

การฝึกปฏิบัติการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนบางหัวเสือบุญแจ่มเนียมนิล จังหวัดสมุทรปราการ

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุรจิตต์ แสงอรุณ

ห้องสมุดวิทยานิพนธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ตุลาคม 2529

ลิขสิทธิ์นี้เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

178230

6 พ.ค. 2535

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวใกล้ชิด และคณะกรรมการการสอบ ได้พิจารณา
ปริญญาบัตรฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

cha

ประธาน

[Signature]

รอง

กรรมการ

คณะกรรมการการสอบ

cha

ประธาน

[Signature]

กรรมการ

วิฑูริ์ ทอดประยูร

กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จโดยดีก็เพราะความเมตตา ความห่วงใย และความช่วยเหลืออย่างถึงถึง ของรองศาสตราจารย์ ดร.มองพรมณ เกกพิทักษ์ ผู้ให้ความกรุณาเป็นที่ปรึกษาพร้อมกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิรากรณ์ บุญสูง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่า และแก้ไขข้อเสนอนี้ที่ค่าจ้างซึ่งส่งผลต่อความสมบูรณ์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณเมตตา มารดา และคุณยายที่ได้ความรักและกำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หงษ์ดวงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วงษ์ภัทร กุพันธ์ศรี อาจารย์พรณนิต วาณิชยการ ที่ได้กรุณาช่วยตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยตลอดจนให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วิเชียร เพชรรัตน์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบางหัวเสือ บุญแจ่มเนียมนิล ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่ศึกษาและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคุณนันทนา สิงห์วัฒนาศิริ กัลยาณมิตรผู้เป็นที่ซึ่งให้กำลังใจและความช่วยเหลือในการวิจัยด้วยดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยซาบซึ้งในความมีน้ำใจเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณคณาจารย์โรงเรียนบางหัวเสือบุญแจ่มเนียมนิล ที่ได้ช่วยเหลือ และให้ความร่วมมือในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ตลอดจนการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณคุณสมพิศ สังข์แก้ว คุณสมทรง บรรรเริงศรี คุณอำไพวัลย์ บังน้อย และคุณพรศิริ เทียนอุ้ม ที่ได้ให้ความช่วยเหลือด้านการพิมพ์

ขอขอบคุณคุณวิรัช อินทร์พร ที่ได้ช่วยเหลือในการอัดสำเนา

ขอขอบคุณคุณสุรเดช สารราษฎร์ คุณวินิจ รุ่งแสง ที่ ๆ และเพื่อน ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวทุกท่าน ผู้เป็นกัลยาณมิตรของผู้วิจัยที่ให้กำลังใจ และความช่วยเหลือจนการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลง

ขอขอบคุณคุณแฉาวภา มั่นศรี ผู้เป็นที่รักและเป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่งของผู้วิจัยในการศึกษา และการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มาโดยตลอด

ในที่สุด ผู้วิจัยต้องขอขมาใจนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคน

สุรจิตต์ แสงอรุณ

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
	เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมนกเจ้าแสดงออก	10
	ความหมายของพฤติกรรมนกเจ้าแสดงออก	10
	ลักษณะของพฤติกรรมนกเจ้าแสดงออก	11
	พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมนกเจ้าแสดงออก	17
	วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมนกเจ้าแสดงออก	18
	องค์ประกอบของพฤติกรรมนกเจ้าแสดงออก	20
	ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก	22
	เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมนกเจ้าแสดงออก	23
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมนกเจ้าแสดงออก	25
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเป็นปฏิสัมพันธ์ของบุคคล	30
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	34
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	35
	ประชากร	35
	กลุ่มตัวอย่าง	35
	วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	35

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	37
แบบแผนการทดลอง	39
วิธีดำเนินการทดลอง	39
โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน	40
การจัดกระทำกับกลุ่มควบคุม	41
สถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบสมมติฐาน	42
4 ผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล	43
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	47
ความมุ่งหมายในการศึกษา	47
กลุ่มตัวอย่าง	47
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	47
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	47
วิธีดำเนินการวิจัย	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
อภิปรายผล	49
ข้อเสนอแนะ	52
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	53
บรรณานุกรม	54
ภาคผนวก	59

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า	
1	เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก	43
2	เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก	44
3	เปรียบเทียบผลต่างของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	45
4	เปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	46

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การดำเนินชีวิตในสังคม สิ่งที่เราเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคคลคือ การมีทักษะทางสังคมชนิดหนึ่งที่เรียกว่า "พฤติกรรมกล้าแสดงออก" (Assertive Behavior) เพื่อให้คิดต่อสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับควย

พฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นสิ่งที่น่าสนใจที่ขยายออกไปโดยเฉพาะพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ทั้งนี้เพราะนักเรียนในวัยนี้กำลังอยู่ในระยะวัยรุ่น ซึ่งถือว่าเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง และเป็นวัยที่ประสบปัญหาต่าง ๆ มากที่สุด (เว็บบจิต คีศรีแก้ว 2524 : 1) ควบคู่กันนี้วัยรุ่นได้มีโอกาสถูกกลืนอยู่กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นเวลานาน ทำให้มองเห็นสภาพของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระดับนี้ โดยเฉพาะปัญหาพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนทั้งในและนอกโรงเรียน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียน จะทำให้เกิดปัญหาติดตามมา คั้งที่ละเอียด อุปสรรค และภาวะ (ละเอียด อุปสรรค และภาวะ 2521 : 7 - 8) กล่าววา คนที่ไม่กล้าแสดงออกจะพลาดโอกาสที่ตนเองต้องการ และต้องยอมทำตามความต้องการของผู้อื่น ผลคือตนเองไม่มีความสุข ทำให้คงเก็บมาคิดวิตกกังวล อยู่ในสังคมควยความยากลำบาก เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็อาจเลือกวิธีหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตนต้องแสดงออก และมีความกังวลสูง ซึ่งอาจนำไปสู่โรคจิตโรคประสาทได้ในที่สุด

สาเหตุของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกนั้น สภาพของสังคมไทยเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลไม่กล้าแสดงออก เพราะคนไทยมี "ความเกรงใจ" ซึ่งถือกันว่าเป็นคุณสมบัติของผู้ดี และเป็นสิ่งที่ได้ควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้อยู่ในกรอบแห่งความเหมาะสมที่สังคมยอมรับ ทำให้บุคคลที่มีความเกรงใจเกิดความไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้า

แสดงความคิดเห็นไม่ว่าจะเป็นในสถานการณ์ที่เหมาะสมที่ควรก็ตาม ทั้งนี้เพราะสังคมไทย เป็นระบบสังคมที่ วิบุลย ธิธรรม โสติ (วิบุลย ธิธรรม โสติ 2513 : 35 - 42) เรียกว่า สังคมแบบไมตรีสัมพันธ์ (Affiliation Society) คือมีลักษณะเป็นสังคม ที่เกรงการคัดค้าน มีระบบเจ้าขุนมูลนาย และเคารพยำเกรงผู้อาวุโส ไม่เป็นอิสระ แก่ตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นโดยยังผู้อื่น เพราะมีความเกรง หรือเกรงใจ ประเพณีไทยมักจะสอนให้คนวางตนอ่อนง่าย เชื่อฟัง และปฏิบัติตามความเห็นของผู้ใหญ่ โดยปราศจากข้อโต้แย้ง และเยาวชนไทยได้รับความคุ้มครองจากผู้ใหญ่ในสังคมมาก ไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบตนเอง ขาดลักษณะของความเป็นผู้กล้า ควญเหตุนี้จึงทำให้ คนไทยโดยทั่วไปคิดนิสัยไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าพูดแสดงความคิดเห็น เพราะ เกรงว่าเมื่อพูดหรือทำไปแล้วจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ แนวทางตนเองจะไม่พอใจในสิ่งใด ก็เก็บเอาไว้ในใจ อีกหลักที่ว่า "พูดไปสองไซ้เปีย นิงเสียทำสิ่งทอง" หรือ "พูดดี เป็นศรีแก่ปาก พูดมากปากจะเป็นผี" อันขัดขวางการพัฒนาทางสังคมไปสู่ครรลองแห่ง ประชาธิปไตย

ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (Hersey and Blanchard. 1972 : 22 citing Maslow. n.d. : unpagged) ได้อธิบายเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ ไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์จะมีลักษณะ เรียงลำดับขึ้นตามความสำคัญ ความต้องการ ทางชีวภาพจะอยู่ลำดับแรกสุด มีพลังสูงสุดเพราะ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน เมื่อความ ต้องการขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองความมุ่งหวังแล้ว ความต้องการในระดับอื่น ๆ จะมีความสำคัญขึ้นโดยจะถูกกระตุ้นให้เด่นชัดขึ้น และเมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว ความ ต้องการทางสังคมเกี่ยวกับการรวมกลุ่มกับบุคคลและเกิดเป็นความผูกพัน มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีความเป็นเจ้าของ ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น จากกลุ่มต่าง ๆ เมื่อความต้องการ ทางสังคมสูงสุดของมนุษย์จะแสวงหาความสัมพันธ์กันอย่างมีความหมายกับคนอื่น ๆ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2521 : 79) กล่าวว่า มนุษย์ มีความเคยชินต่อการอยู่รวมกันกับผู้อื่น และ เว้นรู้ที่จะให้วิถีชีวิตอยู่รอดได้โดยขาดการ

อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ความต้องการอยู่รวมกันเป็นกลุ่มนี้รุนแรงมาก ผู้ที่ถูกตัดขวางมิได้
อยู่รวมกับผู้อื่นจะเกิดความทุกข์ทรมานแสนสาหัส

เด็กวัยรุ่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน มีความสนใจและอุดมคติคล้ายคลึงกัน
มักจะรวมกันเป็นกลุ่ม การคบเพื่อนเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของเด็กวัยรุ่น ซึ่งเขา
ต้องการคบเพื่อนทั้งเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ เด็กวัยรุ่นนี้จะมีความรู้สึก
ว่าการคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมาก และกลุ่มเพื่อนก็จะมีอิทธิพลต่อตัวเด็กมากเช่นกัน

(สมชาย ทัศนกุล 2526 : 98) ดังที่ โรสแมน (สมชาย ทัศนกุล 2526 :
102 อ้างอิงมาจาก Riesman) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญมากที่สุด
และกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลกับเด็กวัยรุ่นดังนี้

1. สอนให้เด็กวัยรุ่นรู้จักอำนาจที่มิใช่เป็นแบบส่วนตัว ในกลุ่มเพื่อนเล่นเด็ก
วัยรุ่นจะเรียนรู้กฎเกณฑ์ต่าง ๆ จากการมีส่วนร่วมเล่นด้วย ถ้าฝ่าฝืนจะถูกกีดกันออก
จากกลุ่ม ซึ่งไม่ว่าบุคคลนั้นก็กลายเป็นคนวิกลจริตเหมือนคนอื่น ๆ

2. กลุ่มเพื่อนช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้ทดลองขอลำหนัดหรือกฎเกณฑ์ของผู้ใหญ่
ปกติเด็กวัยรุ่นเมื่ออยู่ในกลุ่มมักจะกล้าทำอะไรที่ขัดแย้ง หรือลองผิดๆ ใหญ่กว่าทำโดย
ลำพังคนเดียว แต่ในขณะเดียวกันก็จะทดสอบว่ากลุ่มจะสามารถขัดแย้ง ที่ตั้งกับผู้ใหญ่
ได้แค่ไหน

3. กลุ่มเพื่อนอาจจะถ่ายทอดระเบียบวิธี และคุณค่าที่ยึดถือของการ หรือ
อาจจะเก็บไว้ในรูปตรงข้าม ซึ่งโดยทั่วไปจะเป็นส่วนที่พอดคล้องกับคุณค่าที่ยึดถือของการ
อย่างได้ผลที่สุด ถ้าหากกลุ่มสนับสนุนระเบียบและคุณค่าอื่น

สภาของสังคมในปัจจุบันนี้ปรากฏว่า มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหามากมาย ดังที่
ออร์ทีย์ ซีเนนุซซี่ (ออร์ทีย์ ซีเนนุซซี่ 2520 : 25) กล่าวว่า ปัญหาที่พบมากที่สุด
เป็นปัญหาทางสังคม ซึ่งเกิดจากสับสนสภาพระหว่างบุคคลกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง และเป็นวัยที่ประสบปัญหาทางมากที่สุด ที่เป็น
เช่นนี้เพราะว่าโดยธรรมชาติของวัยรุ่นนี้ชอบรวมกลุ่ม พยายามเป็นอิสระจากครอบครัว

คิดเพื่อน แสวงหาการยอมรับและการสนับสนุนจากเพื่อน (วัชรวิ ทรัพย์ปี 2522 : 178 - 179) แต่เพื่อนมาอยู่ในกลุ่มเพื่อนเขาไม่สามารถรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ เพราะขาดทักษะในการแสดงออก จึงทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ประหม่า วิทกกังวล หดหน้าเพื่อน และแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวในที่สุด ถึงแม้ว่าการแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวจะมีสิ่งฝึกปฏิบัติ แต่การแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวนาน ๆ นั้นอาจทำให้คนฝึกปฏิบัติ ได้ จากการศึกษารายชื่อของแซกเตอร์ (เลียมพร เชียรศิริ 2522 : 22 อ้างอิงมาจาก Schacter. 1956 : unpagged) เกี่ยวกับความวิตกกังวล และการปรับตัวของมนุษย์ว่า เมื่อคนเกิดความวิตกกังวลจะมีความต้องการแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวนานกว่า การรวมกลุ่มกัน เพราะการรวมกลุ่มเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลให้สูงขึ้นกว่าเดิม และคลินาร์ด (Clinard. 1968 : 32 - 33) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่มีสุขภาพจิตผิดปกติ พบว่า บุคคลที่มีอาการซึ่งแสดงให้เห็นว่าสุขภาพจิตเสื่อมในระยะเริ่มแรก จะมีการแยกตัวเองออกจากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

จากสภาพการณ์และปัญหาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนมีความสำคัญหึ่งต่อตนเอง และสังคมเป็นอย่างมาก การพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า ควรเน้นการฝึกพัฒนาบุคลิกภาพของสมาชิกในสังคม โดยส่งเสริมให้บุคคล กล้าคิด กล้าแสดงออกมากขึ้น ดังนั้นนักเรียนที่ประสบปัญหาดังกล่าวจึงควรได้รับความช่วยเหลือ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพไปในแนวทางที่เหมาะสมต่อไป ผู้วิจัยในฐานะที่ เกี่ยวข้องกับการแนะแนวและการให้คำปรึกษาจึงต้อง เกี่ยวข้องกับการรับผิดชอบต่อการ พัฒนาบุคลิกภาพ ป้องกัน และแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในด้านสุขภาพจิต และการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนโดยตรง ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรอย่างยิ่งที่จะใช้วิธีการฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนให้แก่แก่นักเรียนที่มีความบกพร่องในการแสดงออกอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพเพื่อมิให้นักเรียนต้องประสบภาวะที่เป็นปัญหาโรคจิตโรคประสาท ในที่สุด

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกในกลุ่มเพื่อน โดยวิธีการศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือบุนนาคเป็นชนิดจังหวัดสมุทรปราการ โดย

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือบุนนาคเป็นชนิด ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือบุนนาคเป็นชนิด ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออก
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และนักเรียนที่ไม่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกในกลุ่มเพื่อนว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก หรือการให้ข้อเสนอแนะ วิธีการใดเป็นวิธีการที่เหมาะสม อีกทั้งยังเป็นการปรับปรุงพฤติกรรมการแสดงออกในกลุ่มเพื่อนอีกด้วย

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือบุนนาคเป็นชนิด อำเภอสระประดง จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2529 ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกในกลุ่มเพื่อนต่ำ ซึ่งได้มาโดยครูผู้สอนเป็นผู้คัดเลือกตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนางสาวเสื่อ
บุญแจ่มเนียบนิล จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2529 จำนวน 24 คน แบ่งเป็น
กลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษามีดังนี้

3.1 ตัวแปรอิสระ เป็นวิธีการเรียนรู้อย่างใดเป็น 2 วิธี คือ

(1) การฝึกพูดกิจกรรมกลางแจ้ง

(2) การให้ข้อสังเกต

3.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

4. ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการทดลอง

4.1 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการฝึกพูดกิจกรรมกลางแจ้งแสดงออก
จำนวน 15 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

4.2 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้ข้อสังเกต จำนวน 12 ครั้ง
ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกทั้งภาษา
ท่าทาง (Body language) และภาษาด้วยคำ (Verbal language) ได้
อย่างสอดคล้องกันโดยคำต่าง ๆ ต่อไปนี้

1.1 การริเริ่มกล่าวคำทักทาย

1.2 การมีส่วนร่วมในการสนทนา

1.3 การกล่าวคำชมเชย

1.4 การยอมรับคำชมเชย

1.5 การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์

1.6 การแสดงความคิดเห็นส่วนตัว

- 1.7 การกล่าวคำวิจารณ์
- 1.8 การยอมรับคำวิจารณ์
- 1.9 การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนสามารถแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง (Body language) และภาษาถ้อยคำ (Verbal language) ได้อย่างสอดคล้องกันในกลุ่มเพื่อน ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน
- 2.2 การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน
- 2.3 การกล่าวคำชมเชยเพื่อน
- 2.4 การยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน
- 2.5 การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน
- 2.6 การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน
- 2.7 การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน
- 2.8 การยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน
- 2.9 การกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนวัดได้จากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ก่อนและหลังการฝึก

3. วิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง วิธีการที่ช่วยให้บุคคลมีทักษะในการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง (Body language) และภาษาถ้อยคำ (Verbal language) ได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกัน ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 3.1 การริเริ่มกล่าวคำทักทาย
- 3.2 การมีส่วนร่วมในการสนทนา
- 3.3 การกล่าวคำชมเชย
- 3.4 การยอมรับคำชมเชย

3.5 การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์

3.6 การแสดงความคิดเห็นส่วนตัว

3.7 การกล่าวคำวิจารณ์

3.8 การยอมรับคำวิจารณ์

3.9 การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอรอง

วิธีการฝึกประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching Instruction) หมายถึง การที่ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำ อธิบาย หรือให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) พฤติกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนฝึกแสดงออก หรือนักเรียนให้คำแนะนำ หรือให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกด้วยกัน
2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) หมายถึง การที่นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบว่าเขาแสดงพฤติกรรมอย่างไรแล้วลองปฏิบัติตาม หรือ
3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) หมายถึง การให้นักเรียนได้สวมบทบาทในสถานการณ์ต่าง ๆ ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งผู้วิจัยกำหนดบทบาท และสถานการณ์ที่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มแสดงบทบาทโดยไม่มีการจัดซ้อมมาก่อน
4. การซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) หมายถึง การที่ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และให้นักเรียนแสดงบทบาทที่กำหนดก่อนที่จะไปพบกับสถานการณ์ที่เป็นจริง
5. การให้สิ่งเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การให้คำชมเชย หรือให้กำลังใจเพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการของตนเอง
6. การให้ไปฝึกที่บ้าน (Homework Assignments) หมายถึง การให้นักเรียนนำกิจกรรม หรือพฤติกรรมที่เรียนรู้จากการฝึกในกลุ่มไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง หรือนำไปใช้ในชีวิตจริง

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ใช้ในการศึกษานานครั้งนี้ มีขั้นตอนการปฏิบัติตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนด และกำหนดให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นกลุ่มทดลอง

4. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน โดยผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน อภิปราย และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนนั้น ประกอบด้วยพฤติกรรม "ภาษาท่าทาง (Body language) และภาษาถ้อยคำ (Verbal language) ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 4.1 การริเริ่มกล่าวคำพิศมัย
- 4.2 การมีส่วนร่วมในการสนทนา
- 4.3 การกล่าวคำชมเชย
- 4.4 การยอมรับคำชมเชย
- 4.5 การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์
- 4.6 การแสดงความคิดเห็นส่วนตัว
- 4.7 การกล่าวคำวิจารณ์
- 4.8 การยอมรับคำวิจารณ์
- 4.9 การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง

สำหรับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนนั้นนี้ เนื้อหาและตัวอย่างเช่นเกี่ยวกับกลุ่มทดลอง การให้ข้อเสนอแนะในแต่ละครั้งมีรายละเอียดตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนด และให้นักเรียนที่ได้รับการข้อเสนอแนะ เป็นกลุ่มควบคุม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมกลาแสดงออก

ความหมายของพฤติกรรมกลาแสดงออก

จากการศึกษาคนเราเกี่ยวกับพฤติกรรมกลาแสดงออกนั้น ปรากฏว่าไม่มีใครให้ความหมายของพฤติกรรมกลาแสดงออกไว้ด้วยกันหลายแนวความคิดดังนี้

โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 81) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกลาแสดงออกว่า หมายถึง การแสดงความรู้สึกทั้งหลายที่นอกเหนือไปจากความรู้สึกวิตกกังวลตอนนอนอย่างถูกต้องเหมาะสม

เฟ็นสเตอร์ไฮม์ และเบียร์ (วงพักตร์ กุพันธ์ศรี 2523 : 18 อ้างอิงมาจาก Fensterheim and Bear. 1975) กล่าวว่าพฤติกรรมกลาแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่บุคคลใดแสดงออกตามความคิด และความรู้สึกที่แท้จริง.....และถือว่าเป็นวิถีชีวิตที่ Active มากกว่า Passive

ซันส์เบอรี (Sansbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกลาแสดงออกไว้ว่า เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาโดยมีประสิทธิภาพทั้งทางคานภาษาทาทาง และนำเสียง

ฟลาวเวอร์ส และโกลด์แมน (Flowers and Goldman. 1976 : 390 - 394) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกลาแสดงออกไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่แต่ละบุคคลสามารถที่จะแสดงการรักษาสีทิสของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ราทัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 81) ได้กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมกลาแสดงออกว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ยอมให้บุคคลอื่นเอาเปรียบ สามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ไม่เห็นว่าถูกต้องได้ แหว้อและออกมาจากการกระทำ

นั้นผู้ใดก็สามารถยอมรับได้ และเมื่อถูกเอาเปรียบก็สามารถจะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องโดยไม่รู้ตัวอะไร สามารถปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้

✗ อัลเบอร์ตี และ เอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 2)
ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกลาแสดงออกว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลใดกระทำในสิ่งที่เขาสนใจ การเริ่มกรอกรวยความรู้สึกที่แท้จริง โดยปราศจากความวิตกกังวล หรือเป็นการกระทำตามฉันทิของเขาโดยไม่คิดเสียถึงผู้อื่น

✓ ตามแนวความคิดของบาวเออร์ และบาวเออร์ (Bower and Bower. 1976 : 4) นั้น พฤติกรรมกลาแสดงออกมีหลายรูปแบบ กล่าวคือ เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นการเลือกว่าจะทำอย่างไร เป็นการแสดงฉันทิของตนตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเองมากขึ้น โดยการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนของเขา

จากแนวความคิดดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมกลาแสดงออกคือ การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมอย่างตรงไปตรงมา ตามฉันทิที่จะแสดงออกอย่างถูกต้อง โดยไม่ก้าวร้าวล่วงละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น และเมื่อแสดงออกไปแล้วก็ปราศจากความวิตกกังวล หรือความไม่สบายใจ

ลักษณะของพฤติกรรมกลาแสดงออก

ไอส์เลอร์ เฮอร์เซน และมิลเลอร์ (Eisler, Hersen, and Miller. 1973 : 295 - 299) กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมกลาแสดงออกไว้ดังนี้

1. ความเร็วของการตอบสนอง นี้คือ ยิ่งตอบสนองเร็วมากเพียงใด แสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมากเพียงนั้น
2. เพลงเสียงดังรักเจน คือ เสียงดังแสดงให้เห็นถึงความกล้าแสดงออก
3. การไม่ยอมตามผู้อื่นแสดงถึงลักษณะที่เป็นตัวของตัวเอง

4. การชอรองใหญ่ขึ้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยิ่งชอรองใหญ่ขึ้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่หาใจสนใจมากเพียงใด ซึ่งแสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมากขึ้นนั้น เซลดัน (Shelton. 1977 : 46) ได้กล่าวว่พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีลักษณะดังนี้

1. บุคคลสามารถที่จะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งความพอใจ และไม่พอใจได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และด้วยความจริงใจ
2. บุคคลสามารถที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น
3. บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในการที่จะเป็นวินัยต่อผู้อื่นโดยปราศจากความวิตกกังวล

4. บุคคลมีอิสระในการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

เฟนสเตอร์ไฮม์ และ เบียร์ (Fensterheim and Bear. 1981 : 20)

ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าจะต้องมีลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. รู้สึกอิสระในการที่จะเปิดเผยตนเองออกมาให้ปรากฏ ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือการกระทำ เช่น เขาจะพูดว่า "นี่คือตัวฉัน นี่คือนิสัยที่ฉันรู้สึก คิด และต้องการ"
2. เป็นผู้ที่มีความสามารถในการติดต่อกับบุคคลทั่วไปได้ทุกระดับ ทั้งคนแปลกหน้า เพื่อนฝูง และคนในครอบครัว ซึ่งการติดต่อกันต้องเปิดเผยตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ และเหมาะสมแก่กาลเทศะ
3. เป็นผู้มีความรู้สึกที่รื้อร้น กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตนเอง และแสดงความโอภาสไว้บนใจโดยไม่เป็นเขา
4. เป็นผู้ซึ่งกระทำในสิ่งที่ทำให้ตนภูมิใจ รู้สึกจากัดของตนเอง ไม่ยึดมั่นเอาชนะในสิ่งที่ไม่อาจเอาชนะได้ แต่ตั้งอยู่ในสิ่งที่ดีกว่าถูกต้อง

วอดเจอร์ (กาญจนนา สงฆ์พฤกษ์ 2523 : 13 อ้างถึงมาจาก Rimm และ Master) ผู้นำกันใจในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้กล่าวถึง ลักษณะของ

การกระทำที่เป็นพฤติกรรมกล่าวแสดงออกไว้ 6 ประการ ดังนี้คือ

1. การพูดที่ออกจากความรู้สึก (Use of feeling talk) คือพูดออกจากความรู้สึกที่แท้จริง เช่น พูดว่า "ผมชอบแกงจืดนี้จังเลย"
2. การแสดงสีหน้า (Use of facial talk) ในตรงกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
3. การแสดงความคิดเห็นแย้ง (Expressing a contradiction opinion)
4. การใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 (Use of I) เช่น พูดว่า "ผมชอบแกงจืด" แทนที่จะพูดว่า "แกงจืดขามนี้อร่อย"
5. การแสดงความเห็นด้วยเมื่อได้รับยกย่องชมเชย (Agreeing when complimented) เช่น การพูดว่า "ครับ ผมก็ชอบเสื้อตัวนี้เหมือนกัน" แทนที่จะพูดว่า "อะไรกัน เสื้อตัวนี้แหละสวย"
6. การพูดไปดั่งอย่างที่โดยไม่ต้องเตรียมตัว (Improvising)

นอกจากนี้จากการรวบรวมความคิดของ บาวเออร์ และบาวเออร์ (Bower and Bower. 1976 : 4 - 9) ราทัส (Rathus. 1973 : 57 - 65) และซอลเตอร์ (Salter) (วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี 2523 : 21 - 23) สามารถสรุปได้ว่าบุคคลผู้มีพฤติกรรมกล่าวแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ได้คือ

1. การพูดตามความรู้สึกที่แท้จริง (Use feeling - talk) สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกชอบ และความสนใจได้มากกว่าที่จะพูดออกมาอย่างกลาง ๆ เช่น พูดว่า "แกงขามนี้อร่อย" และสามารถที่จะใช้คำว่า "ผมรู้สึก" หรือ "ผมคิดว่า" ได้ในเวลาอันเหมาะสม เช่น ในกรณีที่ผู้ชายทำงานเหนื่อยทั้งวัน เมื่อมีใครถามว่า "วันนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง" ก็สามารถตอบได้ว่า "ผมรู้สึกเหนื่อย" แทนที่จะตอบว่า "ผมไม่เป็นอะไรหรอกครับ สมัยนี้"
2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) ถ้ามีทักษะในคำนำใจ

ถามให้ค่าและเท่า ๆ ทั้งสอง หรืออธิบายไม่ชัดเจน สามารถที่จะขอร้องไห้เขาอธิบายให้ฟังใหม่อีกรั้งหนึ่ง เพื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้นแทนที่จะถกเถียงไปหลายการไม่พูดและรู้สึกสับสนไปเข้าใจ สาบารวที่ จะพูดว่า "ผมยังไม่ตอบเข้าใจคำอธิบายของคุณที่นัก คุณจะกรุณาอธิบายให้ฟังใหม่อีกรั้งได้ไหมครับ"

8. การถามเหตุผลว่าทำไม (ask why) เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องไห้ทำในสิ่ง ที่ดูเหมือนว่าไม่มีเหตุผลหรือไม่เหมาะสมเลย ก็สามารถที่จะถามว่า "ทำไมคุณถึงต้องการได้ ผมทำสิ่งนั้นละครับ" คางน้ำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึงก็ไม่จำเป็นต้งขี้ม

9. การแสดงความเป็นเห็นด้วยในขณะนั้น (Express active disagreement) เมื่อมีความเห็นไม่ตรง หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นโดยที่ตนเองมีความ แน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ก็สามารถที่จะแสดงความเป็นเห็นด้วยได้โดยอาจจะพูดว่า "ผมมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ผมมีความเห็นว่า....." หรือ "ผมคิดว่า ความเห็น ของคุณยังไม่ได้อธิบายประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ครับ....."

10. การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง (Speak up for your rights) ะไม่ปล่อยให้สิทธิของตัวเองหรือเอาเปรียบเพื่อรู้สึกว่าคุณเอาเปรียบ สามารถที่จะปฏิเสธได้ โดยที่ไม่รู้สึกผิด สามารถที่จะแสดงสิทธิและขอร้องไห้ผู้อื่นแสดงเหตุผลเองด้วยความยุติธรรม เ่น สามารถจะพูดได้ว่า "ขอเข้าใกล้ผม" หรือ "ขอโทษครับ ตอนนี้ผมจึงนัดกับคนอื่น" หรือ "กรุณาหลีกเลี่ยงผมด้วยได้ไหมครับ"

11. การแสดงการยืนกราน (Be persistent) เมื่อมีเรื่องข้องใจใน เรื่องที่มีเหตุผลสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ใครจนกว่าจะได้รับความพอใจ แม้จะมีผู้ใดขัดขวางก็จะไม่เลิกตามความตั้งใจ

12. หลีกเลี่ยงในการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid Justifying every opinion) ในการอภิปราย ถ้ามีใครโต้แย้งตลอดเวลา และคอย ถากถางว่า "ทำไม ทำไม ทำไม" ก็สามารถที่จะยุติถากถางเหล่านั้นได้โดยการ ปฏิเสธที่จะพูดต่อไป หรืออาจจะถอยอย่างเรียบ ๆ ว่า "ผมมีความรู้สึกเช่นนี้ครับ"

ผมไปจำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งที่มีอยู่ตลอดไป ถ้าคุณคิดว่าการแสดงเหตุผลมีความสำคัญมาก คุณอาจจะหาเหตุผลคู่ก็ได้ว่า ทำไมคุณถึงไม่เดินด้วยกับผมไปเสียทั้งหมด"

13. การให้การประสานสายตา (Maintain good eye - contact)

ในขณะที่สนทนากัน สามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตาก็มีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจของผู้พูด และในขณะที่เดียวกันทำให้ผู้พูดรู้สึกว่าผู้ฟังให้ความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนามากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

การกล่าวแสดงออกในทางที่เหมาะสมนั้นจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง และการรู้สึกในคุณค่าของตนเอง หรือความภาคภูมิใจในตนเองจะมีมากขึ้นน้อยนี้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการแสดงออก โดยเขียนเป็นสูตรได้ดังนี้ (ศึกษา ธรรมโช โจรณ์ 2524 : 15 อ้างอิงมาจาก Fensterheim. 1971 : 57 และ Groves. 1931 : 166 - 167)

$$\begin{aligned} \text{การกล้าแสดงออก (assertion)} &= \text{ความภาคภูมิใจในตนเอง} \\ &= \frac{\text{ความสำเร็จในการแสดงออก}}{\text{จำนวนครั้งในการแสดงออก}} \end{aligned}$$

จากแนวความคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น จะแสดงออกทั้งทางภาษาท่าทาง และภาษากายควบคู่ไปด้วยกับแนวทางสอดคล้องเหมาะสม รู้จักวิเคราะห์ที่จะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ด้วยความจริงใจ สามารถรักษาสิทธิของตนโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจ และภาคภูมิใจในตนเอง

พื้นฐานทางจิตวิทยาของการฝึกพฤติกรรมของอาสาสมัคร

การฝึกพฤติกรรมของอาสาสมัคร เป็นวิธีการของนักจิตวิทยาศาสตร์ที่วางใจให้บุคคลใด ๆ วิชาที่จะทำให้ความวิตกกังวลลดลง เพราะนักจิตวิทยาทางกายพฤติกรรมนี้มีความเชื่อว่า การที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกนั้น เพราะกลัวความรู้สึกวิตกกังวล หรือรู้สึกกลัวว่าสิ่งที่ไม่คาดคิดจะเกิดขึ้น หรือกลัว เบน โยคความกลัวความเจ็บ เพราะกลัวว่าอาจพูดผิดแล้วจะอายเพื่อมีความวิตกกังวลไปว่าถ้าอาจแล้วเพื่อนอาจจะรำคาญ เพราะเสียเวลา ซึ่งถือว่าเป็นการกลัวหรือวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ และถ้าเป็นเช่นนี้บ่อย ๆ ครั้น ก็จะมีผลเสียต่อร่างกาย ทำให้เป็นโรค Psychosomatic symptoms เช่น เป็นโรคกระเพาะอาหาร อ่อนเพลียง่าย ๆ ที่ตรวจอาการทางกายแล้วไม่พบสาเหตุ

ชาวรัสเซีย (Pavlov) นักจิตวิทยาคนพฤติกรรมศาสตร์โลกอธิบายถึงทฤษฎีการเรียนรู้ของเขาว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นเพราะมีสิ่งเร้า และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งเร้าหนึ่ง อาจเกิดขึ้นได้โดยสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมนั้น ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีของพลังขับเคลื่อนลักษณะบางอย่างในระบบประสาทซึ่งทำให้คนพูดและสัตว์ สามารถปรับพฤติกรรมของตนอย่างเหมาะสมไปหาความพอใจที่เปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม สิ่งสำคัญที่คนพบคือ การกระตุ้น (Excitation) และการระงับ (Inhibition)

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ แข็งแกร่งเพิ่มขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองของเจตนาใจ หรือสิ่งเร้าใหม่

การระงับ เป็นกระบวนการลดลงหรือยับยั้งกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ

จากแนวความคิดของชาวต่างชาติทั้งกล่าว ของซอลเตอร์ (Salter) และโวลเป (Wolpe) ได้พัฒนาแนวความคิดต่าง ๆ สำหรับวิธีการฝึกพฤติกรรมอาสาสมัคร ทั้งเนลสัน รอดเดอร์ (เนลสัน วชิราภิโรจน์ 2527 : 27 อ้างอิงมาจาก Salter, 1961 : 18 - 20) ได้ประยุกต์หลักการในเรื่อง การกระตุ้น และการระงับ มาเป็นพื้นฐานในการบำบัดรักษาคนไข้โรคประสาท โดยเชื่อว่าเมื่อแรงกระตุ้นที่มีความเข้มสูง คนจะแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ และมีอิสระทางคำวิจารณ์ เป็นตัวของตัวเอง ถ้าตั้งขั้นซึ่ง

มีความเข้มเหนือกว่าทำให้บุคคลนั้นอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการ
 ตอบสนอง และมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาจะทำ จึงเกิดความวิตกกังวล
 คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้นและแรงระงับยับยั้งสมดุลกัน ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต
 จากการมีแรงระงับยับยั้งมากเกินไป (Excess of Inhibition) ดังนั้นวิธีการที่
 จะช่วยบำบัดรักษาคนเหล่านี้ คือใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Conditioned
 Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความ
 กลัว หรือความวิตกกังวล เพื่อให้หลังกระตุ้นมีความเข้มสูงกว่าพลังยับยั้งซึ่งถูกวางเงื่อนไข
 มาก่อน

สำหรับไวลเป (วิชิต บุญชัย 2525 : 10 อ้างอิงมาจาก Wolpe)

ได้ค้นพบหลักการที่สำคัญว่า "อาการตอบสนอง การระงับของความวิตกกังวล ได้รับการ
 เฉลี่ยสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลไปแล้ว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้านั้นจะลด
 ลง" ด้วยหลักการนี้เอง ไวลเปได้นำวิธีการของการฝึกพฤติกรรมกลาแสดงออกมารักษา
 คนไข้ โดยสอนให้คนไข้ตอบสนองในสถานการณ์ที่มีความเครียดนั้น ๆ ด้วยอารมณ์โกรธ
 หรืออารมณ์ที่เก็บกดไว้ และให้เผชิญเหตุการณ์นั้นด้วยเทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ
 (Role Playing) โดยการแสดงความรู้สึกมากกว่าความวิตกกังวล วิธีการนี้จะทำให้
 คนไข้ลดความวิตกกังวล ในที่สุดคนไข้ก็จะเป็นผู้ที่กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและ
 ปรับตัวได้ต่อไป ซึ่งการเก็บกอดความรู้สึกวิตกกังวลทั้งหลายเอาไว้อยู่เสมอ ก็ยังนำไปสู่
 ภาวะที่ผิดปกติทางร่างกาย (Psychosomatic symptoms) อีกด้วย เช่น มีอาการ
 เหมือนโรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร หรือโรคลิ้น ๆ ที่มีสาเหตุจากทางร่างกาย
 (พรรณราย พรพิยะประภา 2524 : 25)

วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกลาแสดงออก

ลาซารัส (วงพิศกร ภูษินเขตร์ 2523 : 34 อ้างอิงมาจาก Lazarus.
 1968) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก คือการ
 ช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยรับการฝึกสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างดี สามารถที่จะแสดง

ความรู้สึกทั้งในทางบวก เช่น ความรักใคร่ที่ซบมยนี้ดี และทางลบ เช่น แสดงการคัดค้าน โกรธ ในลักษณะที่ตรงไปตรงมา และทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองในการที่จะรักษาสีทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

บาวเออร์ และบาวเออร์ (Bower and Bower. 1976 : 7) ได้กล่าวถึง การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถควบคุมตนเองได้ ลดความอายใจลง เพิ่มความกล้าแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้มากขึ้น และสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่นที่เคยเอาใจเอาเปรียบ (Downer) ตลอดเวลาได้

วิลค์ และโคปลาน (Wilk and Coplan. 1977 : 460) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นและการฝึกนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละคนสามารถรับรู้เกี่ยวกับคำพูด ความรู้สึก สิทธิ เจตนาทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ชัดเจน นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะในการพูด และการฟัง

ฟิชเชอร์ และกอชโรส (พรนทราย ทริพยะประกษา 2524 : 53 อ้างอิงมาจาก Fisher และ Gochros) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น เป็นกระบวนการที่ได้เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมสนองตอบที่เป็นความวิตกกังวลในขณะที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และทำให้เขาไม่กล้าพูด หรือกล้าทำในสิ่งที่มีเหตุผลสมควรหรือถูกต้องน้อยลง

สำหรับพรนทราย ทริพยะประกษา (พรนทราย ทริพยะประกษา 2524 : 53) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น เป็นการฝึกให้บุคคลมีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจากการไม่กล้าแสดงออก ให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น

2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น

3. การกล่าวคำขอร้อง หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลอันสมควรแก่ผู้อื่น

4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวก และทางลบออกมาเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ และอย่างตรงไปตรงมา

วัลลภ นิยะปโนธรรม (วัลลภ นิยะปโนธรรม 2528 : 129) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก คือการฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ เกี่ยวข้องกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา วังใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมแก่กาลเทศะ

กล่าวโดยสรุป การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกคือ การฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ชนิดที่ทำให้ตนเองรู้สึกพึงพอใจ สามารถที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาทั้งทางบวก และทางลบ โดยแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นของตนออกมาทางคำพูด และท่าทาง ติดต่อกับบุคคลได้ทุกระดับอย่างเปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา และมีการวางตัวอย่างเหมาะสม ถูกต้องแก่กาลเทศะ สามารถปฏิเสธ โต้แย้ง ขอร้อง และรักษาสិทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น และการฝึกนี้จะช่วยป้องกัน ความรู้สึกผิด ละอาย โกรธ หรือความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการตอบสนองจากสถานการณ์ต่าง ๆ อีกด้วย

องค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

อัลเบอร์ตี และ เอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 31 - 32) กล่าวว่า ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น ผู้เข้ารับการฝึกต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เพื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2. การวางตัว (Body Posture) เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักมากขึ้น

ถ้าหากว่าเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือการปีน การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟัง หรือการวางตัวให้ตรงเข้าไปอย่างเหมาะสม

3. การแสดงท่าทาง (Gestures) เรื่องราวที่ผู้ฟังจะมีความหนักแน่นมากขึ้น ถ้าหากว่ามีการแสดงท่าทางที่เหมาะสม การแสดงท่าทางที่ถือริ้วกันมากเกินไปจะทำให้ผู้ฟังเกิดความรำคาญได้

4. การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) ผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดี จะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้ตรงกับเรื่องราวกำลังพูด เช่น จะแสดงให้ผู้อื่นรับรู้ความเวทนาเศร้าโศก แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะนั้นว่าการแสดงออกทางสีหน้าไม่สอดคล้องกับเรื่องที่กำลังพูด

5. น้ำเสียง การสะท้อน และระดับเสียง (Voice Tone, Inflection, Volume) การพูดเสียงเร็วช้า กระตือรือร้นเบา ๆ จะเป็นการยากที่จะชักจูงใจผู้อื่นให้เห็นจริงจัง ในขณะเดียวกันเสียงกะโจนก็จะเป็นการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการที่ระดับสูง ๆ ต่ำ ๆ ที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นให้สนใจโดยอัตโนมัติของใจการพูดด้วย

