแล้ว ผู้ฝึกบอกกติกาให้นักเรียนทราบดังนี้ การรับประทานอาหารครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันหลังจากที่ได้ร่วมกลุ่มฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก วันนี้จึงต้องการให้นักเรียนพูดคุยสนทนาและรับประทานอาหารกันตามสบาย แต่มีกติกา 2 ข้อ คือ

- 1) นักเรียนจะหยิบอาหารใส่ปากตนเองไม่ได้ ต้องหยิบอาหารป้อนใส่ปากเพื่อน

2) นักเรียนจะพูดบอกให้เพื่อนทราบว่าตนเองต้องการกินอาหารชนิดใดไม่ได้ เมื่อผู้ฝึกชี้แนวทางการปฏิบัติให้นักเรียนทราบแล้ว ให้นักเรียนซักถาม

2. เมื่อนักเรียนเข้าใจแนวทางการปฏิบัติแล้ว จึงให้เริ่มกิจกรรม โดยผู้ฝึกจะคอย สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนด้วย

3. หลังจากนักเรียนร่วมกิจกรรมไป 15 นาทีแล้ว ผู้ฝึกบอกให้นักเรียนเป็นวงกลม และให้นักเรียนแต่ละคนบอกตัวเองได้ให้หลักการของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมาใช้ในกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง และรู้สึกอย่างไร เช่น การสนทนาให้หลักการของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นต้น ในขณะที่นักเรียนเล่าเรื่อง และบอกความรู้สึกนั้นผู้ฝึกจะให้แรงเสริมบวก พร้อมทั้งให้คำแนะนำหรือแสดงตัวอย่างเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้กระทำเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ผู้ฝึกสรุปกิจกรรมดังนี้ "จากข้อห้ามทั้ง 2 ข้อที่ให้นักเรียนปฏิบัตินั้น บางคนอาจจะเริ่มกังวลว่าไม่มีใครจะมาป้อนอาหารให้ตนเอง หรือป้อนอาหารที่ตนเองไม่ชอบ ดังนั้นนักเรียนบางคนอาจจะใช้ภาษาท่าทางสื่อสารให้เพื่อนทราบว่าเราต้องการอาหารชนิดใด เช่น ใช้มือชี้ ใช้สายตามองอาหาร เป็นต้น และการที่เราต้องการให้เพื่อนมาป้อนอาหารให้ นั้น เราต้องป้อนอาหารให้เพื่อนก่อนอันเป็นการแสดงน้ำใจต่อเพื่อน เมื่อนักเรียนมีน้ำใจต่อเพื่อน เพื่อนก็จะน้ำใจต่อนักเรียน หรือการที่นักเรียนกล่าวคำขอบคุณเมื่อเพื่อนป้อนอาหารให้ นั้นเพื่อนจะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อนักเรียน การกล่าวคำปฏิเสธด้วยวาจาและท่าทางที่เหมาะสมเมื่อไม่ต้องการอาหารที่เพื่อนป้อนให้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย" หลังจากผู้ฝึกกล่าวเสร็จจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

6. ผู้ฝึกกล่าวปิดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
- สังเกตจากการสรุปข้อคิดที่ได้ของนักเรียน จากการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

โปรแกรมการสอนแบบปกติ

โปรแกรมการสอนแบบปกติ

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1 วันอังคาร 15.00- 16.00น.	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนทุกคนทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม 2. เพื่อสร้างบรรยากาศในการสอนแบบปกติให้นักเรียนรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง 3. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มการสอนแบบปกติ	1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง 2. ให้นักเรียนแนะนำตัวเอง 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้ากลุ่ม 4. ให้นักเรียนซักถามและให้นักเรียนทำกิจกรรมรู้จักเพื่อนใหม่ 5. ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาอ่านข้อมูลจากการทำกิจกรรมในข้อ 4 6. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
2 วันพฤหัสบดี 15.00- 16.00น.	ภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทาง	- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางให้สอดคล้องกัน	1. ผู้วิจัยบรรยายเรื่องความสำคัญของภาษาท่าทางที่ใช้ในการสื่อความหมาย พร้อมทั้งให้นักเรียนดูแผนภูมิประกอบการบรรยาย

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างการพูดโดยแสดงภาษาท่าทางไม่เหมาะสมกับเรื่องที่พูดให้นักเรียนดู 3. ให้นักเรียนซักถามพร้อมทั้งให้นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่นักเรียนหรือเพื่อนพูดโดยแสดงท่าทางไม่เหมาะสมกับเรื่องที่พูดและช่วยกันสรุปผลเสียจากการกระทำดังกล่าว 4. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ครั้งนี้
3 วันอังคาร 15.00- 16.00น.	การแสดงความสนใจด้วยภาษาท่าทาง	- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการแสดงความสนใจด้วยการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสขณะพูดคุยกับเพื่อน	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนเรื่องการแสดงออกทางภาษาท่าทางที่มีความสำคัญต่อการสื่อความหมาย 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูรูปภาพการสนทนาที่มีบุคคลในวงสนทนาบางคนมีใบหน้าบึ้งตึง ไม่สบสายตาดูผู้พูดและหันหลังให้ผู้พูด

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			พร้อมทั้งถามความรู้สึกของ นักเรียนว่าถ้านักเรียนเป็นผู้พูด จะรู้สึกอย่างไร 3. ให้นักเรียนยกตัวอย่างภาษา ท่าทางที่แสดงในขณะคุยกับ เพื่อน 4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน อภิปรายภาษาท่าทางที่นักเรียน แสดงออกจากกิจกรรมในข้อ 3 5. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการ แสดงออกทางภาษากาย คำ และภาษาท่าทางในการแสดง ความสนใจด้วยการแสดงออก ทางร่างกาย รวมทั้งยิ้มแย้ม แจ่มใสขณะพูดคุยกับเพื่อน 6. ให้นักเรียนซักถามและช่วยกัน สรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ ในครั้งนี้

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
4 วันพฤหัสบดี 15.00- 16.00น.	การริเริ่มกล่าว คำทักทาย อย่างสุภาพ	- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมกล่าว แสดงออกทางภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการ ริเริ่มกล่าวคำทักทายอย่าง สุภาพ	1. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่า ในขณะที่นักเรียนเจอเพื่อนครั้ง แรก นักเรียนทำอย่างไร 2. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของ การริเริ่มกล่าวคำทักทายอย่าง สุภาพกับเพื่อน 3. ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันอภิปราย พฤติกรรมที่นักเรียนยกตัวอย่าง จากกิจกรรมในข้อ 1 4. ให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติมและ ช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการ เรียนรู้ในครั้งนี้
5 วันอังคาร 15.00- 16.00น.	การสนทนาด้วย ถ้อยคำสุภาพ	- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมกล่าวแสดง ออกทางภาษาถ้อยคำและ ภาษาท่าทางในการสนทนา ด้วยถ้อยคำสุภาพ	1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าในการ สนทนาถ้ามีเพื่อนคนหนึ่งพูดจา ไพเราะอีกคนหนึ่งพูดจาไม่ สุภาพ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร กับเพื่อนทั้งสองคน 2. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของ การสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ กับเพื่อน พร้อมทั้งให้นักเรียน ดูแผนภูมิประกอบ

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3. ให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างพฤติกรรมของตนเองในขณะสนทนากับเพื่อนและพฤติกรรมของเพื่อนที่มีต่อนักเรียนในการสนทนานั้น ๆ 4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันอภิปรายพฤติกรรมที่นักเรียนแต่ละคน ยกตัวอย่างในกิจกรรมข้อ 3 5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้
6 วันพฤหัสบดี 15.00- 16.00น.	การกล่าว ขอบคุณเมื่อได้ รับความช่วยเหลือ จากเพื่อน	- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน	1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญและโอกาสในการกล่าวขอบคุณบุคคลอื่น 2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์หลาย ๆ สถานการณ์เกี่ยวกับเมื่อนักเรียนได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนและถามนักเรียนว่าจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกัน อภิปราย คำตอบของนักเรียน ในแต่ละสถานการณ์ว่าเหมาะสม เพียงใด 4. ผู้วิจัยบรรยายพร้อมทั้งให้ นักเรียนดูแผนภูมิประกอบใน เรื่องความสำคัญของการกล่าว คำขอคุณการปฏิบัติตนเมื่อได้ ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน 5. ให้นักเรียนพูดถึงพฤติกรรมของ ตนเองที่แสดงออกเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อนจาก เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา พร้อมทั้งพฤติกรรมของเพื่อน ที่แสดงต่อนักเรียนในเหตุการณ์ นั้น ๆ 6. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกัน อภิปรายพฤติกรรมของนักเรียน ที่บอกมาจากกิจกรรมข้อ 5 7. ให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จาก การเรียนรู้ในครั้งนี้