6. โอกาสในการพูด (Timing) การแสดงออกได้โดยทันทีเหมือนกับว่าเป็นไปตามธรรมชาตินั้นว่าเห็นเป้าหมายอันสำคัญแล้วผู้พูดจึงแสดงออก แต่บางครั้งการดึงเอาใจระส่ำระสายจะไล่ไกลจากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตามการที่จะแสดงออกมากจะก่อให้เกิดโอกาสที่เหมาะสมกับ เช่น ในกรณีที่เกิดการขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในสองหน่วยงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีคำสั่งใจอยู่นานเพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกการพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อที่จะได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ฟังในขณะนั้นได้

สรุปได้ว่าการศึกษาพฤติกรรมและการแสดงออกนี้ จึงเป็นการฝึกทักษะทั้งทางด้านภาษาท่าทาง (Non - Verbal) และภาษาถ้อยคำ (Verbal) พื้นฐานที่สำคัญของการ

มีพฤติกรรมการแสดงออกจะอยู่ที่ความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกออกทางคำพูด ซึ่ง
โดยมีการแสดงความรู้สึกได้ทางภาษา ทางใบหน้า ทางกริยาท่าทาง และน้ำเสียง
(วัลลา ปิยะมโนธรรม 2528 : 130)

ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมักจะใช้แบบของการฝึกเป็นกลุ่มประมาณ 10 - 12
คนมากกว่าจะฝึกเป็นรายบุคคล (พรรณราย พริชยะประภา 2524 : 47) คิงเจน
แกนเฟอร์ และโกลด์สไตน์ (Kenfer and Goldstein. 1975 : 67) ได้ให้ทัศนะ
ไว้ว่า "ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 - 10 คน
และมีผู้นำกลุ่ม และมีผู้ช่วยอีกกลุ่มละ 2 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 - 8
ครั้ง จึงจะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด" ส่วนวิลค และโคปลาน (วงพิศตร์ ภูพันธ์ศรี 2523
: 39) อ้างถึงมาจาก Wilk และ Coplan ได้ให้ทัศนะไว้ว่า "สมาชิกของกลุ่มควรมี
ตั้งแต่ 5 - 15 คน แต่จะให้เหมาะสมแล้วควรมีสมาชิก 8 คน เพราะเป็นจำนวน
ที่เหมาะสมกับเวลาในแต่ละครั้งที่จะได้ช่วยกันให้การสะท้อนกลับ (Feedback) และ
ได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) หัวถึงกับทุกคน และมีความเห็นว่าการจะฝึก
การฝึก 4 - 8 ครั้ง โดยฝึกสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ $1\frac{1}{2}$ - 2 ชั่วโมง" สำหรับอัลเบอร์ตี
และเอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 75) ให้ความเห็นว่าการ "สมาชิก
ของกลุ่มควรจะมีขนาด 5 - 12 คน ถ้าหากว่ามีจำนวนน้อยกว่า 5 คนแล้วจะทำให้เกิดความ
ลำบากในการเป็นตัวอย่าง (Modeling) และการให้การสะท้อนกลับ (Feedback)
ของสมาชิกจะน้อยไป ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกเขาพบว่า การฝึกเพียง 5 - 6 สัปดาห์
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10 - 12 ชั่วโมง ก็จะได้ผลเช่นเดียวกับ
กับการฝึกที่ใช้เวลา 8 - 10 สัปดาห์ ส่วนราทัส และเนวิด (Rathus and
Nevid. 1978 : 126 - 131) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยใช้ชบวนการ
การกลุ่มจะได้ประโยชน์ในแง่ที่ว่าสมาชิกภายในกลุ่มต่างก็ช่วยกันแก้ปัญหา และสร้างความ

ที่มีจิตใจดีและกล้า ยังสามารถแนะนำนักเรียนให้กล้าตั้งใจ และทำแบบเรียน ตลอดจนหาวิธีที่เหมาะสมบางพฤติกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนได้

เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ทอริส (เชลลิสกี วิทยาสภาโรคม 2527 : 33 - 34 อ้างถึงมาจาก Morris 1975 : 252 - 256) กล่าวถึง วิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ว่า มีกระบวนการสำคัญ 3 ประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้มีปัญหาได้เข้าร่วมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่น เราควรจะแสดงสีหน้าทาง การพูด หรือโต้ตอบอย่างไรกับบุคคลประเภทใด ผู้มีปัญหาจะแสดงเป็นตัวของเขาเอง ส่วนผู้วิจัยหรือผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงเป็นบุคคลซึ่งเห็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา การแก้ไขของดาวน์เนอร์ (Downer) หรือจะให้กลับบทบาทไปมาซึ่งกันและกัน

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ให้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการทบทวนสิ่งที่เห็นว่าเหมาะสม และผู้มีปัญหาหรือผู้เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึกโดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู เช่น ผู้ช่วย หรือลูกศิษย์อื่น ๆ เช่น ถาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง ฯลฯ

3. การให้รางวัลและคำชื่นชม (Social reward and coaching) เป็นการให้คำชมเชยโดยผู้เข้ารับการฝึกที่แรงจูงใจในการเพิ่มความถี่ และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข และการชมเชยว่าแสดงได้ดี แล้วคำว่าเป็นกำลังใจไปเป็นการเพียงตนเอง หรือเสนอแนะแรงจูงใจต่อพฤติกรรมที่ผู้ฝึกได้แสดงออกมาโดยผู้ฝึกเห็นตัวของตัวเองมากที่สุด

ส่วนการซ้อมบทบาทพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) นั้น การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ถือว่าเป็นเทคนิคที่สำคัญอันหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เข้าใจว่าตนเองมีความต้องการที่จะสื่อสารให้ผู้อื่นรู้เรื่องอะไร ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความ

วิตกกังวล เพราะได้ขอมพบพหุศกิริยาที่จะแสดงออกเสียก่อนที่จะไปแสดงในสถานการณ์
ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ซึ่งเฟนสเตอร์ไฮม์ และเบียร์ (Fensterheim and Bear, 1981
: 82 - 83) กล่าวว่า การขอมพบพหุศกิริยานี้จะเป็นการฝึกในห้องปฏิบัติการโดย
ไ้ระยะเวลาไม่นาน แต่ก็มิใช่ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเผชิญหน้ากับสถานการณ์จริง
ในชีวิตประจำวันได้มากนัก

เนื่องจากระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกแต่ละครั้งเป็นช่วงสั้น เพื่อให้การฝึกได้ผลมาก
ยิ่งขึ้นจึงจำเป็นต้องมีการบ้าน (Homework Assignments) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึก
ได้นำไปปฏิบัติ หรือฝึกที่บ้าน ในการทำการบ้านนั้นมีหลายอย่าง เช่น การไปฝึกหน้ากระจก
ที่บ้าน ซึ่งเคยมีคนที่กล้าแสดงออก หรือการให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มีโอกาสไปแสดงพฤติกรรม
กล้าแสดงออกในสถานการณ์จริง ๆ ที่บ้านหรือที่ทำงาน ถ้าหากว่าการฝึกแบบนี้ขาดการทำการ
บ้านแล้ว จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลย ดังนั้นว่าการบ้าน
ก็เห็นจะเป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน

เทคนิคการฝึกพหุศกิริยาที่กล้าแสดงออกนั้นอาจมีเทคนิคที่เลือกขอยกลงไปฝึกนอกเหนือ
จากที่กล่าวแล้ว แต่ส่วนที่การรับครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคบาง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น
การฝึกพหุศกิริยาที่กล้าแสดงออกนั้น โดยทั่ว ๆ ไปแล้วเมื่อผู้กล้าเริ่มฝึกที่จะแสดง
พหุศกิริยาที่แตกต่างไปจากเดิมจะเกิดภาวะวิตกกังวล ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการ
ฝึกพหุศกิริยาที่กล้าแสดงออก บัทเลอร์ (วิจิต มุขวิจิตร 2525 : 39 อ้างอิงมาจาก
Butler, 1976) มีความเชื่อว่า ควรจะค่อย ๆ เริ่มฝึกจากสถานการณ์ที่ง่ายที่สุดไปสู่
สถานการณ์ที่ยากที่สุดตามลำดับขั้น และเมื่อผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำไปใช้ และประสบ
ความสำเร็จ ก็จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถที่จะก้าวไปถึงมีผู้กล้าขอมพบ
มากขึ้นต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

งานศึกษาของ Gallassi (งานศึกษา Gallassi, 2523 : 116 - 118) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคลิกภาพของนักเรียนหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง 18 - 22 ปี จำนวน 30 คน จากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยได้แปลและดัดแปลงจาก The College Self - Expression Scale (Gallassi, Delo, Gallassi and Bastein, 1974) แบบทดสอบบุคลิกภาพทางด้านเก็บตัว - แสดงตัว ของ ชูศักดิ์ สัมภวิสิทธ์ และแบบวัดความนิยมทางใบทวีสัมพันธ์ของ ดร.วีรยุทธ วิเชียรโชติ และคณะ ส่วนวิธีในการในการฝึกครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบของ David L. Sansbury ที่การฝึกรวม 4 ครั้ง (Session) ฝึกแต่ละ 1 ครั้ง ฝึกละ 2½ ชั่วโมง ผลการวิจัยครั้งนี้ปรากฏว่า นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพทางด้านการแสดงออกมากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึก และผู้ที่ได้รับการฝึกเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจากใบทวีสัมพันธ์สูงเป็นมีไม่ตรีสัมพันธ์ค่าคง และเปลี่ยนแปลงมากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานศึกษาของ รังสรรค์ เจริญ (งานศึกษา รังสรรค์ เจริญ 2523 : 83 - 85) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการใช้เวลาปรึกษาเชิงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี จำนวน 32 คน จากโรงเรียนเบญจมเทษคุสิต จังหวัดเพชรบุรี โดยจัดเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน ดำเนินการฝึกทั้งหมด 10 ครั้ง ใช้เวลาฝึกครั้งละ 2 ชั่วโมง ครั้งละ 2 ชั่วโมง กิจกรรมการฝึกตั้งกล่าวกระทำกันเป็นกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มทุกคนร่วมกันมีบทบาทในการวิจารณ์ แนะนำ ให้กำลังใจแก่สมาชิกแต่ละคน ในการแสดงบทบาท หรือฝึกซ้อมการแสดงออกเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผลการวิจัย

พบว่า นักเรียนที่ฝึกหัดฝึกกรรมกล้าแสดงออกทางโครงการนำคำเรียกหาเชิงพฤติกรรม
 ที่พฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่กว่าคนที่ไม่ได้รับการฝึก และสูงกว่าเด็กเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เบ็ญจรัตน์ กิติวิภา (เบ็ญจรัตน์ กิติวิภา 2524 : 90 - 93) ได้ศึกษา
 ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นการแสดงออก ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
 บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กเรียนชั้นมัธยมปลาย
 ปีที่ 4 ปีการศึกษา 2523 โรงเรียนรอยัลคิงวิทยาลัย จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง
 และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบพฤติกรรมกล้า
 แสดงออก ที่สร้างโดย รังสรรค์ เจริญ แบบสำรวจบุคลิกภาพตามเก็บตัว - แบบคงตัว
 ที่สร้างโดย ชูศักดิ์ สันติสิทธิ์ และแบบสำรวจความวิตกกังวลของ William K. Zung
 ค่าเป็นการทดลองโดยมีกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
 โดยจัดแบ่งออกเป็นกลุ่มละ 8 คน ทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการฝึกติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สัปดาห์
 ละครั้ง ครั้งละ $2\frac{1}{2}$ - 3 ชั่วโมง โดยคัดแปลงขั้นตอนการฝึกมาจากแบบของ David
 L. Sunsbury ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 ในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม และ
 เปลี่ยนได้มากกว่านักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 (2) นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลง
 บุคลิกภาพทางด้านเก็บตัวมาเป็นแบบแสดงตัวมากขึ้น และมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมใน
 การแสดงออกมีระดับของความวิตกกังวลลดลง และลดลงมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เบ็ญจรัตน์ วชิราภิโรจน์ (เบ็ญจรัตน์ วชิราภิโรจน์ 2527 : 101 - 102)
 ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นผลจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งผู้วิจัยเรียบเรียงขึ้นเอง คำเป็นการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง รวม 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมให้อ่านเอกสารสนเทศซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการลดความประหม่าในการพูดในที่ชุมนุมชน และการเพิ่มความมั่นใจในตนเอง จำนวน 12 ฉบับ เพื่อเสริมจูงใจการฝึกแล้ว ให้กลุ่มทดลองได้มีประสบการณ์จริง โดยการฝึกในห้องเรียนที่ฝึกเรียนเพิ่มขึ้น 3 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิธีศ บุญเชื้อ (วิธีศ บุญเชื้อ 2525 : 86 - 89) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการเหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทัศนคติของนักศึกษาวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยครูสวนสุนันทา ระดับ ป.กศ. สูงปีที่ 1 จำนวน 32 คน เป็นชาย 16 คน และหญิง 16 คน คำเป็นการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมการเหมาะสมในการแสดงออก จัดแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน (ชาย 4 คน หญิง 4 คน) ทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง โดยคัดแปลงการฝึกมาจากแบบของ David L. Sansbury (1947) ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกใด ๆ ทั้งสิ้น ผลการศึกษพบว่า (1) นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการเหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการเหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติสูงขึ้น และสูงกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แมคเคลลาร์ (เอี่ยมจิตต์ ศีศรีแก้ว 2524 : 54 อ้างอิงมาจาก McKella. 1977) ได้ทดลองกับกลุ่มนักศึกษาหญิงว่า ถ้าได้รับการฝึกพฤติกรรมการเหมาะสมในการแสดง

ออกแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงในทางใดบ้าง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

(1) The Assertive Inventory (2) Sixteen Personality Factor Questionair (3) Mayers - Briggs Type Indicator (4) Motivation Analysis Test และ (5) Tennessee Self - Concept Scale

ว่า ภายหลังจากการฝึกกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น และกล้าแสดงความคิดเห็นในกลุ่มมากขึ้น แต่ในเรื่องอัตมโนทัศน์ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เทต (Tait. 1977 : 642) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่นโดยวิธีแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ 3 ด้านด้วยกัน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความภาคภูมิใจจากสังคม กลุ่มตัวอย่างมี 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน ผลปรากฏว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น จะเป็นเครื่องมือที่ประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางด้านสังคมด้านการกล้าแสดงออก บทบาททางเพศ และการยอมรับตนเอง

ไบรเดนบาร์ช (Breidenbarch. 1977 : 3593 - B) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า หลังจากที่ถูกควบคุมตัวอย่างได้รับการฝึกแล้วจะทำให้ (1) เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น (2) เด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องอัตมโนทัศน์สูงขึ้น (3) เด็กวัยรุ่นชายและหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องการแสดงออกในพฤติกรรมกล้าแสดงออก และเรื่องอัตมโนทัศน์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยม อายุ 16 - 18 ปี เป็นชาย 26 คน หญิง 34 คน และแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองเป็นชาย 13 คน หญิง 17 คน และกลุ่มควบคุมเป็นชาย 13 คน หญิง 17 คน การฝึกใช้เวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน เครื่องมือที่ใช้คือ

(1) The Adolescent Self - Expression Scale (ASES) สร้างโดย McCarthy and Bellucci (2) The Tennessee Self - Concept Scale (TSCS) สร้างขึ้นโดย William H. Fitts ผลการศึกษาพบว่า (1) เด็กวัยรุ่น

ุญที่ได้รับ การฝึก จะทำให้ พฤติกรรม กล่าว แสดง ออก มากกว่า เด็ก ุญ ที่ไม่ได้รับ การฝึก อย่าง
 มีนัยสำคัญทาง สถิติ ที่ ระดับ .01 (2) เด็ก ุญ ที่ได้รับ การฝึก พฤติกรรม กล่าว แสดง ออก
 จะ มีการ เปลี่ยนแปลง ลักษณะ โปหีสัน สูง ขึ้น กว่า เด็ก ุญ ที่ไม่ได้รับ การฝึก อย่าง มีนัยสำคัญ และ
 (3) เด็ก ุญ ชาย และ หญิง มีความ แตกต่าง กัน ใน เรื่อง พฤติกรรม กล่าว แสดง ออก อย่าง มี
 นัยสำคัญ แต่ ุญ ทั้ง ชาย และ หญิง ไม่ มีความ แตกต่าง กัน ใน การ เปลี่ยนแปลง ของ ลักษณะ โปหีสัน
 เร็นซ์ (rentz. 1980 : 76 - 83) ได้ ทำ การ ฝึก พฤติกรรม กล่าว แสดง
 ออก กับ เด็ก ุญ ที่ ไม่ กล่าว แสดง ออก และ เด็ก ุญ ที่ กล่าว ร่าว โดย ใช้ กลุ่ม ตัวอย่าง ที่ได้รับ
 การ ฝึก เป็น กลุ่ม เป็น เด็ก ุญ ที่ ไม่ พฤติกรรม ไม่ กล่าว แสดง ออก และ กล่าว ร่าว ของ ุญ จำนวน
 90 คน แบ่ง ชาย 43 คน หญิง 47 คน ใน จำนวน นี้ มี ลักษณะ พฤติกรรม ไม่ กล่าว แสดง ออก
 49 คน และ พฤติกรรม กล่าว ร่าว 41 คน กลุ่ม ตัวอย่าง ที่ได้รับ การฝึก การ เริ่ม ุญ แบบ มี โครง
 สร้าง โดย เปรียบ เปรียบ กับ กลุ่ม สอน (Instruction Condition) และ กลุ่ม ที่ ไม่ ได้
 รับ การ ฝึก หรือ ุญ ที่ ไม่ ได้ ุญ จาก รายงาน ของ ตนเอง (Self - report) และ การ
 วัด พฤติกรรม กล่าว แสดง ออก แบบ มี ิว (Vivo Measure of Assertive Behavior)
 ผล ปรากฏ ว่า เด็ก ุญ ที่ ไม่ พฤติกรรม ไม่ กล่าว แสดง ออก และ เด็ก ุญ ที่ กล่าว ร่าว มี พฤติกรรม
 กล่าว แสดง ออก มาก ขึ้น แต่ ยัง มี ลักษณะ ของ การ ตอบสนอง การ ไม่ กล่าว แสดง ออก และ กล่าว ร่าว
 เหลือ อยู่

จาก ผล การ วิจัย นี้ เกี่ยว กับ การ ฝึก พฤติกรรม กล่าว แสดง ออก ที่ กล่าว มา ข้าง ้น จะ
 เห็น ได้ ว่า เป็น ุญ ที่ อยู่ใน สถานะ แสดง ออก และ ต้องการ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรม ไป ใน ทาง
 ที่ เหมาะ สม ้น ว่า ได้รับ การ ฝึก พฤติกรรม กล่าว แสดง ออก แล้ว จะ มี พฤติกรรม ที่ เหมาะ สม ใน การ
 แสดง ออก มาก ขึ้น (งาน ักตร์ ุญ นันท์ ศรี 2525 : 115 - 113, ังสรรค์ เห่ง ุญ 2523
 : 83 - 85, เวียง ุญ คี ศรี แก้ว 2524 : 90 - 93, ังสรรค์ ุญ วชิรา วิโรจน์ 2527 :
 101 - 102, ังสรรค์ ุญ ศรี ุญ 2525 : 86 - 89, McKellar. 1977, Tait. 1977
 : 642, Breidenbarch. 1977 : 3593 - B) และ การ ฝึก พฤติกรรม กล่าว แสดง ออก
 ยัง ทำให้ เด็ก ุญ ที่ ได้รับ การ ฝึก มี พฤติกรรม กล่าว แสดง ออก มาก ขึ้น (ังสรรค์ เห่ง ุญ 2523

: 83 - 85, Breidenbach. 1977 : 3593 - B) นอกจากนี้ชาติกรรมค้ำแสดง
 ออกยังทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคลิกภาพไปในทางที่ดีขึ้น (วงษ์ศักดิ์
 กุญชรศิริ 2523 : 116 - 118 และ เฉียนจิก คีศรีแก้ว 2524 : 90 - 93)
 อีกด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนของบุคคล

สุวิณี อิมสว่าง (สุวิณี อิมสว่าง 2516 : 92) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ
 บุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นในสถานศึกษาและคุ้มครองเด็กกลาง กับเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน พบว่า
 เด็กวัยรุ่นที่กระทำผิดเป็นกนแค้นตัว ได้รับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ได้จึงไปคบกับเพื่อนที่เกเร และ
 ได้เสนอข้อคิดเห็นว่า มีคาบารดา และผู้ปกครองควรจะต้องเปลี่ยนวิธีการอบรม ไปควรถืออำนาจ
 มากเกินไป ควรให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นบ้าง ให้ความรัก และการยอมรับในตัวเด็ก
 จะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจที่จะแสดงออก ได้รับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ได้ ไม่หลบหนีจากสังคม

กลินาร์ด (Clinard. 1968 : 32 - 33) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของ
 ผู้ที่มีสุขภาพจิตผิดปกติ พบว่าบุคคลที่ไปอาการแสดงให้เห็นว่าสุขภาพจิตเสื่อมในระยะเริ่มแรก
 จะมีการแยกตัวออกจากผู้อื่นที่สัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ยอมรับสุขภาพจิตเป็นจริง ไม่สามารถ
 สักสนใจได้ ความคุมการห่างกันความถี่ไม่ได้เหมือนกับในภาวะปกติและอาการที่เกิดตาม
 นารีก็คิด การเกิดประสาทอ่อน ภาวะดวงตา ไร้สมาธิ ค้าวราว ย้ำคิดย้ำทำ หรือปรับตัว
 โดยการหลบหนีจากสังคม และฆ่าตัวตายในที่สุด จากการศึกษาของกลินาร์ดนี้ เป็นข้อสังเกต
 ประการหนึ่งที่จะได้นำมาพิจารณาพฤติกรรมของมนุษย์ว่า การแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ใช่
 สิ่งผิดปกติ แต่การแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวจนนำไปสู่การปรับตัวผิดปกติ หรืออาจเป็น
 สัญญาณของความผิดปกติก็ได้

เชลเลอร์ (เชื้อมเชร เทียมศิริศ 2522 : 22 อ้างอิงมาจาก Schacter.
 1959 : unpagged) ได้ศึกษาสาเหตุของการปิดกั้นต้องการเข้าร่วมกลุ่มกันของบุคคลโดย
 เริ่มแรกเห็นว่า เงื่อนไขที่ทำให้บุคคลเป็นแนวโน้มนั้นที่จะปิดกั้นความต้องการที่จะรวมกลุ่มกัน จากการ

ศึกษาประวัติบุคคลเป็นรายกรณี ในการแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยว จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็น
คนเคร่งศาสนา คนที่แยกอยู่ขี้เรื้อรัง และอาสาสมัครเข้ารับการทดลองอยู่อย่าง
โดดเดี่ยว การทดลองเกี่ยวข้องกับอาสาสมัครอยู่อย่างโดดเดี่ยวของมิลเลอร์ วัตถุประสงค์
โดยให้อาสาสมัครได้รับเงินวันละ 10 ดอลลาร์ เมื่อเฝ้ารายเป็นภาคการ และให้ฝึกประทุ
ซึ่งตัวเองอยู่ในห้องเป็นเวลา 2 - 8 วัน ในห้องทดลองที่เฉพาะเตียง เก้าอี้ แสงสว่าง
จากไฟฟ้า โตะ ถ้วยน้ำเลวโทม หรือเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่จะใช้ในการติดต่อสื่อสารกับคน
อื่นเข้าไปในห้องในระยะเวลาที่ทดลองแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยว อาสาสมัครจะไม่ได้รับการ
ติดต่อกับโลกภายนอก หรือผู้ที่ทำการทดลองเลย ผลการที่อาสาสมัคร 5 คนแยกตัวอยู่อย่าง
โดดเดี่ยวในการทดลองนี้ พบว่า อาสาสมัคร 1 คนเป็นอมในเวลาสองชั่วโมงครึ่งหลังจาก
เข้าทดลอง และให้พยายามพูดประทุเพื่อที่จะออกนอกร่างกาย อีกสามคนที่อยู่ในห้องทดลอง
เป็นเวลา 2 วันนั้น อาสาสมัครคนที่สองปฏิเสธที่จะเข้ารับการทดลองอีก ในขณะที่อีก
2 คน ก็แสดงความไม่สนใจจากการถูกแยกตัวในการทดลอง อาสาสมัครคนที่ 5 ที่สามารถ
แยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ถึง 8 วัน เกิดอาการการถูกแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ใช่
สิ่งที่ดี ทำให้เขารู้สึกมีอาการทางประสาท และได้แสดงความคิดเห็นที่ใส่ขบถอื่น ๆ ในภายหลัง

ในปี 1973 มิลเลอร์ (เมื่อพบ เรียร์รีช 2522 : 22 อ้างอิงมาจาก
Schachter. 1973 : unpagged) ได้ศึกษาข้อมูลจากนักโทษที่ได้รับการลงโทษอย่าง
โดดเดี่ยว พบว่า นักโทษคนหนึ่งในการดำเนินคดีหลายคนเปิดเผยว่า ประสบการณ์จาก
การถูกตั้งเดี่ยว ทำให้เขาพบความทุกข์ทรมาณที่เกิดขึ้นมากที่สุดในชีวิต คือการถูกแยกตัว
ให้อยู่ลำพังเพียงคนเดียว การถูกตั้งเดี่ยวเพียงคนเดียวทำให้เกิดความเจ็บปวด และการ
ขาดความสนใจต่างสังคมสามประการ คือ

ประการแรก ทำให้ได้รับความทรมาณ เพราะทำให้เกิดความเชื่อว่า ไม่รับรู้
เกิดความอับสมทางจิต คล้ายกับคนที่รับจำคุกโดยการทรมาน และในที่สุดก็อาจจะทำให้การ
ปรับตัวของเรื่องอาจถึงขั้นเป็นโรคจิตได้

ประการที่สอง การแยกตัวอยู่คนเดียว ทำให้คนมีแนวโน้มที่จะคิดฝันสร้างมโนภาพ

ที่เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ แทนการเปรียบเทียบสิ่งที่เป็นจริงทำให้การรับรู้ และการมีความคิด
เป็นรางวัลไกลจากความเป็นจริง

ประการที่สาม คนที่แยกตัวอยู่ตามลำพัง จะพยายามรักษาสภาพที่ตนต้องการให้คงอยู่ตลอดเวลา โดยการหลีกเลี่ยง และแสดงความเขินอายที่ถูกรบกวน โดยจะจด
ว่าเฉพาะประสบการณ์ ที่ได้เคยประสบมา และให้ความประทับใจในอดีต

จากการศึกษาของลีเนอ์ท (Lemert. 1972 : 142 - 143) เกี่ยวกับการประกอบอาชญากรรมของอาชญากร เขาว่า การก่ออาชญากรรมของบุคคลสืบเนื่องมาจากสถานการณ์ทางสังคม เช่น บุคคลถูกทอดทิ้งให้แยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยว การถูกแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวเป็นการเสริมแรง และกระตุ้นให้บุคคลก่ออาชญากรรม การถูกทอดทิ้งและถูกแยกตัวออกจากสังคมเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสวงหาโอกาสที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ที่สามารถช่วยให้คลายความตึงเครียดจากสภาพที่เป็นอยู่ ดังนั้นบุคคลจึงแสดงพฤติกรรมเขินอายในสิ่งที่สังคมปฏิบัติ เช่น การดื่มสุรา การคิดยาเสเสพติด หรือการก่ออาชญากรรมอื่น ๆ

จากผลการทดลองและการศึกษาที่กล่าวมาไว้ เป็นการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ชีวิตจริงของมนุษย์นั้น การแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวอาจทำให้เกิดความคิดปกิหนทางอารมณ์ ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกกลัว ซึ่งเป็นการสูญเสียแนวความคิดที่ว่า มนุษย์จะเป็นแนวโน้มที่จะ
มีวิถีการรวมกลุ่มกันเพื่อรักษาความสมดุลในชีวิต

ลินเดอร์ (เลียมพร เชียร์นิง 2522 : 25 อ้างอิงมาจาก Linder. 1973 : 4) ได้ศึกษาถึงประโยชน์ของการที่มนุษย์มีการรวมกลุ่มกัน และได้ได้แนวความคิดไว้ดังนี้ ความรู้ทางด้านอารมณ์ของบุคคลที่รวมกลุ่มกัน บุคคลมีเหตุผลและมีความต้องการในลักษณะต่างกัน ทั้งในสิ่งที่จะสนองความต้องการทางร่างกายและเหตุผลอื่น ๆ การศึกษาถึงความต้องการการรวมกลุ่มกันของมนุษย์จะทำให้ทราบเงื่อนไขเกี่ยวกับความต้องการรวมกลุ่ม

การที่มีความสัมพันธ์โดยการอยู่รวมกันของมนุษย์ เป็นลักษณะสำคัญที่ปรากฏ และอธิบายโดยมีเหตุผลสนับสนุนสองประการดังต่อไปนี้ ประการแรก มนุษย์มีการรวมกันเป็นกลุ่ม

ในแต่ละจะสร้างเป้าหมายรวมไว้เกิดขึ้น ซึ่งเป้าหมายที่จะเกิดความคิดของแต่ละบุคคลเป็น การรวมพลังความคิดที่สำคัญ เช่น ในการทำงาน และการทำงานร่วมกัน แต่ละคนจะพิจารณาผลของความคิด ความสามารถในกลุ่ม ซึ่งในเมื่อจะมีประสิทธิภาพดีกว่าการอยู่ เปรียบอ้าง ประการที่สอง ความพึงพอใจของประการของบุคคล จะยังเกิดขึ้นเฉพาะใน ขณะที่มีมนุษย์มีการปฏิสัมพันธ์กัน เช่น การประชุมซึ่งมีเป้าหมายที่ชัดเจน กำหนดหน้าที่ และ เป็น แรงผลักดันให้มนุษย์ของการรวมกลุ่มกันกับบุคคลอื่น ๆ

การศึกษาของเฟสซิงเจอร์ เมย์โลน และนิวโคม (Linder. 1973 : 4 citing Festinger, Pepitone and Newcomb n.d. : unpagged) แสดงให้เห็นถึงความต้องการที่สมาชิกมารวมกลุ่มกันว่าเป็นการสนองความพึงพอใจบุคคลจึงรวม กลุ่มกัน เพื่อให้เกิดความเห็นซึ่งกันในเรื่องของการวัดค่าแบบ การช่วยเหลือ และการ แสดงออกในสิ่งที่คล้ายคลึงกัน ในเหตุการณ์หรืออาชีพที่บุคคลยังยึดเมื่อได้เข้าร่วมกลุ่ม พฤติกรรมดังกล่าวนี้เป็นการแสดงถึงความเข้าใจ เช่น การพูดหยามกลาย การมุ่งร้าย และอื่น ๆ พฤติของกรุมจะทำให้บุคคล กระแสความที่ตนเองต้องการแสดงออกได้ไปหมด เนื่อง จากต้องการการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่ม

เฟสซิงเจอร์ (Linder. 1973 : 5 citing Festinger n.d. : unpagged) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการเข้าร่วมกลุ่มกัน ในตอนท้ายของการเปรียบเทียบทางสังคมว่า แรงบีบที่ผลักดันในการรวมกลุ่มกันของบุคคล คือ การประเมินผลตนเอง กับความคิดเห็นของกลุ่ม เมื่อบุคคลได้เข้าร่วมในกลุ่ม บุคคลจะโคจรหาสิ่งที่ถูก ยึด ยึด และ โต้ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้สร้างของลงไว้ ซึ่งอาจเป็นเงื่อนไขที่โคจรขึ้นทั่ว กราว หรือการในในแต่ละกลุ่มแตกต่างกัน

เฟสซิงเจอร์ ริคเคน และชัคเตอร์ (Linder. 1973 : 6 citing Festinger, Riceken and Schachter n.d. : unpagged) ได้ศึกษาเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มกันของบุคคล พบว่า มนุษย์รวมกลุ่มกันเพื่อที่จะพยายามยืนยันหลักการ และ ความเชื่อที่ตนเองถือสิ่งต่าง ๆ ในปราศรัย และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ๆ เป็นการทำให้

เกิดความรู้สึกรังเกียจ

จากการศึกษาและผลการวิจัยดังกล่าวมาแล้วนี้ แสดงให้เห็นว่าโคเคอรรนชาติ แล้วยุคสมัยเป็นแนวโน้มที่จะรวมกลุ่มกัน ยังไม่มีข้อสรุปเกี่ยวกับการที่บุคลิกภาพอย่างใดก็ ด้ยว แต่เป็นการตั้งข้อสังเกตที่คลุมเครือ สิ่งที่ปรากฏชัดก็คือ มนุษย์แสวงหาการอยู่รวม ด้ยเป็นกลุ่ม ซึ่งป็นผลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ยังเป็อได้เข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้เป็นไปตามยถิ ของกลุ่ม ไม่สามารถแสดงออกตามความต้องการของคนใดคนหนึ่ง เนื่องจากต้องการ การยอมรับจากสมาชิกในกลุ่ม และในกรณีที่บุคคลมีปัญหาไม่สามารถปรับตัว หรือมีปฏิสัมพันธ์ ด้ยบุคคลในกุ่มได้ จะทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ทางจิตวิทยาในที่สุด

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. นักเรียนที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอ เกี่ยวกัพฤติกรรมกล้าแสดงออก
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ในกลุ่มเพื่อนมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2529 โรงเรียนบางหัวเสือมูลนิธิเนียบนิต ตำบลตระประทัง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ทำพฤติกรรมกลุ่มแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2529 ที่ทำพฤติกรรมกลุ่มแสดงออกในกลุ่มเพื่อน จำนวน 24 คน

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ในกลุ่มสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เลือกนักเรียนที่ทำพฤติกรรมกลุ่มแสดงออกในกลุ่มเพื่อน โดยให้พิจารณาตามเกณฑ์ผู้วิจัยกำหนดดังนี้

พฤติกรรมกลุ่มแสดงออกในกลุ่มเพื่อน หมายถึง พฤติกรรมกลุ่มแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาอวัช

1.1 พฤติกรรมภาษาท่าทาง หมายถึง พฤติกรรมต่อไปนี้

1.1.1 พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า หมายถึง การแสดงสีหน้าได้เหมาะสมกับเรื่องที่พูด เจ็บ ยิ้มแย้มสันทัดเพื่อน

1.1.2 พฤติกรรมการสบสายตา หมายถึง การที่ผู้พูดสามารถประสานสายตากับผู้สนทนา ผู้ฟัง สบายตามองผู้สนทนาอย่างเหมาะสม โดยสบตาอย่างผ่องคลาย และเปลี่ยนไปมองที่อื่นบ้าง ไปหลบหาจุดไปมองที่อื่น ไปจ้องหน้า หรือสบตาผู้สนทนาอยู่ตลอดเวลา

1.1.3 พฤติกรรมการแสดงท่าทาง หมายถึง การแสดงท่าทางที่เหมาะสมประกอบการพูด เช่น ตั้งใจฟังเพื่อเพื่อนพูด โน้มน้าวเข้าหากันสนทนาขณะฟัง และสนทนากับเพื่อน

1.1.4 พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง หมายถึง การพูดด้วยระดับเสียงที่ดังพอสมควร ไม่พูดด้วยเสียงรวมเรียนเกินไป ไม่ใช้เสียงกระซิบ ไม่ตะโกนในระดับเสียงสูงต่ำได้เหมาะสม

1.2 พฤติกรรมการภาษากาย หมายถึง พฤติกรรมต่อไปนี้

- 1.2.1 การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน
- 1.2.2 การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน
- 1.2.3 การกล่าวคำชมเชยเพื่อน
- 1.2.4 การยกยอคำชมเชยจากเพื่อน
- 1.2.5 การแสดงออกเหตุการณ์ที่ควรได้รับอิทธิจากเพื่อน
- 1.2.6 การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน
- 1.2.7 การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน
- 1.2.8 การยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน
- 1.2.9 การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอของเพื่อน

ผู้วิจัยอธิบายให้ครูทราบว่า การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในแต่ละครั้งจะต้องมีทั้งพฤติกรรมการภาษาท่าทาง และภาษากายด้วย จึงได้ออกนักเรียนไว้ได้จำนวน 53 คน

ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนทำทุกคน เพื่อสอบถามถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก ซึ่งใช้เวลา 38 คน แล้วสุ่มจากนักเรียนที่สมัครใจทั้งหมดมา 24 คน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แล้วสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษากันคว้า

การศึกษากันคว้าครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้คือ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยกำหนดและเรียบเรียงสถานการณ์ขึ้นเองโดยปรับปรุงจากแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของ รังสรรค์ เต็งนูน (รังสรรค์ เต็งนูน 2523 : 108 - 111) สำหรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนนั้น แบ่งออกเป็น 9 ด้านด้วยกัน คือ

1. การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน
2. การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน
3. การกล่าวคำชมเชยเพื่อน
4. การยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน
5. การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับอิทธิจากเพื่อน
6. การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน
7. การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน
8. การยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน
9. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอรองของเพื่อน

ลักษณะของแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบบลิเกิร์ต (The Likert Type Scale) มีระดับตั้งแต่ 3 ถึง 1 ประกอบด้วยสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนทั้งภาษาท่าทาง และภาษาด้อยคำทั้ง 9 ด้าน ด้านละ 2 สถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน กำหนดให้สถานการณ์ที่ 1 เป็นเครื่องมือสำหรับการทดสอบก่อนการฝึก และกำหนดให้สถานการณ์ที่ 2 เป็นเครื่องมือสำหรับการทดสอบหลังการฝึก ผู้วิจัยได้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งประกอบด้วย รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสูงวัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์วงศักร ภูพันธ์ศรี และอาจารย์พรรณพีศ วาณิชยการ พิจารณาสถานการณ์ดังกล่าวให้สอดคล้องเหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย และกระบวนการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

วิธีการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมรบกวนแล้วแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยให้นักเรียน
 อานข้อความในแต่ละสถานการณ์ให้เข้าใจ แล้วให้แสดงพฤติกรรมรบกวนแล้วแสดงออกในกลุ่ม
 เพื่อนกับกลุ่มเพื่อนที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้ครั้งละ 1 คน โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบ
 ว่าการแสดงพฤติกรรมรบกวนแล้วแสดงออกในแต่ละครั้งจะต้องมีทั้งพฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง
 และภาษาด้อยค่า สำหรับวิธีการแสดงพฤติกรรมรบกวนแล้วแสดงออกในกลุ่มเพื่อนตามสถานการณ์
 ที่กำหนดนั้นให้นักเรียนแสดงออกในสถานการณ์ที่ 1 จนครบทุกคน แล้วจึงเริ่มแสดงออกใน
 สถานการณ์ที่ 2 ดังนี้เรื่อยไปจนถึงสถานการณ์ที่ 9 ผู้วิจัยพิจารณาการแสดงพฤติกรรม
 รบกวนแล้วแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนว่าอยู่ในระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓
 ลงในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของผู้วิจัย โดยถือเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ดี หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมานั้นแสดงได้ดี
- พอใช้ หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมานั้นแสดงได้พอใช้
- ต้องปรับปรุง หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมานั้นยังต้องปรับปรุง

ตัวอย่าง พฤติกรรมรบกวนแล้วแสดงออกด้านกริยาเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

ผสมขนิ๊นักเรียนใหม่กับนักเรียนใหม่เข้ามาเข้าเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พร้อมกับ
 เพื่อนนักเรียนใหม่อีกคนหนึ่ง วันนี้เป็นวันแรกของการเปิดภาคเรียน

พอใช้นักเรียนกล่าวคำทักทายเพื่อนใหม่คนนั้น

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมรบกวนแล้วแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมรบกวนแล้วแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาด้อยค่า</u>			
กริยาเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน			

<u>เกณฑ์การให้คะแนน</u>	<u>กำหนดไว้ดังนี้คือ</u>
ดี	ให้ 3 คะแนน
พอใช้	ให้ 2 คะแนน
ต้องปรับปรุง	ให้ 1 คะแนน

การคิดรวมคะแนน คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 9 สถานการณ์ จากการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนเข้าด้วยกัน เป็นคะแนน พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน นักเรียนที่ใดคะแนนจากแบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมาก แสดงว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูง ส่วนนักเรียนที่ใดคะแนนจากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนน้อย แสดงว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนต่ำ

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองแบบ

Randomized control group pretest - posttest design (บุศรี วงศ์รัตนะ 2528 : 77)

วิธีดำเนินการทดลอง

ในการทดลองนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูผู้สอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนต่ำ โดยให้พิจารณาความเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด ได้นักเรียนจำนวน 53 คน
2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนทั้ง 53 คน และอธิบายถึงวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน พร้อมทั้งสอบถามถึงความสมัครใจในการเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งมีนักเรียนผู้สมัครใจจำนวน 38 คน แล้วสุ่มตัวอย่างจากนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เหลือ 24 คน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย แล้วสุ่ม

แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึก
ปฏิบัติการรถม้าแสดงออก และกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแสดงปฏิบัติการรถม้าแสดงออกในกลุ่ม
เพื่อนตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยผู้วิจัยบันทึกการสังเกตปฏิบัติการรถม้าแสดงออกในกลุ่ม
เพื่อนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนไว้เป็นคะแนน Pretest

4. ดำเนินการฝึกปฏิบัติการรถม้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนกับกลุ่มทดลองตาม
โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการรถม้าแสดงออกที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

5. ดำเนินการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับปฏิบัติการรถม้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน
กับกลุ่มควบคุม ตามโปรแกรมข้อสนเทศที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

6. บันทึกการสังเกตปฏิบัติการรถม้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียน
ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไว้เป็นคะแนน Posttest