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
7 วันอังคาร 15.00- 16.00น.	การกล่าวคำ ชมเชยเมื่อ เพื่อนประสบ ความสำเร็จ หรือกระทำ เหมาะสม	- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดง ออกทางภาษาถ้อยคำและ ภาษาท่าทางในการกล่าวคำ ชมเชยเมื่อเพื่อนประสบ ความสำเร็จหรือกระทำ เหมาะสม	1. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียน เมื่อตนเองประสบความสำเร็จ นักเรียนต้องการให้บุคคลอื่น ปฏิบัติอย่างไรต่อตนเอง 2. ผู้วิจัยบรรยายและให้นักเรียน ดูแผนภูมิประกอบเรื่องความ สำคัญและโอกาสในการกล่าว คำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบ ความสำเร็จว่านักเรียนควร ปฏิบัติอย่างไร 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนยก ตัวอย่างประสบการณ์ของ ตนเองเมื่อเพื่อนประสบความ สำเร็จ แล้วนักเรียนได้ปฏิบัติ ตนอย่างไรต่อเพื่อน 4. ให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จาก การเรียนรู้ในครั้งนี้

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
8 วันพฤหัสบดี 15.00- 16.00น.	การกล่าวคำ วิจารณ์ในเชิง สร้างสรรค์	- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดง ออกทางภาษาถ้อยคำและ ภาษาท่าทางในการกล่าว คำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์	1. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียน แต่ละคนเมื่อถูกวิจารณ์ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนยกตัวอย่าง ลักษณะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แล้วให้นักเรียนแต่ละคนลอง กล่าวคำวิจารณ์พฤติกรรมนั้น ๆ 3. ผู้วิจัยบรรยาย พร้อมทั้งให้ นักเรียนดูแผนภูมิประกอบเรื่อง ความสำคัญของการกล่าวคำ วิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน ซึ่งควรจะมีการแสดงออกทาง ถ้อยคำและท่าทางอย่างไรให้ เหมาะสม พร้อมทั้งยกตัวอย่าง ประกอบ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถาม และ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ เรื่องการกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์กับเพื่อน 5. ให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่าง จากการที่นักเรียนเคยกล่าวคำ วิจารณ์เพื่อนในเหตุการณ์ต่าง ๆ

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			และพฤติกรรมที่เพื่อนแสดงต่อนักเรียนในเหตุการณ์นั้น ๆ พร้อมทั้งผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันอภิปรายพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ยกตัวอย่างมา 6. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อนจากตัวอย่างที่กำหนดให้ 7. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายคำวิจารณ์ที่นักเรียนแต่ละคนกล่าวจากกิจกรรมข้อ 6 8. ให้นักเรียนซักถามและสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้
9 วันอังคาร 15.00- 16.00น.	การกล่าวคำ ปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่ เหมาะสม	- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม	1. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคนเมื่อได้รับการปฏิเสธ 2. ให้นักเรียนพิจารณาคำขอร้องที่ผู้วิจัยยกตัวอย่างให้ดูว่าเป็นคำขอร้องที่เหมาะสมหรือไม่

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3. ผู้วิจัยบรรยายและให้นักเรียนดู แผนภูมิประกอบเรื่องความสำคัญ ของการกล่าวคำปฏิเสธ รวมทั้ง ลักษณะการกล่าวถ้อยคำและ ท่าทางอย่างไรให้เหมาะสม พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ 4. ให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่าง พฤติกรรมของเพื่อนที่มาขอร้อง นักเรียนและให้นักเรียนแต่ละคน กล่าวคำปฏิเสธ คำขอร้องของ เพื่อนจากที่ได้ยกตัวอย่างมา หลังจากนั้นผู้วิจัยและนักเรียน ช่วยกันอภิปรายคำปฏิเสธ ดังกล่าวว่าเหมาะสมเพียงใด พร้อมทั้งแนะนำเพิ่มเติม 5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
10 วันพฤหัสบดี 15.00- 16.00น.	การไม่ทำร้าย ร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียน ไม่พอใจเพื่อน	- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าวแสดง ออกทางภาษากายและ ภาษาท่าทางในการสร้าง สัมพันธภาพกับเพื่อนโดยไม่ ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียน ไม่พอใจเพื่อน	1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าเมื่อเพื่อน มาทำในสิ่งที่นักเรียนไม่พอใจ นักเรียนจะกระทำอย่างไร 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกัน อภิปรายการแสดงออกของ นักเรียนที่มีต่อเพื่อนจากที่ยก ตัวอย่างมาในข้อ 1 3. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับวิธีการ สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยไม่ ทำร้ายเพื่อนเมื่อนักเรียน ไม่พอใจเพื่อน ทั้งด้านการ ใช้ถ้อยคำและท่าทางที่แสดง ออก พร้อมทั้งยกตัวอย่าง ประกอบ 4. ให้นักเรียนแต่ละคนแสดง พฤติกรรมตอบสนองจากตัวอย่าง ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ 5. เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จให้ นักเรียนทุกคนช่วยกันวิเคราะห์ เหตุการณ์ดังกล่าวว่าเกิดจาก

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ความตั้งใจหรือไม่ พร้อมทั้งช่วยกันอภิปรายพฤติกรรมของนักเรียนทุกคนที่แสดงออกมาเหมาะสมเพียงใด 6. ให้นักเรียนซักถามหลังจากนั้นจึงสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้
11 วันอังคาร 15.00- 16.00น.	การสร้าง สัมพันธภาพกับ เพื่อน	- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านต่าง ๆ ที่เคยเกิดเป็นปัญหากับนักเรียนแต่ละคน	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าปัญหาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพจากที่เคยประสบมา แล้วให้นักเรียนทุกคนช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามปัญหาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพ พร้อมทั้งให้คำแนะนำกับนักเรียน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านต่าง ๆ

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			4. ให้นักเรียนเตรียมอาหารอะไรก็ได้มาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
12 วันพฤหัสบดี 15.00- 16.00น.	ปัจฉิมนิเทศ	- เพื่อสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มี ต่อการสร้างสัมพันธภาพกับ เพื่อน ในด้านการใช้วาจา และการแสดงท่าทาง	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดเตรียม อาหารไว้กลางห้อง หลังจาก นั้นผู้วิจัยชี้แจงกติกาในการรับ ประทานอาหารให้นักเรียน ทราบ 2. ให้เริ่มรับประทานอาหาร 3. หลังจากรับประทานอาหารไป 15 นาทีแล้วให้นักเรียนนั่ง ล้อมเป็นวงกลม พร้อมทั้งให้ นักเรียนแต่ละคนบอกว่าได้ใช้ หลักการที่ได้เรียนรู้ในเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกมาใช้ ในการรับประทานอาหาร อย่างไรบ้าง 4. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมในครั้งนี้ 5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิด ที่ได้จากการเรียนรู้เรื่อง

ครั้งที่ วันเวลา	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ในด้านต่าง ๆ 6. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการ สอนแบบปกติ

โปรแกรมการสอนแบบปกติ

โปรแกรมการสอนแบบปกติ

ครั้งที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ ประเมินตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของนักเรียนทุกคนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม
2. เพื่อสร้างบรรยากาศในการสอนแบบปกติให้นักเรียนรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง
3. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มการสอนแบบปกติ