7. นำผลที่ได้จากข้อ 3 และข้อ 6 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการรถม้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติการรถม้าแสดงออก
โดยอาศัยแนวปฏิบัติจากเอกสารและงานวิจัยต่อไปนี้

1.1 การฝึกปฏิบัติการรถม้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัด
โครงการให้คำปรึกษาเชิงปฏิบัติการ (รังสรรค์ เติงนุ 2523 : 28 - 64)

1.2 ผลของการฝึกปฏิบัติการที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง (วงศ์ถรณ์ ภูพันธ์ศรี 2523
: 27 - 28, 38 - 49)

1.3 การฝึกปฏิบัติการรถม้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูด
หน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเลิศไทยบุญยืนวิทยาคาร จังหวัดชัยนาท
(เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ 2527 : 49 - 94)

1.4 ในนิตยสารจิตวิทยา (จิตวิทยา ชีววิทยา น.พ.ป.
: 132 - 136, 166 - 167)

1.5 Use Positive Thoughts to Help You Success
(Bower. 1981 : 114 - 118)

1.6 How You Can Assert Yourself (Bower. 1981
: 196 - 286)

2. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้คำปรึกษาและการฝึก
พฤติกรรมกล้าแสดงออก ตรวจสอบความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายของการฝึก
พฤติกรรมกล้าแสดงออกกับแนวการปฏิบัติในการฝึก

3. กำหนดการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่
กำหนดไว้สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที แขนงฝึกออกัน 5 สัปดาห์
รวม 15 ครั้ง โดยใช้เวลาหลังเลิกเรียนของวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา
15.40 - 17.10 น. สำหรับการฝึกแต่ละครั้งดำเนินการตามโปรแกรมและแผนการฝึก
พฤติกรรมกล้าแสดงออก (ดูภาคผนวก)

4. เพื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้นัดหมายให้นักเรียนกลุ่ม
ทดลองแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้อีกครึ่งหนึ่ง
ซึ่งสถานการณ์ที่กำหนดให้ในครึ่งหลังนี้มีความคล้ายคลึงกับสถานการณ์ที่กำหนดให้ใน
ครั้งแรก ผู้วิจัยบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนทุกคน
เพื่อเป็นคะแนน Posttest

การจัดกระทำกับกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยดำเนินการโดยเลือกกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดง
ออก โดยผู้วิจัยแจกเอกสารข้อเสนอแนะแก่เด็กเรียนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยพบและให้ข้อเสนอเทศ
นักเรียนกลุ่มควบคุม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 4 สัปดาห์
รวม 12 ครั้ง กำหนดให้นักเรียนนั่งอ่านในห้องที่กำหนดให้ หลังจากนักเรียนอ่าน

ข้อสอบเพศแล้ว ผู้วิจัยและนักเรียนจึงร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวดังกล่าว และ
 ด้วยกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้รับจากการอ่านข้อสอบเพศ เวลาที่ใช้ในการวิิข้อสอบเพศ
 คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา 15.40 - 17.10 น. เพื่อ
 เปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง โดยให้กลุ่มควบคุมแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน
 ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้อีกครั้งหนึ่งเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง และผู้วิจัยบันทึกการสังเกต
 การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนทุกคนเพื่อเป็นคะแนน

Posttest

สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้มีดังนี้

1. ทดสอบคะแนนเฉลี่ย กำหนดจากสูตร (จำนวน สายยศ และอัจฉณา สายยศ
 2524 : 71)
2. ทดสอบความแปรปรวน โดยใช้สูตร (จำนวน สายยศ และอัจฉณา สายยศ
 2524 : 75)
3. ทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนภายในกลุ่ม โดยใช้ t - test
 Dependent (จำนวน สายยศ และอัจฉณา สายยศ 2524 : 99)
4. ทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนระหว่างกลุ่ม โดยใช้ t - test
 Independent (จำนวน สายยศ และอัจฉณา สายยศ 2524 : 96)
5. การคำนวณหาคุณภาพของการสังเกต โดยใช้ Simple correlation
 (คู่มือ วิธีวัดคะแนน 2525 : 226)

ผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออก
3. เปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	S^2	t
ก่อนการทดลอง	12	59.3333	107.3333	12.6332**
หลังการทดลอง	12	115.6666	207.8788	

**ปัยสำคัญทางสถิติในระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 2 ปรากฏว่า การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกแล้ว นักเรียนมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนเพิ่มขึ้น

ตาราง 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการอ่านของดอกไม้ออกในก่อนและหลัง
ได้รับข้อสอบเพศเกี่ยวกับพฤติกรรมอ่านแสดงออก

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S^2	t
ก่อนการทดลอง	12	53.8333	57.0606	5.3812**
หลังการทดลอง	12	73.5000	278.8182	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 3 ปรากฏว่า การมีพฤติกรรมการอ่านแสดงออกในก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ หลังการที่นักเรียนได้รับข้อสอบเพศเกี่ยวกับพฤติกรรมการอ่านแสดงออกในก่อนแล้ว นักเรียนมีพฤติกรรมการอ่านแสดงออกในก่อนและหลัง

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลต่างของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลัง
การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	กาสถิติ	N	\bar{x}_D	s_D^2	t
ทดลอง		12	56.3333	238.6061	5.8659 **
ควบคุม		12	21.3333	188.6061	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง ปรากฏว่า หลังการทดลองนักเรียน
กลุ่มทดลองที่พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเรียนสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม อย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดง
ออกมีคะแนนการลงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเรียนมากกว่า นักเรียนที่ได้รับข้อ
สังเกต

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกหลังการทดลอง
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ย	N	\bar{X}	s^2	t
ทดลอง		12	115.6666	207.8787	6.6211**
ควบคุม		12	73.5000	278.8182	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 4 ปรากฏว่า หลังจากการทดลอง
นักเรียนกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้า
แสดงออก มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงกว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษา

เพื่อศึกษายผลของการฝึกพูดกิจกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน โดยวิธีการฝึกพูดกิจกรรมกล้าแสดงออก และโดยการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนต่ำ โรงเรียนบางหัวเสือบุญแจ่มเนี่ยมนิล จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2529 ซึ่งเลือกมาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 24 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพูดกิจกรรมกล้าแสดงออก
2. นักเรียนที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพูดกิจกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคั้งนี้ คือ

1. โปรแกรมการฝึกพูดกิจกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน
3. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ดำเนินการทดลองโดยใช้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 15 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมใช้วิธีการให้ข้อเสนอแนะซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน จำนวน 12 ฉบับ
3. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ หลังการทดลอง (Posttest) 1 สัปดาห์
4. รวบรวมข้อมูล ตรวจสอบให้คะแนนการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน แล้วนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้ $t - test$ แบบ Dependent Sample
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้ $t - test$ แบบ Dependent Sample
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ $t - test$ แบบ Independent Sample

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น
2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

อภิปรายผล

จากการศึกษานี้พบว่า ผลของการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกนั้น นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมากกว่าก่อนการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก โดยมีค่าสถิติทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น นอกจากนี้ผลการทดลองยังชี้ให้เห็นอีกด้วยว่า การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองแล้ว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งหมายความว่า การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกทำให้นักเรียนกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ จากผลการวิจัยแสดงว่า การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกมีผลทำให้นักเรียนกล้าแสดงออกมากขึ้น พฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนจึงเพิ่มขึ้น และกาญจนา พงศ์พฤกษ์ (กาญจนา พงศ์พฤกษ์ 2523 : 24 - 25) กล่าวว่า มุคคผลที่มีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง นับถือและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รังสรรค์ เจริญ (รังสรรค์ เจริญ 2523 : 86) ที่ศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกเป็นวิธีการที่มีประสิทธิผลในการปรับพฤติกรรมให้นักเรียนกล้าแสดงออกมากขึ้น ซึ่งหมายถึงนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกได้รวมกันมีบทบาทในการแสดงพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

ในค่านการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน การกล่าวคำชมเชยเพื่อน การยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน การยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน และการกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอรับของเพื่อน มากกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก สาเหตุที่ทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนเช่นนี้นั้น อาจจะเป็นเพราะว่ากลุ่มการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกใช้เวลานานให้สมาชิกมีความไว้วางใจกัน ยอมรับ และเข้าใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งสมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ร่วมกันมีบทบาทในการวิจารณ์ ให้คำแนะนำ หรือขอเสนอแนะ และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจแก่สมาชิกแต่ละคนในการแสดงบทบาท หรือฝึกซ้อมการแสดงออกเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

สำหรับขนาดของกลุ่ม ในการศึกษาค้นคว้าที่กล่าวมาแล้วนี้ สมาชิกเข้ากลุ่มการฝึกทั้งหมดจำนวน 12 คน ซึ่งสมาชิกจำนวน 12 คนนี้ ทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม และสามารถที่จะติดต่อสื่อสารกันได้โดยตรง ตลอดจนมีความเป็นกันเองในกลุ่มสูง ซึ่งการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกก็จะฝึกเป็นกลุ่มประมาณ 10 - 12 คน (พรพราย ทรัพย์สินประภา 2524 : 47) สอดคล้องกับอัลเบอร์ตี และ เอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 75) ที่ว่าสมาชิกของกลุ่มควรจะประมาณ 5 - 12 คน ซึ่งขนาดของกลุ่มจำนวน 12 คนนี้จะเหมาะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกในกลุ่มต่างได้รวมกันแก้ปัญหา และสร้างความมั่นใจซึ่งกันและกัน ให้การแนะนำสนับสนุน ให้กำลังใจ และคำชมเชย ตลอดจนสามัคคีแบบอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้แก่กันได้

องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนที่มีผู้วิจัยกำหนดขึ้นมาได้ ครอบคลุมเอากิจกรรมและเทคนิคต่าง ๆ ที่มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก กิจกรรมและเทคนิคดังกล่าวคือ การให้คำแนะนำ การแสดงตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ การซ้อมพฤติกรรม การให้สิ่งเสริมแรงทางบวก และการให้ไปฝึกที่บ้าน ถ้าพิจารณาโดยละเอียดแล้ว โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมกล้า

แสดงออก ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่มอื่นจะเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ฝึก และเรียนรู้พฤติกรรมกล้าแสดงออกซึ่งกันและกัน เรียนรู้ถึงขณะที่แท้จริงของตนเอง แก้ไข ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง และทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ได้อย่างเหมาะสม

จากสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมากขึ้น และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมกล้าแสดงออกระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก็พบว่า นักเรียนในกลุ่มการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงกว่า และมีพัฒนาการของพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนในกลุ่มการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้มีการพัฒนาทัศนคติภาพแห่งตนเองอย่างเต็มที่ มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น โดยสามารถแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของตนในชั้นเรียนทั้งภาษาท่าทาง และภาษาคถาได้อย่างสอดคล้องกัน การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจึงก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น เห็นคุณค่า และความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง จึงทำให้พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนเพิ่มขึ้น เมื่อมีความเชื่อมั่นในตนเองเข้า ขาแทนที่ ซึ่งผลการศึกษากครั้งนี้อาจสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมากขึ้นอย่างแท้จริง

สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมแม้ว่าจะได้รับแคชชอนเทต แต่พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนก็สูงขึ้น เพราะว่าอาจเนื่องมาจากเนื้อหา และรายละเอียดในข้อสนเทตซึ่งมีคำอธิบายและตัวอย่างประกอบอย่างชัดเจน ตลอดจนวิธีการในการให้ข้อสนเทตนั้นเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม อภิปรายร่วมกัน วิธีการดังกล่าวมานี้จะเป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการอ่านข้อสนเทตได้เป็นอย่างดี แต่พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของกลุ่มที่รับข้อสนเทตถึงแม้จะสูงขึ้นแต่ก็ต่ำกว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ 2527 : 99) ที่ได้ศึกษาการฝึก

พฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุทัยวิทยานุสรณ์ฉบับที่ จังหวัดชัยนาท ผลการสังเกตในระหว่างทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงมาก ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการให้ข้อเสนอแนะก็ยังคงมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงเช่นกัน แต่ลดลงน้อยกว่ากลุ่มทดลอง

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะมีการศึกษาระยะเวลาของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หลังจากการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปแล้ว 1 เดือน 2 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี

2. ควรจะมีการศึกษาถึงผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ บ้าง เช่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นต้น เพราะนักเรียน 2 ระดับนี้จะประสบปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนนักเรียนใหม่

3. ครูอาจารย์ผู้สอนในทุกระดับชั้นควรส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสแสดงออกร่วมกันเป็นกลุ่มควรจัดกิจกรรมในชั้นเรียนให้มากขึ้น เช่น การอภิปราย การรายงานหน้าชั้นเรียน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียนให้เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าพูด กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม

4. ครูแนะแนว ผู้ให้คำปรึกษา หรือนักจิตวิทยาในโรงเรียน สามารถนำวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมเฉพาะด้านของนักเรียน เช่น ความก้าวร้าว การมีบุคลิกภาพเก็บตัว เป็นต้น

5. ผู้บริหารการศึกษาควรคำนึงถึงความสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพ และการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน โดยสนับสนุนให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก จัดอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการให้ครูแนะแนว และผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียน

ให้ความรู้ในวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อจะได้นำไปใช้แก่นักเรียนที่มีปัญหา ความบกพร่องด้านทักษะการสื่อสารกับบุคคลอื่นในสังคม ให้เป็นผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ศึกษาอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน เช่น บุคลิกภาพ ความวิตกกังวล ความนับถือฯ เพศ สถานภาพทางสังคม การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น
2. เปรียบเทียบการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ด้วยวิธีการฝึก โดยใช้บทฝึกกับการใช้เทคนิคแม่แบบในรูปแบบของเพปโทรทัศน์ หรือวิธีการและเทคนิคอื่น ๆ
3. ทดลองศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อีกครั้งหนึ่ง โดยใช้วิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเปรียบเทียบกับ การใช้ข้อสนทนา โดยใช้ช่วงระยะเวลาการทดลองเท่ากันทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
4. ทดลองศึกษาถึงรูปแบบของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่จะนำไปใช้ใน ระดับประถมศึกษา และผู้ปกครองที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน เพื่อศึกษาผลของพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา พงศ์สุกุล ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง วิทยานิพนธ์ ค.บ. จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย 2513, 98 หน้า อุดรธานี
- ชูศรี วงศ์รัตนะ เทคนิคการไว้สัถิเพื่อการวิจัย โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล 2525,
252 หน้า
- แบบแผนการทดลองและสถิติ คณะศึกษาศาสตร์ มห. วิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2528, 309 หน้า
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 1 พื้นฐานความเข้าใจ
ทางจิตวิทยา ไทยวัฒนาพานิช 2521, 110 หน้า
- พรรณราย ทวีชะประภา "การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก" แนะแนว 15(76) :
9 - 30 สิงหาคม - กันยายน 2524
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูด
หน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัด
ฉะเชิงเทรา วิทยานิพนธ์ ค.บ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2527,
131 หน้า อุดรธานี
- เนาวดี เจ สนิท ไม่ผิดหรือที่บอกปฏิเสธ แปลโดย ชลิตา ชีรวัฒนา เรือนแก้ว
การพิมพ์ ม.ป.ป., 296 หน้า
- รังสรรค์ เพ็งชู การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยวิธีจัดกิจกรรม
การให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม วิทยานิพนธ์ ค.บ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2523, 111 หน้า อุดรธานี
- ฉ้วน สายยศ และอังคณา สายยศ หลักการวิจัยทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2
โรงพิมพ์ทวีกิจการพิมพ์ 2524, 286 หน้า
- ละอียด ฐประยูร และคณะ "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช"
วารสารจิตวิทยาคลินิก 9(1) : 7 - 8 เมษายน 2521

- ลักษณะ ธรรมโชติโรจน์ การปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกด้วยวิธีกลุ่มสัมพันธ์
 ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 159 หน้า
 อัดสำเนา
- วงษ์จักร์ ภูษณ์ศรี ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง วิทยานิพนธ์ ก.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 166 หน้า อัดสำเนา
- วัชรวิ ทรัพย์ดี ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2522, 354 หน้า
- วัลลภ อุริยะโยธธรรม เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง เขียวบุศย์พิชิตเซอร์ 2528, 162 หน้า
- วิสิท บุญเชื้อ ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และอัตโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครู วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2525, 120 หน้า อัดสำเนา
- วิรุญทด วิเชียรโอสถ "สังคมไมตรีสัมพันธ์กับการพัฒนาประเทศ" วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย (2513) : 35 - 42
- สมชาย ชัยธนนกุล จิตวิทยาวัยรุ่น โครงการตำรา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2526, 192 หน้า
- สุสิณี วินสว่าง การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่น ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางกับเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2516, 98 หน้า อัดสำเนา
- กรathy ชื่นบุญย์ จิตวิทยาสังคมขั้นสูง โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรบประชาสงเคราะห์ 2519, 238 หน้า
- จากรักษ์ มหาคำ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
 ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 116 หน้า
 อัดสำเนา

เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่สอดคล้องการเปลี่ยนแปลง

ของพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง วิทยาลัยนอร์ท ฝส.บ.

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2524, 119 หน้า อัดสำเนา

เอี่ยมพร เกียรติรัฐ อิทธิพลของความกลัวและสถานการณ์เงื่อนไขที่สอดคล้องความต้องการ

เข้าร่วมกลุ่ม วิทยาลัยนอร์ท ฝส.บ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2522, 68 หน้า อัดสำเนา

Alberti, Robert E. and Michael L. Emmons. Your Perfect Right. California, Impact Publisher, 1978. 247 p.

Bower, Sharon Anthony and Bower, Gordon H. Asserting Yourself : A Practical Guide for Positive Change. Philippines, Addison-Wesley Publishing Company, 1976. 244 p.

Bower, Sharon Anthony. Painless Public Speaking. Englewood Cliffs, N.J. Prentice - Hall, 1981. 227 p.

Breidenbach, William E. "The Effect of Assertive Training on the Adolescent Self concept." Dissertation Abstracts International. 38 : 4671 - A 1977.

Clinard, Marshall B. Sociology of Deviant Behavior. New York, Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1963. 844 p.

Eisler, Richard, Michel Hersen perter Miller. "Components of Assertive Behavior," Journal of Clinical Psychology. 23 : 295 - 299 March, 1973.

Fensterheim, Herbert, and Bear J. Don't Say Yes When You Want to Say No. New York, McKay, 1975.

Fensterheim, Herbert. Help Without Psychoanalysis. New York, Stein and Day Publisher, 1971.

Flower, John W. and Roy D. Goldman. 1976. "Assertion of Mental Health Paraprofessional" Journal of Counseling Psychology. 21(1) : 390 - 394.

Hershey, Paul and Kenneth H. Blanchard. Management of Organizational Behavior Utilizing Human Resources. Englewood Cliffs Prentice - Hall Inc., 1972. 201 p.

Lemert, Edwin M. Human Deviance, Social Problems and Social Control. London, Prentice - Hall International Inc. 1972. 277 p.

- Linder, Darwyn E. Psychological Dimension of Social Interaction : Reading and Perspectives. Menlo Park, Addison Wesley Publishing Company, 1973. 297 p.
- Pentz, Mary Ann Wood. "Assertion Training and Effects on Unassertive and Aggressive Adolescents" Journal of Counseling Psychology. 27(1) : 76 - 83, 1980. ▼
- Rathus, Spencer A. and Jeffrey S. Nevid. Behavior Therapy. New York, New American Library, 1978. 312 p.
- Sansbury, David L. "Assertive Training in Groups." Personnel and Guidance Journal. 53 : 117 - 122 October 1974.
- Shelton John L. "Assertive Training : Consumer Beware,." The Personnel and Guidance Journal. 55 : 465 - 468, April 1977.
- Wolpe, Joseph. The Practice of Behavior Therapy. 2nd ed. New York : Pergamon Press, 1973. 81 p.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการค้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
1	การสร้างสัมพันธ์ภาษา	เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาษาระหว่างนักเรียนในกลุ่ม
2	การสร้างสัมพันธ์ภาษา	เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักกัน สนิทสนม และเปิดเผยตนเองมากขึ้น
3	การฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ	เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกัน
4	การฝึกการพูดจากความรู้สึกของตนเอง และวิธีการสร้างกำลังใจกันในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกตามผลการฝึกปฏิบัติการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำในสถานการณ์จริง และการฝึกการสังเกตการแสดงออกโดยไม่ใช้คำพูดของบุคคลรอบข้าง 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ โดยเน้นการพูดจากความรู้สึก การใช้สรรพนามแทนตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดยฝึกทักษะการไว้คำพูดกับตนเองในทางบวก ในสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน
5	การฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ โดยไม่ตองเตรียมตัวล่วงหน้าโดยเอาประสบการณ์ทางอารมณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติการตระหนักถึงการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก และการมีค่าง ๆ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ โดยไม่ตอง

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
6	การฝึกการริเริ่มกล่าวคำ ทักทายเพื่อน และการมีส่วน ร่วมในการสนทนากับเพื่อน	เตรียมตัวล่วงหน้าโดยเล่าประสบการณ์ ทางอารมณ์ 1. เพื่อติดตามผลการปฏิบัติภารกิจ เปิดเผยความ รู้สึกของตนเองให้เพื่อน ฟังน้อง มีความกล้า อย่างตรงไปตรงมา 2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ฝึกทักษะการแสดงออกทั้ง ภาษาท่าทาง และภาษากายคำในเรื่อง การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมี ส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน
7	การฝึกกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชย จากเพื่อน	1. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติภารกิจกล่าวคำ ทักทาย และฝึกการเป็นผู้ริเริ่มกล่าวคำ สนทนา 2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ฝึกทักษะการแสดงออกทั้ง ภาษาท่าทาง และภาษากายคำในเรื่อง การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับ คำชมเชยจากเพื่อน
8	การฝึกการแสดงออกในเหตุ การณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จาก เพื่อน	1. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติภารกิจกล่าวคำ ชมเชย และการยอมรับคำชมเชย 2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ฝึกทักษะการแสดงออกทั้ง ภาษาท่าทาง และภาษากายคำในเรื่อง การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์ จากเพื่อน

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
9	การฝึกการแสดงความคิด เห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติการแสดงออกใน เหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการแสดงออกทั้ง ภาษาท่าทาง และภาษาคถ้อยคำในเรื่อง การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน
10	การฝึกกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์ จากเพื่อน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อติดตามผลการปฏิบัติการแสดงความคิด เห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการแสดงออกทั้ง ภาษาท่าทาง และภาษาคถ้อยคำในเรื่องการ กล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำ วิจารณ์จากเพื่อน
11	การฝึกการปฏิเสธที่จะทำตาม คำขอร้องของเพื่อน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติการวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการแสดงออกทั้ง ภาษาท่าทาง และภาษาคถ้อยคำในเรื่อง การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน
12	สรุปการฝึกการริเริ่มกล่าว คำหักทนายเพื่อน การมีส่วน ร่วมในการสนทนากับเพื่อน การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชย จากเพื่อน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติการปฏิเสธที่จะ ทำตามคำขอร้องของเพื่อน 2. เพื่อสรุปการฝึกชุดกิจกรรมกล้าแสดงออกใน กลุ่มเพื่อน การริเริ่มกล่าวคำหักทนาย เพื่อน การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับ คำชมเชยจากเพื่อน

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
13	สรุปการฝึกการแสดงความคิดเห็นเป็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน	เพื่อสรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนด้านการแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน
14	สรุปการฝึกการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิจากเพื่อน และการกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน	เพื่อสรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ด้านการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิจากเพื่อน และการกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน
15	สรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน	สรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน โดยฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาดนัยกำทุกดาน

การฝึกครั้งที่ 1

กิจกรรม

การสร้างสัมพันธ์ภาพ

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การสนทนาเปิดเผยความรู้สึกประทับใจที่มีต่อกัน เป็นวิธีการที่ทำให้เกิด
ความสัมพันธ์กัน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนในกลุ่ม

อุปกรณ์

- 1. ปรักกา
- 2. กระดาษ

วิธีการฝึก

วิธีการฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนเดินไปมาในห้องที่ใช้ฝึกอย่างอิสระตามสบาย โดยมี
ขอแม่ว่า ไม่พูดคุยกัน ใช้เวลาประมาณ 1 นาที

ลำดับที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหยุดยืนอยู่กับที่ และจับคู่กันกับเพื่อนที่ยืนอยู่ใกล้ตัว
นักเรียนมากที่สุด และกล่าวของตนไปนั่งในที่ ๆ จัดไว้

ลำดับที่ 3 ให้นักเรียนนั่งหันหน้าเข้าหากันของตน สลักกันถามเรื่องส่วนตัวของคุณ
สนทนาในส่วนที่สนใจเพื่อจะใคร่รู้จักกันมากขึ้น ทั้งนี้ให้พยายามจำข้อมูลที่ได้จากคู่ของตนใน
ที่สุด ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ลำดับที่ 4 ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความรู้สึกประทับใจที่เกิดขึ้นเมื่อเวลาสนทนา
กับคู่ของตน ลงในกระดาษที่แจกให้โดยไม่ต้องส่งคืนให้ผู้วิจัย

ลำดับที่ 5 ให้นักเรียนแต่ละคนย้ายไปนั่งรวมกับคู่ที่อยู่ใกล้ที่สุด ซึ่งจะเป็นกลุ่ม 4 คน
จำนวน 3 กลุ่ม ให้นักเรียนคนที่ 1 ของคู่แรกแนะนำตนเองกับกลุ่มก่อน สมาชิกถัดไปที่เป็นคู่
จะต้องแนะนำสมาชิกคนแรกซ้ำอีกครั้งหนึ่ง โดยทบทวนคำถามที่กล่าวมาแล้ว จึงแนะนำตนเอง
กับกลุ่ม หลังจากนั้นให้สมาชิกที่ทุกคนแรกแนะนำของแต่ละคนซึ่งผู้เป็นคนที่สอง โดยทบทวนคำถาม

ที่กล่าวมาแล้วให้กลุ่มทั้ง สมาชิกคู่ที่ 2 ก็ให้ปฏิบัติไปตามองเดียวกัน ในขณะและเวลานั้นสมาชิกสามารถที่จะซักถามรายละเอียดต่าง ๆ ได้

ลำดับที่ 6 ตั้งจากลำดับที่ 5 ให้นักเรียนแต่ละคู่ที่ได้สนทนากันมาแล้วนั้นยลคกัน เปิดเมฆถึงความรู้สึกประทับใจในคู่ของตนในกลุ่มทราบ ในระหว่างที่คนใดคนหนึ่งกำลังพูดขอให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มพยายามตั้งใจฟัง และสังเกตพฤติกรรมของผู้พูดความีข้อดีอะไรบ้าง

ลำดับที่ 7 เมื่อนักเรียนทุกคนในกลุ่มพูดเสร็จแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนยลคกันกล่าวถึงความประทับใจที่มีต่อพฤติกรรมของเพื่อนในกลุ่มทุกคน

ลำดับที่ 7 ให้นักเรียนแต่ละคู่เปลี่ยนกลุ่มโดยเลือกคู่ในกลุ่มอื่นอีก 2 คู่ เข้ากลุ่ม 6 คน เป็นกลุ่มใหม่ แล้วให้สมาชิกคนที่ 1 แนะนำตนเองรับกลุ่มโดยเริ่มจากสมาชิกคนแรกแนะนำตนเองก่อน แล้วให้สมาชิกคนที่ 2 ซึ่งเป็นผู้นำของกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง โดยพูดทบทวนคำพูดเดิม หลังจากนั้นสมาชิกคนที่สองจึงแนะนำตนเองต่อกลุ่ม เมื่อนำแนะนำเสร็จแล้ว สมาชิกคนแรกซึ่งเป็นผู้ที่จะแนะนำสมาชิกคนที่ 2 ของกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง โดยพูดทบทวนคำพูดเดิมเช่นกัน และในขณะที่กล่าวของตนให้กล่าวถึงความประทับใจต่อคุณพวของตนเพิ่มเติมด้วย เมื่อปฏิบัติดังนี้จนครบทุกคนแล้วให้นักเรียนยลคกันถึงความรู้สึกที่ดี และความประทับใจที่มีต่อเพื่อนในกลุ่ม

ลำดับที่ 9 เมื่อนักเรียนทั้งสองกลุ่มดำเนินกิจกรรมในลำดับที่ 8 แล้ว ให้นักเรียนทั้งหมดเข้ากลุ่ม 12 คน โดยให้หนึ่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยและนักเรียนวิ่งสรุปเกี่ยวกับการฝึกครั้งแรกว่า เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างสัมพันธ์ภายใน และสร้างความคุ้นเคยสนิทสนมระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนได้มีโอกาสสำรวจตนเองจากการบอกเล่าซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

- สังเกตจากการที่นักเรียนแนะนำตนเองและเพื่อน
- สังเกตจากการที่นักเรียนกล่าวถึงความประทับใจที่มีต่อเพื่อนในกลุ่ม

การฝึกครั้งที่ 2กิจกรรม

การสร้างสัมพันธภาพ

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การเปิดเผยตนเอง การกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อคุณสมถา และการทำกิจกรรมร่วมกันจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักกัน สนิทสนม และเปิดเผยตนเองมากขึ้น

อุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียน
2. สี ยางลบ ดินสอ ปากกา

วิธีการฝึก

วิธีการฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่กับคนที่นักเรียนยังไม่สนิทสนม หรือคนที่อยากสนิทสนม
ให้มากกว่าเดิม

ลำดับที่ 2 ให้นักเรียนจับคู่กับคู่ที่เลือก 2 คู่ รวมเป็น 6 คน จะได้นักเรียนเป็น
2 กลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 6 คน แล้วพาไปนั่งยังที่ ๆ จัดไว้

ลำดับที่ 3 ผู้วิจัยแจกกระดาษพร้อมทั้งอุปกรณ์สำหรับวาดเขียนให้นักเรียนทั้ง 2
กลุ่ม แล้วให้นักเรียนวาดภาพ วาดรูป วัตถุ สิ่ง หรือสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งที่นักเรียนชอบ
ลงในกระดาษระบายสีให้สวยงาม พร้อมทั้งเขียนเหตุผลที่ชอบในสิ่งที่ตนวาดอย่างสั้น ๆ

ลำดับที่ 4 ให้นักเรียนแต่ละคนอธิบายภาพที่ตนวาด และบอกเหตุผลว่าทำไมถึง
ชอบสิ่งที่วาดนั้นในกระดาษที่ตนวาด เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามรายละเอียดได้

ลำดับที่ 5 ให้นักเรียนส่งภาพที่ตนวาดหมุนเวียนไปยังสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคน
จะต้องเขียนคำชม และปักลงในภาพที่ตนเขียนนั้นคนละ 1 ประโยค แล้วส่งคืนเจ้าของ

ลำดับที่ 6 เมื่อนักเรียนได้รับภาพของคนอื่นมาเรียบร้อยแล้ว ให้เจ้าของภาพคัด
เลือกคำชมที่ตนชอบมากที่สุด และบอกเหตุผลที่ตนชอบประโยคนั้นให้กลุ่มฟัง

ลำดับที่ 7 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกออกจากกลุ่มเป็นคู่ ๆ รวม 6 คู่ แล้วพาไปนั่งยัง
ที่ ๆ จัดไว้ ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนฟังว่า ขอให้นักเรียนคนที่ 1 ในแต่ละคู่ รวม 6 คน เอา

เรื่องส่วนตัวในอดีตที่ทนแรงแกร่งเร้าโศก เสียใจ หิวใจ หรือมีความสุขในหัวของกบฏ
โดยผู้วิจัยอภิปรายซึ่งสั่งอย่างตั้งใจ และให้สังเกตกริยาท่าทาง น้ำเสียงของผู้เล่า เพื่อ
เอาใจมาให้แก่นักเรียนอีก 6 คน ไปยังคำชี้แจงนอกห้องฝึก เช่นเดียวกับนักเรียน 6 คนแรก
ลำดับที่ 8 ให้นักเรียน 3 คน เขารวมกลุ่มทบทวนความรู้สึกเป็น 6 คน แล้วให้
ยัดกันเล่าเรื่องที่ตนเองเล่าให้ฟัง พร้อมทั้งแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นที่ตนเองมีต่อ
เพื่อนในด้านความประทับใจ เช่น เล่าเก่ง เสียงดังซึ่งก็คือ รู้สึกดีแทนเพราะเรื่องที่เล่า
น่าสนใจ เพราะตนเองต้องท่าทาง น้ำเสียงที่เห็นเร้าใจ เป็นต้น

ลำดับที่ 9 ให้นักเรียนแต่ละคนยกกลับไปยังที่เดิม แล้วให้ช่วยกันคิดหาเรื่องที่สนใจ
ราวกันมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ซึ่งจะเห็นเรื่องอะไรก็ได้ ในเวลาเตรียมเรื่องประมาณ 5 นาที
แล้วให้นักเรียนเข้ากลุ่ม 12 คน ยัดกันเล่าเรื่องที่เตรียมไว้ให้เพื่อนทั้งกลุ่มฟังโดยทุกคน
ช่วยกันพูด หลังจากเอาใจให้ทุกคนเรียบร้อยแล้ว ขณะเพื่อนกำลังเล่าขอใดกันอื่น ๆ ในกลุ่ม
สังเกตกริยาท่าทาง น้ำเสียง และการสบสายตาของผู้เล่าว่าเป็นอย่างไร

ลำดับที่ 10 ให้นักเรียนทุกคนกล่าวถึงความประทับใจในด้านลักษณะกริยาท่าทาง
การใช้น้ำเสียง และการสบสายตาในขณะที่เพื่อนกำลังเล่าเรื่อง

ลำดับที่ 11 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมอภิปรายว่า การฝึกครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน
ในการที่จะได้เข้าใจเพื่อนซึ่ง ทั้งยังเป็นการฝึกตนเองให้เป็นคนเปิดเผยมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้
ให้นักเรียนกล้ายอมรับเรื่องของตนเอง และของผู้อื่นได้ด้วย

ลำดับที่ 12 การได้ไปฝึกที่บ้าน เมื่อนักเรียนกลับไปบ้านขอให้สังเกตคนใกล้ชิด หรือ
คนที่นักเรียนพบว่าเวลาสนทนาเขาภิรยา ท่าทาง สีหน้า และการสบสายตาขณะที่พูดนั้น
เป็นอย่างไร ขณะเดียวกันก็ให้สังเกตถึงความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยหรือไม่
และให้นักเรียนฝึกการเปิดเผยตนเองกับเพื่อนบ้าน โดยเล่าเรื่องประทับใจหรือเรื่องที่สนุก
สนานไปเพื่อนบ้านฟัง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการเปิดเผยตนเองของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 3

กิจกรรม

การฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากาย

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความถี่/รอบยอก

การแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากาย การแสดงออก
อเนกประสงค์

จุดมุ่งหมาย

ให้นักเรียนฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากาย
ให้สอดคล้องกัน

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีการฝึก

ผู้วิจัยศึกษาผลการให้ไปฝึกที่สนามของนักเรียน โดยให้นักเรียนรายงาน
ผลการฝึกเป็นรายบุคคล แล้วจึงดำเนินการฝึกตามลำดับขั้นตอนต่อไป

วิธีการฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง
และภาษากาย โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน ในกลุ่มที่ 1 แสดงบทบาท
ตามหัวข้อ ก และกลุ่มที่ 2 แสดงบทบาทตามหัวข้อ ข หัวข้อที่กำหนดให้ดังนี้

- ก. ประชุมวางแผนการจัดงานไหว้ครูที่จะมาถึงอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้า
- ข. ประชุมวางแผนการจัดการแสดงของห้องเพื่อร่วมงานประจำปีของ

โรงเรียนในอีก 1 เดือนข้างหน้า

ลำดับที่ 2 ผู้วิจัยกำหนดความถี่ในการฝึกเป็นกลุ่มที่ 1 และ 2 หลังจากนั้นผู้วิจัยชี้แจง
ให้นักเรียนเห็นว่า ในขณะที่นักเรียนกลุ่มใดแสดงบทบาทตามหัวข้อที่กำหนด ให้นักเรียน
อื่น ๆ สังเกตเสียง 1 คน ที่เป็นผู้สนทนาโดยให้สังเกตพฤติกรรม ท่าทาง การร้อง การ
สนทนา การแสดงกอดทาบโอบกอด น้ำเสียง ระดับเสียง ภาษากาย และให้ผู้สังเกต
บันทึกรายละเอียดของพฤติกรรมทุกอย่างที่แสดงออก

ลำดับที่ 3 เมื่อหมดเวลาสนทนา ให้ผู้สังเกตรายงานพฤติกรรมของผู้แสดงในขณะ
ที่กำลังสนทนาให้ผู้แสดงทราบ

ลำดับที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสลับบทบาทกัน โดยมีผู้สังเกตเป็นผู้แสดง ทำเป็นการ
เช่นเดียวกับลำดับที่ 2 - 3

ลำดับที่ 5 ให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม ทุกคนนั่งในลักษณะที่รู้สึกผ่อนคลาย
ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดด้วยกริยาท่าทาง
ใบหน้า น้ำเสียง การสบสายตา ว่าบุคคลนอกจากใช้ภาษาคำพูดเป็นเครื่องมือในการสื่อความ
หมายแล้ว ยังใช้กริยาท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง การสบสายตา การเคลื่อนไหว การสัมผัสต่าง ๆ
เป็นเครื่องมือสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกัน ด้วยเหตุนี้โดยปกติการติดต่อสื่อสารนั้น
ของอาศัยกริยาท่าทาง หรือที่เรียกว่า "ภาษาท่าทาง" เพื่อช่วยในการแสดงออกถึงเรื่อง
ที่เราต้องการให้กลุ่มคนรับรู้ไปพร้อมกับภาษาคำพูด แม้บุคคลจะไม่พูดอะไรเลย แต่เขาอาจ
จะบอกอะไรบางอย่างแก่คนที่เขากำลังสื่อสารจากภาษาท่าทางที่เขาแสดงออกมาได้ ดังนั้น
การพิจารณาผู้อื่นด้วยคำพูดที่พูดออกมาเพียงอย่างเดียวจึงยังไม่เป็นการเพียงพอ แต่จำเป็นต้อง
ทราบถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของผู้พูดด้วย เพราะว่ามีบางคนที่ไม่สามารถแสดงออกถึงความรู้สึก
ที่แท้จริง ที่คนต้องการสื่อใหญ่ที่เกี่ยวข้องของทราบได้ไม่ว่าจะเป็นถ้อยคำหรือกริยาท่าทางอื่น ๆ เช่น
บางคนรู้สึกโกรธเสียใจอาจจะนั่งเงยหน้ามองกริยาท่าทางโกรธ บางคนรู้สึกไม่พอใจ
เสียใจที่ขมของแล้วไม่คืน บ่นไม่กล้าทวงถาม หรือเขาไม่สามารถแสดงถึงความรู้สึกที่อ่อนโยน
หรือความรักความชื่นชมต่อผู้ที่เขาชอบ บุคคลเหล่านี้ล้วนแต่เป็นผู้เก็บกดอารมณ์ ความรู้สึก และ
กริยาท่าทางของตน ไม่กล้าแสดงออก ซึ่งการแสดงออกที่เหมาะสมในการสื่อความหมายโดยผู้
ทราบด้วยภาษาท่าทางนั้น สามารถแสดงออกได้ดังต่อไปนี้ คือ

ก. การสบสายตาและการแสดงออกทางภาษา ดวงตาเป็นหน้าต่างของอารมณ์
บุคคลจึงแสดงความรู้สึกปรากฏให้ผู้อื่นเห็นทางสายตา เมื่อต้องการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม
จำเป็นต้องแสดงให้ผู้อื่นทราบว่าตนรู้สึกอย่างไร ผู้ที่ไม่กล้าสบตาผู้อื่น แสดงถึงความรู้สึกที่หลบ
เลี่ยง ความวิตกกังวล ความไม่มั่นใจในตนเอง ผู้ที่แสดงออกได้เหมาะสมคือ ผู้ที่สบตากับผู้อื่นด้วย
ความมั่นใจ โดยการมองตรงไปยังผู้ที่เกี่ยวข้อง พร้อมกับโกรธก็มองตรงไปข้างหน้า การสบตาจะ
ช่วยในการสื่อความหมายให้การพูดมีน้ำหนัก มีความเข้าใจ ชัดเจน และยังเป็นการประสาน

การทำงานด้านความกีดกันด้วยตัวเอง ซึ่ง เป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้ ให้
ออกเสียงกันไว้โดยมีประสิทธิภาพกันเป็นผล) ทุกคนมีบุคลิกภาพที่ดี

ข. การบดบังออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึก และอย่า
ที่กลัวดวงตา เพราะใบหน้าสามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกโกรธก็ไม่ควร
มีใบหน้ายิ้มแย้ม ในทางตรงกันข้าม ก็ไม่ควรมีใบหน้าที่นิ่งเฉย หรือหน้าเนือยนิ่งหรือหน้าเมื่อดัง
จนดูสับสนถึงความสุข

ค. น้ำเสียง การพูดควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด คือไม่เบา
หรือดังเกินไป มีการเน้นเสียงหนักเบา สูงต่ำ ให้สอดคล้องกับอารมณ์ และความรู้สึกในขณะ
ที่พูดอยู่ อัตราความเร็วในการพูด ไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป บุคคลที่พูดเร็วจนเกินไปอาจเกิด
จากแรงผลักดันภายในจิตใจที่มีความวิตกกังวล ประหม่า หรือก้าวร้าว ในขณะที่เดียวกัน คนที่
พูดช้าจนเกินไปอาจแสดงถึงความลังเล ไม่แน่ใจ เป็นลักษณะที่เบียดความรู้สึกไว้

ลำดับที่ 6 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน และให้แต่ละกลุ่มแสดง
บทบาทตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ดังนี้

- ก. หักทายเป็นชิ้นที่ไม่ได้เช่นกัน เป็นเวลานาน
- ข. ยกย่องชมเชยเพื่อนที่สอบไล่คะแนนดี
- ค. ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวในวันหยุด เพราะนักเรียนต้องการดูหนังสือ
- ง. ทวงเงินที่เพื่อนยืมไปแล้วยังไม่ใช้คืน