อุปกรณ์ กระดาษเปล่าจำนวน 8 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง
2. ให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัวเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการพบกันในครั้งนี้ เพื่อให้
นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มการสอนแบบปกติว่าจะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้
วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่มคือ นักเรียนจะต้องเข้ากลุ่มการ
สอนแบบปกติทุกครั้ง บทบาทหน้าที่ของนักเรียนทุกครั้งคือ ตั้งใจร่วมกิจกรรมตามที่ผู้ฝึกกำหนดให้
4. ให้นักเรียนซักถามและผู้วิจัยแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น โดย
ให้นักเรียนไปถามคำถามเพื่อนคนละ 3 คำถาม แล้วจดลงในกระดาษเมื่อถามคนหนึ่งเสร็จแล้ว
ก็ให้ไปถามคนอื่นไปจนหมดเวลา ผู้ฝึกใช้เวลา 10 นาที
5. เมื่อหมดเวลาที่กำหนดแล้ว ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาอ่านข้อมูลที่ได้อ่าน
6. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

การประเมินผล

- สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 2 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ ภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทาง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง
ให้สอดคล้องกัน

อุปกรณ์ แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องภาษาท่าทาง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับความสำคัญของการติดต่อสื่อสารของบุคคลซึ่งนอกจาก
จะใช้ภาษาพูดหรือที่เรียกว่าภาษาถ้อยคำแล้ว ยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทางซึ่ง
ประกอบไปด้วยการแสดงออกทางใบหน้า น้ำเสียง การสบสายตา การเคลื่อนไหวและการ
สัมผัสต่าง ๆ การแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้สามารถสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจ
กันดียิ่งขึ้นจากการใช้ภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทางนั้นจะทำให้ทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของ
ผู้พูด เพราะว่ามีบุคคลบางประเภทไม่สามารถพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้
แต่ท่าทางนั้นแสดงออกมา เช่น บางคนรู้สึกโกรธคู่สนทนาแต่ไม่กล้าพูดออกมา แต่คู่สนทนา
สามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้จากการสังเกตการนั่งเฉยใบหน้าที่บึ้งตึง เป็นต้น ดังนั้น
การสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบด้วยภาษาท่าทางนั้นสามารถแสดงออกได้ดังนี้ ผู้วิจัยให้
นักเรียนดูแผนภูมิประกอบเรื่องภาษาท่าทางพร้อมทั้งอธิบายตามแผนภูมิ

ก. การสบสายตา จากคำกล่าวที่ว่า "ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ" นั้น
ย่อมหมายถึงดวงตาสามารถสื่อความหมายจากความรู้สึกที่แท้จริงออกไปให้ผู้อื่นได้ การติดต่อ
สัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม จำเป็นต้องแสดงให้ผู้อื่นทราบความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองว่าเป็นอย่างไร
ผู้ที่ไม่กล้าสบสายตาผู้อื่นแสดงถึงการอยากจะหลบหลีก วิตกกังวลไม่มั่นใจในตนเอง การแสดง
ออกที่เหมาะสมคือ สามารถสบสายตาเพื่อนด้วยความมั่นใจ รู้จักผ่อนคลายสายตาด้วยการมอง
ไปจุดอื่นที่ไม่ใช่เป็นสายตาของผู้สนทนา แล้วจึงกลับมาสบสายตาใหม่ การสบสายตาจะช่วยใน
การสื่อความหมายให้การพูดมีน้ำหนัก มีความเข้าใจชัดเจนมากขึ้น และยังเป็นการประสานการ
ทำงานด้านความคิดกับกล้ามเนื้อกายซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้ให้สอดคล้องกัน
อย่างมีประสิทธิภาพ

ข. การแสดงออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึก และคำพูดที่กล่าวออกมา เพราะใบหน้าสามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใจก็ไม่ใช่แสดงใบหน้าเฉย ๆ เมื่อรู้สึกเสียใจใบหน้าที่จะไม่ยิ้มแย้ม เป็นต้น

ค. น้ำเสียงขณะพูด ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำหนักเสียงหนักเบาสูงต่ำให้สอดคล้องกับอารมณ์ขณะที่พูด ไม่พูดเร็วเร็ว หรือช้าเกินไป ทั้งนี้บุคคลที่พูดเร็วเร็วเกินไป อาจเกิดจากแรงผลักดันภายในจิตใจที่มีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่ากลัว และคนที่พูดช้าจนเกินไป เป็นการแสดงถึงความกังวล ไม่แน่ใจ เป็นลักษณะเก็บกดความรู้สึกเอาไว้

ง. การเคลื่อนไหว การเดิน การยืน การนั่ง รวมถึงการแสดงกิริยาอื่น ๆ ก็สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของผู้แสดงกิริยาท่าทางได้เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความประหม่า เวลาสนทนากับผู้ใด มักจะเม้มริมฝีปาก มืออยู่ไม่สุข จับโน่นจับนี่ บิดตัวห่อไหล่ เป็นต้น การแสดงออกที่เหมาะสมคือ กิริยาท่าทางที่เป็นธรรมชาติ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ดังนั้นในการสื่อความหมายให้บุคคลอื่นทราบ บุคคลจึงต้องแสดงภาษาท่าทางออกมาให้สอดคล้องเหมาะสมกับเรื่องที่พูด เพื่อจะได้ไม่เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ โดยที่การแสดงออกทางภาษากายคำและภาษาท่าทางนั้น จะไม่เป็นลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์การพูดโดยการแสดงออกทางภาษาท่าทางไม่เหมาะสม เช่น ผู้วิจัยได้ไปเที่ยวที่สวนสนุก ข้างในสวนสนุกมีเครื่องเล่นหลายอย่าง ผู้วิจัยได้ไปขึ้นรถไฟเหาะตีลังกา คนที่นั่งอยู่ทุกคนจะร้องเสียงดังมากเพราะหวาดเสียว ผู้วิจัยเองก็ร้องเสียงดังเพราะหวาดเสียว เป็นต้น ในขณะที่ผู้วิจัยเล่าเรื่องนั้นจะพูดด้วยเสียงเรียบ ไม่มีเสียงสูงเสียงต่ำ ไม่แสดงท่าทางประกอบเมื่อเล่าเสร็จจึงถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อคู่สนทนาแสดงออกแบบนี้ หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องเดิมใหม่อีกครั้งหนึ่ง โดยในครั้งนี้แสดงท่าทางประกอบ ใบหน้าแสดงอาการตื่นเต้นตามเรื่องที่เล่า มีเสียงสูงเสียงต่ำ เมื่อเล่าจบจึงถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรและแตกต่างจากการเล่าครั้งแรกอย่างไร

3. ให้นักเรียนซักถามหลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างจากประสบการณ์ที่นักเรียนเคยกระทำหรือเพื่อนเคยกระทำเกี่ยวกับการพูดหรือการแสดงท่าทางที่ไม่สอดคล้องกัน เมื่อนักเรียนเล่าจบผู้วิจัยจึงสรุปผลเสียที่เกิดจากการพูดและการแสดงท่าทางที่ไม่สอดคล้องกันว่าจะทำให้ผู้พูดเกิดความขัดแย้งและอาจนำมาซึ่งความไม่สบายใจ ผู้ฟังเองก็ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดได้ ดังนั้นเมื่อนักเรียนมีการแสดงออกด้านการพูดและท่าทางได้สอดคล้องกัน ก็จะทำให้การสื่อสารนั้นตรงตามจุดประสงค์ที่ผู้พูดต้องการ เกิดความสบายใจที่ได้ระบายความรู้สึกที่แท้จริงออกมา ซึ่งจะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน

4. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้

การประเมินผล

- สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 3 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การแสดงความสนใจด้วยภาษาท่าทาง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งทางภาษาท่าทาง ในการแสดง ความสนใจด้วยการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสขณะพูดคุยกับเพื่อน

อุปกรณ์ รูปภาพประกอบคำบรรยาย

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนทบทวนเรื่องการแสดงออกทางภาษาท่าทางที่มีความสำคัญต่อการสื่อความหมาย พร้อมทั้งให้นักเรียนที่ไปฝึกใช้ภาษาท่าทางในการสื่อสารกับเพื่อนออกมาเล่าให้ฟัง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูรูปภาพการสนทนาที่มีบุคคลในวงสนทนาบางคนมีใบหน้า บึ้งตึง ไม่สบายตาผู้พูด หันหลังให้ผู้พูด หลังจากนักเรียนดูภาพแล้ว ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละ

คนว่าท่าทางของบุคคลในภาพแต่ละคนนั้นสื่อความหมายได้อย่างไร และถ้านักเรียนเป็นผู้พูด และมีเพื่อน ๆ ในกลุ่มแสดงท่าทางอย่างในภาพ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างลักษณะท่าทางที่นักเรียนเคยแสดงในขณะพูดคุยสนทนาในกลุ่มเพื่อน เช่น ทำนังน้ำเสียง การสบสายตา เป็นต้น

4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายภาษาท่าทางที่นักเรียนแต่ละคนแสดงออก จากที่นักเรียนแต่ละคนเล่าให้ฟัง

5. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการแสดงความรู้สึกด้วยการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งยิ้มแย้มแจ่มใสขณะพูดคุยกับเพื่อน ในขณะที่นักเรียนพูดคุยกับเพื่อนถ้าลักษณะท่าทางของนักเรียนแสดงออกถึงความสนใจกับเพื่อน จะทำให้การพูดคุยนั้นดำเนินต่อไปได้ดี เพื่อนหรือผู้พูดจะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อนักเรียน และรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง เพราะเมื่อสนทนาไปแล้วมีผู้รับฟังและแสดงความรู้สึกตอบ การแสดงความรู้สึกด้วยการแสดงออกทางภาษาท่าทางนั้นแสดงได้หลายอย่าง เช่น นั่ง โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย หันหน้าไปทางผู้พูด สบสายตา ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเมื่อกำลังสนทนาเรื่องที่นักเรียนสนใจหรือฟังพอใจ ใบหน้าแสดงอารมณ์ตามเรื่องที่พูด น้ำเสียงหนักเบา ภาษาท่าทางดังกล่าวจะทำให้เรื่องที่พูดคุยนาน่าสนใจมากขึ้น เป็นต้น ในการพูดคุยระหว่างนักเรียนกับเพื่อนนั้น ถ้าได้มีการแสดงออกดังกล่าวก็จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนให้เกิดขึ้นได้

6. ให้นักเรียนซักถามและช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่อไป

การประเมินผล

- สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
- สังเกตจากความรู้สึก และการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การริเริ่มกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการริเริ่มกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพ

อุปกรณ์

แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการริเริ่มกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าในขณะที่นักเรียนเจอเพื่อนครั้งแรก นักเรียนทำอย่างไร
2. ผู้วิจัยอธิบายเรื่องการริเริ่มกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพกับเพื่อนว่าเป็นสิ่งสำคัญ คือ เป็นการติดต่อสัมพันธ์เบื้องต้นกับบุคคลอื่น ทำให้เกิดความประทับใจกับผู้ถูกทักทาย ซึ่งจะต้องประกอบไปด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ในด้านภาษาถ้อยคำต้องใช้คำพูดให้เหมาะสม โดยทักทายในเรื่องทั่ว ๆ ไป พูดแสดงความห่วงใย เช่น "ปิติเธอจะไปไหน" "สมศรีไม่ได้เจอตั้งนานคิดถึงจังเลย" "มาลีสบายดีหรือจะ" "ตั๋ยเสื้อที่เธอใส่วันนี้สวยจังเลย" เป็นต้น โดยอาจจะทักทายสัก 2-3 ประโยค ขึ้นอยู่กับโอกาสนั้น ๆ ส่วนในด้านภาษาท่าทางนั้นแสดงออกด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใสสบสายตาคู่สนทนา น้ำเสียงชัดเจนแสดงถึงความยินดีที่ได้พบเพื่อนหรือจับมือคู่สนทนาบีบเบา ๆ เป็นต้น พร้อมทั้งผู้วิจัยให้นักเรียนดูแผนภูมิประกอบคำบรรยาย
3. ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันอภิปรายพฤติกรรมที่นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างให้ฟัง ในขณะที่นักเรียนเจอเพื่อนครั้งแรก (จากกิจกรรมในข้อ 1)
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม และช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้ในเรื่อง การริเริ่มกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพกับเพื่อน

การประเมินผล

- สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 5 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในการสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ

อุปกรณ์ แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องเทคนิคในการสนทนา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ถ้าในวงสนทนามีเพื่อนของนักเรียน 2 คน คนหนึ่งเวลาสนทนามักจะใช้คำไม่สุภาพ ใช้สรรพนามว่า "กู" "มึง" พูดคำด่าคำ ส่วนอีกคนหนึ่งเวลาสนทนามักใช้คำที่สุภาพเหมาะสม เช่น ใช้สรรพนามว่า "ฉัน" "เธอ" พูดไพเราะ ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อเพื่อนทั้ง 2 คน ในการสนทนานั้น ๆ จะเป็นอย่างไร ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็น

2. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพกับเพื่อนว่าเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี และผู้ที่ประสบความสำเร็จในการสนทนาจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น การสนทนาจะประกอบด้วยเทคนิคดังนี้

ก. การใช้คำถามปลายเปิด เช่น แทนที่จะถาม "เธอชอบดูหนังสือหรือไม่" ควรจะถามว่า "เธอชอบดูหนังสือประเภทใด" เป็นต้น เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้มีการสนทนาต่อไป

ข. การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง เพื่อให้เพื่อนรู้จักตนเอง เช่น ถามว่า "บ้านเธออยู่ใกล้ตลาดไหม" ถ้าตอบว่า "ไม่ใกล้" แสดงว่าผู้ตอบไม่ได้ให้ข้อมูลอะไรเพิ่มเติมแก่ผู้ถามเลย เป็นการถามคำตอบคำ แต่ถ้าตอบว่า "ไม่ใกล้หรือที่บ้านของฉันอยู่หน้าวัดใกล้ ๆ กับร้านกาแฟ" ผู้ถามก็จะได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าอยู่หน้าวัด และอยู่ใกล้ ๆ ร้านกาแฟ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะทำให้ผู้สนทนามีเรื่องพูดต่อ เช่น อาจจะพูดเปิดเผยตนเองต่อไปว่า "ฉันยังไม่เคยไปเที่ยววัดนั้นเลย ได้ยินว่ามีลิงเยอะมีกิ้งก่าเหว" เป็นต้น

ค. รู้จักเปิดเผยตนเองบ้างถ้านักเรียนต้องการพัฒนาความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนที่ตนเองสนทนาคด้วย เพราะรู้สึกว่าคุณอึดอัดซึ่งกันและกัน นักเรียนก็อาจพูดเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองให้คู่สนทนาทราบเพื่อจะได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้นก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิด เช่น ถ้าไรถามปิติว่า "เมื่อกลางวันเธอกินอะไรเหรอ" ปิติตอบ "ฉันกินกวยเตี๋ยวผัดไทย แต่แม่ค้าใส่พริกให้ซะเผ็ด ฉันไม่ชอบเผ็ดเลย" เป็นต้น ซึ่งจากการสนทนาทำให้ถ้าไรทราบว่าปิติไม่ชอบกินเผ็ด และทำให้มีเรื่องสนทนากันต่อไปอีก เช่น "แล้วเธอชอบอาหารรสแบบไหนล่ะ" เป็นต้น

ง. มีทักษะในการฟัง ฟังด้วยความตั้งใจ ฝึกจับใจความในสิ่งที่ผู้อื่นเล่าให้ฟัง เพื่อจะได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น จะได้ใช้เป็นข้อมูลทำให้รู้จักกันต่อไป นอกจากเทคนิคดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในการสนทนานั้นควรใช้สรรพนามแทนตนเองว่า "ฉัน" และใช้สรรพนามบุรุษที่ 2 ว่า "เธอ" ส่วนเนื้อเรื่องในการสนทนาจะไม่พูดเรื่องส่วนตัวของตนเองมากเกินไป เพราะจะทำให้คู่สนทนาเบื่อหน่าย และไม่ถามเรื่องส่วนตัวของเพื่อนมากเกินไปเพราะในบางเรื่องเพื่อนอาจรู้สึกไม่สบายใจที่จะพูด เช่น ถามเรื่อง "พ่อกับแม่ของเธอเลิกกันตั้งแต่เมื่อไร" เป็นต้น ควรจะสนทนาในเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อนแล้วจึงจะสนทนาในเรื่องปัจจุบันที่เกิดขึ้น เช่น "เดือนนี้อากาศร้อนนะ เธอคิดว่าปีนี้อากาศจะร้อนมากกว่าปีที่แล้วไหม" เป็นต้น และควรใช้คำพูดให้สุภาพเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ด้านภาษาท่าทางก็เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการสนทนา คือ ในขณะที่สนทนาควรสบสายตาคู่สนทนา ใบหน้าแสดงอารมณ์ตามเรื่องที่พูด น้ำหนักเสียงหนักเบา สูงต่ำ รวมทั้งการเคลื่อนไหวที่แสดงออกถึงความสนใจที่จะสนทนากับเพื่อน เช่น หันหน้าไปทางเพื่อน จับแขนเพื่อนเบา ๆ ในบางโอกาสมีอวางไว้บนโต๊ะ โดยไม่กอดอกหรือขีดหน้าเวลาพูดกับเพื่อน

ผู้วิจัยให้นักเรียนคุณแผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องเทคนิคในการสนทนา

3. ให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างพฤติกรรมของตนเองในขณะที่สนทนากับเพื่อน พร้อมทั้งบอกด้วยว่าส่วนใหญ่ในการสนทนากับเพื่อนแล้วเพื่อนมีพฤติกรรมตอบสนองอย่างไร

4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันอภิปรายพฤติกรรมที่นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างในข้อ 3 พฤติกรรมใดที่ไม่เหมาะสม ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันหาแนวทางที่เหมาะสมและลองสนทนา

5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้ในเรื่องการสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

การประเมินผล

- สังเกตร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 6 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในการกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน

- อุปกรณ์
- แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องความสำคัญของการกล่าวขอบคุณ
 - แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องการปฏิบัติตนเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญและโอกาสในการกล่าวขอบคุณ
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์หลาย ๆ สถานการณ์เมื่อนักเรียนได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนและถามนักเรียนว่าจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ เช่น เมื่อเพื่อนช่วยหิ้วของมาส่งให้ที่ห้อง เพื่อนเก็บปากกาที่นักเรียนทำตกมาส่งคืนให้ หรือเมื่อนักเรียนไม่สบายเพื่อช่วยพาไปที่ห้องพยาบาล เป็นต้น
3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันอภิปรายคำตอบของนักเรียนในแต่ละสถานการณ์ว่าเหมาะสมหรือไม่เพียงใด

4. ผู้วิจัยบรรยายพร้อมทั้งให้นักเรียนดูแผนภูมิประกอบเรื่อง ความสำคัญในการกล่าวคำขอบคุณ และแผนภูมิการปฏิบัติตนเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น การที่เพื่อนมีน้ำใจช่วยเหลือนักเรียนแม้จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม เมื่อนักเรียนกล่าวคำขอบคุณ จะทำให้เพื่อนรู้จักภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำ เกิดความประทับใจในตัวนักเรียน และจะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้เกิดขึ้น แต่ถ้าเพื่อนได้ช่วยเหลือโดยที่นักเรียนไม่ได้กล่าวคำขอบคุณ เพื่อนก็จะรู้สึกว่าการช่วยเหลือเป็นของคนไม่มีน้ำใจ ไม่มีมารยาท ทำให้ไม่อยากจะช่วยเหลือในครั้งต่อไป

การปฏิบัติตนเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น มีหลักการดังนี้ ในการกล่าวคำขอบคุณนั้น ภาษาท่าทางควรจะมีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มองสบสายตาเพื่อนอาจจับมือเพื่อนบีบเบา ๆ หรือตบไหล่เพื่อนเบา ๆ เป็นต้น พร้อมทั้งกล่าวว่า "ขอบคุณ" หรือ "ขอบใจ" แล้วพูดสั้น ๆ ถึงเรื่องที่เพื่อนได้ช่วยเหลือนักเรียนเพื่อสร้างความประทับใจ เพราะในบางครั้งเพื่อนก็ไม่ได้รู้ว่าได้ช่วยเหลือนักเรียน เช่น "ขอบใจนะที่ช่วยหยิบดินสอมาแจกให้" "ขอบใจนะที่ช่วยส่งของให้" เป็นต้น

5. ให้นักเรียนพูดถึงพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนที่แสดงออกเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา พร้อมทั้งพฤติกรรมของผู้อื่นที่แสดงต่อนักเรียนหลังจากที่ได้ช่วยเหลือนักเรียนแล้ว

6. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันอภิปรายพฤติกรรมของนักเรียนที่บอกมาจากข้อ 5 พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติม หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนซักถาม

7. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้ในเรื่องการกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนต่อไป

การประเมินผล

- สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 7 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม

- อุปกรณ์
- แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องความสำคัญและหลักในการกล่าวคำชมเชย
 - แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องโอกาสในการกล่าวคำชมเชย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคนว่า เมื่อนักเรียนประสบความสำเร็จแล้วอยากให้คนอื่นปฏิบัติอย่างไรต่อนักเรียน และผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปความต้องการของนักเรียนทั้งหมดที่อยากให้บุคคลอื่นปฏิบัติต่อตนเองเขียนไว้บนกระดาน

2. ผู้วิจัยบรรยายความสำคัญของการกล่าวคำชมเชยและโอกาสในการกล่าวคำชมเชย เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม พร้อมทั้งให้นักเรียนดูแผนภูมิประกอบดังนี้

ความสำคัญของการกล่าวคำชมเชยเพื่อน คือ จะทำให้ผู้ถูกชมเชยรู้สึกว่าคุณกล่าวคำชมเชยมีความสนใจ ใส่ใจต่อตนเอง จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้พูด เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อไป

หลักในการกล่าวคำชมเชยนั้น ผู้พูดต้องพูดออกมาจากความรู้สึกที่แท้จริง เพราะผู้ฟังสามารถรู้สึกได้ว่าผู้พูดนั้นกล่าวชมเชยอย่างจริงใจเพียงใด คำชมเชยนั้นไม่ควรเกินเลยความเป็นจริงมากนัก เช่น "ผิวเธอขาวเหมือนนางงามเลยนะ" ทั้งที่จริง ๆ ผิวมีสีดำนาง เป็นต้น ถ้ากล่าวชมเชยในลักษณะเกินเลยความจริงไปมาก ผู้ถูกชมเชยอาจรู้สึกกระดากอายและเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับผู้กล่าว เพราะรู้ว่าไม่เป็นความจริง ดังนั้นการกล่าวคำชมเชยต้องแสดงออกด้วยความจริงใจ พูดในสิ่งที่ตนเองรู้สึกจริง ๆ เวลาพูดให้ชี้เฉพาะในสิ่งที่ชม เช่น ไม่ควรพูดแต่เพียงว่า "แต่งตัวสวยจัง" ควรชี้เฉพาะในสิ่งที่ชม เช่น "เสื้อสีเหลืองที่เธอใส่น่ารักจัง ๆ" เป็นต้น ข้อสำคัญต้องไม่กล่าวคำชมเชยในจุดที่เป็นปมด้อยของผู้อื่น

โอกาสในการกล่าวคำชมเชยคือ เมื่อเพื่อนกระทำเหมาะสม เช่น เพื่อนมาโรงเรียนแต่เช้าอาจกล่าวคำชมเชยว่า "ขยันมาโรงเรียนแต่เช้าเลย" หรือเพื่อนเจอเศษกระดาษจึงได้หยิบมาใส่ถังขยะ อาจกล่าวคำชมเชยว่า "เธอเป็นเด็กดีจังเห็นเศษกระดาษก็เก็บ" เป็นต้น และอีกโอกาสหนึ่งที่จะกล่าวคำชมเชยคือ เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ เช่น เพื่อนสอบได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ดี เพื่อนเล่นดนตรีได้ไพเราะ เป็นต้น