โดยให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มร่วมกันแสดง ขณะที่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งแสดง ให้กลุ่มที่เหลือสังเกต
สีหน้า ท่าทาง การสนทนา การใช้มือของ ผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยจดบันทึกไว้
แล้วผู้สังเกตให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อการบดบังบทบาทนั้นสิ้นสุดลง

ลำดับที่ 7 เป็นการชมพฤติกรรม โดยผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนไปแสดง
บทบาทร่วมกับเพื่อน โดยให้ผู้แสดงนึกถึงสถานการณ์ที่เป็นจริงมากที่สุด และพยายามแสดง
พฤติกรรมออกในทางที่เหมาะสม ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน แล้วให้นักเรียน
ฝึกชมพฤติกรรมครั้งละ 1 กลุ่ม ให้กลุ่มที่สังเกตให้ข้อมูลย้อนกลับ และขอเสนอแนะแก่เพื่อน

สถานการณ์ ที่กำหนดให้ดังนี้

ก. สมมติว่านักเรียนและเพื่อนอีก 2 คนได้เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปร่วมแข่งขันกิจกรรมทางวิชาการ ณ โรงเรียนประจำจังหวัด มีนักเรียนจากโรงเรียนต่าง ๆ ทยอยโรงเรียนมาร่วมการแข่งขันในคราวนี้ ผลการแข่งขันปรากฏว่า ทีมของนักเรียนชนะเลิศการแข่งขันได้อันดับที่ 1 หลังจากนักเรียนได้รับรางวัลเรียบร้อยแล้ว เพื่อน ๆ ที่ไปให้กำลังใจต่างเข้ามาแสดงความยินดีกับความสามารถของนักเรียนและเพื่อน ๆ ขอให้นักเรียนแสดงการยอมรับความยินดี และคำชมเชยของเพื่อน

ลำดับที่ 8 สรุปผลการฝึก โดยผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกับสรุปว่า การฝึกครั้งนี้ทำให้เห็นความสำคัญของการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาดอกคำ ว่าจำเป็นอย่างไรที่จะต้องสอดคล้องกันทั้งความคิด และความรู้สึก ตลอดจนการแสดงออกก็ควรเป็นธรรมชาติกลมกลืนกับอารมณ์ และความรู้สึกขณะที่สุด การฝึกครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้นักเรียนได้ทราบถึงการแสดงออกของภาษาท่าทาง และภาษาดอกคำได้ชัดเจนมากขึ้น และการแสดงบทบาทตามหัวข้อที่กำหนดไว้ข้างต้นนั้น เป็นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผู้วิจัยกล่าวขอชมเชย ให้คำแนะแนว และให้กำลังใจแก่นักเรียนทุกคน

ลำดับที่ 9 การให้ไปฝึกที่บ้าน โดยปฏิบัติตามดังนี้

1. ให้นักเรียนฝึกการสังเกตการแสดงออกโดยไม่ใช้คำพูดของบุคคลรอบข้าง โดยสังเกตจากใบหน้า ท่าทาง การใช้มือ เพื่อฝึกให้รู้และเข้าใจการแสดงออกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

2. ให้นักเรียนฝึกการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และการสบสายตาเพื่อน และสนใจลึกลับในสถานการณ์จริงได้มากขึ้น

การประเมินผล

1. สังเกตจากรูปพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงบทบาทของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 4กิจกรรม

การฝึกการพูดจากความรู้สึกของตนเอง และวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การพูดโดยไร้สรรพนามแทนตนเอง ที่ออกจากความรู้สึกที่แท้จริงนั้น ทำให้ผู้พูดตระหนักถึงความรับผิดชอบในความรู้สึกว่าเป็นของตนเอง และการพูดกับตนเองในทางบวกเป็นวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองวิธีหนึ่ง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัจนภาษาในสถานการณ์จริง และการฝึกการสังเกตการแสดงออกโดยไม่ใช้คำพูดของบุคคลรอบข้าง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัจนภาษา โดยเน้นการพูดจากความรู้สึก การไร้สรรพนามแทนตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดยฝึกทักษะการใช้คำพูดกับตนเองในทางบวกในสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

อุปกรณ์

1. กระดาษเปล่า และกระดาษขนาด 3 x 5 นิ้ว
2. ปากกา
3. แบบฟอร์มบันทึกเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึก และอารมณ์
4. เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีการฝึก

ผู้วิจัยติดตามผลการให้ไปปฏิบัติที่นำของนักเรียน ที่ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัจนภาษา ทั้งสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และการสนทนาอยู่กับเพื่อนในสถานการณ์จริง และการฝึกการสังเกตการแสดงออกโดยไม่ใช้คำพูดของบุคคลรอบข้าง โดยให้นักเรียนรายงานการฝึกเป็นรายบุคคล แล้วจึงดำเนินการฝึกตามลำดับขั้นตอนต่อไป

วิธีการฝึกคำเป็นทวนลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่กันแสดงบทบาทตามหัวข้อที่กำหนดให้ที่ละคู่ หมุนเวียนตามเรื่องที่กำหนดจนครบทุกคู่ ในระหว่างที่คู่ใดแสดงอยู่ ให้นักเรียนคนอื่น ๆ สังเกตกริยาท่าทาง การใช้สายตา การแสดงออกทางสีหน้า และน้ำเสียงของผู้แสดง สำหรับหัวข้อที่กำหนดให้ดังนี้

ก. กล่าวแสดงความยินดีเมื่อเพื่อนชนะเลิศในการแข่งขันประกวดวาดภาพ

ข. กล่าวคำปฏิเสธเมื่อเพื่อนมาขยืมเงิน

ค. กล่าวแสดงความเศร้าเสียใจเมื่อเพื่อนสอบวิชาภาษาอังกฤษไม่ผ่าน

เมื่อนักเรียนแต่ละคู่แสดงบทบาทจบแล้ว ให้นักเรียนที่เหลือปรบมือให้ พร้อมทั้งกล่าวคำชมเชย และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงบทบาทดังกล่าว

ลำดับที่ 2 ให้นักเรียนจับคู่กัน และนั่งมองหน้าคู่สนทนาของตนอย่างเงิบ ๆ 1 นาที พร้อมกับพิจารณาว่าคุณสองคนมีอะไรบางอย่าง หรือมีสิ่งที่ทำให้เด็กเรียนประทับใจอะไรบ้างจากการได้รู้จักกันมาตั้งแต่เริ่มฝึกจนถึงขณะนี้ เมื่อนักเรียนออกแล้วให้นักเรียนเขียนลงในกระดาษ โดยให้เขียนเป็นประโยคสั้น ๆ และให้ใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า "ฉัน" หรือ "เธอ" เช่น "ฉันรอบทรงผมของเธอจัง" "ผมรอบท่าทางเวลาที่คุณขมขื่นมาก" เป็นต้น แล้วให้นักเรียนประโยคดังกล่าวที่ออกจากความรู้สึก พร้อมกับแสดงความรู้สึกออกทางสายตา ใบหน้า ท่าทาง และน้ำเสียงประกอบไปด้วย ประโยคและถ้อยคำที่แสดงความรู้สึกของตนเองตามตามสรรพนามแทนตนเอง ถ้าเวลานี้ได้แก่

"ผมรอบสิ่งที่เธอพูด"

"ผมรอบสิ่งที่เธอทำ"

"ผมอยาก(ต้องการ)ให้คุณ(ตามด้วยกริยาที่จะทำ)....."

"ผมเห็นด้วย....."

"ผมรู้สึก....." เป็นต้น

ลำดับที่ 3 ให้นักเรียนเขียนประโยคที่ออกจากความรู้สึกดังกล่าวอย่างน้อย 5 ประโยค โดยแต่ละประโยคต้องออกจากความรู้สึกที่แท้จริงภายในจิตใจ เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้นักเรียนฝึกพูดประโยคดังกล่าว ด้วยน้ำเสียง กริยา ท่าทาง และสายตาให้สอดคล้องกับ เนื้อหาที่พูด เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว นักเรียนจึงพูดสนทนากับคู่สนทนาของตน โดยให้สลับกัน พูดกันละประโยค ขณะที่คู่ใดคนหนึ่งมาพูด ให้นักเรียนคนอื่น ๆ สังเกตลักษณะท่าทาง การใช้น้ำเสียง สีหน้า แววตา ของผู้พูดด้วย

ลำดับที่ 4 ให้นักเรียนให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อน เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ว่ารู้สึกอย่างไร คู่สนทนาใช้สีหน้า ท่าทาง ตลอดจนน้ำเสียงที่แสดงความจริงใจอย่างที่พูดหรือไม่

ลำดับที่ 5 ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม และชี้แจงให้นักเรียนถึงถึงการพูดที่ออกจากความรู้สึก ว่าหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลสามารถใช้อาณาเขตทาง และอาณาเขตยกว่า ได้สอดคล้องกัน เพื่อสื่อความหมายให้บุคคลที่เกี่ยวข้องทราบว่ารู้สึกอย่างไร การพูดจึงพูดความรู้สึกที่แท้จริง เปิดเผยถึงความรู้สึกของตนเอง มีความจริงใจ พูดค้นหาที่ที่แน่นอน ไม่กล่าวราว ใ้ประโยคทาง ๆ ตรงเป้าหมาย สำหรับบุคคลบางคนที่ไม่สามารถพูดถึงสิ่งที่เขารู้สึก ไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกของตน บุคคลนั้นก็พยายามเก็บกดความรู้สึกนั้น ๆ ไว้จนในที่สุด เขาก็กลายเป็นคนเก็บกดความรู้สึก ไม่กล้าเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบ เพราะเมื่อเขาไม่กล้าพูดถึงความรู้สึก ไม่กล้าเปิดเผย เขาก็มักเก็บความไม่พอใจไว้ เกิดความเครียด ซึ่งอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามมานั้นอาจได้แก่ การเป็นแผลในกระเพาะอาหาร ถ้าใส่แว่นสายตา หรือปวดศีรษะเป็นประจำ ซึ่งอาการเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุจากความเครียดทางจิตใจ เนื่องจากร่างกายและจิตใจไม่สามารถแยกจากกันได้ เมื่อจิตใจไม่สบาย ร่างกายก็ผิดปกติไปด้วย ดังนั้นการที่สามารถพูดเปิดเผยความรู้สึกออกเป็นภาษาท่าทาง และภาษากายกับผู้อื่นได้ จึงเป็นการช่วยระบายความคับข้องใจ ซึ่งส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น ทำให้สามารถพูดคุยติดต่อบุคคลอื่น ๆ ในสังคมด้วยความมั่นใจ และเพิ่มความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น และในการพูดออกจากความรู้สึกนี้เพื่อให้นักเรียนเองตระหนักถึงความรับผิดชอบในความ

รู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเป็นของตัวเอง เวลาพูดถึงวิธีสรรพนามแทนตัวเองว่า "ฉัน" หรือ "ผม" แล้วจึงตามด้วยกริยาที่แสดงความรู้สึก ซึ่งความรู้สึกเป็นอารมณ์ที่อยู่ภายในของบุคคล เช่น

สิ่งที่ควรจะทำพร้อมทั้งแสดงภาษาท่าทาง และ สิ่งที่ไม่ควรจะทำพร้อมทั้งแสดงภาษาท่าทาง

"ผมไม่พอใจที่คุณทำแบบนี้"

"คุณทำให้ผมไม่พอใจ"

"ผมรู้สึกโกรธ"

"คุณทำให้ผมโกรธ"

ขณะที่ฝึกพูดออกจากความรู้สึกนี้ ในบางครั้งอาจมีผู้อื่นมาตี หรือท้าวทักท้วงมากเกินไป หรือเรื่องที่คุณนั้นถูกคนอื่นปฏิเสธไม่เห็นด้วย บุคคลก็ควรจะทำเหตุการณ์นั้น ๆ มาวิเคราะห์ดู โดยที่ความรู้สึกของตนเองเป็นหลัก คือ ถ้าบุคคลแสดงออกไปแล้วคนอื่นไม่เห็นด้วย บุคคลนั้นก็จะมีรู้สึกผิดหวัง แต่ก็ไม่ถึงกับโกรธแค้น หรือซึมเศร้า ก็แสดงว่า พฤติกรรมที่แสดงออกของตนยังเหมาะสม แต่ถ้าถูกปฏิเสธไปเห็นด้วยกับการแสดงออก หรือเรื่องที่คุณพูดแล้วบุคคลนั้นรู้สึกโกรธแค้นมาก หรือซึมเฉยไปเลย ซึ่งเป็นการพยายามไปบังคับจิตใจผู้อื่นเกินไป ถ้าบุคคลใดวิเคราะห์ตนเองในด้านการกระทำต่าง ๆ มากขึ้น และกล้าเผชิญกับความ เป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้บุคคลสามารถเข้าถึงความรู้สึก และสิทธิของตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

ลำดับที่ 6 ให้ฝึกเรียนจับคู่กับเพื่อนคนเดิม และให้พูดถึงความรู้สึกที่ไม่งlad ประสงค์ต่อคุณสนทนา ตามที่ตนเองรู้สึก แล้วปฏิบัติตามลำดับที่ 2 และ 3 ตัวอย่างประโยคที่ออกจากความรู้สึก เช่น

"ผมไม่ชอบสิ่งที่ถูกพูดเลย"

"ผมไม่อยากจะให้คุณนั่งไหวห่าง"

"ผมอยากให้คุณยืมเวลาพูด"

"ผมรู้สึกโกรธเมื่อผมพูดแล้วคุณไม่ฟัง"

"ผมอยากให้คุณพูดช้าลงกว่านี้"

ลำดับที่ 7 ฝึกเรียนให้ขอพูดย้อนกลับซึ่งกันและกัน

ลำดับที่ 8 ผู้วิจัยถามนักเรียนถึงความรู้สึกวิตกกังวล เมื่อพูดกับเพื่อน และเพื่อน ๆ

ในกลุ่ม โดยผู้วิจัยพยายามจับคำพูดในแง่ลบของักเรียน เช่น ใจสั้น ก้าวเพื่อนโกรธ รู้สึกว่าพูดได้ไม่ดี

ลำดับที่ 9 ผู้วิจัยให้ักเรียนนั่งเป็นวงกลม จากนักเรียนและร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวล หรือประหม่าเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนว่า เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยบุคคลจะเกิดความรู้สึกดังกล่าว เมื่อต้องพูดในกลุ่มเพื่อนจำนวนมากเป็นสถานการณ์ที่เราให้เกิดความวิตกกังวล ก้าว ประหม่า จึงยังเหตุการณ์ในอดีตที่เมื่อพูดในกลุ่มเพื่อนมาก ๆ แล้วรู้สึกกังวล ก้าว ประหม่า ไม่สบายใจ เพราะเคยถูกเพื่อนล้อเลียนบ้าง บ้างก็ประสบความสำเร็จในเวลาในการพูด สื่อความหมายไม่เข้าใจ พูดตะกุกตะกัก เสียงเบาฟังไม่ชัดบ้าง เมื่อต้องพูดกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มจึงเกิดอาการเกรียก ใจสั้น เกร็ง หัวใจเต้นแรง เป็นต้น กวบบกคิดที่ย่ำในเรื่องลบว่า

"ฉันคงพูดไม่รู้เรื่องแน่"

"ฉันคงพูดตะกุกตะกักอีก"

"ฉันคงพูดแล้วเพื่อนฟังไม่รู้เรื่องอีกตามเคย"

"ฉันกลัวว่าเมื่อพูดไปแล้วเพื่อนจะไม่เห็นด้วย"

"ฉันกลัวว่าเพื่อนจะวิจารณ์ฉันว่าพูดไม่รู้เรื่อง"

บางคนเกิดอาการวิตกกังวล ประหม่า แสดงอาการจนเห็นได้ชัด เช่น มือสั้น เสียงสั้น โบกหน้าเกรียก วิธีที่บุคคลจะควบคุมความกลัว ประหม่า ที่เกิดขึ้นนั้นมีหลายวิธี แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึงเฉพาะวิธีการพูดกับตนเองในทางบวก

ตัวอย่างที่บุคคลทำตนเองในทางบวกในสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกเป็น

- (1) การทำใจตนเองขายแพลงความคิดในทางลบ
- (2) การเพิ่มกำลังใจด้วยความคิดในทางบวก

๗๑
ภา
๗

(1) ชัยเตรียมการเพื่อเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยต้อง

- สิ่งที่คุณต้องเผชิญคือสิ่งใด หรือคืออะไร
- ฉันสามารถวางแผนที่จะควบคุมความประหม่า ที่เกิดขึ้นได้
- จงนึกแต่เพียงสิ่งที่คุณสามารถทำได้ ซึ่งดีกว่าการมานั่งวิตกกังวล

(2) รับการเผชิญหน้า และการควบคุมสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สำหรับสิ่งที่จะให้กำลังใจแก่ตนเองโดยการนึกคิดในเรื่องต่อไปนี้

- ฉันสามารถที่จะควบคุมความประหม่า ที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน
- เมื่อเกิดความวิตกกังวล กลัว ประหม่า จงใช้วิธีการนึกคิดของตนเอง ในทางบวก
- ความเครียดที่เกิดขึ้นจากความกลัว ที่แน่น ประหม่า สามารถควบคุมได้
- จงผ่อนคลาย ควบคุมตัวเองได้ หายใจลึก ๆ

(3) รับการเผชิญกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างมาก สำหรับการให้กำลังใจตนเองนั้น บุคคลจะต้องนึกคิดในเรื่องต่อไปนี้

- เมื่อเกิดความกลัว ขอให้หยุดความกลัวนั้น
- เื่องจิตใจให้อยู่ในเรื่องปัจจุบัน อะไรที่คุณต้องทำ
- ใจจำเป็นต้องกำจัดความกลัวให้หายไปทั้งหมด ขอเพียงแต่ควบคุมมันได้เท่านั้น
- ฉันเชื่อว่าฉันทำได้ ฉันสามารถให้เหตุผลกับตนเอง ทำให้ความกลัวหายไป
- ความกลัว ความวิตกกังวลจะหายไปในวัน
- สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายที่สุด
- ใจคิดถึงสิ่งดี ๆ

(4) ย้ำการให้รางวัลในการฝึกคิดของตนเอง สำหรับการใช้รางวัลในการฝึกคิดของตนเอง หลังจากได้ฝึกคิดแล้วนั้น บุคคลจะต้องฝึกคิดในหัวข้อต่อไปนี้

- ใจใคร่ผล สามารถทำได้
- บังใจเอาอย่างอย่างขยันฝึกเอง
- เพื่อฉันใช้วิธีการนี้ มันจะดีขึ้นทุกครั้ง
- ฉันทึ่งสิ่งที่ใจจริง ๆ ที่ฉันสามารถเอาชนะความสิ้นเต้น ประหม่าได้

ลำดับที่ 10 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนประโยคที่ฝึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก เพื่อลดความกลัว ประหม่า สิ้นเต้นเมื่อพบกับเพื่อนในกลุ่ม โดยเขียนตามลำดับขั้นตอน 4 ขั้นตอนด้วยกัน ในแต่ละขั้นตอนให้เขียนไม่ต่ำกว่า 2 ประโยค

เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้ว ให้ลอกประโยคทั้งหมดลงในกระดาษขนาด 3 x 5 นิ้ว ที่ผู้วิจัยแจกให้ โดยเขียนเป็นคอลัม 1 แถบ แล้วให้อ่านประโยคที่เขียนที่ละประโยคซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง จนเข้าใจทุกชั้นตอน เมื่อนักเรียนต้องพูดกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม นักเรียนจะได้ใช้ประโยคเหล่านี้ฝึกคิดพูดคุยกับตนเองในใจ ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ที่เกิดขึ้นในการพูดคุยกับเพื่อน ๆ ได้ ในตอนที่นักเรียนฝึกพูดแต่ละประโยคให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน โดยแสดงอารมณ์ ความรู้สึก สีหน้า ท่าทาง ในประโยคที่พูดด้วย

ลำดับที่ 11 สร้างผลการฝึกโดยผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสร้างการฝึกการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายที่พูดจากความรู้สึกของบุคคล โดยให้สรรพนามแทนตนเองเป็นการเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของบุคคล บุคคลที่เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงออกมาให้ผู้รับทราบด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม ก็จะเป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์ สำหรับบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความวิตกกังวล ประหม่า กลัวกลัวนั้น การฝึกการฝึกคิดและพูดคุยตนเองในทางบวก สามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้ การแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายตามหัวข้อที่กำหนดให้ข้างต้นนั้นเป็นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผู้วิจัยกล่าวชมเชย ให้กำลังใจ และขอเสนอแนะแก่นักเรียนทุกคน

ลำดับที่ 12 การให้ไปฝึกที่บ้าน เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความรู้สึก และอารมณ์

ต่าง ๆ ของคนที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น โดยให้นักเรียนจดบันทึกความรู้อีกที่เกิดขึ้นภายในกรอบสี่เหลี่ยม ในแต่ละวันให้เขียนบรรยายเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึก หรืออารมณ์ กริยาท่าทางที่นักเรียนแสดงออกไป และผลที่ต่อพฤติกรรมนั้น โดยผู้วิจัยแจกแบบฟอร์มการบันทึกให้นักเรียน ดังตัวอย่าง

เหตุการณ์ที่ทำให้ นักเรียนเกิดความรู้สึก	ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	พฤติกรรมที่นักเรียน แสดงออกถึงความรู้อีกนั้น	ผลที่เกิดจาก พฤติกรรมของนักเรียน
ทำกล่องกระดาษ ของเพื่อนหาย	ตกใจ ไม่สบาย ใจ ถึงกลัวใจ โยโย่ตัวเองที่ ชะงะเสระ	เดาให้บิดามารดา และน้องทั้ง หน้าตา ของนักเรียนไม่แจ่มใส กรุณาคิดดูว่า ทำหาย ที่ไหน	เมื่อมีบิดามารดา พูดคุย สอบถาม ทำให้ รู้สึก สบายใจขึ้น

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมการฝึกของนักเรียน
2. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 5

กิจกรรม

การฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายโดย
โดยไม่วางเครือข่าวดวงหน้าโดยเจ้าประสบการณ์ทางอารมณ์

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความถี่รวมยอด

การเปิดเมฆตนเองใหม่กล่ออื่นทราบ เป็นการฝึกให้บุคคลแสดง
ออก และฝึกความไว้วางใจผู้อื่น การเปิดตนเองให้แสดงออก
ทั้งสีหน้า ท่าทาง การผสมสายกา น้ำเสียง และคำพูดให้สอดคล้องกับ
เนื้อเรื่องและถวามรู้สึกของบุคคล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อศึกษานองการฝึกปฏิบัติการตระหนักรู้ถึงการรับรู้เกี่ยวกับ
ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ
2. ฝึกให้นักเรียนฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และ
ภาษากายโดยไม่วางเครือข่าวดวงหน้าโดยเจ้า
ประสบการณ์ทางอารมณ์

อุปกรณ์

-

วิธีการฝึก

ผู้จัดเตรียมการฝึกการตระหนักรู้ถึงการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก
และอารมณ์ที่เกิดขึ้นไป 1 ชั่วโมง โดยให้นักเรียนเจอรายละเอียด
ในการฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล ผู้จัดและนักเรียนรู้คนอื่น ๆ ให้ขอ
เสนอแนะ คำชมเชย และให้กำลังใจ แล้วจึงดำเนินการฝึกตาม
ลำดับขั้นตอนต่อไป

วิธีการฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ผู้จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมแล้วให้นักเรียนฟังว่า การเปิดเมฆ
เรื่องของตนเองใหม่กล่ออื่นทราบ เป็นการฝึกความไว้วางใจผู้อื่น บุคคลโดยทั่วไปมักจะไม่วาง
ใจผู้อื่น เพราะกลัวว่าเรื่องที่เล่าให้ฟังจะถูกเปิดเผย และถูกเยาะเย้ย จึงไม่กล้าเปิด
เผยตนเองให้ผู้อื่นรู้จัก เป็นการฝึกความกล้า ความรู้สึกของตนเองใหม่กล่ออื่นรับรู้อันเป็นการฝึกบุคคล
ให้กล้าแสดงออกกล้ายอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นจริง ๆ ประโยชน์ของการเปิดเผยตนเองนี้ช่วย

ให้บุคคลเกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นได้มากขึ้น ไว้วางใจผู้อื่น สามารถจะระบายความ
ในสหายใจได้ ทำให้เป็นผู้ที่สุภาพจิตใจดี

ลำดับที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาเล่าเรื่องที่เป็นประสบการณ์ซึ่งเกี่ยว
ข้องกับอารมณ์ และความรู้สึก เช่น เหตุการณ์ที่ประทับใจ หรือสะเทือนใจ ซึ่งยังไม่เคยเล่า
ไปใครตั้งมาก่อน และนักเรียนอยากถ่ายทอดความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ ขณะที่นักเรียนคนใด
คนหนึ่งออกมาพูดให้นักเรียนคนอื่น ๆ ซึ่งเกิดมาจากทาง และถาพมาดลยคำ เจน ดักจะการ
พูด การแสดงทาง สีหน้า และการสมชายทว่า ว่าสอดคล้องกับเนื้อเรื่องที่พูดหรือไม่ ทำทาง
การพูดเป็นอย่างไร

ลำดับที่ 3 การให้คำแนะนำ โดยผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่มช่วยกันให้คำแนะนำ
ให้ขอมุขยอนกลับ ให้เสนอแนะสิ่งทีควรแก้ไข ให้คำชมเชย คำวิจารณ์แก่นักเรียนทีเล่า
ประสบการณ์ทางอารมณ์ทีละคน เมื่อผู้วิจัยหรือนักเรียนทีเป็นผู้สังเกตโลกคำชม หรือวิจารณ์
นักเรียนคนใด ขอให้นักเรียนคนนั้นแสดงการยอมรับคำชมเชย และคำวิจารณ์นั้นด้วย หลังจาก
นั้นให้นักเรียนแต่ละคนบอกเผยความรู้สึกทีได้รับจากการฝึก

ลำดับที่ 4 ผู้วิจัยให้คำชมเชยการแสดงออกของนักเรียนทุกคนทีเปิดเผยความรู้สึก
ทีแท้จริงของตนเอง และชี้แจงเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวคิดของการพูดเพื่อแสดงอารมณ์ และความ
รู้สึกแตกต่างกับการพูดเพื่อบอกเดาข้อเท็จจริง หรือชี้แจงเหตุผล เพราะทุก ๆ คนยอม
หาเหตุผลได้เสมอในการพูด หรือการกระทำของตนเอง การทีเรามีความรู้สึกทีเกิดขึ้น และ
เปิดเผยความรู้สึกถึงกล่าวออกมา ยังไม่ถือว่าเป็นการเพียงขอ นักเรียนทีสามารถสื่อความ
หมายกับผู้อื่นทีเป็นผู้รับ หรือผู้ฟังได้กล่าวให้นักเรียนรู้สึกด้วย และเมื่อใดทีนักเรียนสามารถพูด
ได้ตรงความรู้สึกของตนเอง นักเรียนจะเพิ่มความเข้มขรรมชาติในการแสดงออกทางคำ
ร่างกายของตนเอง เช่น น้ำเสียง สีหน้า และท่าทางอื่น ๆ อีกด้วย ส่วนคำมอดเดาทีเป็น
ข้อเท็จจริงบางครั้งก็ไม่ได้ให้อะไรแก่นักเรียน แนววาจะเป็นเรื่องของนักเรียนทีตามที บางคน
ตอบพูดในสิ่งทีตนเองตอบคึกว่า "ควรจะ" รู้สึกอย่างไร หรือเชื่อว่าอึงทีพูดเป็นสิ่งที่คนถึ
ถยากไว้กับเองรู้สึกเขยยั้ง บางคนอาจเหตุผลยั้งการกระทำด้วยความรู้สึกทีแท้จริง เพราะ

ไป เพราะว่าคุณจะแสดงออกอย่างไร คนพวกนี้จะไม่ลดตัวเองว่า "อย่าพูดเลย พี่ขี้ขลาดจะ
 เสียใจ" หรือ "เขาต้องโกรธเราแน่" ถ้าเราพูดในสิ่งที่เรารู้สึก* บางครั้งก็แก้ตัวกับตัว
 เองว่า "บางทีไปไม่เป็นสำคัญเลย" การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงเป็นการสื่อความหมาย
 ที่ผู้เลขาจะไม่อาจจะเป็นความรู้สึกที่ปกคลุมคลุม การกระทำ หรือสิ่งของ การโต้เถียงที่ไม่ถนอม
 ถนอม ความ และไปความจริงใจ นอกจากนี้ยังต้องแสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล และ
 อารมณ์อีกด้วย

ลำดับที่ 5 สรุปผลการฝึกโดยผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกับสรุปกิจกรรมที่ได้ฝึกในครั้ง
 นี้ นักเรียนได้ประโยชน์จากการเกิดแรงบันดาลใจแก่นักเรียน และเดือนอย่างไรบ้าง จาก
 การฟังเพื่อนเล่าเรื่องส่วนตัวของเขาให้นักเรียนฟัง นักเรียนได้ขบคิดอะไรบ้าง ผู้วิจัย
 ใช้คำชมเชย โลกทัศน์ใจ และให้คำแนะนำแก่นักเรียน ผู้วิจัยสรุปว่าการแสดงออกทั้งภาษา
 ท่าทาง และภาษากายในครั้งนี้เป็น การฝึกปฏิบัติการแสดงออก

ลำดับที่ 6 การให้ใบฝึกเขียน เมื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการอ่านแสดงออกทั้งภาษา
 ท่าทาง และภาษากายด้วยการเกิดแรงบันดาลใจ โดยให้นักเรียนเกิดแรงบันดาลใจให้เพื่อน
 ฟัง มีคำถามคาบเกี่ยวอย่างตรงไปตรงมา

การประเมินผล

1. ตั้งเกณฑ์จากการเกิดแรงบันดาลใจของนักเรียนจากการเล่าเรื่องส่วนตัวของเขา
 ไปยังเพื่อนฟัง
2. ตั้งเกณฑ์จากความร่วมมือในการฝึกของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 6กิจกรรม

การฝึกการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การติดต่อสัมพันธ์กันของบุคคล จำเป็นที่บุคคลจะต้องมีทักษะ รู้หลักการและวิธีการ ในการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อศึกษามนุษยการปฏิบัติการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้เพื่อน พี่น้อง มีความร่าเริงอย่างตรงไปตรงมา
2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ถึงทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัชกั ในเรื่องการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน

อุปกรณ์

เอกสารแบบจำลอง

วิธีการฝึก

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารใช้ไปฝึกที่บ้าน ที่ให้เด็กเรียนรู้ฝึกพูดกิจกรรมกล่าวแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัชกัในการเปิดเผยตนเอง โดยให้เปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้เพื่อน พี่น้อง มีความร่าเริงอย่างตรงไปตรงมา ให้รายงานการฝึกเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยและนักเขียนร่วมกันอภิปรายและให้ข้อเสนอแนะ แล้วจึงดำเนินการฝึกตามลำดับขั้นตอนต่อไป

วิธีการฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ผู้วิจัยและนักเขียนนั่งเป็นวงกลมสนทนาเกี่ยวกับเรื่องการกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน

ลำดับที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การริเริ่มกล่าวคำท้าทายเนื่องเป็นการแสดงออกด้วยคำพูด มนุษย์อาศัยคำพูดเป็น การสื่อในการติดต่อสัมพันธ์เพื่อความเข้าใจกันที่ต่อกัน บุคคลหนึ่งก็เพียงการเข้าสังคม และ การสนทนากับบุคคลอื่นไม่ได้ คนที่มีทักษะในการพูดก็สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่าย ถ้าบุคคลต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง ตนเองให้กล้าพูด ก็สามารถที่จะฝึกทักษะในการพูดได้ เพราะการพูดเป็นสิ่งที่สามารถจะฝึกฝน และเรียนรู้กันได้ แต่อย่างไรก็ตามมีคนอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่สามารถพูดให้ผู้อื่นเข้าใจ หรือ รู้เรื่องในสิ่งที่ตนต้องการจะบอก สาเหตุที่ไม่กล้าพูดเพราะมีความกลัวต่าง ๆ ชานา แม้จะ เคยคำท้าทายผู้อื่นก็ไม่กล้า เมื่อพบคนที่รู้จักก็พยายามหลีกเลี่ยงไม่กล้าเผชิญหน้าด้วย บุคคล เหล่านี้มักจะขาดทักษะในการติดต่อกับบุคคลอื่น จึงทำให้มีปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ ขาดความ มั่นใจในตนเอง หรือบางคนในขณะที่สนทนาก็พยายามเอาใจผู้รอบสนทนาทุกอย่าง โดย พยายามพูดในสิ่งที่ตนคิดว่า ผู้ฟังชอบหรือสนใจ ทั้งที่เรื่องดังกล่าวตนไม่ชอบและไม่สนใจ แต่ ต้องมั่นใจในการกระทำของตนเอง เพื่อรักษามารยาทไว้ ซึ่งถ้ากระทำบ่อยครั้งการติดต่อ สัมพันธ์ของบุคคลดังกล่าวจะขาดความจริงจัง ไม่สามารถเปิดเผยความรู้สึก ความคิดเห็น ตลอดจนความต้องการที่แท้จริงของคนได้ และจะเกิดความกังวลเมื่อต้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ มากขึ้น ส่วนบุคคลที่กล้าแสดงออก มีความเป็นตัวของตัวเอง คือบุคคลที่มีทักษะในการติดต่อกับบุคคลอื่น รู้ว่าตนเองเป็นอะไร ต้องการอะไร และมีความรู้สึกอย่างไร สามารถพูดถึง ความรู้สึกของตนเอง สามารถริเริ่มกล่าวคำท้าทายกับผู้อื่นก่อน

สำหรับการพูดติดต่อกันในสังคมนั้น แบ่งการพูดติดต่อดังกล่าวเป็น 4 ระดับคือ

- (1) ระดับคำท้าทายทั่ว ๆ ไป เป็นการพูดที่บุคคลได้พูดติดต่อกันอย่างฉิวเป็นไม่ ดึกซึ่ง เช่น "สวัสดี" "ไมเจอกันนาน" "สบายดีหรือ" เป็นประโยคสั้น ๆ พื้น ๆ ที่บุคคล ใช้พูดท้าทายคนที่รู้จักกัน
- (2) ระดับข้อเท็จจริง เป็นการให้ข้อมูลในชั้นแรกจะเป็นการคุยที่ค่อนข้างห่างเหิน แต่ข้อเท็จจริงก็สามารถทำให้บุคคลทราบเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้อื่นได้มาก เป็นพื้นฐานในการ ที่จะพูดคุยสนทนาและสร้างความสัมพันธ์กันต่อไป เช่น

หรือริเริ่มเป็นผู้ลงพยานนั้น ในชั้นแรกอาจจะสนทนาโดยไขข้อมูลพื้นฐาน เช่น ชื่อ ที่อยู่ ที่ทำงาน อาชีพ ภูมิลำเนา ซึ่งเป็นข้อมูลระดับข้อเท็จจริง และภายหลังการสนทนา ก็อาจจะสนทนาค้นพบความสนใจร่วมกัน ทำให้สามารถพูดคุยหรือสนทนาต่อไปได้ นอกจากนี้ก็จะเริ่มค้นถว้ยการพูดคุยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เริ่มคุยคำถาม คนส่วนใหญ่ชอบให้คนอื่นชมอยู่แล้ว แต่ผู้กล่าวคำชมควรชมด้วยความรู้สึกที่จริงใจ หรือพูดถึงคนฟ้าอากาศ หรืออาจเริ่มต้นด้วยการขอร้อง หรือถกเถียงเข้าไปช่วยเหลือ เช่น ช่วยบอกเส้นทาง เวลา หรือให้คำแนะนำ เมื่อผู้ขอความช่วยเหลือ

ลำดับที่ 4 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงการกล่าวคำทักทายเพื่อน ว่าบุคคลจะต้องปฏิบัติหน้าที่จำเริญในค่านิยมบ้าง แล้วช่วยกันสรุปทักษะที่จำเป็นต่าง ๆ ในค่านิยมต่อไปนี้

4.1 รู้จักการใช้คำถามปลายเปิด เช่น ถามว่า "คุณรู้สึกว่ามีวิชาอะไรบ้างที่ยากสำหรับคุณ" แทนที่จะถามว่า "คุณคิดว่าวิชาภาษาอังกฤษยากไหม"

4.2 รู้จักเปิดเผยตนเองด้วยคำพูด ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง เพื่อให้บุคคลใดรู้จัก ซึ่งจะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลที่สนทนาค่อย ๆ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนา

ผู้ถามถามว่า "บ้านคุณอยู่แถวนี้หรือครับ" ถ้าผู้ตอบตอบว่า "ครับ บ้านผมอยู่ใกล้ ๆ ร้านกาแฟ หน้าวัดนั่นไง" ก็เป็นการให้ข้อมูลเพิ่มเติมกับคู่สนทนาในเรื่องพูดคุย เช่น อาจจะมีผู้เปิดเผยตนเองต่อไปว่า "ผมยังไม่เคยไปเที่ยววัดนั่นเลย ได้ยินข่าวว่ามีการฝึกสมาธิใช้ไหม" "คุณเคยไปฝึกไหม" "คุณสนใจการฝึกสมาธิด้วยหรือ" ซึ่งจะทำให้หัวข้อเพิ่มเติมในการสนทนาต่อไป

แต่ถ้าผู้ถามถามว่า "บ้านคุณอยู่แถวนี้หรือครับ" ถ้าผู้ตอบตอบว่า "เปล่า" แสดงว่า ผู้ตอบไม่ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวเขาเองเลย นอกจากจะตอบคำถามเท่านั้น

4.3 ฝึกจับใจความในเรื่องที่คู่สนทนาเล่าให้ฟัง ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเขาและสิ่งอื่น ๆ ที่เขาเล่าให้ฟัง เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ที่จะใช้เป็นข้อมูลที่จะทำควมรู้จัก สนิทสนมกับเขามากขึ้น เช่น การสนทนาของชายหนุ่มหญิงสาวคู่หนึ่ง

- ชาย : วันไหนคุณทำอะไรบ้างคะ มีอะไรเป็นพิเศษหรือเปล่า
- หญิง : เปล่าเลยคะ ฉันดูตำราตลอดเลย
(ฝ่ายหญิงได้บอกชายหนุ่มว่าไม่ได้ทำอะไรเป็นพิเศษ เมื่อตอบว่า "เปล่าเลยคะ" แต่เธอก็ให้รายละเอียดว่า เธอดูตำรา ซึ่งเป็นนิสัยที่ดีของเธอ แต่ก็ไม่แน่นอนเสมอไป เพราะการเป็นนักเรียนยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ต้องทำนอกเหนือจากการเล่าเรียน ในตอนนี้ชายหนุ่มอาจจะถามได้ว่า
- (1) ปกติแล้วเพื่อเธอมีใครตำราเธอทำอะไร
 - (2) เธอกำลังเรียนวิชาอะไรบ้าง
 - (3) ทำไมเธอจึงเลือกเรียนวิชานั้น)
- ชาย : ทำไมคุณต้องดูตำราตลอดเลยคะ
- หญิง : ฉันจะต้องอ่าน 2 วิชา ในอาทิตย์หน้านี้แล้วละคะ

ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าชายหนุ่มได้ใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่ฝ่ายหญิงได้สนทนาโต้ตอบกัน เพื่อสร้างความสนิทสนมกันต่อไป

ลำดับที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กับคนที่ยังไม่สนิทสนม หรือคนที่ไม่ค่อยได้คุยกัน โดยให้แต่ละคู่ผลัดกันทักทายตามหัวข้อที่กำหนดไว้ โดยให้นักเรียนกำหนดกันเองว่าใครจะเป็นคนที่หนึ่ง หรือสอง ในการบิ๊งกล่าวทักทาย เมื่อคนที่หนึ่งพูด ให้คนที่สองจับใจความของคู่สนทนาที่เป็นข้อมูลที่ยกเอา และตอบสนองกลับไป ในลักษณะการเปิดเผยตนเอง โดยบิ๊งกล่าวใช้คำถามปลายเปิด ดังตัวอย่าง และวิธีการที่ได้ชี้แจงให้นักเรียนทราบ

หัวข้อที่กำหนดให้ มีดังนี้

- ก. ทักทายเพื่อนใหม่ที่มาเข้าเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เช่นเดียวกับนักเรียนในวันเปิดเทอม
- ข. ทักทายเพื่อนบ้านที่เพิ่งย้ายมาอยู่ใหม่

ลำดับที่ 6 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของนักเรียนแต่ละคนเกี่ยวกับปัญหา
ที่พบในการสนทนากับเพื่อนว่าอะไรบ้าง ผู้วิจัยช่วยสรุป และเสนอแนะเทคนิควิธีการฝึก
การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน

สำหรับเทคนิคและวิธีการฝึกการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน มีลักษณะ
คล้ายคลึงกับการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน ดังนี้

(1) รู้จักซึ่งกันด้วยความตั้งใจ นักเรียนต้องฝึกตนเองให้รู้จักซึ่งเรื่องราวที่เพื่อนได้
เล่าให้นักเรียนฟังด้วยตัวของเธอเอง นักเรียนจะต้องติดตามเรื่องราวดังกล่าวที่เพื่อนได้เล่า
ให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับตัวเธอ ซึ่งเป็นเรื่องให้นักเรียนมิได้ซักถาม หรือตั้งข้อสงสัยใดๆ ทั้ง
สิ้นเพราะเรื่องราวเป็นเช่นนั้น จะให้ตัวของเธอไปบางอย่างที่นักเรียนสามารถพูดคุยไม่ได้
นอกเหนือจากเรื่องของเธอในอากาศ ถ้านักเรียนรู้เรื่องราวเพิ่มเติมที่เพื่อนได้เล่าให้เป็น
ประโยชน์ก็หมายความว่า นักเรียนจะมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน โดยที่สัมพันธ์สภาพ
ระหว่างตัวนักเรียนเองกับเพื่อนคำเป็นไปด้วยความราบรื่น ตัวอย่าง บทสนทนาของชายหนุ่ม
และหญิงสาวที่แสดงให้เห็นถึงเรื่องราวเพิ่มเติม ที่ใช้เป็นประโยชน์ในการสนทนา และ
เปิดเผยตนเองต่อไปดังนี้