เมื่อนักเรียนสามารถกล่าวคำชมเชยเพื่อนได้ ในขณะเดียวกันผู้รับคำชมเชยก็สามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจโดยกล่าวว่า "ขอบใจ" หรือ "ขอบคุณ" และอาจเพิ่มเติมความคิดเห็นส่วนตัวเป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้กล่าวชมเชยทราบ เช่น "ขอบใจนะ ถ้าโลอันนี้แม่นั้นเป็นคนซื้อมาให้ในวันเกิดจะ" เป็นต้น การกล่าวปฏิเสธในเบื้องต้นเลยนั้นจะทำให้ผู้กล่าวชมรู้สึกผิด เช่น "เสื้อนี้ะเหอสวย โอ้ยฉันใส่มาตั้งนานแล้ว" เป็นต้น การตอบในลักษณะนี้มีแต่จะทำให้ลายความสัมพันธ์ระหว่างกัน ทางที่ดีควรตอบรับคำชมเชยนั้นก่อนแล้วจึงให้เหตุผลส่วนตัวประกอบ เช่น "ขอบใจมากจ๊ะ แต่ตอนนี้มันเริ่มเก่าแล้ว" เป็นต้น

3. ให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จแล้วนักเรียนได้ปฏิบัติตน อย่างไรบ้างต่อเพื่อน และเพื่อนมีพฤติกรรมเช่นไรต่อนักเรียน ผู้วิจัยและนักเรียนคนอื่นช่วยกันอภิปรายถึงพฤติกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมและให้นักเรียนซักถาม

4. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้ในเรื่องการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่อไป

การประเมินผล

- สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 8 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์

อุปกรณ์

- แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องความสำคัญของการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์
- แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องหลักการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกถามความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคนจากการที่ถูกวิจารณ์ในเหตุการณ์ที่เคยประสบมาและเขียนรวมสรุปความรู้สึกทั้งหมดไว้บนกระดาน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนยกตัวอย่างลักษณะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แล้วให้นักเรียนแต่ละคนลองกล่าวคำวิจารณ์พฤติกรรมนั้น ๆ
3. ผู้วิจัยบรรยายถึงความสำคัญของการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน และหลักการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน พร้อมทั้งให้นักเรียนดูแผนภูมิประกอบคำบรรยาย ดังนี้

ความสำคัญของการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ คือ ช่วยให้คุณได้เรียนรู้ตนเอง จากคำวิจารณ์ของคนอื่น รู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอย่างไรบ้างเพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไข นอกจากนี้การวิจารณ์ช่วยให้คุณมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ถ้าคน ๆ นั้นเข้าใจและยอมรับคำวิจารณ์ เพราะอย่างน้อยที่สุดการวิจารณ์ก็แฝงไว้ซึ่งความจริงอยู่ไม่น้อย สิ่งสำคัญ ๆ ที่จะทำให้ผู้ถูกวิจารณ์ยอมรับคำวิจารณ์ได้ ไม่เป็นการทำลายความสัมพันธ์ระหว่างกันคือ วิธีการพูดวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ เช่น "ถ้าเธอไปตัดผมให้สั้นกว่านี้อีกนิด ฉันคิดว่าหน้าตาเธอจะดูสดใสมากยิ่งขึ้น" หรือ "ถ้าเธอนั่งเอาขาลงจากโต๊ะจะดูเรียบร้อยขึ้นเยอะเลย" เป็นต้น

หลักในการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์

ก. พูดชี้เฉพาะในจุดที่ต้องการวิจารณ์ เช่น "กระโปรงตัวนี้สั้นเกินไปนะ ฉันรู้สึกว่าเวลานั่งจะดูโป๊" ซึ่งลักษณะนี้เป็นการวิจารณ์ที่ตรงไปตรงมา และเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้ฟังรับรู้

ข. ไม่กล่าวคำหิวิจารณ์ในสิ่งที่เป็นธรรมชาติทางกายภาพของเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ และเป็นจุดด้อยของเพื่อน รวมทั้งไม่พูดในลักษณะถากถาง เช่น "ขาลายเหมือนตุ๊กแก" "ผิวเธอดำจัง" "ผมเธอหน้าเกลียดจัง" "ตุ๋นุ้ยเหมือนหมูเลย" เป็นต้น

ค. การวิจารณ์ควรเป็นในแง่ดีเพื่อก่อ มากกว่าตีเพื่อทำลาย เช่น "เวลาเธอพูดถ้าเธอเงยหน้าขึ้นมาสบสายตามันดูดีนะ ฉันว่าเรื่องที่พูดจะน่าสนใจมากกว่านี้" "เอาเสื้อใส่ในกางเกงดีกว่านะ จะได้ไม่ถูกครุฑทำโทษ" เป็นต้น

นอกจากหลักการดังกล่าวข้างต้นแล้วจะต้องคำนึงถึง ช่วงเวลา สถานการณ์ในการที่จะกล่าวคำวิจารณ์ด้วย เพราะในบางโอกาสเพื่อนก็ไม่อยู่ในสถานที่ที่รับคำวิจารณ์ได้ เช่น กำลังไม่สบาย โกรธ อารมณ์เสีย เป็นต้น ในการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์นั้น ภาษาท่าทางที่แสดงออกก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ไม่ทำลายสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ท่าทางที่แสดงออกจะไม่เป็นลักษณะเยาะเย้ย รังเกียจ แต่จะเป็นการแสดงออกในลักษณะหวังดี สนใจ เช่น โบกหน้าเฉย ๆ มองสบสายตา จับมือ แตะแขนหรือไหล่เบา ๆ น้ำเสียงเรียบไม่แสดงความเยาะเย้ย เป็นต้น

4. ให้นักเรียนซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน

5. ให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างจากการที่นักเรียนเคยกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนในเหตุการณ์ต่าง ๆ และพฤติกรรมที่เพื่อนแสดงต่อนักเรียนในเหตุการณ์นั้น ๆ พร้อมทั้งผู้วิจัยและนักเรียนคนอื่น ๆ ช่วยกันอภิปรายพฤติกรรมนั้น ๆ พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติม

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อนจากตัวอย่างที่กำหนดให้ดังนี้

ก. เพื่อนคนที่นั่งติดกับนักเรียนชอบแอบกินขนมในห้องเรียนทั้ง ๆ ที่ถูกรูดูบ่อย ๆ

ข. เพื่อนคนหนึ่งชอบแอบลอกการบ้านของคนที่เขาไปวางส่งไว้บนโต๊ะครู โดยที่ครูเคยจับได้

7. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายจากที่นักเรียนได้ลองกล่าวคำวิจารณ์ เชิงสร้างสรรค์จากสถานการณ์ในข้อ 6 ว่าทางด้านภาษาพูดและท่าทางที่แสดงออกเป็นอย่างไร

8. ให้นักเรียนซักถามหลังจากนั้นจึงช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการกล่าวคำวิจารณ์ เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่อไป

การประเมินผล

- สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 9 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

- อุปกรณ์
- แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องความสำคัญของการกล่าวคำปฏิเสธ
 - แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องหลักการในการกล่าวคำปฏิเสธ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคนเมื่อกล่าวคำขอร้องบุคคลอื่นและได้รับการปฏิเสธ ผู้วิจัยเขียนสรุปความรู้สึกของนักเรียนไว้บนกระดาน

2. ให้นักเรียนพิจารณาคำขอร้องต่อไปนี้ว่า เป็นคำขอร้องที่มีเหตุผลเพียงพอหรือไม่ ที่ให้ทำตาม และถ้าเป็นคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลให้นักเรียนแต่ละคนลองกล่าวคำปฏิเสธ คำขอร้องนั้น ๆ ดังนี้

- ก. วิชัยขอร้องว่า "ฉันขอลอการบ้านหน่อยนะ พี่เกียจทำ"
- ข. มาลีพูดขอร้องว่า "ฉันขอยืมเงิน 3 บาทสิ จะเอาไปซื้อของเล่น"
- ค. มานพพูดว่า "พ่ungsนี้เราอย่าไปเรียนเลยนะไปเที่ยวตลาดนัดดีกว่า"