- ชายหนุ่ม : ผมขอเข้าใจจะครับว่า ทำไมคุณถึงชอบงานสร้างสรรค์
แต่ทำไม คุณถึงสนใจในวรรณกรรมของสุนทรภู่ล่ะครับ
- หญิงสาว : ผมเริ่มเรียนทางภาษาและวรรณกรรมมา เมื่อตอนเรียน
หนังสือ ชั้นคงได้ชมมรดกมาจากแม่ซะงั้นละ
(ความรู้เกี่ยวกับเรื่องราวเพิ่มเติมเกี่ยวกับแม่)
- ชายหนุ่ม : ครอบครัวยุคใหม่ไปให้ความสำคัญทางวรรณกรรมเลย
ผมคิดว่านั่นเป็นการดีนะ ที่จะไปกรอกรูไถ่เราสักคน
ปีคนรู้เกี่ยวกับวรรณกรรมจาวละคร อะไรทำนองนั้นนะ
(เปิดเผยตนเอง)

(2) เปิดเผยตนเอง เปิดเผยตนเองให้ความรู้เกี่ยวกับตัวนักเรียนเองกับเพื่อน ที่สนทนาค้นคว้าความจริงใจ เพื่อให้การสนทนาคำเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยกันทั้งสองฝ่าย ถ้าปราศจากการเปิดเผยตนเอง และการติดตามความรู้เรื่องราวเพิ่มเติมของเพื่อน จะทำให้การสนทนาเป็นไปในรูปแข็งกระด้าง เป็นไปในลักษณะว่านักเรียนไม่ต้องการแสดงออกถึงความสนใจใคร่รู้ในชีวิตของเพื่อน โดยไม่ยอมเปิดเผยตนเองให้เพื่อนมีความรู้เกี่ยวกับตัวนักเรียนเลย

ถ้านักเรียนรู้จักเพื่อนใหม่คนหนึ่ง หลังจากที่นักเรียนกล่าวคำทักทายแล้ว นักเรียนอาจจะถามเขาบอกว่า "คุณอยู่จังหวัดนี้หรือครับ คุณทำอะไร" ถ้าตอบก็ตอบนักเรียนว่า "เปล่าหรือครับ" นั้นหมายความว่า เขามีได้ให้เรื่องราวเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวของเขาเองเลย แต่ถ้าตอบว่า "เปล่าหรือครับ ผมอยู่ที่จังหวัดชลบุรี ใกล้กับชายทะเล" นั้นเท่ากับตอบก็ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องราวเพิ่มเติมถึง 2 ประการ ประการแรก "เขาอยู่ที่จังหวัดชลบุรี" และประการที่สอง "ใกล้กับทะเล" ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะทำให้นักเรียนมีเรื่องสนทนาต่อ เช่น นักเรียนอาจจะถามต่อว่า "อากาศที่จังหวัดชลบุรีเป็นอย่างไรบ้าง" และนักเรียนอาจจะพูดเปิดเผยตัวนักเรียนต่อไปว่า "ผมยังไม่เคยไปเที่ยวจังหวัดชลบุรีเลย แต่เพื่อน ๆ เขามาเล่าว่าเป็นจังหวัดที่อากาศดีมาก และมีทะเลสวย ๆ หลายแห่ง คุณตอบก็ชอบทะเลไหมครับ"

จากการสนทนาโดยใช้เรื่องราวเพิ่มเติมที่ได้จากตอบก็ นักเรียนอาจจะได้เรื่องราวเพิ่มเติมจากตอบก็อีก เช่น เขาชอบทำงานเกี่ยวกับเซรามิก เรียนพิมพ์ดีดตอนกลางคืน มีกระดานโต้คลื่นของตนเอง และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งการที่นักเรียนสนทนาไปตามเรื่องราวเพิ่มเติมต่าง ๆ นี้ จะทำให้นักเรียนสามารถเลือกหัวข้อที่ใช้ในการสนทนาได้ตามต้องการ

เพื่อให้การสนทนาคำเป็นไปด้วยดี ในส่วนของนักเรียนจำเป็นอย่างไรที่นักเรียนจะต้องให้ความรู้เกี่ยวกับตัวนักเรียนกับเพื่อนที่กำลังสนทนาค้นคว้า เช่น อาจจะพูดว่า "ผมไม่มีความรู้เกี่ยวกับเซรามิกเท่าไรนัก คุณพอจะช่วยให้คำอธิบายถึงวิธีการทำได้อย่างไรไหมครับ" หรือ "ผมไม่เคยคุยกับใครเกี่ยวกับเรื่องเซรามิกมาก่อน มันเป็นเรื่องยุ่งยากครับ"

กวดการ เปิดเผยตนเอง ในลักษณะนี้แก่ผู้สนทนาเท่ากับนักเรียนช่วยสร้างบรรยากาศในการสนทนา ให้ดำเนินไปอย่างราบรื่นขึ้น

ลำดับที่ 7 ปีกการช่อมพฤติกรรม โดยผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนแสดงบทบาทพร้อมๆกับเพื่อน โดยให้ผู้แสดงนึกถึงสภาพการณ์ที่เป็นจริงมากที่สุด และพยายามแสดงออกให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้แต่ละกลุ่มปรึกษากันถึงบทสนทนาที่จะพูดโต้ตอบกัน แล้วให้แต่ละกลุ่มช่อมพฤติกรรมที่ละกลุ่ม ให้นักเรียนคนอื่น ๆ สังเกตการใช้ภาษาท่าทาง และภาษากายด้วย แล้วให้ช่อมย้อนกลับ ตลอดจนข้อติชมการแสดงบทบาทของเพื่อน หมุนเวียนกันช่อมพฤติกรรมจนครบทุกกลุ่ม ผู้วิจัยให้คำชมและกำลังใจแก่นักเรียนทุกคน

สถานการณ์ที่กำหนดให้ มีดังนี้

ก. สมมติว่านักเรียนรู้จักเพื่อนใหม่คนหนึ่ง เรียนอยู่ชั้นเดียวกับนักเรียนแต่คนละโรงเรียน เข้าวันหนึ่งขณะที่นักเรียนกำลังคอยรถโดยสารประจำทางอยู่นั้น นักเรียนสังเกตเห็นเพื่อนใหม่คนนั้นกำลังขึ้นคอยรถประจำทางอยู่เช่นเดียวกัน ขอให้นักเรียนเข้าไปกล่าวคำทักทายกับเพื่อนคนนั้น

ลำดับที่ 8 สรุปการฝึก โดยผู้วิจัยให้นักเรียน เปิดเผยความรู้สึกที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับว่าทำให้นักเรียนได้เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน และสามารถนำไปใช้ในการติดต่อกับคนอื่นได้ สำหรับการแสดงบทบาทตามหัวข้อที่กำหนดให้ นั้น เป็นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ลำดับที่ 9 การนำไปฝึกที่บ้าน โดยผู้วิจัยเสนอกิจกรรมให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในสถานการณ์ที่เป็นจริงดังนี้

- ก. ให้นักเรียนหาโอกาสทักทายกับคนใกล้ชิด เพื่อน เพื่อนบ้าน หรือคนรู้จัก
- ข. ฝึกเป็นผู้กล่าวคำสนทนา เช่น แสดงความคิดเห็น ขอคำแนะนำ อามในสิ่งที่ต้องการทราบ เช่น เวลา เส้นทาง เป็นต้น

การประเมินผล

1. สังเกตจากการรวมกิจกรรมการฝึกและการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ของนักเรียน
2. สังเกตจากการ เปิดเผยความรู้สึกของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 7กิจกรรม

การฝึกกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การกล่าวคำชมเชยเพื่อนต้องแสดงออกด้วยความจริงใจ หวังนำเสียง
ไพเราะ และคำพูด สำหรับบุคคลที่ได้รับคำชมเชยก็ต้องแสดงการยอมรับ
และเปิดเผยความรู้สึกของตนเองด้วยความจริงใจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติการกล่าวคำทักทาย และฝึกการ
เป็นผู้เริ่มกล่าวคำสนทนา
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษา
ถ้อยคำ ในเรื่องการกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชม
เชยจากเพื่อน

อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มการบันทึกการกล่าวคำชมเชย และการยอมรับคำชมเชย
2. เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีการฝึก

ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกปฏิบัติการกล่าวคำทักทายคนใกล้ชิด เพื่อน เพื่อน
บ้านหรือคนรู้จัก และเป็นผู้เริ่มกล่าวคำสนทนา เช่น แสดงความคิดเห็น
ขอคำแนะนำ ตามในสิ่งที่ต้องการทราบ เช่น เวลา เส้นทาง เป็นต้น
โดยให้นักเรียนรายงานการฝึกเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน
ให้ข้อเสนอแนะ คำชมเชย แล้วจึงดำเนินการฝึกตามลำดับขั้นตอนต่อไป

วิธีการฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนากันเกี่ยวกับการกล่าวคำชมเชย และการยอมรับคำชมเชยทั่วไป

ลำดับที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าแถวเป็น 2 แถว ๆ ละ 6 คน โดยหันหน้าเข้า
หากัน ผู้วิจัยยืนอยู่หัวแถวหันหน้าเข้าหานักเรียน นักเรียนที่ยืนอยู่ตรงกันให้จับคู่กัน ผู้วิจัยกำหนด
ให้นักเรียนที่ยืนอยู่คานซ้ายมือของผู้วิจัยเป็นแถวที่ 1 และนักเรียนที่อยู่คานขวามือเป็นแถวที่ 2

ลำดับที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกล่าวคำชมเชยเพื่อน โดยให้นักเรียนแถวที่ 1
พิจารณาใบหน้า ท่า ยืน และการแต่งกายของคุณในแถวที่ 2 ประมาณ 2 นาที แล้วจึงกล่าว
คำชมเชยในสิ่งที่สนใจพร้อมกันทุกคน เช่น กล่าวกันว่า

"เสื้อสวย"

"กำไลสวย"

"ถุงเท้าสะอาดก็จริงเลย"

"หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสดี" เป็นต้น

ลำดับที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่หนึ่งเป็นวงกลม แล้วให้นักเรียนกล่าวถึง
ความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึก โดยเริ่มจากนักเรียนที่เป็นผู้กล่าวคำชมเชย เปิดเผยความรู้สึก
ว่าเป็นอย่างไร และคุณของตนรับคำชมด้วยลักษณะท่าทางอย่างไร

หลังจากนั้นให้ผู้ที่ถูกชมเปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับคำชมว่ารู้สึกอย่างไร คุณของตนมี
ลักษณะจริงใจหรือไม่เมื่อกล่าวชม และตนเองตอบสนองผู้กล่าวชมอย่างไร

ลำดับที่ 5 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ การกล่าวคำชมเชยผู้อื่นต้องแสดงออกด้วยความ
จริงใจทั้งคำพูด น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง และคุณเป็นธรรมชาติ โดยพูดในสิ่งที่ตนรู้สึกจริง ๆ
สำหรับการกล่าวคำชมนั้นคำพูดที่ใช้ไม่ควรเป็นคำพูดที่มีลักษณะที่เลื่อนลอย เช่น "แต่งตัวสวยจริง"
ควรใช้คำพูดที่ชี้เฉพาะในรายละเอียดของสิ่งที่ชม เช่น "เสื้อสีฟ้าที่ดูสดใส เหมาะสมกับรูปร่าง
คุณก็จริง" ข้อสำคัญต้องไม่กล่าวคำชมเชยในจุดที่เป็นรอยด่างของผู้อื่น ส่วนผู้ที่ได้รับคำชมก็
สามารถยอมรับคำชมได้อย่างจริงใจเช่นเดียวกัน โดยกล่าวตอบว่า "ขอบคุณ" และอาจเพิ่ม
เสริมความคิดเห็นส่วนดีเป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้กล่าวคำชมทราบ เช่น
"ขอบคุณ เสื้อตัวนี้ผมได้รับเป็นของขวัญวันเกิดเมื่อเดือนที่แล้วนี้เอง คุณแม่ซื้อให้ครับ" หรือ
อาจจะพูดว่า "ขอบคุณ ผมก็ชอบเหมือนกัน เพราะใส่สบายดี" คำตอบทั้งสองล้วนเป็นการ
ยอมรับคำชมเชย และขณะเดียวกันก็เป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้ชมทราบ แต่
บางคนเมื่อถูกชมมักจะบ้ายเพียงคำชม เพราะเกิดความรู้สึกประหม่า หรือขวยเขินโดยพูดว่า
"มันเก่าแล้วละ" "นี่อะไรสวย" "ใส่ทั้งหลายคนแล้วเพิ่งมาชม" บางคนก็ทำเฉยเสีย
ไปตอบว่าอะไร ซึ่งล้วนแต่เป็นการกระทำที่ค่อนข้างที่ไม่เหมาะสม บางคนกล่าวคำชมไม่เป็น
เช่น "สร้อยเส้นนี้สวยจัง เอาของใครมาใส่ละ" "เสื้อตัวนี้สวยดีนะ เหมาะกับคนผิวคล้ำ"

อย่างกลมๆ คำชมประเภทนี้มีแต่ความสัมพันธ์กันถึงมากระหว่างกัน จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ควรรพูด

ลำดับที่ 6 การฝึกปฏิบัติการกล่าวคำชมเชย และการยอมรับคำชมเชย โดยผู้วิจัย
ให้นักเรียนแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้ปรึกษากันว่าการชมเพื่อนนั้น ควรกระทำในสิ่ง
ต่าง ๆ อะไรได้บ้าง และมีวิธีการชมอย่างไร และวิธีการยอมรับคำชมดังกล่าว แล้วให้แต่ละ
กลุ่มรายงานให้เพื่อน ๆ ทราบพร้อมทั้งสาธิตการกล่าวคำชมเชย และการยอมรับคำชมเชย
กลุ่มละ 1 สถานการณ์ ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่าเมื่อนักเรียนกลุ่มใดแสดงบทบาท ให้นักเรียน
คนอื่น ๆ สังเกตการแสดงออกทั้งสีหน้า ท่าทาง สายตา น้ำเสียง และระดับเสียง เมื่อสาธิต
บทบาทจนครบทุกกลุ่มแล้ว จึงให้ขอมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ชมเชย และแสดงความคิดเห็น
ที่มอบหมายมาทำการแสดงของเพื่อน

ลำดับที่ 7 การฝึกขอบพฤติกรรมมารการกล่าวคำชม และยอมรับคำชม โดยการแสดง
บทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนแล้วสลับกันแสดงบทบาทตามสถานการณ์
ที่กำหนดให้ดังนี้

"สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียน ไปร่วมการ
แข่งขันการตอบปัญหาแข่งขันความเป็นเลิศทางวิชาการ มีนักเรียนจากโรงเรียนต่าง ๆ เข้า
ร่วมแข่งขันมากมาย แต่ผลการแข่งขันปรากฏว่า เพื่อนของนักเรียนได้รับรางวัลที่ 1"

- ก. ให้นักเรียนกล่าวคำชมเชย และแสดงความยินดีในความสามรถของเพื่อน
- ข. ให้นักเรียนแสดงการยอมรับคำชม และแสดงความรู้สึกภูมิใจในความสามารถ
ของตน

ลำดับที่ 8 การแสดงตัวอย่างการกล่าวคำชมเชย และการยอมรับคำชมเชย โดย
ผู้วิจัยอาสาสมัคร 2 คน ให้แสดงตัวอย่างการกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชม
เชยจากเพื่อน เพื่อให้นักเรียนได้เห็นแบบอย่างแล้วลองปฏิบัติด้วย

ลำดับที่ 9 สรุปผลการฝึกโดย ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์สถานการณ์
กล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน ไปสักละการเสนอปัญหาและร่วม
กันหาวิธีแก้ไข หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนเปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกแล้วจึงรวม
กันสรุปถึงวิธีการกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน สำหรับการแสดง

บทบาทตามหัวข้อที่กำหนดให้นั้นเป็นการฝึกปฏิบัติการกล้าแสดงออก

ลำดับที่ 10 การให้ไปฝึกเขียน โดย

(1) ให้นักเรียนฝึกกล่าวคำชมเชยเพื่อน คนใกล้ชิด และฝึกการกล่าวคำยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน พร้อมแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาอวัชไม้มือสอดคล้องกัน

(2) ให้นักเรียนบันทึกการกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน ตามแบบฟอร์มดังนี้

<u>นักเรียนกล่าวคำชมเชย</u>	<u>คำตอบผู้ถูกชม</u>
.....
.....
<u>นักเรียนที่รับคำชม</u>	<u>คำตอบของนักเรียน</u>
.....
.....

การประเมินผล

1. สังเกตจากการรวมกิจกรรมการฝึกของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงบทบาทของนักเรียนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

การฝึกครั้งที่ 8.

กิจกรรม

การฝึกการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ภาวนาที่ควรหยุด

บุคคลควรกล้าที่จะรักษาสีหน้าของตัวเอง เมื่อต้องการรักษาสีหน้าของตัวเอง ก็ควรแสดงออกด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง โดยไม่ละเมิดสิทธิ์ของบุคคลอื่น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติการกล่าวคำชมเชย และการยอมรับคำชมเชย
2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาลับคำในเรื่อง การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีการฝึก

ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกปฏิบัติการกล่าวคำชมเชย และการยอมรับคำชมเชยโดยให้นักเรียนรายงานการฝึกเป็นรายบุคคล และผู้วิจัยตรวจบันทึกการกล่าวคำชมเชย และการยอมรับคำชมเชย ให้คำชมเชย ให้คำแนะนำ แล้วจึงดำเนินการฝึกตามลำดับขั้นตอนต่อไป

วิธีการฝึกคำเป็นสายลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องต่อไปนี้ให้นักเรียนทั้งหมดฟัง

“ประจักษ์กับปราโมทย์เป็นเพื่อนเรียนอยู่ห้องเดียวกัน เมื่อเดือนที่แล้วประจักษ์ได้ชิงเงินปราโมทย์ไปเสีย โดยได้เหตุผลว่าจะยื่นไปซื้อสีเพื่อทำรายงานวิชาศิลปะส่งอาจารย์ ประจักษ์ปากว่าจะรีบนำเงินมาคืนโดยเร็ว แต่เวลาผ่านไปนานแล้ว ประจักษ์ยังไม่นำเงินมาคืนให้ปราโมทย์ ซึ่งก่อนหน้านี้ประจักษ์เคยขยี้เงินปราโมทย์ไปหลายครั้งแล้ว แต่ก็ยังไม่ได้รู้สึกแค้นเลย รวมเป็นเงินถึง 120 บาท ส่วนปราโมทย์มีความจำเป็นที่จะต้องใช้จ่ายเงินจำนวนมากเพื่อให้นำมาซื้ออุปกรณ์กีฬา เราจึงต้องการทางเงินที่ประจักษ์ยื่นไป”

เมื่อผู้วิจัยเล่าจบจึงถามนักเรียนว่า ถ้านักเรียนเป็นปราโมทย์ นักเรียนจะพูดทวง

เงินที่มาจากประชาชนอย่างไร โชคดีเรียนพูดตามความรู้สึกของตนเอง

ลำดับที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่และไปฝึกการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับ
สิทธิ์จากเพื่อน ตามหัวข้อที่กำหนด โดยให้นักเรียนฝึกพร้อมกันทุกคู่ และสลับบทบาทกัน
ภายหลังการฝึก ผู้วิจัยขอให้ฝึกเรียนอีกครั้งในชั้นมอดย้อนกลับซึ่งกันและกัน

หัวข้อที่กำหนดให้ดังนี้

ก. บอกให้เพื่อนหยุดพูดเลยเสียงดัง เพราะรบกวนนักเรียนทำให้ไม่ไปสมาธิ

ในการทบทวนชื่อ

ลำดับที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายถึงความจำเป็น และความสำคัญของการแสดงออกเป็น
เหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์ว่า บุคคลว่าเป็นต้องรักษาสิทธิของตนที่มีใจลงอยู่ตลอดไป ในกร
โดยบุคคลอื่นเขาเรียดเขาเปรียบ เมื่อต้องการจะใช้สิทธิ์ของตนในทางที่ถูกต้องควรแสดงออก
โดยบอกกับบุคคลผู้นั้นตรง ๆ ด้วยความเชื่อมั่น ฮมตาและพูดด้วยคำพูดที่หนักแน่น โดยไม่ละเมิด
สิทธิของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลลดความกดดันใจได้ จะก่อให้เกิดความพอใจในตนเอง มีความ
ฉลาดคิด ความก้าวร้าว ความโกรธ และความหงุดหงิดหุนเหิงงบดยง ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียน
ปฏิบัติตัวต่อเราได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น สิ่งสำคัญคือบุคคลนั้นต้องมีพฤติกรรมที่เหมาะสม
และไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นเช่นกัน

ลำดับที่ 4 ผู้วิจัยคัดเลือกเรียนอาสาสมัคร จำนวน 3 คน ให้แสดงบทบาท
ดังต่อไปนี้ คือ

คนที่ 1 เป็นเด็กเคิร์ฟอาหาร

คนที่ 2 และ 3 เป็นลูกค้ามารับประทานอาหาร

เนื้อเรื่อง

“พี่ชายกับภรรยา ออกไปรับประทานอาหารเป็นที่ร้านกวยเตี๋ยวแห่งหนึ่ง ทั้งสอง
สั่งกวยเตี๋ยวเนื้อสด โดยมาสั่งให้ลูกเนื้อใหญ่ๆ แต่เมื่อเด็กเคิร์ฟยกกวยเตี๋ยวมานำ
ปรากฏว่า เนื้อสดวางใหญ่ๆ ซึ่งตรงกันข้ามกับสิ่งที่เรอสั่ง พฤติกรรมที่พี่ชายแสดงออกในคือ”

ตอนที่ 1 พุทธกรรมใบงอกแสดงออก

“หิระยัมถันแก้วเกี่ยวกับเนื้อสดที่ดกไม่สุก หน้างอ และบนาราวต่อไป จะไม่มาอุคตพุนร่ามนี้อีก เมื่อเด็กเสิร์ฟมาถามว่า “จะสั่งอะไรอีกไหม” เธอกลับตอบว่า “พอแล้ว” แล้วสนาเธอถึงอแบบเต็ม พร้อมกับรูสึกหงุดหงิดตลอดเป็นนั่น”

ตอนที่ 2 พุทธกรรมก้าวร้าว

“หิระยัมรูสึกโกรธ หน้างิ่ง และเรียกเด็กเสิร์ฟมาถามว่าถึง ๆ ว่าไม่ทำตาม ที่สั่ง ทำให้เด็กเสิร์ฟรูสึกงงัน และแกวรูสึกอับลาวยหน้า หิระยัมสั่งกวยเคี้ยวขานในหูซึ่ง ลวกเนื้อสุกตาที่เขคทองการ เธอรูสึกว่าเธอควบคุมสถานการณ์ได้ แต่แกวรูสึกขวยหน้า จึงเคื่องหิระยัมมาก ฮวนเด็กเสิร์ฟรูสึกลาวยและโกรธ จึงรูสึกหงุดหงิดไปตลอดเป็นนั่น”

ตอนที่ 3 พุทธกรรมกล้าแสดงออก

“หิระยัมพ่่าสั่งกวยเรียกเด็กเสิร์ฟมาที่โต๊ะ และบอกให้ทราบวว่าเธอได้สั่งเนื้อ สุก ๆ โดยที่ใ้เด็กคูชินเนื้อที่ยังแคง ๆ มีเลือดกอกยึ่งนิกไปจากที่เขคสั่ง หิระยัมร้องอย่าง ลุลาวย แต่ทว่าที่แคงใ้เด็กเสิร์ฟเคี้ยวกวยเคี้ยวขานนั้นกลับไปลวกเนื้อให้สุกตาที่เขคสั่งแคนแรก เด็กเสิร์ฟขอโทษในความนิกะลาด และนำกลับไปลวกใหม่ตามทองการ หิระยัมและแกวกั รับประทานกวยเคี้ยวเนื้อสดอย่างเกรีครอย หิระยัมรูสึกพอใจในตนเอง และเด็กเสิร์ฟก็ลิว ลูกค้ำาประ เภทนี้”

เมื่อนักเขียนแสดงบทบาททั้ง 3 ตอนจบแล้ว ผู้วิจัยกล่าวชมเชยผู้แสดงทุกคน และเปิดโอกาสให้นักเขียนอภิปรายถึงพุทธกรรมทั้ง 3 แบบว่าเป็นอย่างไร และให้นักเขียน แสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยและนักเขียนสรุปถึงข้อดีของพุทธกรรมกล้าแสดงออก

ลำดับที่ 5 การชมเชยพุทธกรรมกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับชื่นชมจากเพื่อน โดยการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยมีนักเขียนจับคู่กันเพื่อนแล้วผลัดกันแสดง บทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 “สมมติว่าวันนี้คุณเขียนต้องทำเวรประจำวัน ขณะที่นักเขียนและ เพื่อน ๆ กำลังช่วยกันทำเวรอยู่นั้น นักเขียนถึง เกิด เห็นเพื่อนของนักเขียนคนหนึ่งซึ่งมีหน้าที่

ในการทำเวรวันนี้ก็ช่วยกำลังคุยกับเพื่อน ๆ คุยอย่างสนุกสนาน ไม้ที่พี่ท้าวจะช่วยทำเวร เวลาที่ระตองเข้าแถว เคารพธงชาติก็ใกล้เข้ามา"

ขอให้นักเรียนบอกเพื่อนให้ช่วยทำเวรประจำวัน

สถานการณ์ที่ 2 "สมมติว่าขณะที่นักเรียนกำลังยืนเข้าแถวเพื่อรอซื้ออาหารกลางวันอยู่นั้น เพื่อนของนักเรียนคนหนึ่งได้มาแข่งคิวคานหน้านักเรียน"

ขอให้นักเรียนบอกกับเพื่อนคนนั้นให้ไปคอป้ายแถว

ให้นักเรียนผลัดกันแสดงบทบาทคนละสถานการณ์ ขณะที่คุณครูของนักเรียนฝึกซ้อมพฤติกรรม ขอให้นักเรียนสังเกตการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาอวัชของเพื่อนว่าเป็นอย่างไร แล้วเปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึก โดยให้นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันทันทีที่เพื่อนแสดงจบในแต่ละสถานการณ์

ลำดับที่ 6 สรุปจากการฝึก โดยผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการฝึกครั้งนี้ว่า ทำให้นักเรียนเกิดทักษะการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน ซึ่งจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น และการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ข้างต้น เป็นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ลำดับที่ 7 การให้ไม้ขีดไฟผ่าน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนกล่าวถึงสิทธิ์ที่สิ่งจะได้รับในสถานการณ์ที่เป็นจริงกับคนรอบข้าง เช่น เพื่อน พี่น้อง เพื่อนบ้าน เป็นต้น

การประเมินผล

1. สังเกตจากการรวมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงบทบาทของนักเรียนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้
3. สังเกตจากการรวมอภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อการแสดงบทบาทของเพื่อน

การฝึกครั้งที่ ๑กิจกรรม

การฝึกการแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความถี่รวมยอด

การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน ควรแสดงออกทั้งสี่หน้า ทาหาง สายตา น้ำเสียง และท่าพูดที่สอดคล้องกันแสดงออกด้วย ความจริงใจ ตามความคิด และความรู้สึกของนักเรียน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน
2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้ฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาวาทาหาง และภาษากายภายในเรื่อง การแสดงความคิดเห็นด้วยตัวในกลุ่มเพื่อน

อุปกรณ์

1. บทความ
2. กระจก ปากกา
3. เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีการฝึก

ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกปฏิบัติการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์ โดยให้นักเรียนเข้าถึงรายละเอียดในการฝึกของแต่ละบุคคล ผู้วิจัยและนักเรียนคนอื่น ๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็น แล้วจึงดำเนินการฝึกตามลำดับขั้นตอนต่อไป

วิธีการฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน เป็น 3 กลุ่ม ผู้วิจัยแจกบทความที่เตรียมไว้ให้นักเรียนสนทนากัน โดยชั้นแรกให้นักเรียนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มอ่านให้เพื่อน ๆ ฟัง

1. เพื่อยหลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นของตนอย่างอิสระจากบทความนั้น

ลำดับที่ 2 ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทความ และให้นักเรียนในกลุ่มตั้งเกดสี่หน้า ทาหาง สายตา และน้ำเสียงของตนเองที่แสดงความคิดเห็นว่าเป็นอย่างไร พร้อมทั้งให้นักเรียนเข้าถึงความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อแสดงความคิด

เห็นในกลุ่มเพื่อน

ลำดับที่ 3 ผู้วิจัยขอให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม และบรรยายถึงความสำคัญของการแสดงความคิดเห็น ว่าการแสดงความคิดเห็นนั้นเป็นการ เสนอความคิดของตัวเองให้บุคคลอื่นฟัง ซึ่งการแสดงออกด้วยคำพูดนี้จะค่อนข้างสอดคล้องกับการแสดงออกทางสีหน้าท่าทางอื่น ๆ คำพูดต้องเป็นน้ำเสียง รู้สึกและคิดอย่างไรก็ควรออกไปอย่างนั้นด้วยความจริงใจ ความคิดที่เสนอออกไปนั้น เป็นความคิดของตนเองไม่จำเป็นต้องเหมือนหรือคล้ายตามความคิดของคนอื่น อย่างไรก็ตามมีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นของตนออกมาได้ คนที่มีความมั่นใจสูง ก็มักจะเป็นผู้รับฟังแทนการสนทนาโต้ตอบหรือแสดงความคิดเห็น จนเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งความจริงแล้วเขาอาจต้องการแสดงความคิดเห็นของคนโตตอบบ้าง แต่ความเคยชินที่สะสมจากอดีต ทำให้เขาต้องระงับความปรารถนาที่จะแสดงพฤติกรรมดังกล่าว เพราะเกรงว่าคำพูดของตนจะเป็นที่ขบขัน สมเพช ไม่เข้าท่าหรือก่อให้เกิดความไม่พอใจ ทำความรำคาญแก่ผู้อื่น ความรู้สึกดังกล่าวก่อให้เกิดความวิตกกังวลแก่บุคคลนั้น บุคคลนั้นอาจใช้วิธีการหลีกเลี่ยงที่จะเสนอความคิดเห็น หรือตอบโต้ผู้อื่นในทุกรณี หรือบางคนก็มักจะแสดงความเห็นด้วยกับผู้อื่นทุก ๆ กรณีทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงแล้ว ไม่ได้มีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างจริงใจ แต่ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่ไม่เห็นด้วย หรือแสดงกริยาท่าทางที่ไม่เห็นด้วย เพราะเกรงว่าจะทำให้ผู้อื่นไม่ชอบ กลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ถ้าตนมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้อื่น ความคิดเห็นเช่นนี้ทำให้บุคคลเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นที่แท้จริงของตนออกมา

ดังนั้นในการสนทนาโต้ตอบหรือแสดงความคิดเห็นนั้น สำหรับบุคคลที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดของผู้อื่น ก็ไม่จำเป็นต้องแสดงการคล้ายตาม บุคคลนั้นสามารถยืนยัน และยึดมั่นในความคิดเห็นของตนเองได้ ถ้าคิดว่าความคิดของตนมีเหตุผลและถูกต้อง ซึ่งจะก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองขึ้น ถ้าบุคคลไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้อื่น ก็ไม่ควรเสแสร้งว่าเห็นด้วยกับบุคคลนั้น เพื่อที่จะรักษาความสงบ สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นได้อย่างนุ่มนวล อาจจะโดยการมองไปทางอื่น หรือเดินออกไปจากสถานการณ์นั้น หรือสับคิระหรือเปลี่ยนเรื่องสนทนาใหม่ ส่วนบุคคลที่ไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น และก็สามารถแสดงความคิดเห็น

เห็นควยก็อาจจะดูควา

"ผมมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ผมคิดว่า...เห็นว่า....." หรือ

"ผมคิดว่า ความเห็นของคุณยังไม่ได้พิจารณาประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ครับ....."

ลำดับที่ 7 ผู้วิจัยขอให้นักเรียนอาสาสมัคร 8 คน ให้สวมบทบาทดังต่อไปนี้

คนที่ 1 เป็นแม่หัวหน้าห้อง

คนที่ 2 เป็นน้อง

คนที่ 3 เป็นโก

คนที่ 4 เป็นนิค

คนที่ 5 - 8 เป็นเพื่อน

เนื้อเรื่อง

แม่กับเพื่อน ๆ ปรึกษากันว่าหลังจากสอบเสร็จ อาจจะรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันทั้งชั้นสักครั้ง ดังนั้นแม่จึงนำเรื่องไปปรึกษากับเพื่อน มาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งอาจารย์ก็เห็นดีด้วยและจะช่วยเหลือเงินให้ แต่ให้เป็นหน้าที่ของนักเรียนที่ระดมตกลงกันว่าจะทำอะไรรับประทานกัน แม่จึงนัดให้เพื่อน ๆ มาประชุมและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

หลังจากที่เพื่อนมาครบแล้ว แม่จึงให้เพื่อน ๆ ช่วยกันคิดและเสนอว่า ควรจะทำอาหารอะไรดี แม่บอกให้เพื่อนเสนอความคิดเห็นที่ละคน น้องรีบยกมือเสนอเป็นคนแรก ซึ่งน้องเสนอให้ทำกวยเตี๋ยวราดหน้า เพราะทำง่ายและราคาถูกดี แต่ยังไม่ทันที่น้องจะพูดจบ เพื่อนก็แทรกขึ้นมา และไม่เห็นด้วยกับความคิดของน้อง ทำให้น้องเกิดความไม่พอใจเป็นอย่างมาก แต่พอโกเสนอให้ทำขนมจีนแกงไก่ และവാสาให้แม่ทำได้ เพื่อน ๆ ก็เห็นชอบด้วย น้องจึงไม่พอใจยกมือแล้ว จึงแกงพูดในทำนองว่า โกงยากได้หน้า ซึ่งทำให้โกโกรธและทะเลาะกัน เพื่อน ๆ เฝ้าขวางโก และรุมกันต่อว่าน้อง จนน้องเสียใจเดินออกจากห้อง แม่บอกให้ทุกคนเงียบ และเพื่อเป็นการตัดปัญหาที่ยาก แม่จึงให้เพื่อนทุกคนเสนออาหารมาคนละอย่าง เพราะทุกคนมีสิทธิ์ที่จะแสดงความคิดเห็นได้ แต่แม่ขอร้อง

ให้เพื่อน ๆ รู้จักยอมรับและเคารพในความคิดเห็นของเพื่อนคนอื่น ๆ ด้วย ไม่ใช่เห็นแก่
 1 ความคิดเห็นของตนเองสำคัญ และถ้าเสียงส่วนใหญ่เลือกที่จะทำอะไรแล้ว เพื่อน ๆ จะ
 2 ต้องยอมรับมติของกุ่มด้วย นิคจึงอยากจะแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนมานานแล้ว แต่
 3 ไม่กล้าเพราะกลัวเพื่อนจะตำหนิโทษ และกลัวจะทำให้เพื่อน ๆ ในขใจเหมือน
 4 กับนอย แต่เพื่อแม่เปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นได้ นิคจึงเสนอบ้าง และเมื่อ
 5 ตามเสียงส่วนใหญ่แล้ว ปรากฏว่าเพื่อน ๆ ยอมรับชมเชยของนิค ที่เสนอให้แต่ละคนนำ
 6 อาหารมาจากบ้าน เพราะนอกจากจะประหยัดไม่ต้องรบกวนเงินของครูแล้วยังได้รับประทาน
 7 อาหารหลาย ๆ อย่าง แต่ไม่ต้องเสียเวลาคอย หลังจากตกลงกันได้แล้ว เด็ก ๆ ต่างก็
 8 แยกย้ายกันไปเล่นต่อไป

ให้นักเรียนแสดงเห็น แม่ ไก่ นิค นอย และเพื่อน ๆ ตามบทที่กำหนดให้

บทบาทของแม่

ฉันชื่อแม่ เป็นหัวหน้าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/4 ฉันรักให้เพื่อน ๆ มาประชุมเมื่อ
 1 เพื่อนมาครบแล้ว ฉันก็ชี้แจงให้เพื่อน ๆ ทราบว่าอาจารย์ที่ปรึกษาได้อนุญาตให้จัดให้มีการ
 2 รับประทานอาหารร่วมกัน แต่ยังไม่รู้ว่าจะทำอาหารอะไรดี จึงขอให้เพื่อน ๆ ช่วยกัน
 3 คิดแต่เพื่อน ๆ แยงกันพูดจนตั้งไม่รู้เรื่อง ฉันจึงเสนอให้ทุกคนเสนอ แต่ไ้กับนอยมีความคิด
 4 เห็นขัดแย้งกัน ฉันจึงขอให้เพื่อนทุกคนเสนอมาคนละอย่างแล้วโหวตเสียงกัน แต่ฉันก็ขอร้อง
 5 ให้เพื่อนรู้จักยอมรับ และเคารพในความคิดเห็นของเพื่อนคนอื่น ๆ ด้วย แต่ถ้าเสียงข้างโ้
 6 6 มาก ทุกคนจะต้องยอมรับด้วย

บทบาทของนอย

ฉันชื่อนอย ฉันอยากเสนอความคิดเห็นเรื่องรับชมภาพยนตร์ก่อน ฉันเสนอให้ทำ
 1 1 กวยเตี๋ยวราคะ เพราะฉันชอบทานและทำง่าย แต่ฉันไม่พอใจที่เพื่อน ๆ มีความคิดเห็นขัด
 2 2 แยงกับฉัน ไม่มีใครเห็นด้วยกับฉันเลย แต่ขอใจเสนอเพื่อน ๆ กับยอมรับ ฉันจึงแกล้งพูดว่าไ้
 3 3 อยากได้หน้าถึงได้อาสาให้แม่ทำให้ ฉันนอยใจที่เพื่อน ๆ รุ้ทนอาฉัน ฉันจึงลุกออกไปจากห้อง

บทบาทของไก่

ฉันชื่อไก่ ฉันไม่เห็นด้วยกับน้อยและฉันก็อยากเสนอความคิดเห็น ฉันจึงแบ่งเขา
พูด ฉันเสนอให้ทำของขวัญแก่ไก่ และภาษาที่จะให้แม่ทำให้ เพราะแม่ฉันทำอร่อย และ
รู้สึกดีใจที่เพื่อน ๆ เห็นด้วยกับฉัน ฉันเห็นบ่อยโบโธ จึงแก้งเขาะเมี่ยเขาให้โกรจน
ลุกหนีไปเอง

บทบาทของนิก

ฉันชื่อนิก ฉันอยากเสนอและแสดงความคิดเห็นบ้าง แต่ก็ไม่กล้าเพราะกลัว
เพื่อนจะไม่ยอมรับ และไม่พอใจฉันเหมือนน้อย แต่เมื่อแม่เปิดโอกาสให้ทุกคนเสนอความ
ความคิดเห็นได้ ฉันจึงกล้าที่จะเสนอและแสดงความคิดเห็น ฉันเสนอให้เพื่อน ๆ นำอาหารมา
จากแม่คนละอย่าง จะได้ไม่ต้องเสียเวลาทำ และจะได้ปีอาหารหลาย ๆ อย่าง ไม่ต้อง
รบกวนเงินของครูด้วย ฉันดีใจที่เพื่อน ๆ เห็นด้วยกับฉัน

บทบาทของเพื่อน ๆ

ฉันเป็นเพื่อนของแม่ป๋ พวกฉันแย่งกันแสดงความคิดเห็น แต่ก็ป๋พวกฉันบางคน
ที่หนึ่งเฉยไม่ยอมแสดงความคิดเห็น หรือสนับสนุนและกีดกันในกรตั้งอื่น พวกฉันเห็นด้วยกับ
ความคิดเห็นของน้อย พวกฉันเข้าข้างไก่ไปว่าเขาจะพูดอะไรก็เลย แต่ในที่สุดพวกเราก็
เห็นด้วยกับความคิดของนิก

ลำดับที่ 5 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- 5.1 ถ้านักเรียนเป็นน้อย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เพื่อแสดงความคิดเห็น
แล้วเพื่อน ๆ ไม่เห็นด้วย
- 5.2 ถ้าสมมตินักเรียนเป็นไก่ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เพื่อเพื่อนยอมรับ
และเห็นด้วยกับความคิดเห็นของตน
- 5.3 ถ้าสมมติว่านักเรียนเป็นสมาชิกคนหนึ่งในห้องของแม่ป๋ นักเรียนจะ
ทำอย่างไรจึงจะได้ใจว่ารู้สึกยอมรับ และเคารพในความคิดเห็นของกันและกัน
- 5.4 นักเรียนคิดว่านิกทำถูกหรือไม่เพื่ออยากแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน

แต่ไม่กล้าและกลัวเพื่อนจะโกรธ และถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างไร

5.5 ถ้าสมมติว่านักเรียนเห็นเพื่อนแกล้งของแอมและไม่เห็นด้วยกับความ
คิดเห็นของเพื่อนคนอื่น ๆ นักเรียนจะทำอย่างไร

ลำดับที่ 6 หลังจากให้ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาแสดงบทบาท ผู้วิจัยและ
นักเรียนร่วมกันอภิปรายแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนในชั้นเรียนย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เพื่อน ๆ
แสดงตลอดจนการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และคำพูด ว่าสอดคล้องกันหรือไม่
โดยให้สมาชิกที่ไม่ได้เป็นผู้แสดง แสดงความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อนที่ละคนและให้ผู้แสดงเปิดเผย
ความรู้สึกของตน จนครบทุกคน ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยการแสดงบทบาทของนักเรียน และข้อดี
ของการแสดงบทบาทสมมติดังกล่าว