หลังจากที่นักเรียนทุกคนได้กล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเสร็จ ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายการกล่าวคำปฏิเสธของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไรบ้าง

3. ผู้วิจัยบรรยายถึงความสำคัญและหลักการกล่าวคำปฏิเสธกับเพื่อน พร้อมทั้งให้นักเรียนดูแผนภูมิประกอบคำบรรยาย ดังนี้

ความสำคัญของการกล่าวคำปฏิเสธต่อเพื่อนมีดังนี้ คนบางคนจะกล่าวคำขอร้องหรือเรียกร้องขอต้องการของตนเองจากบุคคลอื่น นักเรียนจึงจำเป็นจะต้องเป็นตัวของตัวเองโดยวิธีง่าย ๆ ด้วยการรู้จักกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่นแต่ไม่ได้หมายความว่า จะกล่าวคำปฏิเสธเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้ นักเรียนจึงควรเรียนรู้การกล่าวคำปฏิเสธในสิ่งที่ตนรู้สึกไม่พอใจไม่อยากทำและคำขอร้องนั้นมีเหตุผลไม่เพียงพอ การที่นักเรียนไม่กล้ากล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่นเพราะกลัวว่าเมื่อกล่าวปฏิเสธไปแล้วจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจบ้าง ไม่ชอบตนเองบ้าง จึงมักตอบสนองความต้องการหรือขอเรียกร้องของผู้อื่นเสมอ การกระทำดังกล่าวนี้ทำให้นักเรียนเกิดความเคยชินยินยอมให้บุคคลอื่นเอาเปรียบ ผลเสียที่ตามมาคือ

ก. ขาดการสื่อสารที่จริงใจกับบุคคลอื่น เพราะการตอบรับขณะที่ตนเองต้องการปฏิเสธ เป็นการสื่อสารที่ไม่จริงใจ ไม่ซื่อตรง

ข. ตนเองมักจะไม่มีความสุข เพราะว่ายอมให้คนอื่นมาเอาเปรียบอยู่เรื่อย จึงต้องสะสมความขุ่นเคืองเอาไว้ และสักวันหนึ่งอาจจะระเบิดความขุ่นเคืองออกมาอย่างไม่เหมาะสม

ค. จะทำให้ไม่เคารพ และไม่เห็นคุณค่าของตนเอง จะรู้สึกโกรธเกลียดตนเองที่ต้องทำตามบุคคลอื่นทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่พอใจที่จะทำ

ง. ทำให้ไขว่เขวไปจากสิ่งที่ตนเองต้องการทำให้สำเร็จจริง ๆ จะรู้สึกหนักใจที่จะต้องทำสิ่งที่ไม่ต้องการจะทำ และไม่มีเวลา หรือกำลังกายเหลือไว้สำหรับทำสิ่งที่สำคัญกว่า

สำหรับหลักการในการกล่าวคำปฏิเสธเพื่อน มีดังนี้

ก. กล่าวคำปฏิเสธสั้น ๆ ชัดเจน ตรงจุด โดยเริ่มต้นด้วยคำว่า "ไม่" และไม่จำเป็นต้องอธิบายให้เหตุผลยืดเยื้อ กล่าวกับบุคคลใดก็สลับสายตากับบุคคลนั้น บุคคลที่ไม่กล้ากล่าวปฏิเสธ เมื่อจะกล่าวก็เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ จึงต้องหลบสายตาของคู่สนทนา ผู้ที่มีการแสดงออกที่เหมาะสม สามารถกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่นได้อย่างไม่อึดอัดใจ ถ้าจำเป็นจะกล่าวขอโทษที่ไม่สามารถตอบรับคำขอร้องได้ ควรกล่าวคำสั้น ๆ ว่า "เสียใจด้วยนะฉันไปไม่ได้" เป็นต้น หรือถ้าเห็นแนวทางที่จะทำให้ผู้ขอร้องสมหวังก็อาจจะปฏิเสธเชิงประนีประนอม หรือให้คำแนะนำเท่าที่จะทำได้ เช่น "เสียใจด้วยนะฉันให้เธอยืมเงินไม่ได้เลย ฉันคิดว่าเธอน่าจะไปปรึกษาครูประจำชั้นเรานะ" เป็นต้น

ข. การยืนยันความต้องการของตนเองให้หนักแน่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่ถูกรุกเร้า ขณะเดียวกันก็ทำความเข้าใจกับคู่สนทนาโดยแสดงออกถึงความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเขา เช่น

แดง : "วันนี้มีหนังเรื่องบุญชู 6 มาฉายที่โรงหนังเราโคตรเย็นไปคู่กันเถอะ"

ขาว : "ไม่เอาหรอกฉันไม่อยากโคตรเย็น"

แดง : "ไปเหอะหนังดีนะวันนี้วันสุดท้ายแล้ว"

ขาว : "ไม่เอาหรอกฉันไม่อยากโคตรเย็น"

แดง : "ไปเหอะฉันจะเลี้ยงหนังเธอเอง"

ขาว : "ไม่เอาหรอกฉันไม่อยากโคตรเย็น"

นอกจากหลักการดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในการกล่าวคำปฏิเสธกับเพื่อนนั้น การแสดงภาษาท่าทางก็เป็นสิ่งสำคัญ ผู้กล่าวคำปฏิเสธควรจะต้องแสดงใบหน้าเป็นปกติ น้ำเสียงเรียบดังชัดเจน มองสลับสายตาเพื่อน การแสดงออกดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความจริงใจที่ต้องการให้เพื่อนทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด และไม่มีเจตนาที่จะทำลายสัมพันธภาพระหว่างกัน

หลังจากนั้นให้นักเรียนซักถามและเสนอความคิดเห็นในเรื่องการกล่าวคำปฏิเสธคำขอด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

4. ให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างพฤติกรรมของเพื่อนที่มาขอร้องนักเรียนและให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อนจากที่ได้ยกตัวอย่างมา หลังจากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันอภิปรายการกล่าวคำปฏิเสธของนักเรียนแต่ละคนว่าเหมาะสมเพียงใด

5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 10 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยไม่ทำร้ายร่างกายเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

อุปกรณ์

- แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องความสำคัญของการไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน
- แผนภูมิประกอบคำบรรยายเรื่องหลักการในการกระทำเมื่อเพื่อนทำในสิ่งที่

นักเรียนไม่พอใจ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าเมื่อเพื่อนทำสิ่งที่นักเรียนไม่พอใจ นักเรียนจะทำอย่างไร ผู้ฝึกเขียนสรุปสิ่งที่นักเรียนกระทำไว้บนกระดาน พร้อมทั้งให้นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมของเพื่อนที่กระทำต่อนักเรียน และพฤติกรรมของนักเรียนที่กระทำต่อเพื่อน

2. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนจากตัวอย่างที่ยกมาจากข้อ 1

3. ผู้วิจัยบรรยายความสำคัญและหลักการในเรื่องการกระทำเมื่อเพื่อนทำในสิ่งที่นักเรียนไม่พอใจ พร้อมทั้งให้นักเรียนดูแผนภูมิประกอบคำบรรยาย ดังนี้

ความสำคัญของการไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน จะทำให้เพื่อนเกิดความรู้สึกประทับใจ เกรงใจ อันจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ดีที่จะสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน เพราะการที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมทำให้เราไม่พอใจนั้นเพื่อนอาจไม่มีเจตนาก็ได้ เมื่อนักเรียนไม่ไปทำร้ายร่างกายเพื่อนจึงเป็นการแสดงให้เห็นถึงการมีน้ำใจรู้จักให้อภัยของนักเรียน

หลักในการกระทำเมื่อเพื่อนทำในสิ่งที่นักเรียนไม่พอใจ คือ พูดบอกสิ่งที่เพื่อนกระทำต่อนักเรียน ให้สั้นตรงจุด ด้วยสีหน้าท่าทางที่เป็นปกติ คือ สีหน้าเฉยเป็นปกติ น้ำเสียงเรียบ หรือน้ำเสียงแสดงอารมณ์เล็กน้อย มองสบสายตาเพื่อน เมื่อได้พูดในสิ่งที่นักเรียนไม่พอใจไปแล้ว ก็จะมีพฤติกรรมต่อเพื่อนเป็นปกติ โดยจะไม่ย้อนกลับมาพูดในเรื่องเดิมอยู่เรื่อย ๆ

หลังจากนั้นให้นักเรียนซักถามและเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

4. ให้นักเรียนแต่ละคนแสดงพฤติกรรมตอบสนองจากตัวอย่างเหตุการณ์ที่กำหนดให้ดังนี้

ก. เพื่อนขยำกระดาษเพื่อจะทิ้งในถังขยะ แต่บังเอิญเพื่อนขว้างกระดาษมาตกลงที่ศีรษะนักเรียน

ข. เพื่อนของนักเรียน 2 คนที่นั่งอยู่โต๊ะข้างหน้า เล่นกันไม่ระวัง โดยเพื่อนคนหนึ่งได้กางแขนออกมาทางด้านหลังซึ่งนักเรียนนั่งอยู่ มือของเพื่อนกระทบหน้าของนักเรียน แต่ไม่แรงเท่าไรนัก

5. หลังจากนักเรียนทุกคนแสดงพฤติกรรมตอบสนองเสร็จแล้ว ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันวิเคราะห์เหตุการณ์ทั้ง 2 เหตุการณ์ว่าเกิดจากความตั้งใจ หรือไม่ พร้อมทั้งช่วยกันอภิปรายพฤติกรรมของนักเรียนทุกคนที่แสดงออกมาว่าเหมาะสมหรือไม่เพียงไร

6. ให้นักเรียนซักถามและช่วยกันสรุปความคิดเห็นที่ได้ในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 11 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านต่าง ๆ ที่เคยเกิดกับนักเรียนแต่ละคน

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนจากที่เคยประสบมา เช่น นักเรียนเจอเพื่อนแล้วไม่รู้จะทักทายอย่างไรดี หรือรู้สึกอายที่จะทักทายและนักเรียนได้ลองปฏิเสธเพื่อน แต่ปรากฏว่าเพื่อนแสดงความไม่พอใจต่อนักเรียน เป็นต้น ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น
2. ให้นักเรียนซักถามปัญหาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพพร้อมทั้งให้คำแนะนำกับนักเรียน
3. ให้นักเรียนช่วยกันสรุป การแสดงออกทางภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในด้านต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มา
4. ให้นักเรียนเตรียมอาหารอะไรก็ได้ตามที่นักเรียนมีและสะดวกจะนำมา ให้นำมาเท่าที่นักเรียนจะกินอิ่ม โดยนำมาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 12 ³ เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ ปัจจุบันนี้

จุดมุ่งหมาย

เพื่อนสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ในด้านการใช้วาจาและการแสดงท่าทาง

อุปกรณ์ - อาหารที่นักเรียนและผู้ฝึกนำมา
- ภาชนะสำหรับใส่อาหาร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนนำอาหารมาจัดไว้บนโต๊ะกลางห้อง เมื่อจัดเสร็จผู้วิจัยบอกกติกาให้ทราบดังนี้ การรับประทานอาหารครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันหลังจากที่ได้ร่วมเข้ากลุ่มเรียนรู้พฤติกรรมกล้าแสดงออก วันนี้จึงต้องการให้นักเรียนพูดคุยและรับประทานอาหารตามสบาย แต่มีกติกา 2 ข้อคือ

1) นักเรียนจะหยิบอาหารใส่ปากตนเองไม่ได้ ต้องหยิบอาหารป้อนใส่ปากเพื่อน

2) นักเรียนจะพูดบอกให้เพื่อนทราบว่าตนเองต้องการกินอาหารชนิดใดไม่ได้
ผู้วิจัยชี้แจงแนวทางการปฏิบัติให้นักเรียนทราบแล้วจึงให้นักเรียนซักถาม

2. เมื่อนักเรียนเข้าใจแนวทางการปฏิบัติแล้ว จึงเริ่มกิจกรรมโดยผู้วิจัยจะคอยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน

3. หลังจากนักเรียนร่วมกิจกรรมไป 15 นาทีแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม และให้นักเรียนแต่ละคนบอกว่าตนเองได้ใช้หลักการเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมาใช้อย่างไรบ้าง และรู้สึกอย่างไร

4. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมดังนี้ จากกติกา 2 ข้อที่ให้นักเรียนปฏิบัตินั้นบางคนอาจเริ่มกังวลว่าจะไม่มีใครมาป้อนอาหารให้หรือป้อนอาหารที่ตนเองไม่ชอบจึงให้สายตามองอาหารเป็นต้น และการที่เราต้องการให้เพื่อนมาป้อนอาหารให้ นั้น เราต้องป้อนอาหารให้เพื่อนก่อน อันเป็นการแสดงน้ำใจต่อเพื่อน เมื่อนักเรียนมีน้ำใจต่อเพื่อน เพื่อนก็จะมีน้ำใจต่อนักเรียน

หรือการที่นักเรียนกล่าวคำขอบคุณเมื่อเพื่อนป้อนอาหารให้นั้นเพื่อนก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อนักเรียน การกล่าวคำปฏิเสธด้วยวาจาทำทางที่เหมาะสมเมื่อเพื่อนป้อนอาหารให้ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

6. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการสอนแบบปกติ

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ข้อที่	t
1.	2.405
2.	5.674
3.	2.043
4.	2.130
5.	2.695
6.	2.056
7.	2.703
8.	2.206
9.	2.348
10.	3.065
11.	1.971
12.	2.566
13.	3.111
14.	2.592
15.	2.603
16.	3.825
17.	3.292
18.	3.000
19.	2.432
20.	4.023

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

ข้อที่	t
1.	2.705
2.	4.925
3.	5.400
4.	3.113
5.	2.078
6.	7.141
7.	6.040
8.	7.288
9.	6.653
10.	10.115
11.	6.336
12.	5.583
13.	11.329
14.	10.119
15.	6.584
16.	5.729
17.	7.474
18.	8.704
19.	4.477
20.	7.774

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ อารีย์ ลีลา

เกิดวันที่ 3 ตุลาคม 2504

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 381/4 ม.2 อ.ลานสัก จ.อุทัยธานี 61160

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2522 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นต้น วิทยาลัยครูนครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์

พ.ศ. 2526 วิชาชุดพิเศษมัธยม (พ.ม.) ศึกษาด้วยตนเอง

พ.ศ. 2528 การศึกษานันทิต (เอกการแนะแนว)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิพนธ์โลก จังหวัดนิพนธ์โลก

พ.ศ. 2535 การศึกษามหาบัณฑิต (เอกจิตวิทยาการแนะแนว)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร

ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี

บทคัดย่อ
ของ
อารีย์ ลีลา

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มกราคม 2535

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ปีการศึกษา 2534 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ

ผลการวิจัยครั้งนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF ASSERTIVE BEHAVIOR TRAINING ON RELATIONSHIP
OF PEER GROUP OF PRATHOM VI STUDENTS AT BANNAMROB SCHOOL
IN AMPHOE LANSUK, CHANGWAT UTHAI THANI

AN ABSTRACT

BY

AREE LILA

A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling
Psychology at Srinakharinwirot University

January 1992

The purpose of this research was to study the effect of assertive behavior training on relationship of peer group of Prathom Suksa VI students at Bannamrob School in Amphoe Lansuk, Changwat Uthai Thani. The subject were 16 students, whose scores on the relationship of peer group were lower than the percentile ranks of 25. Then the subjects were divided into the experimental group and the control group, each group consisted of 8 students. The experimental group was assigned to practice the training of assertive behavior while the control group was taught by using the conventional instruction.

The results were as follow:

1. The relationship of peer group of the experimental group was significantly higher than before the experiment at .01 level.
2. The relationship of peer group of the control group was significantly higher than before the experiment at .01 level.
3. After the experiment, the relationship of peer group of the experimental group was significantly higher than the control group at .01 level.