ลำดับที่ 7 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คน เป็น 3 กลุ่ม แล้วให้ประชุม
กลุ่มย่อยเพื่อช่วยกันพิจารณาถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ควรจะแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่ม
เพื่อนได้อย่างเหมาะสม หลังจากนั้นให้รวมกลุ่มใหญ่ ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันเสนอการประชุมกลุ่ม
โดยแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติกลุ่มละ 1 สถานการณ์ ภายหลังจากการแสดงบทบาทสมมติเปิด
โอกาสให้เพื่อนซักถาม และได้แสดงความคิดเห็น

ลำดับที่ 8 การฝึกซ้อมพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน โดย
ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน แล้วฝึกกันแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่
กำหนดไว้ ในระหว่างที่กลุ่มใดแสดงอยู่ ให้นักเรียนอีกกลุ่มหนึ่งสังเกต กริยา ท่าทาง การใช้
ส่ายตา การแสดงออกทางสีหน้า และน้ำเสียงของผู้แสดง

สถานการณ์ที่กำหนดให้ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 "สมมติว่าอาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศึกษา กำหนดให้นักเรียนจัด
บอร์ดกลุ่มละ 1 บอร์ด ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียน ซึ่งผลงานครั้งนี้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง
ของการเรียนการสอน"

สถานการณ์ที่ 2 "สมมติว่าภาคเรียนนี้เป็นภาคเรียนสุดท้ายของการเรียนในชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 3 และใกล้ถึงวันที่นักเรียนจะต้องจากสถานศึกษาแห่งนี้ไปแล้ว นักเรียนและเพื่อน ๆ

ได้เคยปรึกษากันว่าจะดูสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ทางโรงเรียนไว้สักหนึ่งอย่าง แต่ถึงไม่ได้ตกลงกันว่าจะเป็นอะไร วันนี้นักเรียนและเพื่อน ๆ จึงนัดกันประชุมเพื่อหาข้อสรุปที่แน่นอน"

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันกับเพื่อนในกลุ่มตามสถานการณ์ข้างต้นนี้

ลำดับที่ 9 สรุปผลการฝึก โดยผู้วิจัยให้นักเรียนเปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกแล้วจึงร่วมกันสรุปการแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน สำหรับการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ นั้น เป็นการฝึกพฤติกรรมกล่าวแสดงออก ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยนักเรียนให้กำลังใจ และให้ข้อเสนอแนะแก่นักเรียน

ลำดับที่ 10 การให้ไปฝึกที่บ้าน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเมื่อมีโอกาส เช่น ในสถานการณ์ที่บ้าน ที่โรงเรียน เป็นต้น

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทของนักเรียนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้
2. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อนของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 10กิจกรรม

การฝึกกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความถี่รวมยอด

การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน การให้เพื่อนได้เรียนรู้ตนเองจากคำวิจารณ์นั้น การแสดงออกด้วยความจริงใจทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัจนวาทศิลป์สำหรับผู้รับคำวิจารณ์ควรรับฟังในสิ่งที่เพื่อนวิจารณ์ และควรรู้จักใจคำถ้อยคำเพื่อนให้เกิดความกระจ่างในคำวิจารณ์ของเพื่อน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกตามผลการปฏิบัติกิจกรรมแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน
2. เพื่อให้ฝึกเรียนรู้ได้ฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัจนวาทศิลป์ เรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีการฝึก

ผู้วิจัยคิดตามผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรมแสดงความคิดเห็นส่วนตัวของนักเรียนทั้งในสถานการณ์ที่ง่าย และที่โรงเรียน โดยให้นักเรียนเล่ารายละเอียดในการฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยและนักเรียนให้คำชมเชย และข้อเสนอแนะแล้วจึงดำเนินการฝึกตามลำดับขั้นต่อไปนี้

วิธีการฝึกดำเนินการสำคัญที่นักเรียนควรรู้

ลำดับที่ 1 ให้นักเรียนเป็นเป็นวงกลม จับคู่กับคนที่อยู่ตรงข้ามแล้วแยกออกจากกลุ่ม กำหนดให้นักเรียนคนหนึ่งเป็นผู้วิจารณ์ อีกคนหนึ่งเป็นผู้ถูกวิจารณ์ โดยให้ผู้วิจารณ์มองหาสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องของผู้ถูกวิจารณ์ เช่น เครื่องแต่งกาย ท่าทางบางอย่างที่สามารถมองเห็นได้ และให้วิจารณ์ท่านของคำทักใบ้ เวลา 5 นาที หลังจากนั้นให้นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่แล้วบอกให้ผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง

ลำดับที่ 2 วิธีการวิจารณ์ ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับการวิจารณ์ให้นักเรียนฟังว่าบุคคลโดยทั่วไปเมื่อถูกผู้อื่นวิจารณ์มักจะรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และมักจะตอบสนองการวิจารณ์ในลักษณะ

ต่าง ๆ กัน เช่น ถูกวิจารณ์ว่า "ทำไมวันนี้เซยจัง" ในกรณีเช่นนี้ผู้ถูกวิจารณ์ก็เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ บางครั้งก็ถากถำ อาจโต้เถียงด้วยความโกรธ เพื่อลดความกดดันของตนเอง เช่น อาจจะได้เสียงว่า "เธอก็เซยไปไม่น้อยกว่าฉันหรอกนะ" บางคนอาจเงยหน้าในใจเก็บความโกรธแค้น ซึ่งซึ่ง บดระอาซาค บางคนเกิดความอับอายขายหน้า รับคำตำหนิต่าง ๆ สะสมไว้ ซึ่งเป็นการสร้างความรู้สึกทางลบให้แก่ตนเอง และสร้างปมค้อยใจตนเอง โดยเชื่อว่าสิ่งที่ผู้อื่นตำหนินั้นถูกต้อง สำหรับการวิจารณ์นั้นหากเป็นการวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ จะเป็นสิ่งที่ดี เพราะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ตนเองจากคำวิจารณ์ของผู้อื่น ใครก็ตามที่มีข้อบกพร่องอะไรบางอย่าง เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไข นอกจากนี้การวิจารณ์ช่วยให้บุคคลมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ถ้าคนนั้นเข้าใจและยอมรับคำวิจารณ์ เพราะอย่างน้อยที่สุดการวิจารณ์ก็แฝงไว้ซึ่งความจริงอยู่ไม่น้อย แต่บุคคลส่วนใหญ่ทั้งที่เป็นผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์มักไม่เข้าใจ วิธีการพูดวิจารณ์ ซึ่งส่วนมากมักจะกล่าวเชิงตำหนิมากกว่าสร้างสรรค เช่น "คุณทำงานเซเพราะจัง"

การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน การแสดงออกที่เหมาะสมควรแสดงออกอย่างจริงจัง กล่าวคือ

(1) พูดชี้เฉพาะในจุดที่ต้องการวิจารณ์ เช่น พูดว่า "เสื้อตัวนี้ของเธอคอเล็กเกินไป ฉันรู้สึกว่ามันไม่เหมาะอันที่จะใส่มาทำงานที่โรงเรียนเลย" ซึ่งเป็นการวิจารณ์ที่ตรงไปตรงมา และเปิดเผยความรู้สึกของตนให้ผู้ฟังรับรู้

(2) ไม่ควรกล่าวคำตำหนิวิจารณ์ในสิ่งที่เป็นธรรมชาติทางกายภาพของเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไข และเป็นจุดค้อยของเพื่อน เช่น "คุณนี่ขาโก่งจัง" หรือพูดเป็นทำนองบาดกลาง เช่น "คุณอ้วนเหมือนหมูเลย" หรือ "คุณนี่หล่อเหมือนจรรยา"

(3) การวิจารณ์ควรเป็นในแง่ดีเพื่อก่อ มากกว่าตีเพื่อทำลาย เช่น "ถ้าคุณพูดให้ซื่อมากกว่านี้อีกสักนิด จะทำให้คนฟังเข้าใจในเรื่องที่คุณพูดมากขึ้น"

ลำดับที่ 3 วิธีการยอมรับคำวิจารณ์ ผู้วิจัยอธิบายให้นักเขียนฟังว่า สำหรับการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อนนั้น มีวิธีการดังนี้คือ

(1) รับฟังในสิ่งที่ผู้สนทนาคำถาม การรับฟังจะทำให้ไม่ควนแสดงกิริยาอาการตอบสนทนาที่ไม่เหมาะสม ตัวอย่างคำวิจารณ์ เช่น

"คุณพูดเสียงเบาจัง ผมฟังไม่ค่อยได้ยินเรื่องในล่อขรุเรื่อง"

"คุณมาเข้าประชุมสายไป 15 นาที"

"ในการประชุมคราวนี้ คุณแสดงความคิดเห็นมากกว่าคนอื่น"

การรับฟังจะช่วยให้นักเรียนทราบว่าข้อความที่ผู้พูดวิจารณ์นั้น ส่วนหนึ่งแฝงความจริงที่ผู้อื่นมองถึงพฤติกรรมของผู้ถูกวิจารณ์ วิธีการที่ช่วยให้บุคคลไม่เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตัวเองในการถูกวิจารณ์นั้นคือ การยอมรับฟังสิ่งที่ผู้วิจารณ์วิจารณ์จะช่วยให้ผู้ถูกวิจารณ์นำข้อความนั้นมาแยกแยะว่าสิ่งไหนคือความจริง สิ่งไหนคือความคิดเห็น ถ้าเป็นความจริงตามที่วิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์จะเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลไม่เกิดความรู้สึกในแง่ลบกับตนเอง

(2) เปิดการยอมรับคำวิจารณ์ ในฐานะที่เป็นความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตัวเราโดยผู้ตอบก็ไม่ได้เกิดความรู้สึกเสียความมั่นใจในตนเอง เช่น ตอบรับว่า "อ้อ... ยังงั้นหรือครับ" หรือ "คุณอาจจะพูดถูกที่ผมแสดงความคิดเห็นมากกว่าคนอื่น ๆ ในการประชุมคราวนี้" สำหรับในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ก็อาจทำสิ่งผิดพลาดกับตัวกันบ้างนั้น เมื่อบุคคลทำผิดหรือมีข้อผิดพลาด และยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองไม่พ่ายเบี่ยงแก่ตัวนั้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และการนี้ถือตนเองอีกด้วย

(3) เปิดการใช้คำถามเพื่อก่อให้เกิดความกระจ่างจากคำวิจารณ์ โดยผู้ถูกวิจารณ์ต้องตั้งคำถาม หรือพยายามไขข้อสงสัยเฉพาะ และเปิดเผยความรู้สึก หัสนคติส่วนตัวของผู้พูด ซึ่งควรต้องกระทำด้วยความจริงใจมากกว่าการโต้แย้ง ตัวอย่างการสนทนา เช่น

- พล : พลอย ผมว่าวันนี้ คุณดูไม่สวยเลยนี่
- พลอย : เอ๊ะพูดอย่างนี้ หมายถึงว่าอย่างไร ซะ
- พล : ไม่รู้อี อย่งสังเกตจากที่คุณเดินออกมาวันนี้ มันแปลก ๆ อย่างไม่รู้
- พลอย : เอออย่างนี้ เป็นเพราะรูปร่างหน้าตาฉัน หรือว่าเป็นเพราะการแต่งตัวละ
- พล : อาจจะเป็นที่เสื้อกระโปรง ที่มันไม่ค่อยเข้ากับตัวคุณนัก

- พลอย : ก็เลื่อมมัน เป็นขิงใจละ ที่ทำให้ฉันดูไม่สวยนะ
 พล : มันก็แค่ไม่เข้ารูปร่างเท่านั้นละ
 พลอย : คุณก็ความมันหลวมเกินไประวัง
 พล : อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้
 พลอย : แล้วดีเสียละ มันทำให้ฉันดูเป็นสาวตลกหรือเปล่า
 พล : รวมทั้งดีเสียด้วย
 พลอย : แล้วมีอะไรอีกไหม นอกจากดีเสีย
 พล : ไม่มีแล้ว แค่นี้ละ

ตัวอย่างคำพูดของพลเป็นการทำความกระจ่างให้ทั้งกับตนเองและคู่สนทนา ในการวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับการหาข้อยุติ และเปิดเผยความรู้สึก ความพึงพอใจ โดยผู้ถูกวิจารณ์ไม่ตองโกรธ หรือเก็บความไม่พอใจไว้เลย

ลำดับที่ 4 ให้นักเรียนฝึกการวิจารณ์ โดยจับคู่กันแล้ววิจารณ์เพื่อนจากสิ่งที่เห็น เช่น การแต่งกาย เสื้อผ้า ทรงผม คำพูด และกริยาท่าทาง ให้นักเรียนทั้งที่เป็นผู้วิจารณ์ และผู้ถูกวิจารณ์ นำเทคนิคต่าง ๆ ที่เรียนรู้กับการวิจารณ์มาใช้ หลังจากนั้นให้สลับบทบาทกัน ขณะเป็นผู้วิจารณ์ให้ผู้ถูกวิจารณ์พยายามสังเกตคู่สนทนา และตอบรับแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น

- วิจารณ์ : คุณชอบเอามือปิดปากเวลาพูด
 รับ : ออ ผมทำอย่างนั้นหรือครับ
 วิจารณ์ : เวลาพูดก็เสียงเบาไป ที่หลังควรทำให้ดังกว่านี้หน่อยนะ
 รับ : คุณอาจจะพูดถูก ผมคงพูดเบาไป ขอขอบคุณที่เตือน

ลำดับที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่ เปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึก และให้ระดมยุคนกสืบซึ่งกันและกัน ในลำดับที่ 4

ลำดับที่ 6 การแสดงตัวอย่าง การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน โดยให้นักเรียนที่เป็นตัวแบบการกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ ให้นักเรียนในกลุ่มเป็นตัวอย่าง ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตการแสดงออกทางสีหน้า

ทาง การสวมสายตา น้ำเสียง และท่าพูดของตัวแบบ แล้วให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน
สองฝึกปฏิบัติตามตัวแบบในบทบาทเดียวกัน คือ

ก. วิจัยการพูดของเพื่อนที่ใช้มือประกอบการพูดมากเกินไป ทำให้เสีย
บุคลิกภาพ และคนทั้งคู่รู้สึกอึดอัด

ลำดับที่ 7 การขยับพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่กำหนดไว้ โดยผู้วิจัยแบ่งนักเรียน
ออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แล้วให้กลุ่มที่ 1 ฝึกการกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และกลุ่ม
ที่ 2 ฝึกการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน แล้วให้สลับบทบาทกัน นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาท
ให้สังเกตพฤติกรรมของเพื่อน แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับ ข้อเสนอแนะ ให้คำชมเชย หลังจากนั้น
ให้กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 สลับบทบาทกับกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 แล้วดำเนินการเหมือน
ข้างต้น

สถานการณ์ที่กำหนดให้ใหม่ดังนี้

ก. สมมติว่าในการเรียนวิชาภาษาไทย อาจารย์ผู้สอนกำหนดให้นักเรียน
ฝึกพูดหน้าชั้นเรียน และให้เพื่อน ๆ ที่เป็นผู้สังเกตวิจารณ์การพูด ขณะที่เพื่อนคนหนึ่งของ
นักเรียนกำลังพูด นักเรียนสังเกตเห็นว่าเขาไม่ยอมสบตากับผู้ฟัง มักจะก้มหน้ามองพื้นห้อง
หรือมองออกไปนอกห้องเรียน ใช้เสียงที่ค่อนข้างเบาฟังไม่ค่อยได้ยิน ขอให้นักเรียนวิจารณ์
การพูดของเพื่อนตามความรู้สึกของนักเรียน

ข. สมมติว่าในขณะที่เพื่อนของนักเรียนกำลังรายงานกลุ่มอยู่หน้าชั้นเรียน
นั้น นักเรียนสังเกตเห็นว่า เพื่อนของนักเรียนคนหนึ่งมักจะนั่งสิ้นซากอยู่ตลอดเวลา และ
เวลาพูดมักจะใช้มือประกอบการพูดมากเกินไป ทำให้นักเรียนรู้สึกอึดอัด หลังจากนั้น
เพื่อนของนักเรียนรายงานเสร็จแล้ว เขาได้มาถามนักเรียนว่าการพูดรายงานของเขา
เป็นอย่างไรบ้าง ขอให้นักเรียนกล่าวคำวิจารณ์การพูดของเพื่อนตามความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับที่ 8 สรุปผลการศึกษาโดย ผู้วิจัยให้นักเรียนเปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจาก
การฝึก หลังจากนั้น ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกการกล่าวคำ
วิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน สำหรับการแสดงบทบาทตามสถานการณ์

ที่กำหนดให้ข้างต้น เป็นการฝึกพูดกิจกรรมกล้าแสดงออก ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของแต่ละคนที่สอดคล้องกับเรื่องที่ได้ฝึกไปแล้ว

ลำดับที่ 9 การให้ไม่ฝึกที่บ้าน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการวิจารณ์เพื่อน และยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน คนใกล้ชิด พร้อมทั้งแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการรวมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงบทบาทของนักเรียนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้
3. สังเกตจากการเปิดเผยความรู้สึกของนักเรียนที่ได้รับจากการฝึก

การฝึกครั้งที่ 11กิจกรรม

การฝึกการปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

นักเรียนสามารถเป็นตัวเองได้ โดยกล่าวปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่ดีในหูของเพื่อน โดยกล่าวด้วยคำสั้น ๆ ตรงจุด ชัดเจนในเชิงปริมาณความต้องการของตนเอง โดยแสดงออกไปให้สอดคล้องกันทั้งสีหน้า ท่าทาง สายตา ระเบียบเสียง และคำพูด

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกตามผลการฝึกปฏิบัติการวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน
2. เพื่อให้เด็กเรียนฝึกทักษะการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำในเรื่อง การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีการฝึก

ผู้วิจัยติดตามผลการปฏิบัติการกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน โดยให้นักเรียนเล่ารายละเอียดในการฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยและนักเรียนคนอื่น ๆ ให้คำชมเชย และข้อเสนอแนะ แล้วจึงดำเนินการฝึกตามลำดับขั้นตอนต่อไป

วิธีการฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องต่อไปนี้ให้นักเรียนทั้งหมดฟัง

"สมชายกับเดชาเป็นนักกีฬาจากต่างจังหวัดด้วยกัน เพื่อเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ จึงเช่าหอพักอยู่ด้วยกัน วันหนึ่งเดชาจะไปเที่ยวทะเลกับเพื่อน ๆ เขาจึงขอยืมกล้องถ่ายรูปของสมชาย กล้องถ่ายรูปที่สมชายได้เป็นของขวัญวันเกิดจากบิดา สมชายรักและหวงแหนมากเพราะมีความหมายสำหรับเขาอย่างยิ่ง เขาจึงไม่ยอมทำให้ยืม"

เมื่อผู้วิจัยเลาจบแล้วให้นักเรียนตอบคำถามตัวเองว่า ถ้านักเรียนเป็นสมชายักเรียนจะตอบคำถามอย่างไร ให้นักเรียนตอบตามความรู้สึกของตนเอง

ลำดับที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่และให้นักเรียนกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำคำกล่าวร้องขอเพื่อน ตามหัวข้อที่กำหนดให้ โดยปิดกรอบกันทุกคน สลับกันพูด ภายหลังจากจึงให้ขอมูลย้อนกลับมั้งกับและกัน

หัวข้อที่กำหนดให้ดังนี้

- ก. ปฏิเสธการขอขยเงินเพื่อเพื่อนมาซื้อเงินจำนวน 50 บาท
- ข. ปฏิเสธเพื่อนเพื่อนมาขอขยนาฬิกาของนักเรียนเพื่อไปทำงานวันเกิดของเพื่อนเขา

ลำดับที่ 3 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ให้ความหมายปฏิเสธ ต่อจากนั้นอธิบายให้นักเรียนฟังว่า คนบางคนมักจะกล่าวคำขอร้อง หรือเรียกร้องขอลองการของตนเองจากผู้อื่น บุคคลจึงจำเป็นต้องเป็นตัวของตัวเองโดยวิธีง่าย ๆ ด้วยการรู้จักกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่เป็นเหตุผลของผู้อื่น ถ้าผู้ใดไม่สามารถกล่าวปฏิเสธ แสดงว่าผู้นั้นเริ่มสูญเสียการควบคุมชีวิตของตนเอง แต่ทั้งนี้ก็ไม่ใ้หมายความว่า จะกล่าวปฏิเสธทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงควรเรียนรู้การกล่าวคำปฏิเสธในสิ่งที่ตนรู้สึกไม่พอใจ ไม่อยากทำ หรือไม่ต้องการได้ใครมาขยสิ่งของ เช่น กล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผล กล่าวปฏิเสธกับบุคคลที่มาขอแข่งคิว ฯลฯ ส่วนบุคคลบางคนไม่กล้ากล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่น เพราะกลัวว่าเมื่อกล่าวปฏิเสธไปแล้วจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจบ้าง ไม่ชอบตนบ้าง จึงมักสนองความต้องการ หรือสนองเรียกร้องของผู้อื่นเสมอ การกระทำดังกล่าวนี้ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเกลียดชัง ขยยอมให้บุคคลอื่นเขาเบียดเบียนไม่กล้าควบคุมสิ่งผิดที่ตามมาทีหลัง บุคคลนั้นขาดการสื่อความหมายที่จริงจังต่อบุคคลอื่น เพราะการตอบรับขณะที่ตนต้องการปฏิเสธ เป็นการสื่อสารที่ไม่จริงจัง และไม่ตรง ฉะนั้นบุคคลผู้มีนิสัยเกรงใจผู้อื่นอยู่เสมอ นั้น ก็จะไปไม่มีความสุข เพราะไม่สามารถปฏิเสธผู้อื่นได้

จึงมักต้องเก็บความโศกเศร้าไว้กับตนเอง และเมื่อในวัยโปลกลางเวลาทำปฏิเสชนอนครั้งเช้า
บุตรคนนั้นก็เริ่มเกิดความรู้สึกสูญเสียความเคารพในตัวเองโดยไม่รู้ตัว ทำให้ตนเองไม่
สามารถบรรลุในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ ความเชื่อนี้บุคคลจึงควร เริ่มรู้ที่จะถ่วงถ่วงทำปฏิเสชนอน
เพื่อให้เป็นการเสียใจตนเองจริง ๆ

สำหรับหลักการในการกล่าวปฏิเสชนอน มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

(1) การเขียนรายงานความต้องการของตนเอง โดยเขียนรายงานความต้องการของตนเอง
ไว้ที่หน้าแนบ โดยเวลาอย่างหนึ่งในสถานการณ์ที่ถูกกรอกแล้ว จะจะได้ยงกันก็ทำถวาทเราใจกับ
สนทนา โดยแสดงออกถึงถวาทเราใจถวาทรู้สึกและความต้องการของเขา ดังถวาทอย่างดังนี้

- ผู้ชาย : คุณต้องการจะให้ลูก ๆ เรียบหนังสือได้เร็วขึ้น ใต้ใหม่ครับ
- สมชาย : ผมเข้าใจ แต่ผมไม่สนใจ ที่จะซื้อหนังสือนี้หรอก
- ผู้ชาย : แลผมคิดว่า ถวาทของลูก ถวาทจะอยากให้อีก ๆ ที่หนังสือมีไว้และครับ
- สมชาย : ผมเข้าใจ แต่ผมไม่สนใจ
- ผู้ชาย : ผมขอถามคุณว่า ลูก ๆ ของคุณ ถวาทเอาไรแล้ว
- สมชาย : ผมเข้าใจ แต่ผมไม่สนใจซื้อหรอก
- ผู้ชาย : คุณจะมีวิชาหรือเพื่อน ๆ ที่สนใจที่จะซื้อหนังสือดี ๆ ไม่ลองเลือกดู
ไปรษณีย์หรือซื้อเป็นของขวัญหรือครับ
- สมชาย : ผมเข้าใจแต่ผมยังไม่สนใจซื้อ

อาา

(2) ถวาทปฏิเสชนอนสั้น ๆ ชัดเจน มีถวาท โดยเริ่มถวาทถวาทว่า "ไม่" และไป
จำเป็นถวาทอธิบายไว้เพื่อถวาทปฏิเสชนอนอย่างมีถวาท ถวาทกับผู้ที่ถวาทถวาทถวาทถวาท เพราะ
บุคคลที่โปลจากถวาทปฏิเสชนอน เพื่อจะถวาทก็เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ จึงถวาทถวาทถวาท
ถวาทสนทนา ผู้ที่ถวาทแสดงออกที่ถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาท
ผู้ถวาทโดยถวาทไม่ถวาทถวาทถวาท ถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาท
ถวาทถวาท ถวาท "เสียใจถวาทถวาทถวาท" เป็นถวาท นอกจากถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาท
ถวาทถวาทถวาท ถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาทถวาท

ลำดับที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการกล่าวคำปฏิเสธ คำขอร้องของเพื่อน ที่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้จากสถานการณ์ที่เป็นจริงของงาน

ลำดับที่ 5 การแสดงตัวอย่างการกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน โดยให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนแสดงบทบาทการกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน ให้นักเรียนในกลุ่มดูเป็นตัวอย่าง ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การสบสายตา น้ำเสียง และคำพูดของตัวแทน แล้วให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนแสดงฝึกปฏิบัติตามตัวแทนในบทบาทเดียวกัน คือ

ก. ปฏิเสธการขยืมเงิน 50 บาท ของเพื่อนเพราะเพื่อนคนนี้เคยขยืมเงินแล้วยังไม่ไต่คืน

ลำดับที่ 6 การซ่อมพฤติกรรม ตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยผู้วิจัยบอกให้นักเรียนที่มีปัญหาไม่กล้ากล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อน ฝึกซ้อมกับนักแสดงที่เป็นอาสาสมัครในกลุ่ม 2 คน ในสถานการณ์ต่างๆ โดยนักแสดงคนแรกสวมบทบาทเป็นผู้ขอร้อง ส่วนนักแสดงอีกคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้บอกปฏิเสธโดยยืนอยู่ข้างหลังนักเรียนที่ซ่อมฝึกปฏิเสธ และกระซิบบอกคำที่ใช้ในการโต้ตอบเมื่อเห็นว่าผู้พูดมีความลังเล ทั้งนี้ให้นักเรียนที่สวมบทบาทเป็นผู้ขอร้องพยายามรุกเร้า และอ้างเหตุผลในการขอร้องใหม่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้นักเรียนซ่อมเรียนรู้จนครบจำนวนนักเรียนที่มีปัญหาในการปฏิเสธ ขณะที่นักเรียนคนอื่นๆ ฝึกกล่าวคำปฏิเสธ บอกให้นักเรียนคนอื่นๆ สังเกตลักษณะท่าทางของผู้ออกมาฝึก เช่น การสบสายตา การใช้น้ำเสียง และคำพูดว่าเป็นอย่างไรให้นักเรียนช่วยให้อีกกำลังใจ สนับสนุน โห่ชม เสนอแนะในการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

สถานการณ์ที่กำหนดให้ดังนี้

ก. สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนได้ชวนนักเรียนให้ไปเป็นเพื่อนมือของใช้ ส่วนตัวในวันเสาร์ที่จะถึงนี้ นักเรียนไม่เอากไป เพราะต้องการใช้เวลาในวันหยุดพักผ่อน ขอให้เพื่อนกล่าวปฏิเสธคำชวนของเพื่อน

จ. สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนได้ฝากจดหมายของเพื่อนๆ มาให้นักเรียน
ช่วยส่งจดหมายให้ตาย แต่กลับไปรษณีย์ไปรษณีย์ที่ตั้งอยู่ในเส้นทางที่นักเรียนจะกลับบ้าน ขอให้
นักเรียนกล่าวคำปฏิเสธเพื่อน

ลำดับที่ 7 สรุปผลการฝึกโดยผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของนักเรียน
ที่เกี่ยวกับการปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อน หลังจากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุป
เกี่ยวกับวิธีการกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อน ตลอดจนแนวทางการนำไปใช้ปรับปรุง
แก้ไขพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน สำหรับการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดให้
เป็นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้นักเรียนเปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึก ผู้วิจัย
ให้ข้อเสนอนะใจแก่แก่นักเรียน

ลำดับที่ 8 การให้ไปฝึกที่บ้านโดยผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกทักษะการปฏิเสธคำขอร้อง
กับเพื่อน เพื่อนบ้าน คนใกล้ชิด พร้อมทั้งฝึกการแสดงออกทั้งสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และ
คำพูดให้สอดคล้องกัน และให้สำรวจความรู้สึกของนักเรียนจากการแสดงออกในแต่ละครั้งด้วย
การประเมินผล

1. สังเกตจากการฝึกกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อนของนักเรียน
จากสถานการณ์ที่กำหนดให้
2. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการฝึกของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 12

กิจกรรม

สรุปการฝึกการรีเริ่มกล่าวคำหักทายเป็นเพื่อน การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความถี่ความบ่อย

การฝึกตลอดสัปดาห์ในกลุ่มเพื่อน ว่าเป็นต้องนี้ทักษะในด้านต่าง ๆ หลายด้านรวมกัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกความเฉลียวฉลาดปฏิบัติภารกิจพิเศษที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน
2. เพื่อสรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ด้านการรีเริ่มกล่าวคำหักทายเป็นเพื่อน การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน

อุปกรณ์

อาหาร เครื่องดื่ม

วิธีการฝึก

วิธีการฝึกเป็นตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนโดยผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมแล้วสรุปเรื่อง การฝึกตลอดสัปดาห์ในกลุ่มเพื่อน ว่าเป็นต้องนี้ทักษะต่าง ๆ ความที่ได้ฝึกไปแล้ว โดยกล่าวถึงทักษะที่ว่าเป็นในการฝึกตลอดสัปดาห์กับเพื่อนทั้ง 9 ด้าน โดยผู้วิจัยกับนักเรียนรวมกันสรุป

ลำดับที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเป็นเข้าแถว 2 แถว แถวละ 6 คนหันหน้าเข้าหากัน ว่าจะได้แก่เริ่ม 6 คน ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการฝึกให้นักเรียนทุกคนทราบพร้อม ๆ กันว่า ให้นักเรียนคู่ที่หนึ่ง อยู่ในตงฝึก กล่าวให้นักเรียนคู่ที่สองเข้ามาสนทนา นักเรียนคู่ที่หนึ่ง กล่าวคำหักทลาย และชมเชยเพื่อนที่เข้าใหม่ ผู้ที่ให้รับคำชมก็แสดงการยอมรับคำชมเชยนั้น แล้วรวมกันสนทนากันต่อไป สำหรับคนอื่น ๆ ก็คอยอยู่นอกวงฝึก

ลำดับที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อยู่นอกวงฝึกเข้ารวมการสนทนากับเพื่อนในห้อง โดยเพื่อนที่อยู่ในห้องจะเป็นผู้รีเริ่มกล่าวคำหักทลาย และกล่าวคำชมเชยเพื่อนที่เข้ามาสสนทนาใหม่ สำหรับช่วงการสนทนาใช้เวลาประมาณ 12 นาที จนนักเรียนเข้ากลุ่มครบทุกคน

ลำดับที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน คำนการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน และพฤติกรรมคบหาทางทาทาง คือ การแสดงออกทางสีหน้า การสบสายตา การแสดงท่าทาง การใช้น้ำเสียงและระดับเสียง โดยสมมติสถานการณ์ให้เป็นสถานการณ์เสียงสังสรรค์หลังการสอบปลายภาค เรียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว โดยจัดสถานที่และบรรยากาศเหมือนงานเลี้ยงสังสรรค์ ผู้วิจัยบันทึกหน้าเรียนแสดงออกไว้เป็นธรรมชาติมากที่สุด

ลำดับที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มใหญ่หนึ่งเป็นวงกลม แล้วให้นักเรียนเกิดเมฆความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกของแต่ละคน โดยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน คำนการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน โดยร่วมกันให้คำแนะนำว่า ใ้ขอข้อมูลกลับเกี่ยวกับการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การสบสายตา น้ำเสียง และระดับเสียง ว่าสอดคล้องเหมาะสมกับเรื่องที่สุดหรือไม่ การแสดงความรู้สึกและอารมณ์เป็นอย่างไร โดยให้ขอเสนอแนะเป็นรายบุคคลจนครบทุกคน ผู้วิจัยกล่าวคำชมนักเรียนที่แสดงบทบาทในการแสดงออกได้เหมาะสม และกล่าวชมผู้ขอเสนอแนะแก่เพื่อนทุกคน

ลำดับที่ 6 สรุปผลการฝึกโดยผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกครั้งนี้ ว่าเป็นการฝึกทักษะการแสดงออกในสถานการณ์ที่เป็นกลุ่มเพื่อน ของนักเรียนและขอให้นักเรียนทำแบบประเมินการฝึก ทักษะที่ได้รับจากการฝึกไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป และการแสดงออกของนักเรียนทั้งภาษาทาทาง และภาษากายก่าเห็นเป็นการฝึก

การประเมินผล

1. สังเกตจากการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียน
2. สังเกตจากการเกิดเมฆความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 15กิจกรรม

สรุปการฝึกการแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน การกล่าว
คำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การฝึกทดสอบขั้นต้นกับในกลุ่มเพื่อน จำเป็นต้องมีทักษะในด้านต่าง ๆ
หลายด้านรวมกัน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนด้านการแสดง
ความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และ
การยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน

อุปกรณ์วิธีการฝึก

วิธีการฝึกดำเนินการฝึกตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 การสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2
กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยแสดง
ความคิดเห็นครั้งละ 1 กลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 30 นาที สำหรับนักเรียนคนอื่น ๆ ให้เป็น
ผู้สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า สีตาท่าทางในการพูด การสบสายตากับผู้ฟัง น้ำเสียง
และระดับเสียง สอดคล้องกับคำพูด การเน้นและท่วงท่าของผู้พูดหรือไม่ แร้วบันทึก
การสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกตั้งคำถามของผู้พูดทุกคน ทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง

ลำดับที่ 2 การสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกของเพื่อน เมื่อกลุ่มที่ 1 พูดจบ
ให้ผู้สังเกตแสดงความคิดเห็น และวิจารณ์สถานการณ์พูด ทริยาต่างต่าง ๆ ตลอดจนเนื้อหา
ที่พูดอารมณ์และความรู้สึก จนครบทุกคน หลังจากนั้นให้สลับบทบาทกับจากผู้สังเกตเป็นผู้
แสดงความคิดเห็น และผู้วิจารณ์เป็นผู้รับคำวิจารณ์

ลำดับที่ 3 ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนด้านการ
แสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์

จากเพื่อนและพฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง กิจการแสดงออกทางสีหน้า การสบสายตา การแสดงท่าทาง การใช้น้ำเสียงและระดับเสียง โดยกำหนดให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

ก. วัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน

ข. โรงเรียนของเรา

ลำดับที่ 4 การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์เพื่อน โดยหลังจากที่นักเรียนกลุ่มใดได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นแล้ว ให้ผู้สังเกตฝึกการวิจารณ์พฤติกรรมกล่าวแสดงออกของเพื่อนเป็นรายบุคคล และให้ผู้รับคำวิจารณ์ฝึกการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อนตามวิธีการที่ได้ฝึกมาในครั้งก่อน

ลำดับที่ 5 สรุปผลการฝึกโดยผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่ และเปิดเผยความรู้สึก สรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกครั้งนี้ สำหรับการแสดงบทบาทของนักเรียนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ นั้น เป็นการฝึกพฤติกรรมกล่าวแสดงออก ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนให้กำลังใจและขอเสนอแนะแก่นักเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการฝึกพฤติกรรมกล่าวแสดงออกในกลุ่มเพื่อน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อนตามหัวข้อที่กำหนดให้
3. สังเกตจากการเปิดเผยความรู้สึกของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 14

กิจกรรม

สรุปการฝึกการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน และการกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความถี่รวมยอด

การฝึกซ้อมกันในกลุ่มเพื่อน ทำเป็นกองมีทักษะในด้านต่าง ๆ หลายด้านรวมกัน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ด้านการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน และการกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีการฝึก

วิธีการฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนโดย ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน และกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนฝึกการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อนและการปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน โดยฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกลุ่มละ 15 นาที นักเรียนคนอื่น ๆ ให้เป็นผู้สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า การส่ายตา การแสดงท่าทาง การใส่น้ำเสียงและระดับเสียง และคำพูดของเพื่อนว่าสอดคล้องเหมาะสมกันหรือไม่ โดยกำหนดสถานการณ์ให้ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 "สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนยืมหนังสือของนักเรียนไปนานพอสมควรแล้วยังไม่นำมาคืนนักเรียน นักเรียนมีความจำเป็นที่จะต้องใช้หนังสือเล่มนั้นมากกว่าเขียนรายงาน จึงทวงหนังสือที่เพื่อนขยืมไปคืน แต่เพื่อนของนักเรียนบอกว่าเขาได้ทำหนังสือหายไปแล้ว ขอให้นักเรียนพูดและแสดงให้เพื่อนทราบว่านักเรียนไม่พอใจที่เพื่อนทำหนังสือหาย"

สถานการณ์ที่ 2 "สมมติว่าเพื่อนที่อยู่หอพักเดียวกับนักเรียน ขยืมนาฬิกาข้อมือนักเรียน โดยเขาให้เหตุผลว่าจะไปในงานวันเกิดของเพื่อน แต่นักเรียนไม่อยากจะยืมเพราะนาฬิกาเรือนนี้นักเรียนได้เป็นของขวัญวันเกิดจากบิดาจึงรักและหวงมาก และ

นักเรียนทราบนิสัยของเพื่อนคนนี้ว่าเป็นคนที่ไม่ค่อยรับผิดชอบ ขอให้นักเรียนกล่าวปฏิเสธเพื่อน"

ลำดับที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 และ 2 วางแผนและปรึกษากันในกลุ่มของตนเตรียมคำพูดสนทนาโต้ตอบก่อนฝึกพูดโดยเตรียมคำสนทนาประกอบท่าทางเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน สถานการณ์แสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน และการกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน

ลำดับที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ขอมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

ลำดับที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่แสดงบทบาทกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 สลับบทบาทเป็นผู้สังเกต ใหญ่แสดงบทบาทกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 เป็นผู้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสถานการณ์แสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน และการกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน และปฏิบัติเหมือนข้างตน

ลำดับที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่ แล้วให้นักเรียนใหญ่ขอมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน วิจารณ์พฤติกรรมกล้าแสดงออกของเพื่อน ทั้งภาษาท่าทางและภาษาย่อยคำ เป็นรายบุคคล และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึก ผู้วิจัยใหญ่ขอเสนอแนะ และคำชมเชยนักเรียน

ลำดับที่ 6 สรุปการฝึกโดยผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกครั้งนี้ และแนวทางการปฏิบัติในการปฏิบัติสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนในชีวิตประจำวัน สำหรับการแสดงออกตามสถานการณ์ที่กำหนดให้เน้นเป็นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การประเมินผล

- สังเกตจากการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนตามสถานการณ์ที่กำหนด
- สังเกตจากการเปิดเผยความรู้สึกและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 15กิจกรรม

สรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การติดต่อกับสัมพันธ์กันในกลุ่มเพื่อน จำเป็นต้องมีทักษะในคำต่าง ๆ หลายคำรวมกัน

จุดมุ่งหมาย

สรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน โดยฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำทุกด้าน

อุปกรณ์

-

วิธีการฝึก

วิธีการฝึกดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องการติดต่อกับสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนว่า จำเป็นต้องมีทักษะต่าง ๆ ในคำ การริเริ่มกล่าวคำทักทาย การมีส่วนร่วมในการสนทนา การกล่าวคำชมเชย การยอมรับคำชมเชย การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์ การแสดงความคิดเห็นส่วนตัว การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ และการกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง ในแต่ละคำนั้นมีเทคนิคและวิธีการอย่างไรบ้างตามรายละเอียดที่ได้ฝึกไปแล้ว

ลำดับที่ 2 ให้นักเรียนจับคู่ เป็น 6 คู่ แล้วให้คู่ที่ 1 สนทนากันด้วยเรื่องใดก็ได้ที่ได้รับความพอใจ ส่วนคนอื่น ๆ ในคอยอยู่นอกห้องฝึก

ลำดับที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อยู่นอกห้องฝึกเข้าร่วมสนทนากับเพื่อนในห้องครั้งละ 2 คน ทั่วช่วงเวลาครั้งละ 5 นาที จนนักเรียนเข้ากลุ่มครบทุกคน โดยผู้วิจัยกำหนดเงื่อนไขในการสนทนาว่า การสนทนา การแสดงความคิดเห็น การวิพากษ์วิจารณ์ ให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ลำดับที่ 4 ให้นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่ เปิดแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึก

ลำดับที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่ม วิทยากรประเด็นที่นักเรียนสนใจอื่น ๆ และถ้ามีคนพูดตาค้างถึงผู้ใดในกลุ่ม ให้นักเรียนที่ถูก ระบุชื่อแสดงตนตอบสนองผู้อภิปรายคนแรกกลุ่มทันทีที่ผู้อภิปรายคนแรกพูดจบ และเสนอ ความเห็นจากประสบการณ์ของตนเอง ที่สนใจต่อไป และถ้าข้อความที่ผู้อภิปรายพูดเป็น ที่สนใจของนักเรียนคนใดก็ตาม ให้แสดงตนวิพากษ์วิจารณ์ทั้งในเชิงเห็นด้วย และขัดแย้ง ในทันที แล้วดำเนินการอภิปรายในประเด็นที่สนใจต่อไป นักเรียนคนใดที่พูดเสียงเบา หรือรายเร็วเกินไป ให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งในกลุ่มกล่าวเตือน หรือแนะนำทันที

ลำดับที่ 6 ผู้วิจัยกล่าวสรุปกระบวนการฝึกสติกรรมภาวนาแสดงออกทั้งหมด

ประเมินผล

1. จากการสังเกตการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มเพื่อนของนักเรียน
2. จากการสังเกตการเล่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกของนักเรียน

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

ครั้งที่	ข้อสังเกตเรื่อง	จุดมุ่งหมาย
1	การสร้างสัมพันธ์ภาพ	เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียน
2	การสร้างสัมพันธ์ภาพ	เพื่อให้นักเรียนใคร่รู้จักกัน สนับสนุน และ เปิดเผยตนเองมากขึ้น
3	การแสดงพฤติกรรมกล้า แสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอย่างอิสระ คล่องตัว	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดง ออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอย่าง คล่องตัว
4	การพูดจากความรู้สึก การ ใช้สรรพนามแทนตนเอง และวิธีการสร้างความเชื่อ มั่นในตนเอง	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดง ออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายโดยเน้น การพูดจากความรู้สึก และการใช้สรรพนาม แทนตนเองอีกทั้งให้นักเรียนสร้างความเชื่อ มั่นในตนเอง โดยฝึกทักษะการใช้คำพูดกับตนเอง ในทางบวกในสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน
5	การเปิดเผยตนเอง	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออก ในการใช้ภาษาท่าทาง และภาษากายอย่าง คล่องตัวในการเปิดเผยตนเอง
6	การริเริ่มกล่าวคำทักทาย เพื่อน และการมีส่วนร่วม ในการสนทนากับเพื่อน	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออก ทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายในเรื่อง การ ริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมีส่วนร่วม ในการสนทนากับเพื่อน

ครั้งที่	ช่อก่อนเทศเรื่อง	จุดมุ่งหมาย
7	การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชย จากเพื่อน	เพื่อให้เด็กเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออก ทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัจนวาทะในเรื่อง การ กล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชย จากเพื่อน
8	การแสดงออกในเหตุการณ์ ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน	เพื่อให้เด็กเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออก ทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัจนวาทะในเรื่อง การ แสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน
9	การแสดงความคิดเห็นส่วน ตัวในกลุ่มเพื่อน	เพื่อให้เด็กเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออก ทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัจนวาทะในเรื่อง การ แสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน
10	การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์ จากเพื่อน	เพื่อให้เด็กเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออก ทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัจนวาทะในเรื่อง การ กล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์ จากเพื่อน
11	การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอ ร้องของเพื่อน	เพื่อให้เด็กเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออก ทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายอวัจนวาทะในเรื่อง การ ปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน
12	สรุปพฤติกรรมกล้าแสดงออก ในกลุ่มเพื่อน	เพื่อสรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกใน กลุ่มเพื่อน

ลำดับที่ 6 หลังจากลำดับที่ 5 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสนทนากันมางวั้นนั้น นัดก็เปิดเผยถึงความรู้สึกประทับใจในตัวของตนเองให้กลุ่มทราบ ในระหว่างที่คนใดคนหนึ่งกำลังพูด ขอให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มพยายามตั้งใจฟัง และสังเกตพฤติกรรมของผู้พูดว่ามีข้อดีอะไรบ้าง

ลำดับที่ 7 เมื่อนักเรียนทุกคนในกลุ่มพูดเสร็จแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนผลัดกันกล่าวถึงความประทับใจที่มีต่อพฤติกรรมของเพื่อนในกลุ่มของตน

ลำดับที่ 8 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเปลี่ยนกลุ่มโดยเลือกอยู่ในกลุ่มอื่นอีก 2 กลุ่ม จากกลุ่ม 6 คน เป็นกลุ่มใหญ่ แล้วให้สมาชิกที่ 1 แนะนำตัวของตนให้กลุ่มรู้จักโดยเริ่มจากสมาชิกคนแรกแนะนำตัวของตนเองก่อน แล้วให้สมาชิกคนที่สองซึ่งเป็นคนแนะนำสมาชิกคนแรกเช่นกัน และในขณะแนะนำตัวของตนให้กล่าวถึงความประทับใจต่อคุณสมบัติของคนเพิ่มเติบด้วย เมื่อปฏิบัติถึงนี้จนครบทุกคนแล้ว ให้นักเรียนผลัดกันบอกถึงความรู้สึกที่ดี และความประทับใจที่มีต่อเพื่อนในกลุ่ม

ลำดับที่ 9 เมื่อนักเรียนทั้งสองกลุ่มดำเนินกิจกรรมในลำดับที่ 8 แล้ว ให้นักเรียนทั้งหมดเข้ากลุ่ม 12 คน โดยให้แบ่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยและนักเรียนจึงร่วมกันสรุปว่าเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างสัมพันธภาพ และสร้างความรักใคร่สนทนาระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการที่นักเรียนแนะนำตนเองและเพื่อน
2. สังเกตจากการที่นักเรียนกล่าวถึงความประทับใจที่มีต่อเพื่อนในกลุ่ม

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 2

<u>กิจกรรม</u>	การสร้างสัมพันธ์ภาพ
<u>เวลา</u>	1 ชั่วโมง 30 นาที
<u>ความคิดรวบยอด</u>	การเปิดเผยตนเอง การกล่าวถึงความประทับใจที่มีต่อคุณสมถนา และการทำกิจกรรมร่วมกันจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนไปครุรักกัน สนับสนุน และเปิดเผยตนเองมากขึ้น
<u>อุปกรณ์</u>	1. กระดาษวาดเขียน 2. สี กระดาษ ยางลบ ดินสอ ปากกา

วิธีดำเนินการ

- ลำดับที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่กับนักเรียนคนที่ยังไม่สนิทสนมหรือคนที่ไม่ค่อยได้คุยกัน
- ลำดับที่ 2 ให้นักเรียนจับคู่กับคู่อื่นอีก 2 คู่ รวมเป็น 6 คน จะได้นักเรียนเป็น 2 กลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 6 คน แล้วพาไปนั่งยังที่ ๆ จัดไว้
- ลำดับที่ 3 ผู้วิจัยแจกกระดาษพร้อมทั้งอุปกรณ์สำหรับวาดเขียนให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม แจกให้นักเรียนวาดภาพวัตถุ ตัว หรือสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งที่นักเรียนชอบลงในกระดาษระบายสีให้สวยงาม พร้อมทั้งเขียนเหตุผลที่ชอบในสิ่งที่ตนวาดอย่างสั้น ๆ
- ลำดับที่ 4 ให้นักเรียนแต่ละคนอธิบายถึงภาพที่ตนวาด และบอกเหตุผลว่าทำไมถึงชอบสิ่งที่วาดนั้นให้กลุ่มทราบ เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามรายละเอียดได้
- ลำดับที่ 5 ให้นักเรียนส่งภาพที่ตนวาดหมุนเวียนไปให้สมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนจะต้องเขียนคำชมและข้อลงในภาพนั้นอย่างน้อยคนละ 1 ประโยค แล้วส่งคืนเจ้าของ
- ลำดับที่ 6 เมื่อนักเรียนได้รับภาพกลับมาเรียบร้อยแล้วให้เจ้าของภาพคัดเลือกคำชมที่ตนชอบมากที่สุดและบอกเหตุผลที่ตนชอบประโยคนั้นให้กลุ่มฟัง
- ลำดับที่ 7 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกออกจากกลุ่มเป็นคู่ ๆ รวม 6 คู่ แล้วพาไปนั่งยังที่ ๆ จัดไว้ ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทั้งวาดให้นักเรียนคนที่ 1 ในแต่ละคู่ รวม 6 คน เล่าเรื่องส่วนตัวในอดีตที่เป็นประสบการณ์ที่ตนเองรู้สึกเศร้า โศก เสียใจ คีใจ หรือมีความสุขที่สุดของตนฟัง โดยผู้วิจัยบอกให้ผู้ฟังฟังอย่างตั้งใจ และให้สังเกตกริยาท่าทาง นำเสียง

ของผู้เล่า เมื่อเราจบแล้วให้นักเรียนอีก 6 คนปฏิบัติเช่นเดียวกันนักเรียน 6 คนแรก

ลำดับที่ 8 ให้นักเรียน 3 คู่ เขารวมกลุ่มตามความสนใจเป็น 6 คน แล้วให้
 นัดกันเล่าเรื่องที่ตนเองเล่าให้ฟัง พร้อมทั้งแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่ตนเองมีต่อ
 เพื่อเป็นค่าความประทับใจ เช่น เราเก่ง เสียงดังฟังชัดก็ รู้สึกชื่นชมเพราะเรื่องที่เล่า
 น่ารัก เพราะคนเราแสดงท่าทาง น่าเสียงชื่นชมเราใจไปด้วย เป็นต้น

ลำดับที่ 9 ให้นักเรียนแต่ละคู่แยกย้ายไปนั่งที่เดิม แล้วให้ช่วยกันคิดหาเรื่องที่
 สนใจร่วมกันมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ซึ่งจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ ให้เวลาเตรียมเรื่องประมาณ
 5 นาที แล้วให้นักเรียนเข้ากลุ่ม 12 คน นัดกันเล่าเรื่องที่เตรียมไว้ให้เพื่อนฟังกลุ่ม
 ซึ่งโดยปกติต้องช่วยกันพูด หลังจากเล่าจบให้ทุกคนปรบมือให้ ขณะที่เพื่อนกำลังเล่าขอให้คน
 อื่น ๆ ในกลุ่มมีกริยา ท่าทาง น่าเสียง และการชมเชยตามของผู้เล่าว่าเป็นอย่างไร

ลำดับที่ 10 ให้นักเรียนทุกคนกล่าวถึงความรู้สึกในด้านลักษณะท่าทาง การ
 ใช้คำเสียง และการชมเชยท่าในขณะเพื่อนกำลังเล่าเรื่อง

ลำดับที่ 11 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า การฝึกครั้งนี้เป็นประโยชน์
 นักเรียนในการที่จะได้เข้าใจเพื่อนซึ่ง ซึ่งยังเป็นการฝึกตนเองให้เป็นคนเปิดเผยมากขึ้น
 จึงจะช่วยให้นักเรียนกล้ายอมรับเรื่องของตนเองและคนอื่นได้ง่าย

การประเมินผล

1. สังเกตจากการรวมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการเปิดเผยตนเองของนักเรียน

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 3กิจกรรม

การให้ข้อเสนอแนะเรื่อง การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกัน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ ควรแสดงออกให้สอดคล้องกัน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกัน

วิธีการให้ข้อเสนอแนะ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านข้อเสนอแนะเรื่อง การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกัน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่อง การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกัน
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ

เนื้อเรื่อง

ชื่อเรื่อง การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกัน

การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นต้องอาศัยเครื่องมือสำหรับการติดต่อสื่อสาร คือ ภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทาง เช่น กริยาท่าทาง การแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง การสบสายตา การเคลื่อนไหว การสัมผัสต่าง ๆ เป็นต้น ภาษาถ้อยคำ เช่น คำพูดเป็นเครื่องมือในการสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกัน

ควรวางโดยปกติการติดต่อสื่อสารนั้น ต้องอาศัยกริยาท่าทาง หรือที่เรียกว่า ภาษาท่าทาง เพื่อช่วยในการแสดงออกถึงเรื่องที่เราต้องการให้คู่สนทนารับรู้ไปพร้อมกับภาษา

” ดอยก่า เขียวว่ามุกดจะไม่วุคอะไรเลย แต่เขาอาจจะมอกอะไรบางอย่างแก่ผู้ที่เขาทำสิ่งที่ดี
 ภารอยู่จากภาษาภาษาที่เขาส่งออกมาได้” ทั้งเป็นการพิจารณาด้วยสติปัญญาที่ถูกต้องออกมา
 เขียงอย่างเกี่ยวสิ่งซึ่งไม่เป็นการเพียงพอ แต่ว่าเป็นต้องพยามถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของตน
 พุดก้วย เพราะว่ามิทางละไม่สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริง ที่ตนต้องการ คือให้
 เกิดวของธรรมได้ ไม่วาระเป็นก้อยคำหรือกริยาทางใด ๆ เช่น ข้างความรู้สึกโกรธเพื่อ
 อาจจะนิ่งเฉยขมเฉยไม่กล้าแสดงกริยาทางทางโกรธ ข้างความรู้สึกไม่พอใจเหมือนที่ไปร้องแล้ว
 ไม่กิน แต่ไม่กล้าทวงถาม หรือเขาไม่สามารถแสดงความรู้สึกที่อ่อนโยนหรือความรักความ
 หันชมต่อผู้ที่เขาชอบ มุกดเสดงานี้สามแต่เป็นผู้เก็บ กตธรรมณ์ ความรู้สึก และกริยาทาง
 ของตน ไม่กล้าแสดงออก

สำหรับภาษาทาง โถงแก

ก. การรับเสียบตาและการแสดงออกทางแววตา ดวงตาเป็นหน้าต่างของอารมณ์
 มุกดจึงแสดงความรู้สึกปรากฏให้เห็นผ่านทางแววตา เมื่อต้องคิดทอส่วนที่รักกับผู้อื่นในสิ่ง
 จำเป็นต้องแสดงในผู้อื่นหมายว่าความรู้สึกอย่างไร ผู้ที่ไม่กล้าสบตาคือมี แผลงถึงความรู้สึกที่
 หอบด้วยความวิตกกังวล ความไม่มั่นใจในตนเอง ผู้ที่แสดงออกได้เหมาะสมคือ ผู้ที่สบตาคู่
 อื่นด้วยความมั่นใจ โดยการมองตรงไม่ขังอยู่ที่เกี่ยวข้องกับ พุดกับใครก็มองตรงไปยังผู้นั้น การ
 สบตาจะช่วยให้การสื่อความหมายได้การพุดมีน้ำหนัก มีความเข้าใจ ชัดเจน และยังเป็น
 ประสานการทำงานด้านความรู้สึกกับอารมณ์ที่แสดงออกซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็น ให้
 สอดคล้องกันได้อย่างมีประสิทธิภาพอันเป็นเหตุให้มุกดมีบุคลิกภาพที่ดี

ข. การแสดงออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและถ้อยคำที่กล่าว
 ออกมาเพราะใบหน้าสามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกโกรธก็ไม่ควร
 มีรอยยิ้ม ในทางตรงกันข้าม ก็ไม่ควรมีใบหน้าแข็งเฉย หรือหน้ามัวตัวขมวดเมื่อกำลังสนทน
 มีความสุข

ค. น้ำเสียงการพุด การพุดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด คือ ไม่เบาหรือ
 ดังเกินไป มีการเน้นเสียงหนักเบา สูงต่ำ ให้สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกในขณะที่พุด
 อยู่ อัตราความเร็วในการพุด ไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป มุกดที่พุดเร็วจนเกินไปอาจเกิดจาก

แสดงรักและเอาใจใส่ที่เปี่ยมล้นด้วยความวิตกกังวล ประหม่า หรือการราว ในขณะเดียวกัน คนที่ถูก
รักจะเติบโต อาจแสดงถึงความตั้งใจ โอบอ้อมใจ เป็นเด็กขี้อายเก็บกดความรู้สึกไว้

ตัวอย่างการแสดงผลพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาอวัจนคำ เช่น
นักเรียนได้ชมเชยตัวเองนักเรียนซึ่งไม่เคยพบกับเพื่อนเก่าชาน นักเรียนรู้สึกดีใจมาก จึงไป
กล่าวคำทักทายเพื่อนคนนั้น ในขณะที่นักเรียนกล่าวคำทักทาย กริยาท่าทาง ของนักเรียนก็ควร
แสดงออกให้สอดคล้องกับคำพูด กล่าวคือการแสดงความรู้สึกดีใจที่โอบอ้อมเพื่อนคนนั้นเนื่องจาก
คำพูดที่กล่าวออกไปเช่นนั้น การแสดงออกทางสีหน้า กริยาท่าทาง การสบสายตานั้น น้ำเสียง
และระดับเสียง ก็ควรแสดงออกให้สอดคล้องกลมกลืนกันกับคำพูดด้วย

ในกรณีที่นักเรียนต้องการกล่าวขยของชมเชยเพื่อนที่สมควรจะแนะนำในวิชาภาษาอังกฤษ
ซึ่งเป็นวิชาที่ยากสำหรับนักเรียนและเพื่อน ๆ นักเรียนรู้สึกชื่นชมในความสามรถ
ของเพื่อนคนนั้นการ กล่าวคำขยของชมเชยเพื่อนคนนั้น สามารถแสดงออกได้ทั้งภาษาท่าทาง
และภาษาอวัจนคำโดยให้สอดคล้องกัน เมื่อนักเรียนกล่าวคำชมเพื่อนนั้น ภาษาท่าทางที่แสดง
การขยของชมเชย นักเรียนอาจแสดงได้โดยสบสายตากับเพื่อนแสดงสีหน้าที่แวบ แสดงท่าทาง
ขยของชมเชย พรอม ๆ กับกล่าวคำขยของชมเชยด้วยน้ำเสียงจริงใจให้สอดคล้องกัน

จะเป็นใจว่าการแสดงผลพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาอวัจนคำให้
สอดคล้องกันนั้นมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยต้องแสดงออกด้วยความจริงใจ
ให้ภาษาท่าทางและภาษาอวัจนคำให้สอดคล้องกันด้วย ถ้าบุคคลสามารถแสดงออกได้
ก็กล่าวได้ว่าถึงจะทำให้การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลประสบความสำเร็จ คือ สื่อสารได้
ตรงเป้าหมาย จริงใจ ตรงไปตรงมา เกิดความเข้าใจตรงกันทั้งผู้ส่งและผู้รับ และเป็น
การแสดงผลพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนหลังจากการอ่านข้อเสนพิเศษ
2. สังเกตจากความร่วมมือในการอ่านข้อเสนพิเศษของนักเรียน

การให้ข้อสังเกตครั้งที่ 4

กิจกรรม

การให้ข้อสังเกตเรื่อง การพูดจากความรู้สึก การใช้สรรพนามแทนตนเอง และวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การพูดโดยใช้สรรพนามแทนตนเองที่ออกจากความรู้สึกที่แท้จริงทำให้ผู้พูดตระหนักถึงความรับผิดชอบในความรู้สึกว่าเป็นของตนเอง และการพูดกับตนเองในทางบวกเป็นวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองวิธีหนึ่ง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาอวัจนวาทะ โดยเน้นการพูดจากความรู้สึก และการใช้สรรพนามแทนตนเองอีกทั้งให้นักเรียนสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดยฝึกทักษะการใช้คำพูดกับตนเองในทางบวกในสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

วิธีการให้ข้อสังเกต

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านข้อสังเกตเรื่อง การพูดจากความรู้สึก การใช้สรรพนามแทนตนเอง และวิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่อง การพูดจากความรู้สึก การใช้สรรพนามแทนตนเอง และวิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสังเกต

เนื้อเรื่อง

ชื่อเรื่อง การพูดจากความรู้สึก การใช้สรรพนามแทนตนเอง และวิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

การพูดที่ออกจากความรู้สึก หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลสามารถใช้ภาษาท่าทางและ
 ภาษากายทำให้สอดคล้องกัน เพื่อสื่อความหมายใหม่บุคคลที่เกี่ยวกับทราบดีกว่าความรู้สึกอย่างไร
 การพูดจึงควรพูดจากความรู้สึกที่แท้จริง เปิดเผยถึงความรู้สึกของตัวเอง มีความจริงใจ พูด
 คุยหาที่ที่เหมาะสม ไม่กล่าวหา โจมตีโยกย้าย ๆ ตรงเข้าหาหมาย เช่น "ผมชอบสิ่งที่คุณพูด"
 "ผมชอบสิ่งที่คุณทำ" "ผมชอบทรงผมของคุณจังเลย" "ผมอยาก (ต้องการ) ให้คุณ (ตาม
 ด้วยกริยาที่จะ...)....." "ผมเห็นด้วย....." "ผมรู้สึก...." เป็นต้น

สำหรับบุคคลบางคนที่ไม่สามารถพูดถึงสิ่งที่เขารู้สึกพยายามเก็บความรู้สึกนั้น ๆ ไว้
 ไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกของตน จนในที่สุด เขาก็กลายเป็นคนเก็บกตความรู้สึก ไม่กล้า
 เปิดเผยตัวตนที่แท้จริงในผู้อื่นทราบ และเมื่อเขาไม่กล้าพูดถึงความรู้สึก และไม่กล้าเปิดเผย
 ความรู้สึกของตัวเอง เขาก็มักจะเกิดความไม่พอใจไว้ เกิดความเกรียก ซึ่งอาการต่าง ๆ
 ที่เกิดขึ้นตามมาในจิตใจแก่ การเป็นออสติในกระเพาะอาหาร หรือปวดศีรษะเป็นประจำ
 เป็นอาการเหล่านี้จะมีสาเหตุมาจากความเกรียกทางจิตใจ เนื่องด้วยร่างกายและจิตใจไม่
 สดงาม ร่างกายก็หลวมเฉื่อยล้าไปด้วย ดังนั้นการที่สำรวจความรู้สึกออกเป็นภาษา
 ท่าทางและภาษากายทำให้ผู้อื่นทราบได้ จึงเป็นการระบายความรู้สึกที่อยู่ในใจและความคับ
 ขอบใจ ซึ่งลงมือในสภาพจิตใจดีแล้ว ทำให้สามารถพูดพูดกับบุคคลอื่น ๆ ในสิ่งทศด้วยความ
 ภูมิใจ

สำหรับการพูดออกจากความรู้สึก จะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงความรู้สึกภายใน
 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเป็นของตัวเอง เวลาพูดจึงควรใช้สรรพนามแทนตัวเราเองว่า
 "ฉัน" หรือ "ผม" แล้วจึงตามด้วยกริยาที่แสดงความรู้สึก ซึ่งความรู้สึกเป็นอารมณ์ที่อยู่ภายใน
 ของบุคคล เช่น สิ่งที่เราจะพูดพร้อมทั้งแสดงภาษาท่าทาง "ผมไม่พอใจที่คุณทำเช่นนี้"
 "ผมรู้สึกโกรธ" สิ่งที่ไม่ควรพูดพร้อมทั้งแสดงภาษาท่าทาง "คุณทำให้ผมไม่พอใจ"
 "คุณทำให้ผมโกรธ"

นักเรียนคงเคยพูดถึงความรู้สึกไม่พึงประสงค์ของคนที่เขียนตามที
 นักเรียนรู้สึกเช่นประโยคต่อไปนี้ "ผมไม่ชอบสิ่งที่คุณพูดเลย" "ผมไม่อยากจะให้คุณงัดไขว่ทาง

"ผมอยากให้คุณมีเวลาพูด" "ผมรู้สึกโกรธเมื่อผมพูดแล้วคุณไม่ฟัง" "ผมอยากให้คุณพูดช้าลงกว่านี้" แต่เมื่อนักเรียนพูดออกไปแล้ว นักเรียนมักจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล กลัวเพื่อนโกรธ ใจสั่น เกี่ยวกับความวิตกกังวลหรือประหม่าเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนนั้นเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยบุคคลจะเกิดความรู้สึกดังกล่าว เมื่อต้องพูดในกลุ่มเพื่อนจำนวนมากเป็นสถานการณ์ที่เราใจให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล กลัว ประหม่า ไม่สบายใจ เพราะเคยถูกเพื่อนล้อเลียนบ้าง บางทีประสบการณ์ล้มเหลวในการพูดคือความหมายไม่เข้าใจ พูดตะกุกตะกัก เสียงเบาฟังไม่ชัดบ้าง เมื่อต้องการพูดกับเพื่อนในกลุ่มอีกจึงเกิดความเกรียศ ใจสั่น เกร็ง หัวใจเต้นแรง เป็นต้น ความคิดก็ย้ายไปในทางลบว่า "ฉันคงพูดไม่รู้เรื่องแน่" "ฉันคงพูดตะกุกตะกักอีก" "ฉันคงพูดแล้วเพื่อนฟังไม่รู้เรื่องอีกตามเคย" "ฉันกลัวว่าเมื่อพูดไปแล้วเพื่อนจะไม่เห็นด้วย" "ฉันกลัวว่าเพื่อนจะวิจารณ์ฉันว่าพูดไม่รู้เรื่อง" บางคนเกิดอาการวิตกกังวล ประหม่าแสดงออกจนเห็นได้ชัดเจน เช่น มือสั่น เสียงสั่น โหม้หน้าเกรียศ วิธีที่บุคคลจะควบคุมความกลัว ประหม่าที่เกิดขึ้นนั้นมีหลายวิธี แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะวิธีการพูดกับตัวเองในทางบวก

โดยทั่วไปการให้กำลังใจแก่ตนเองด้วยการนึกคิดในทางบวก จะช่วยลดความประหม่าได้ สำหรับการให้กำลังใจตนเองในทางบวกเพื่อควบคุมความประหม่า แบ่งเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเกรียศโดยต้องรู้ว่า
 - สิ่งที่ต้องเผชิญคืออะไร หรือคืออะไร
 - ฉันสามารถวางแผนที่จะควบคุมความประหม่า ต้นเหตุที่เกิดขึ้นได้
 - จงคิดแต่เพียงสิ่งที่คุณสามารถทำได้ ซึ่งดีกว่าการนั่งคิดวิตกกังวล
2. ขั้นตอนเผชิญหน้าและรับควบคุมสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเกรียศ สำหรับสิ่งที่จะให้กำลังใจแก่ตนเองโดยการนึกคิดเรื่องต่อไปนี้
 - ฉันสามารถที่จะควบคุมความประหม่า ต้นเหตุ ที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน
 - เมื่อเกิดความรู้สึกวิตกกังวล กลัว ประหม่า จงใช้ชีวิตการนึกคิดของตัวเองในทางบวก

- ความแค้นที่เกิดขึ้นจากกวางหัว ใจเย็น ประหม่า สามารถควบคุมได้
- จงผ่อนคลาย ควบคุมตัวเองได้ หายใจลึก ๆ

3. ชั้นการเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างมาก สำหรับการให้กำลังใจตนเองนั้น บุคคลจะทรงนึกคิดในเรื่องต่อไปนี้

- เมื่อเกิดความกลัว ขอให้หยุดความกลัวนั้น
- เพิ่งจิตใจให้อยู่ในเรื่องปัจจุบัน อะไรที่มันน่ากลัว
- ไม่จำเป็นที่ต้องกำจัดความกลัวให้หายไปทั้งหมด ขอเพียงแต่ควบคุมมันได้เท่านั้น
- ฉันทราบว่าฉันทำได้ ฉันสามารถได้ เหตุผลกับตัวเองทำให้ความกลัวหายไป
- ความกลัว ความวิตกกังวลจะหายไปไม่ช้า
- สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายที่สุด
- ได้คิดสิ่งอื่นบ้าง

4. ชั้นการใ้รางวัลในการฝึกคิดของตนเอง สำหรับการใ้รางวัลในการฝึกคิดของตนเอง หลังจากได้ฝึกคิดแล้วนั้นบุคคลจะทรงนึกคิดในหัวข้อต่อไปนี้

- ใช้ใจมด สามารถทำได้
- มันไม่เลวร้ายอย่างที่คุณคิดเลย
- เมื่อฉันใช้วิธีการนี้ มันจะดีขึ้นทุกครั้ง
- ฉันรู้สึกดีใจจริง ๆ ที่ฉันสามารถเอาชนะความเกินตน ประหม่าได้

จะเห็นได้ว่าการพูดที่ออกจากความรู้สึกของตนเอง โดยใช้สรรพนามแทนตนเอง และแสดงภาษาท่าทางอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับเรื่องที่ถูก จะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลกล้าแสดงออก เปิดเผยถึงความรู้สึกของตนเอง จริงใจ มีศรัทธาในจิต มีความมั่นใจในตนเอง สำหรับวิธีการให้กำลังใจตนเองในทางบวกเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยควบคุมความประหม่า วิตกกังวล ของบุคคลได้ ซึ่งจะเป็นการช่วยพัฒนาให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเองได้ในที่สุด

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเริ่มบทเรียนหลังจากการอ่านข้อสนเทศ
2. สังเกตจากความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศ

การให้ข้อสนเทศครั้งที่ 5

<u>กิจกรรม</u>	การให้ข้อสนเทศเรื่อง การเปิดเผยตนเอง
<u>เวลา</u>	1 ชั่วโมง 30 นาที
<u>ความกิจกรรมออก</u>	การเปิดเผยตนเองควรแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษา ถ้อยคำให้สอดคล้องกันกับเนื้อเรื่อง และความรู้สึกของผู้พูด
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกในการใช้ภาษา ท่าทาง และภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกันในการเปิดเผยตนเอง
<u>วิธีการให้ข้อสนเทศ</u>	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านข้อสนเทศเรื่อง การเปิดเผยตนเอง 2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่อง การเปิดเผยตนเอง 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้รับจากการ อ่านข้อสนเทศเรื่อง การเปิดเผยตนเอง

เนื้อเรื่อง

ชื่อเรื่อง การเปิดเผยตนเอง

การพูดเปิดเผยเรื่องราวของตนเองนั้นเป็นการฝึกความไว้วางใจผู้อื่น เป็นการสื่อความคิด ความรู้สึก และข้อเท็จจริงต่าง ๆ ของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ ซึ่งเป็นการฝึกบุคคลกล้าแสดงออก กล้ายอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นจริง ๆ

การพูดเปิดเผยตนเองแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะดังนี้ คือ การพูดเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง และการพูดเพื่อบอกเล่าข้อเท็จจริง ซึ่งมีรายละเอียดแตกต่างกัน คือ การพูดเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงนั้น คือ การที่บุคคลพูดเพื่อแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตนออกมาเพื่อให้บุคคลอื่นได้ทราบเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ เช่น กังวล เศร้าใจ กังวล หงุดหงิด และอื่น ๆ อย่างเปิดเผยไม่ปิดบัง การที่บุคคลเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมานั้น แสดงให้เห็นถึงความไว้วางใจที่บุคคลนั้นมีต่อบุคคลอื่น

สำหรับการพูดเพื่อบอกเล่าข้อเท็จจริงนั้น เป็นการพูดเพื่อบอกข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองให้บุคคลอื่นได้ทราบ เช่น "อายุ 30 ปี" "เป็นคนกรุงเทพฯโดยกำเนิด" "เป็นครูสอนวิชาภาษาไทยในโรงเรียนมัธยมศึกษา" เป็นต้น

ในการพูดเปิดเผยตนเอง ถ้าเป็นไปได้ก็สมควรที่นักเรียนควรจะใช้วิธีการพูด
เปิดเผยตนเองตามความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นและตนเองรู้สึก และต้องสามารถสื่อความ
หมายกับผู้ฟังที่เป็นผู้รับหรือผู้ฟังโลกทางโลกเรียนรู้สึกด้วย และเมื่อใดที่นักเรียนสามารถพูดได้
ถนัดตามความรู้สึกของตนเอง นักเรียนจะเห็นความเป็นธรรมชาติในการแสดงออกทางภาษา
ภาษาทางของตนเอง เช่น น้ำเสียง สีหน้า สายตา และท่าทางอื่น ๆ อีกด้วย การแสดง
ความรู้สึกที่แท้จริงเป็นการ สื่อความหมายที่ชัดเจนเพราะไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่ผิดบุคคล การ
กระทำ หรือสิ่งของ การใจคำพูดที่ไม่อ้อมท้อม วากวน และมีศรัทธาจริงใจ นอกจากนี้ยังต้อง
แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคลและอารมณ์อีกด้วย

ส่วนการพูดเพื่อนอกใจพูดเท็จจริงบางครั้งก็ไม่จำเป็นแก่นักเรียน แม้ว่าจะ
เป็นเรื่องราวชาดกนักเรียนก็ตามที่ เป็นการพูดที่นอกอวงทางเดิน เช่น เพียงข้อมูลพื้นฐานใน
การที่จะพูดคุยและสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น

ปัญหาที่เกิดขึ้นสำหรับนักเรียนบางคน กล่าวคือ นักเรียนบางคนพูดในสิ่งที่ตน
เองแอบคิดว่า "ควรจะเป็น" รู้สึกอย่างไร หรือเชื่อว่าสิ่งที่พูดเป็นสิ่งที่ดีที่คนอื่นอยากได้ยินตนเองรู้สึก
เช่นนั้น บางคนอาจเหตุผลยังการกระทำตามความรู้สึกที่แท้จริง เพราะไม่ทราบว่าตนเอง
จะแสดงออกอย่างไร กับพวกนั้นจะมองตนเองว่า "อย่าพูดเลยเดี๋ยวเขาจะเสียใจ" หรือ
"เขาคงโกรธเราแน่ ถ้าเราพูดในสิ่งที่เรารู้สึก" บางคนก็แก้ตัวกับตนเองว่า "ช่างมัน
ไม่เห็นสำคัญเลย" การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของบุคคลนั้นต้องแสดงออกอย่างจริงใจทั้ง
ภาษาทางและภาษาลอยคำ และสื่อความหมายออกไปตรง ๆ ไม่อ้อมท้อม ในสิ่งที่นักเรียน
กำลังสนทนาอยู่ด้วยกับ

ถ้าหากว่านักเรียนสามารถที่จะเปิดเผยตนเองได้ในลักษณะที่เป็นการเปิดเผย
ความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนแล้วนี้ ก็สามารถที่จะกล่าวถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ
ก็คือ ความสนิทสนมไว้วางใจซึ่งกันและกันกับเพื่อนที่นักเรียนสนทนาด้วย อีกทั้งยังเป็น
ฝึกให้นักเรียนเป็นคนกล้าแสดงออก ซึ่งจะส่งผลให้มีความสบายใจ ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิต
ดีต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนหลังจากการอ่านข้อสนทนา
2. สังเกตจากความราบรื่นในการอ่านข้อสนทนาของนักเรียน

การให้ข้อสนทนาครั้งที่ 6

กิจกรรม

การให้ข้อสนทนาเรื่อง การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน ต้องแสดงออกให้สอดคล้องกันทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ ต้องเรียนรู้วิธีการฟังด้วยความตั้งใจ และการเปิดเผยตนเอง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำในเรื่อง การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน

วิธีการให้ข้อสนทนา

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านข้อสนทนาเรื่อง การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อนและการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่อง การกล่าวคำทักทายเพื่อนและการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนทนา

เนื้อเรื่อง

ชื่อเรื่อง การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อนและการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน

บุคคลอาศัยคำพูดเป็นสื่อในการติดต่อกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจอันดีต่อกัน บุคคลจะหลีกเลี่ยงการเขาสงวนและการสนทนากับบุคคลอื่นไม่ได้ คนที่มีทักษะในการพูดก็สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ก็ยังมีคนจำนวนมากที่ไม่สามารถพูดดีเหมือนเข้าใจ ในสิ่งที่คนต้องการจะบอกแม้จะเอ่ยคำทักทายก็ไม่กล้า เกิดความกังวลเมื่อต้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

สำหรับการพูดติดต่อกันในสังคมนั้น แบ่งการพูดติดต่อดังกล่าวเป็น 4 ระดับ คือ

1. ระดับคำหักทายทั่ว ๆ ไป เป็นการพูดที่บุคคลใดพูดติดต่อกันอย่างผิวเผิน ไม่ลึกซึ้ง เช่น "สวัสดิ์" "ไม่เจอกันนาน" "สบายดีหรือ" เป็นประโยคสั้น ๆ พื้น ๆ ที่บุคคลใดพูดหักทายกันทั่ว ๆ ไป
2. ระดับขอเท็จจริง เป็นการให้ข้อมูลในขั้นแรกจะเป็นการคุยที่ค่อนข้างห่างเหิน แต่ขอเท็จจริงก็สามารถทำให้บุคคลทราบเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้อื่นได้มาก เป็นพื้นฐานในการที่จะพูดคุยและสร้างความสัมพันธ์กันต่อไป เช่น "บ้านของฉันทันอยู่ทางใต้ อยู่จังหวัดภูเก็ต" "ฉันทันเป็นคนกรุงเทพฯ โดยกำเนิด เป็นครูสอนหนังสืออยู่ในโรงเรียนมัธยม"
3. ระดับความคิดเห็น เป็นการแสดงถึงความคิดจิตใจสนิทสนมกันระหว่างผู้สนทนา มากกว่าระดับขอเท็จจริง เพราะเป็นการพูดคุยระหว่างบุคคลที่รู้จักกันดี การแสดงความคิดเห็นทำให้ผู้อื่นรู้จักตัวเรามากขึ้น และยังเป็นการทำให้การพูดคุยสนทนาคำเนินต่อไป เช่น "ผมคิดว่า สมศรีเป็นคนสุภาพเรียบร้อยนะ" "คุณชอบชมภาพยนตร์ไทยไหม ถ้าคุณชอบ ควรลองชมเรื่องนี้ด้วยครับ รับรองสนุกแน่นอน"
4. ระดับความรู้สึก เป็นการสื่อความหมายในระดับที่เปิดเผยถึงตัวตนของผู้พูด ซึ่งการสื่อความหมายที่คนนั้นผู้สื่อต้องแสดงออกถึงความรู้สึกของตนให้สอดคล้องกับคำพูด และกริยาท่าทาง น้ำเสียง สีหน้า แววตา บางคนพูดอย่างหนึ่งแต่กลับแสดงภาษาท่าทางอีกอย่างหนึ่ง เช่น พูดว่า "ไม่เห็นชอบหรอก" แต่การพูดของเขาที่มีน้ำเสียงราบเรียบ สีหน้าอึดโรย ท่าทางเมื่อยล้าและไม่สนใจเวลาพูด การพูดในลักษณะดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าผู้พูดพยายามซ่อนอารมณ์ของตนไว้ทั้งนี้เพราะว่าภาษาท่าทางและภาษาคำพูดไม่สอดคล้องกัน

การหักทายโดยทั่วไปของบุคคลที่ติดต่อกัน การกล่าวคำหักทาย หรือริเริ่มเป็นผู้สนทนานั้น ในขั้นแรกอาจจะสนทนาโดยให้ข้อมูลพื้นฐาน เช่น ชื่อ ที่อยู่ ที่ทำงาน อาชีพ ภูมิสำเนา ซึ่งเป็นข้อมูลระดับขอเท็จจริง และภายหลังการสนทนาอาจจะค้นพบความสนใจร่วมกัน ทำให้สามารถพูดคุยหรือสนทนาต่อไปได้ นอกจากนี้อาจเริ่มต้นด้วยการพูดคุยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เริ่มด้วยคำชมด้วยความรู้สึกที่จริงใจ หรือพูดถึงดินฟ้าอากาศ หรืออาจเริ่มต้นด้วยการขอร้อง หรือการเข้าไปช่วยเหลือ เช่น ช่วยบอกเส้นทาง เวลา

หรือให้คำแนะนำ เมื่อมีผู้มาขอความช่วยเหลือ

การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อนนั้น บุคคลจะต้องมีทักษะที่จำเป็นต่าง ๆ ดังนี้

1. รู้จักใช้คำถามปลายเปิด เช่น ถามว่า "คุณรู้ดีกว่าวิชาอะไรบ้างที่ยากสำหรับคุณ" แทนที่จะถามว่า "คุณคิดว่าวิชาภาษาอังกฤษยากไหม"

2. รู้จักเปิดเผยตนเองยกย่องผู้อื่น ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง เพื่อให้บุคคลได้รู้จัก ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสนิทสนมกับบุคคลที่สนทนาด้วย ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนาที่ ผู้ถามถามว่า "บ้านคุณอยู่แถวนี้หรือครับ" ผู้ตอบตอบว่า "ครับ บ้านผมอยู่ใกล้ ๆ ฐานกาแฟ หนาวัดนั่นไง" ก็เป็นการให้ข้อมูลเพิ่มเติมกับคู่สนทนามีเรื่องพูดคุย เช่น อาจจะถูกเปิดเผยตนเองต่อไปว่า "ผมยังไม่เคยไปเที่ยววัดนั่นเลย ไคยีนชาวมักมีการฝึกสมาธิใช้ไหม" "คุณเคยไปฝึกไหม" "คุณสนใจการฝึกสมาธิด้วยหรือ" ซึ่งจะช่วยให้หัวข้อเพิ่มเติมในการสนทนาต่อไป

แต่ตามถามถามว่า "บ้านคุณอยู่แถวนี้หรือครับ" ถ้าผู้ตอบตอบว่า "เปล่า" แสดงว่าผู้ถามไม่ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวเขาเองเลย นอกจากจะตอบคำถามเท่านั้น

3. ต้องจับใจความในเรื่องที่คู่สนทนาเล่าให้ฟังในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเขาและสิ่งอื่น ๆ ที่เขาเล่าให้ฟัง เพื่อที่จะเป็นประโยชน์โดยใช่เป็นขอมูลทำความเข้าใจ สนทนาสนิทสนมกันมากขึ้น เช่น การสนทนาของหญิงสาวรายหนึ่ง

ชาย : วันนี้คุณทำอะไรบ้างละ มีอะไรเป็นพิเศษหรือเปล่า

หญิง : เปล่าเลยคะ ฉันดูตำราตลอดเลย

(ฝ่ายหญิงได้บอกชายทราบว่า มีอะไรเป็นพิเศษ เมื่อตอบว่า เปล่าเลยคะ แต่เธอก็ให้รายละเอียดว่า เธอดูตำรา ซึ่งแสดงนิสัยที่ดีของเธอ แต่ก็ไม่แนะนำต่อไป เพราะการเป็นนักเรียนยังมีกิจกรรมอื่นที่นอกเหนือจากการเล่าเรียน ในตอนนี้ชายหนุ่มอาจจะถามไถ่ว่า

(1) ปกติแล้วเมื่อเธอมีไค่ดูตำรา เธอทำอะไร

(2) เธอกำลังเรียนวิชาอะไรบ้าง

(3) ทำไมเธอจึงเลือกเรียนวิชานั้น)

ชาย : ทำไมคุณต้องดูคำร่าก่อนนี้ด้วยละ
หญิง : ฉันต้องสอน 2 วิชา ในคาบนี้หนานี้แล้วละ

อาลา

จะเห็นได้ว่าชายหนุ่มได้ใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่ได้ยินหญิงไป สนทนาโต้ตอบกันเพื่อ
สร้างความสนิทสนมกันต่อไป

จากรายละเอียดดังกล่าวข้างบนสรุปได้ว่า การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน และ
การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อนนั้น บุคคลต้องเรียนรู้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ และ
ฝึกให้เกิดทักษะในการติดต่อกับบุคคลในสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลดังกล่าวเป็นผู้ที่มีความ
สามารถในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขในที่สุด
การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนหลังจากการอ่านข้อสนทนา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการอ่านข้อสนทนา

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 7

กิจกรรม

การให้ข้อเสนอแนะเรื่อง การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การกล่าวคำชมเชยเพื่อนต้องแสดงออกด้วยความจริงใจ ทั้งน้ำเสียง ท่าทางและคำพูด สำหรับบุคคลที่ได้รับคำชมเชยก็ต้องแสดงการยอมรับ และเปิดเผยความรู้สึกของตนเองด้วยความจริงใจ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาอวยคำในเรื่อง การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน

วิธีการให้ข้อเสนอแนะ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านข้อเสนอแนะเรื่อง การกล่าวคำชมเชยเพื่อน และการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่อง การกล่าวคำชมเชยเพื่อนและการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ

เนื้อเรื่อง

ชื่อเรื่อง การกล่าวคำชมเชยเพื่อนและการยอมรับคำชมเชยเพื่อน

ในการพบปะสนทนากันกับเพื่อนของนักเรียนนั้น การริเริ่มกล่าวคำสนทนาและการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อนอาจใช้การกล่าวคำชมเชยและการยอมรับคำชมเชยเป็นวิธีการสำหรับการสนทนากับเพื่อนได้ ซึ่งจะเป็นวิธีที่ทำให้เกิดความพึงพอใจซึ่งกันและกันมากขึ้น เพราะบุคคลโดยทั่วไปมักจะชอบคำชมมากกว่าการตำหนิ

การกล่าวคำชมเชยผู้อื่นต้องแสดงออกด้วยความจริงใจ ทั้งคำพูด น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง และคุณเป็นธรรมชาติ โดยพูดในสิ่งที่คุณรู้สึกจริง ๆ สำหรับการกล่าวคำชมนั้น คำพูดที่ไม่ควรเป็นคำพูดที่มีลักษณะเลื่อนลอย เช่น "เก่งตัวสวยจริง" ควรใช้คำพูดชี้เฉพาะในรายละเอียดของสิ่งที่ชม เช่น "เสื้อสีฟ้าที่คุณใส่ เหมาะสมกับรูปร่างคุณดีจริง" ข้อสำคัญ

ทองไมกลาวคำชมเชยในจุดที่เป็นปรกอบของผู้อื่น ส่วนผู้ที่รับคำชมก็สามารถยอมรับคำชม
 ได้บางอย่างจริงใจเช่นเดียวกับ โคมกถาวทอมว่า "ขอบคุณ" และอาจเพิ่มเก็บความกึกเห็น
 ส่วนตัวเป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ เช่น "ขอบคุณ เตื่อ
 ถิ่นนี้ผมได้รับเป็นของขวัญวันเกิดเมื่อเดือนที่แล้วนี้เอง คุณแม่ซื่อใจครับ" หรืออาจจะพูด
 ว่า "ขอบคุณ ผมก็ชอบเหมือนกัน เพราะใส่สบายดี" คำตอบทั้งสองอันเป็นการยอมรับ
 คำชมเชย และขณะเดียวกันก็เป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ แต่บาง
 คนเมื่อถูกชมจะบ้ายเบี่ยงคำชม เพราะเกิดความรู้สึกประหม่า หรือขวยเขินโดยพูดว่า
 "มันเกาแล้วละ" "นี่นะหรือสวย" "ใส่มาตั้งแต่หลายหนแล้วเพิ่งมาชม" บางคนทำเฉย
 เสียไม่ตอบว่าอะไร ซึ่งล้วนแต่เป็นการกระทำที่ค่อนข้างไม่เหมาะสม บางคนกล่าวคำ
 ชมไม่เป็น เช่น "สวยเสียนี้สวยจัง เกาของใครมาได้นะ" "เสื้อตัวนี้สวยดีนะ เหมาะ
 กับคนผิวคล้ำอย่างคุณ" คำชมประเภทนี้มีแต่ทำลายความสัมพันธ์อันดีงามระหว่างกัน จึง
 ควรหลีกเลี่ยงไม่ควรพูด

ตัวอย่างสถานการณ์เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษากายใน
 เนื่องการกล่าวคำชมเชยเพื่อน

ถ้านักเรียนพบกับสถานการณ์ต่อไปนี้ นักเรียนจะแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและ
 ภาษากายอย่างไร "สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนได้มีคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียน
 ไปร่วมตอบปัญหาแข่งขันความเป็นเลิศทางวิชาการ มีนักเรียนจากโรงเรียนต่าง ๆ มาร่วม
 แข่งขันมากมาย แต่ผลการแข่งขันปรากฏว่า เพื่อนของนักเรียนได้รับรางวัลที่ 1"

นักเรียนควรจะแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษากายให้สอดคล้องกันโดย
 นักเรียนอาจกล่าวคำชมเชยความสามารถของเพื่อนว่า "เก่งจังเลย ฉันก็ใจกับเธอด้วย
 จริง ๆ ที่เธอชนะการแข่งขันคราวนี้" "เธอเก่งมากฉันขอชมเชยและขอแสดงความยินดี
 กับเธอด้วย" เป็นต้น ในขณะที่นักเรียนกล่าวคำชมเพื่อนภาษาท่าทางที่นักเรียนแสดงออก
 นั้นต้องสอดคล้องกับคำพูด แสดงออกด้วยความจริงใจ โดยนักเรียนอาจเข้าไปสัมผัสมือ
 กับเพื่อน สวมตากับเพื่อน มีไมศานยิ้มแย้มแวมใส แสดงสีหน้าชื่นชมในความสำเร็จของ
 เพื่อน

ตัวอย่างสถานการณ์เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษากายใน
 เรื่องการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน

ถ้านักเรียนพบกับสถานการณ์ต่อไปนี้ นักเรียนจะแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำอย่างไร "สมมติว่านักเรียนกับเพื่อน ๆ นัดกันไปเที่ยว นักเรียนได้สวมรองเท้าคู่มือที่เพิ่งซื้อมาเป็นครั้งแรก นักเรียนชอบรองเท้าคู่นี้มากเพราะรูปทรงทันสมัยถูกใจนักเรียน เมื่อไปขยเพื่อน ๆ เพื่อนของนักเรียนก็กล่าวคำชมรองเท้าคู่มือของนักเรียน"

นักเรียนในฐานะที่ได้รับคำชมควรแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำให้สอดคล้องกัน เช่น เมื่อเพื่อนกล่าวคำชมว่า "รองเท้าคู่มือของเธอสวยจัง" นักเรียนก็ควรจะต้องรับคำชมนั้นโดยพูดว่า "ขอบคุณ ผมก็ชอบมันเหมือนกัน ผมเลือกอยู่ทั้งนานกว่าจะได้แบบที่พอใจ" เป็นต้น สำหรับภาษาท่าทางก็ควรแสดงออกให้สอดคล้องกับภาษาด้อยคำ โดยพูดด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส สีหน้าแสดงความพึงพอใจกับคำชมนั้น ยินรับ แสดงการยอมรับคำชมด้วยความพอใจ พร้อมกับพูดตอบรับคำชมให้เป็นธรรมชาติ

จะเห็นได้ว่ากรการกล่าวคำชม เหยยเพื่อนและการยอมรับคำชม เหยยจากเพื่อนนี้ การแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำต้องสอดคล้องกัน ผู้กล่าวคำชมควรแสดงออกด้วยความจริงใจเป็นธรรมชาติ สำหรับผู้รับคำชมก็ควรแสดงการยอมรับด้วยความจริงใจ เป็นธรรมชาติ เช่นกัน พร้อมกับเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวของตนเองออกมาด้วยไมควรกล่าวทักเสียง หรือแสดงอาการขวยเขิน จึงจะถือว่าเป็นการแสดงพฤติกรรมกล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสมในการกล่าวคำชม เหยยเพื่อนและการยอมรับคำชม เหยยจากเพื่อน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนหลังจากการอ่านข้อสนเทศ
2. สังเกตจากความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศ

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 8

<u>กิจกรรม</u>	การให้ข้อเสนอแนะเรื่อง การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน
<u>เวลา</u>	1 ชั่วโมง 30 นาที
<u>ความคิดรวบยอด</u>	บุคคลที่กล้าจะรักษาสิทธิ์ของตนเอง ด้วยการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง โดยไม่ละเมิดสิทธิ์ของผู้อื่น
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้ นักเรียน ได้เรียนรู้ เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากาย ยกไว้ในเรื่อง การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน
<u>วิธีการให้ข้อเสนอแนะ</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านข้อเสนอแนะเรื่อง การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน 2. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายร่วมกันในเรื่อง การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ

เนื้อเรื่อง

ชื่อเรื่อง การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน

เมื่อบุคคลต้องการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อนนั้น ก็สามารถแสดงออกได้ด้วยการพูดกับเพื่อนตามตรง แสดงท่าทางมั่นใจในตนเอง ไร้อำนาจที่ยึดตรงไปตรงมา แต่ไม่ควรแสดงความก้าวร้าว และละเมิดสิทธิ์ของเพื่อน ดังตัวอย่างสถานการณ์ต่อไปนี้

“ประดา กับ ปราโมทย์ เป็นเพื่อนเรียนอยู่ห้องเดียวกัน เมื่อเพื่อนที่แล้วประดาได้ยื่นเงินปราโมทย์ไปอีก โดยให้เหตุผลว่าจะขยับไปซื้อดีเพื่อทำรายงานวิชาศิลปะส่งอาจารย์ ประดา รับปากว่าจะรีบนำเงินมาให้โดยเร็ว แต่เวลา ก็เป็นนานมากแล้วประดา ก็ยังไม่ทำ

เงินมาคืนไปปราโมทย์ ซึ่งก่อนหน้านี้ประธาเคยยืมเงินปราโมทย์ไปหลายครั้งแล้ว แต่ก็ยังไม่ได้อำนาจคืน รวยเห็นเงินถึง 120 บาท ส่วนปราโมทย์มีความจำเป็นที่จะต้องไปเงินจำนวนนี้เพื่อนำมาซื้ออุปกรณ์กีฬา เขาจึงต้องการหาเงินที่ระชาขี้มไป โดยปราโมทย์พูดหาเงินประธาว่า "ประธาขี้มต้องการเงินที่คุ้มขี้มขี้มไปจำนวน 120 บาทคืน เพราะขี้มมีความจำเป็นที่ต้องไปเงินจำนวนนี้ ขี้มขี้มจะมาขอรับเงินคืน"

สำหรับเรื่องการรักษาจิตใจของตนเองนี้ บุคคลจำเป็นต้องรักษาจิตใจของตนที่อยู่กับใจอยู่ตลอดไป ไม่ควรให้บุคคลอื่นมาเอาใจเอาเปรียบ เมื่อต้องการจะใจอิทธิของหนึ่ในทางที่ถูกก็ควรที่จะแสดงออกโดยบอกกับบุคคลนั้นตรง ๆ ด้วยความเชื่อมั่น สติ และพูดด้วยคำพูดที่หนักแน่น โดยไม่เอะเบิดอิทธิของบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลควบคุมตัวเองได้ จะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง มีความฉลาดเฉลียว ความก้าวร้าว ความโกรธ และความหลงผิดหวั่นไหวของใจตนเอง ซึ่งส่งผลโดยอื่นปฏิบัติตัวของเราได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น สิ่งสำคัญคือบุคคลนั้นก็ต้องมีสติกรรมที่ เหมาะสมและไม่ดวงอะเจิดสีดหิของผู้อื่นเช่นกัน

ขอให้นักเรียนอ่านเปิดเรื่องต่อไปนี้ แล้วพิจารณาถึงเหตุการณ์ 3 แบบว่าเป็นอย่างไร

เนื้อเรื่อง

"พิชัยกับแก้วออกไปรับประทานอาหารเย็นที่ร้านก๋วยเตี๋ยวแห่งหนึ่ง ทั้งสองสั่งก๋วยเตี๋ยวเนื้อสด โดยพิชัยสั่งให้จานเนื้อสด ๆ แต่เมื่อเด็กเสิร์ฟยกก๋วยเตี๋ยวนำปรากฏว่า เนื้อสดวางไม่สุกซึ่งตรงกับสายกับสิ่งที่เธอสั่ง เหตุการณ์ที่พิชัยแสดงออกไปคือ"

ตอนที่ 1 เหตุการณ์ไม่กล้าแสดงออก

"พิชัยกับแก้วเกี่ยวกับเนื้อสดที่วางไม่สุก หน้างอ และบ่นว่าคราวต่อไปจะไม่มาอุดหนุนร้านนี้สัก เมื่อเด็กเสิร์ฟมาด่าว่า "จะสั่งอะไรอีกไหม" เรกกลับตอบว่า "ขอแล้ว" แล้วเรกก็หน้างอ เหน็บพร้อมกับรู้สึกหงุดหงิดตลอดเย็นนั้น"

สถานการณ์ที่ 2 “สมมติว่าขณะที่นักเรียนกำลังเดินเข้าแถวเพื่อรอซื้ออาหารกลางวันอยู่นั้น เพื่อนของนักเรียนคนหนึ่งได้มาแข่งกีว้านหน้านักเรียน”

จากสถานการณ์ที่นักเรียนควรจะแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อนทั้งภาษาท่าทาง และภาษาลอยคำ โดยพูดกับเพื่อนคนนั้นว่า “สมชายไปคอยแถวที่ ผมและเพื่อน ๆ มาก่อนคุณนะ” ในขณะที่นักเรียนพูดกับเพื่อนคนนั้น ควรพูดด้วยคำพูดที่มั่นคง ท่าทางเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แสดงทวามโกรธหรือก้าวร้าวต่อเพื่อน และควรชี้มือประกอบการพูดไปทางปลายแถวของนักเรียน

จากรายละเอียดข้างต้นนี้ จะเห็นว่าการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อนนั้น บุคคลต้องแสดงออกให้สอดคล้องเหมาะสมกันทั้งคำพูด และท่าทาง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ไร้อำนาจหรือแสดงท่าทางก้าวร้าว รุกราน ละเมิดสิทธิ์ของผู้อื่น ถ้านักเรียนสามารถแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาลอยคำที่กล่าวมานี้ได้อย่างเหมาะสม นักเรียนก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนหลังจากการอ่านข้อสนเทศ
2. สังเกตจากความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศของนักเรียน

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 9

<u>กิจกรรม</u>	การให้ข้อเสนอแนะเรื่อง การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน
<u>เวลา</u>	1 ชั่วโมง 30 นาที
<u>ความถี่รวมยอด</u>	การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน ควรแสดงออกทั้งสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และคำพูดให้สอดคล้องกัน และแสดงออกด้วยความจริงใจตามความคิดและความรู้สึกของนักเรียน
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาดนัยคำในเรื่อง การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน
<u>วิธีการให้ข้อเสนอแนะ</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านข้อเสนอแนะเรื่อง การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน 2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่อง การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้รับการการอ่านข้อเสนอแนะ

เนื้อเรื่อง

ชื่อเรื่อง การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน

การแสดงความความคิดเห็นนั้นเป็นการเสนอความคิดเห็นของตนเองให้บุคคลอื่นฟัง ซึ่งการแสดงควมคำพูดนั้นจะสอดคล้องกับการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางอื่น ๆ คำพูดต้องมีน้ำหนัก รู้สึกและคิดอย่างไรก็ควรออกไม้อย่างนั้นด้วยความจริงใจ ความคิดเห็นที่เสนอออกไปนั้นเป็นความคิดเห็นของตนเองไม่จำเป็นต้องเหมือน หรือคล้ายตามความคิดของคนอื่น

อย่างไรก็ตามมีคนเชื่อว่าบางครั้งที่ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นของคนออกมาได้ คนที่มีความเกรงใจผู้อื่นสูงก็มักจะเป็นผู้รับฟังแทนการสนทนาโต้ตอบ หรือแสดงความคิดเห็น จนเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งความจริงแล้วเขาอาจต้องการแสดงความคิดเห็นของตนโต้ตอบบ้าง แต่ความเคยชินที่สะสมจากอดีต ทำให้เขาต้องระงับความปรารถนาที่จะแสดงพฤติกรรมดังกล่าว เพราะเกรงว่าคำพูดของตนจะเป็นที่ขมขื่น สมเพช ไม่เข้าท่า หรือ

ก่อให้เกิดความไม่พอใจ ทำความรำคาญแก่ผู้อื่น ความรู้สึกดังกล่าวก่อให้เกิดความกังวลแก่บุคคลนั้น บุคคลนั้นอาจใช้วิธีการหลีกเลี่ยงที่จะเสนอความคิดเห็น หรือตอบโต้กับผู้อื่นในทุกรณี หรือบางคนก็มักจะแสดงความเห็นคล้ายกับผู้อื่นทุก ๆ กรณีต่าง ๆ ที่ความเป็นจริงแล้วไม่ได้มีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างจริงจัง แต่ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่ไม่เห็นด้วย หรือแสดงกิริยาท่าทางที่ไม่เห็นด้วย เพราะเกรงว่าจะทำให้ผู้อื่นไม่ชอบ กลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ถ้าตนมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้อื่น ความคิดเห็นเช่นนี้ทำให้บุคคลเกิดความไม่พอใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นที่แท้จริงของตนออกมา

ดังนั้นในการสนทนาโดยอ้อมหรือแสดงความคิดเห็นนั้น สำหรับบุคคลที่เห็นด้วยกับความคิดของผู้อื่น ก็ไม่จำเป็นต้องแสดงการกดยตาม บุคคลนั้นสามารถยืนยันและยึดมั่นในความคิดเห็นของตนเองได้ ถ้าคิดว่าความคิดของตนมีเหตุผลและถูกต้อง ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองขึ้น ถ้าบุคคลไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ควรเสนอแนะว่าเห็นด้วยกับบุคคลนั้น เพื่อที่จะรักษาความสงบสามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยไปอย่างนุ่มนวล อาจจะไปโดยทางอื่น หรือเดินออกไปจากสถานการณ์นั้น หรือสั่งโต๊ะหรือเปลี่ยนเรื่องสนทนาใหม่ ส่วนบุคคลที่ไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยโดยอาจจะพูดว่า "ผมมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ผมมีความเห็นว่า..." หรือ "ผมคิดว่า ความเห็นของคุณยังไม่ได้อธิบายประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ครับ..."

ให้เด็กเขียนอ่านเรื่อง การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน ตามเนื้อเรื่องและบทบาทต่อไปนี้

เรื่อง การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน

เนื้อเรื่อง

แป้งกับเพื่อน ๆ ปรีกมากันว่าหลังจากสอบเสร็จ อยากรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันทั้งชั้นอีกครั้ง ดังนั้นแป้งจึงนำเรื่องที่ปรีกมากับเพื่อนมาปรีกมากับอาจารย์ที่ปรีกษา ทั้งอาจารย์ก็เห็นดีด้วยและจะช่วยออกเงินให้ แต่ให้เป็นหน้าที่ของนักเรียนที่จะตกลงกันว่า จะทำอะไรรับประทานกัน แป้งจึงนัดกับเพื่อน ๆ มาประชุมและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

หลังจากที่เพื่อนมาครบแล้ว แม่จึงให้เพื่อน ๆ ช่วยกันคิดและเสนอว่า ควรทำอาหารอะไรดี แม่บอกให้เพื่อนออกกับเสนอความคิดเห็นที่ละคน นอยรับยกมือเสนอเป็นคนแรก ซึ่งนอยเสนอให้ทำควยเคี้ยวราคาหนา เพราะทำง่ายแะราคาถูกดี แต่ยังไม่เห็นทีนอยจะพอใจเพื่อนก็พูดแทรกขึ้นมา และไม่เห็นด้วยกับความคิดของนอย ทำให้นอยเกิดความรู้สึกไม่พอใจเป็นอย่างมาก แต่ขอใจเสนอให้ทำขนมจีนแกงไก่ และอาสาให้คุณแม่ทำให้เพื่อน ๆ กลับเห็นชอบด้วย บอยซึ่งไม่พอใจอยู่ก่อนแล้ว จึงแกลงพูดในทำนองว่า ไก่ยากได้หน้า ซึ่งทำให้ไก่โกรธและทะเลาะกับเพื่อน ๆ เขาช่างไก่ และรุมกันถล่มนอย จนบอยเสียใจเดินออกจากห้อง แม่บอกให้ทุกคนเงียบ และเพื่อเป็นการแก้ปัญหาที่ยั่งยืน แม่จึงให้เพื่อนทุกคนเสนออาหารมาคนละอย่าง เพราะทุกคนมีสิทธิ์ที่จะแสดงความคิดเห็นได้ แต่แม่ขอร้องให้เพื่อน ๆ รู้จักยอมรับและเคารพในความคิดเห็นของเพื่อนคนอื่น ๆ ด้วย ไม่ใช่เห็นแต่ความคิดเห็นของตัวเอง และถ้าเสียงส่วนใหญ่เลือกที่จะทำอะไรแล้ว เพื่อน ๆ จะต้องยอมรับมติของกลุ่มด้วย นิคซึ่งอยากจะแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนมานานแล้ว แต่ไม่กล้าเพราะกลัวเพื่อนจะว่าอวดมากได้หน้าแะกลัวจะทำให้เพื่อน ๆ ไม่พอใจเหมือนกับนอย แต่เมื่อแม่เปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นได้ นิคจึงเสนอบ้าง และเมื่อถามเสียงส่วนใหญ่แล้ว ปรากฏว่าเพื่อน ๆ ยอมรับขอเสนอของนิค ที่เสนอให้แต่ละคนนำอาหารมาจากบ้าน เพราะนอกจากจะประหยัด ไม่ต้องรบกวนเงินของครูแล้วยังได้รับประทานอาหารหลาย ๆ อย่าง และไม่ต้องเสียเวลาทำควย หลังจากตกลงกันได้แล้ว เด็ก ๆ ต่างก็แยกย้ายกันไปเล่นต่อไป

บทบาทของแม่

ฉันชื่อแม่ เป็นหัวหน้าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/6 ฉันรักให้เพื่อน ๆ มาประชุม เมื่อเพื่อนมาประชุมครบแล้ว ฉันก็ให้เพื่อน ๆ ทราบว่าอาจารย์ที่ปรึกษาได้อนุญาตให้จัดให้มีการรับประทานอาหารร่วมกัน แต่ยังไม่รู้ว่าจะทำอาหารอะไรดี จึงขอให้เพื่อน ๆ ช่วยกันคิด แต่เพื่อน ๆ แย่งกันพูดจนฟังไม่รู้เรื่อง ฉันจึงเสนอให้พูดทีละคน แต่ไ้กับนอยมีความเห็นขัดแย้งกัน ฉันจึงขอให้เพื่อนทุกคนเสนออาหารมาคนละอย่าง แล้วโหวตเสียงกัน แต่ฉันก็ขอร้องให้เพื่อนรู้จักยอมรับและเคารพในความคิดเห็นของเพื่อนคนอื่น ๆ ด้วย แต่ถาเสียงข้างใ้ชนะมากทุกคนต้องยอมรับด้วย

2. ใ้โอกาสแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน และเมื่อแสดงความคิดเห็นไปแล้ว เพื่อน ๆ ต่างเห็นด้วยกับความคิดของใ้ จึงทำให้ใ้รู้สึกดีใจมาก

3. การกระทำของสมาชิกในกลุ่มที่จะเป็นการแสดงให้เห็นว่ารู้จักยอมรับและเคารพในความคิดเห็นของกันและกันนั้น กระทำได้โดยเมื่อเพื่อนในกลุ่มเสนอความคิดเห็นของเขา เพื่อน ๆ ในกลุ่มคนอื่นจะลองฟังความคิดเห็นของผู้แสดงความคิดเห็น และถ้าเขามีเหตุผลที่ดีควรจะยอมรับความคิดเห็นดังกล่าวนั้น มีชีวิตแข็งตลอดเวลาเขาแต่เหตุผลของตนเป็นใหญ่ฝ่ายใ้เสมอ

4. การกระทำของใ้ที่อยากเสนอและแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนแต่ใ้ไม่กล้า เพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับและกลัวเพื่อนจะโกรธ ถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก การแสดงออกที่เหมาะสมนั้นใ้ควรจะเสนอความคิดเห็นของตนที่มีอยู่ในใจกลุ่มใ้รับทราบ โดยปราศจากความกลัว และความวิตกกังวลว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของตน

5. การแสดงออกของใ้คนที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของเพื่อนคนอื่น ๆ นั้น แสดงออกใ้โดยใ้ไม่จำเป็นต้องแสดงความเห็นด้วย ถ้าคิดว่าความเห็นของใ้เองไม่มีเหตุผลและถูกกลองใ้คงเสนอสร้างว่าเห็นด้วย อาจจะไม่แสดงความไม่เห็นด้วยอย่างรุนแรง อาจจะไม่สนใจ มุ่งไปทางอื่น หรือเปลี่ยนหัวข้อการสนทนาใหม่ เป็นต้น

จะเห็นใ้ว่าการแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อนนั้น เป็นการแสดงออกที่ใ้ใ้ให้เห็นถึงความเป็นตัวของตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองใ้โดยหนึ่ง เมื่อใ้กล้าใ้ใ้ไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของบุคคลอื่น ๆ ในกลุ่ม ก็ใ้ใ้จำเป็นต้องเสนอสร้างว่าเห็นด้วยสามารถแสดงความไม่เห็นด้วยใ้โดยปราศจากความกลัว หรือความวิตกกังวลใ้ โดยแสดงออกด้วยท่วงทีกรรมาแสดงอย่างเหมาะสมดังกล่าวแล้วข้างต้น

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนหลังการอ่านข้อสนเทศ
2. สังเกตจากความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศของนักเรียน

การให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 10

<u>กิจกรรม</u>	การให้ข้อเสนอแนะเรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน
<u>เวลา</u>	1 ชั่วโมง 30 นาที
<u>ความถี่รวมยอด</u>	การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน ควรให้เพื่อนได้เรียนรู้ตนเองจากคำวิจารณ์นั้นควรแสดงออกด้วยความจริงใจทั้งภาษาท่าทาง และภาษากาย สำหรับผู้รับคำวิจารณ์ควรรับฟังในสิ่งที่เพื่อนวิจารณ์ และควรรู้จักในคำถามเพื่อให้เกิดความกระจ่างในคำวิจารณ์ของเพื่อน
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษากายในเรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน
<u>วิธีการให้ข้อเสนอแนะ</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านข้อเสนอแนะเรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน 2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ

เนื้อเรื่อง

ชื่อเรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนและการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน

การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน คือการอธิบายพฤติกรรมของเพื่อนให้เจ้าตัวจริงจนสามารถเข้าใจว่าเพื่อนคนนั้นคิดอย่างไรกับตัวเขา เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก คนเราชอบมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง บางคนมองเห็นข้อบกพร่องของผู้อื่น แต่มองไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง ก็มักจะชอบวิจารณ์คนอื่น บางคนชอบแก้ไขผู้อื่นยกย่องและไม่ชอบให้ใครวิจารณ์ตนเอง บางคนไม่กล้าวิจารณ์ผู้อื่นเกรงว่าผู้อื่นจะไม่พอใจ

บุคคลโดยทั่วไปเมื่อถูกผู้อื่นวิจารณ์มักจะรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และมักจะตอบสนอง
 การวิจารณ์ในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ถูกวิจารณ์ว่า "ทำไมวันนี้เซยจัง" ในกรณีเช่นนี้
 ผู้ถูกวิจารณ์ได้ฟังก็เกิดปฏิเสธตลถถาน บางคนก็ก้าวร้าว อาจโต้เถียงด้วยควาโกรธ
 อุดความกตัญของตนเอง เช่น อาจจะเถียงว่า "คุณก็เซยไปบ้างนอยกว่าฉันหรอกน้า"
 บางคนอาจเงยบแต่ใจเก็บควาโกรธแค้น ซิงซิง และอามาต บางคนเกิดอับอาย
 ขายหน้า รับคำคำทนิต่าง ๆ สะสมไว้ ซึ่งเป็นการสร้างควารู้สึกทางลบให้แก่ตนเอง และ
 สร้างปมคดียให้ตนเอง โดยเชื่อว่าสิ่งที่ยู่อื่นตำหนินั้นถูกต้อง สำหรับการวิจารณ์นั้นหากเป็น
 การวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ จะเป็นสิ่งที่ดีเพราะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ตนเองจากคำวิจารณ์
 ของเพื่อน ได้รู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไรบ้าง เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไข นอกจากนี้การ
 วิจารณ์ช่วยให้บุคคลมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ถ้าคนนั้นเข้าใจและยอมรับคำวิจารณ์ เพราะ
 อย่างน้อยที่สุดการวิจารณ์ก็แ่งไว้ซึ่งความจริงอยู่ไม้นอย แต่บุคคลส่วนใหญ่ทั้งที่เป็นผู้วิจารณ์
 และผู้ถูกวิจารณ์มักจะไม่เข้าใจ วิธีการพูดวิจารณ์ซึ่งส่วนมากมักกล่าวเชิงตำหนิมากกว่า
 สร้างสรรค์ เช่น "คุณทำงานเซเพราะจัง"

การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน การแสดงออกที่เหมาะสมควรแสดงออกอย่างจริงใจ
 กล่าวคือ

1. พูดชี้เฉพาะในจุดที่ถกการวิจารณ์ เช่น พูดว่า "เสื้อตัวนี้ของเธอลอกสี
 เกินไป ฉันรู้สึกวาไม่เหมาะสมที่จะใส่มาทำงานที่โรงเรียนเลย" ซึ่งเป็นการวิจารณ์ที่ตรง
 ไปตรงมา และเปิดเผยควารู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้
2. ไม่ควรกล่าวคำคำทนิวิจารณ์ในสิ่งที่เป็นธรรมชาติทางกายภาพของเพื่อน
 เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไข และเป็นจุดด้อยของเพื่อน เช่น "คุณมีขาโค้งจัง" หรือ
 พูดเป็นหน้าเองถากถาง เช่น "คุณอ่อนเหมือนหมูเลย" หรือ "คุณมีหลอเหมือนจรรยา"
3. การวิจารณ์ควรเริ่มในแง่ดีเพื่อถอด มากกว่าตีเพื่อทำลาย เช่น "ถ้าคุณพูดให้
 ช่างกว่านี้อีกสักนิด จะทำให้ผมฟังเข้าใจเรื่องที่คุณพูดมากขึ้น"

วิธีการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อนนั้น มีวิธีการดังนี้คือ

1. รับฟังในสิ่งที่ถูกเสนอคำทนิ การรับฟังจะทำให้ไม่ควนแสดงกริยาอาการตอบ
 สอนองที่ไม่เหมาะสม ตัวอย่างคำวิจารณ์เพื่อน เช่น "คุณพูดเสียงเบาจัง ผมไม่ค่อยได้ยินแจ้ง"

ไม่คอยรู้เรื่อง" "คุณมาเข้าประชุมสายไป 15 นาที" "ในการประชุมคราวนี้ คุณแสดงความคิดเห็นมากกว่าคนอื่น"

การรับฟังจะช่วยให้นักเรียนทราบวาทะหรือความที่ผู้ถูกวิจารณ์นั้น ส่วนหนึ่งแฝงความจริงที่ผู้อื่นมองถึงพฤติกรรมของผู้ถูกวิจารณ์ วิธีการที่ช่วยใหม่บุคคลไม่เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตัวเองในการถูกวิจารณ์นั้นคือ การยอมรับฟังสิ่งที่ผู้วิจารณ์วิจารณ์จะช่วยให้ผู้ถูกวิจารณ์นำข้อความนั้นมาแยกแยะว่าสิ่งไหนคือความจริง สิ่งไหนคือความคิดเห็น ถ้าเป็นความจริงความที่วิจารณ์ จะเป็นวิธีการที่ช่วยใหม่บุคคลไม่เกิดความรู้สึกไม่แจ่มกับตัวเอง

2. ยอมรับคำวิจารณ์ ในฐานะที่เป็นความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตัวเราโดยผู้ตอบก็ไม่ได้เกิดความรู้สึกสูญเสียความมั่นใจในตนเอง เช่น ตอบรับว่า "อ้อ...ฟังนี้หรือครับ" หรือ "คุณอาจจะพูดถูกที่ผมแสดงความคิดเห็นมากกว่าคนอื่น ๆ ในการประชุมคราวนี้" สำหรับในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ก็อาจทำสิ่งที่ไม่ดีพลาดกันไต่ทั้งนั้น เมื่อบอกกล่าวผิดหรือมีข้อผิดพลาด และยอมรับข้อผิดพลาด และยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเองไม่บ้ายเบี่ยงแก้ตัวนั้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง และการนับถือตนเองอีกด้วย

3. การใช้คำถามเพื่อก่อให้เกิดความกระจ่างจากคำวิจารณ์ โดยผู้ถูกวิจารณ์ต้องหัดตั้งคำถาม หรือพยายามทำให้คู่สนทนาชี้เฉพาะ และเปิดเผยความรู้สึก หักสนกทีส่วนตัวของผู้พูด ซึ่งควรต้องกระทำด้วยความจริงใจมากกว่าการโต้แย้ง ตัวอย่างการสนทนา เช่น

พล : พลอย ผมว่าวันนี้คุณดูไม่สวยเลยนี่

พลอย : เอ๊ะพูดอย่างนี้ หมายความว่าอย่างไร พล

พล : ไม่รู้อี ผมสังเกตเห็นว่าคุณเดินออกมาวันนี้ มันแปลก ๆ อย่งไรไม่รู

พลอย : เอออย่างนี้ เป็นเพราะรูปร่างหน้าตาฉัน หรือว่า เป็นเพราะการแต่งตัวละ

พล : อาจจะเป็นที่เสื้อกระมัง ที่มันไม่คอยเข้ากับตัวคุณนัก

พลอย : ก็เสื้อมันเป็นยังงี้ละ ที่ทำให้ฉันดูไม่สวยนะ

พล : มันก็แก่ไม่เข้ารูปร่างเท่านั้นละ

พลอย : คุณคิดว่ามันหลวมเกินไปอย่างนั้นรึ

- พล : อาจารย์จะเป็นอย่างนั้นก็ได้ละ
 พลอย : แล้วสี่เดือนละ มันทำให้ฉันดูเป็นตัวกลมหรือเปล่า
 พล : รวนทั้งสี่เดือนด้วย
 พลอย : แล้วมีอะไรอีกไหม นอกจากสี่เดือนนี้
 พล : ไม่มีแล้ว แลสี่ละ

ตัวอย่างคำพูดของพลเป็นการทำความเข้าใจให้ทั้งกับตนเองและคู่สนทนา ในการวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับ การหาข้อยุติ และเปิดเผยความรู้สึก ความพึงพอใจ โดยผู้ถูกวิจารณ์ไม่คงโกรธ หรือเก็บความไม่พอใจไว้เฉย

ตัวอย่างการกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ อีกตัวอย่างหนึ่ง

- วิจารณ์ : คุณชอบเอาเมื่อไหร่ไปเวลาพูด
 รับ : ออ ผมทำอย่างนั้นหรือครับ
 วิจารณ์ : เวลาพูดก็เสียงเบาไป ที่หลังควรพูดให้เสียงดังกว่านี้หน่อยนะ
 รับ : คุณอาจจะพูดถูก ผมคงพูดเบาไป ขอขอบคุณที่เตือน

ตัวอย่างสถานการณ์เกี่ยวกับแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาด้อยคำในเรื่องการกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน

ถ้านักเรียนพบกับสถานการณ์ต่อไปนี้ นักเรียนควรจะแสดงออกอย่างไร

"สมมติว่าในการเรียนวิชาภาษาไทย อาจารย์ผู้สอนกำหนดให้นักเรียนฝึกพูดหน้าชั้นเรียนและให้เพื่อน ๆ ที่เป็นผู้สังเกตวิจารณ์การพูด ขณะที่เพื่อนคนหนึ่งของนักเรียนกำลังพูด นักเรียนสังเกตเห็นว่าเขาไม่ยอมสบตากับผู้ฟัง มักจะก้มหน้ามองพื้นห้อง หรือมองออกไปนอกห้องเรียน ใจเสียงที่ค่อนข้างเบา ซึ่งไม่ค่อยได้ยิน"

นักเรียนควรแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาด้อยคำ ให้สอดคล้องกัน โดยกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนดังนี้ "เคชา เวลาคุณพูด คุณไม่ค่อยสบตากับผู้ฟังเลย คุณมักจะก้มหน้ามองพื้นห้อง หรือไม่ก็มองออกไปนอกห้องเรียนแทน เสียงที่คุณพูดก็เบาเกินไป ฟังไม่ค่อยได้ยินผมอยากให้คุณปรับปรุงการพูดของคุณใหม่นะ เคชา" ในขณะที่นักเรียนกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนนั้น ภาษาท่าทางที่นักเรียนแสดงออกนั้นต้องสอดคล้องกับคำพูด แสดงออกด้วยความจริงใจ สบตากับเพื่อน ใจเสียงพูดที่มั่นคงดังพอสมควร เป็นต้น"

สำหรับผู้ที่รับคำวิจารณ์จากเพื่อนก็สามารถแสดงการยอมรับคำวิจารณ์ด้วย
 ทาทางที่เหมาะสมได้ โดยการกล่าวคำขอบคุณและแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของตนที่มี
 ต่อคำวิจารณ์ของเพื่อน เพราะได้พิจารณาจากคำวิจารณ์แล้วเห็นว่า เป็นความจริงและมี
 ประโยชน์ต่อตนเองมาก ซึ่งการแสดงออกดังกล่าวนั้นไม่ทำให้บุคคลสูญเสียความเป็นตัว
 ของตัวเองแต่อย่างใด

สรุปได้ว่า การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนควรแสดงออกด้วยความจริงใจ พุทธิใจเพราะ
 ตรงจุดที่ของการวิจารณ์ ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือพูดพร่ำเพรื่อทางกายภาพซึ่งเป็นบมก้อยของผู้ถูก
 วิจารณ์แก้ไขไม่ได้ และการวิจารณ์ควรเป็นกรณีเพื่อก่อ สำหรับการยอมรับคำวิจารณ์จาก
 เพื่อนนั้น ผู้ถูกวิจารณ์ควรรับฟังในสิ่งที่ผู้สนทนาว่าหยาบ ยอมรับคำวิจารณ์ในฐานะเป็นความรู้สึก
 ของผู้อื่นที่มีต่อตัวเรา และใช้คำถามถามผู้วิจารณ์เพื่อให้เกิดความกระจ่างจากคำวิจารณ์
 ซึ่งการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกในสถานการณ์การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนและการยอมรับคำ
 วิจารณ์จากเพื่อน การแสดงออกที่เหมาะสมนั้นต้องเปิดเผยความรู้สึก หักเหน็ดเหนื่อยออกไป
 ด้วยความจริงใจทั้งภาษาทางการแสดงออกทางสีหน้า การสนทนา กิริยาท่าทาง
 และน้ำเสียง และภาษาถ้อยคำต้องให้สอดคล้องกัน จึงจะถือว่าเป็นผู้มีพฤติกรรม
 กล้าแสดงออกในอุดม เพื่อนสถานการณ์การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนและการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน
การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนจากการอ่านข้อสนเทศ
2. สังเกตจากความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศของนักเรียน

การให้ข้อสนทนาครั้งที่ 11

กิจกรรม

การให้ข้อสนทนาเรื่อง การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน
1 ชั่วโมง 30 นาที

เวลา

ความคิดรวบยอด

นักเรียนสามารถเป็นตัวของตัวเอง โดยกล่าวปฏิเสธคำขอร้อง
ที่ไม่มีเหตุผลของเพื่อน โดยกล่าวคำสั้น ๆ ตรงจุด ชัดเจน มั่นคง
ยืนยันความถูกต้องการของตนเอง โดยแสดงออกให้สอดคล้องกัน
ทั้งสีหน้า ท่าทาง สายตา ระดับเสียง และถ้อยคำ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง
และภาษาถ้อยคำในเรื่อง การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของ
เพื่อน

วิธีการให้ข้อสนทนา

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านข้อสนทนาเรื่อง การปฏิเสธที่จะทำตาม
คำขอร้องของเพื่อน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่อง การปฏิเสธที่จะ
ทำตามคำขอร้องของเพื่อน
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้รับจากการ
อ่านข้อสนทนา

เนื้อเรื่อง

ชื่อเรื่อง การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน

การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน ต้องแสดงออกให้สอดคล้องกันทั้งภาษา
ท่าทางและภาษาถ้อยคำ จึงจะถือว่าเป็นการแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเองดังตัวอย่าง
ต่อไปนี้

"สมชายกับเคซาเป็นนักศึกษาจากต่างจังหวัดด้วยกัน เมื่อเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย
แห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ จึงเข้าหอพักอยู่ด้วยกัน วันหนึ่งเคซาจะไปเที่ยวทะเลกับเพื่อน เคซา
จึงขอยืมกล้องถ่ายรูปของสมชาย ซึ่งกล้องถ่ายรูปนั้นสมชายได้เป็นของขวัญวันเกิดจากบิดา
สมชายรักและหวงแหนมากเพราะมีความหมายสำหรับเขาอย่างยิ่ง เขาจึงไม่ยอมให้ยืม"
สมชายควรจะบอกกับเคซาไปตามตรงว่าไม่ยอมให้ยืมกล้อง โดยอาจจะพูดด้วย

4. การแสดงออกทางสีหน้า ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดี จะจะสามารถแสดงสีหน้าโดยตรงกับเรื่องราวที่กำลังพูด เช่น จะแสดงให้ผู้อื่นรับรู้ว่าคุณเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกมากลายเป็นยิ้มแฉ่ง หรือหัวเราะ นับว่าการแสดงออกทางสีหน้าไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด

5. น้ำเสียง การสะท้อน และระดับเสียง การพูดเสียงเรียบ ๆ กระชับเบา ๆ จะเป็นการยากที่จะจับใจผู้ฟังได้ เห็นจริง ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็จะเป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้ฟัง ดังนั้นการใช้ระดับเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการจับใจผู้ฟังให้เชื่อใจโดยไม่ต้องการใช้การขู่บังคับ

6. โอกาสในการพูด การแสดงออกใดโดยทันทีเหมือนกับว่าเป็นไปตามธรรมชาติ นับว่าเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการแสดงออก แต่บางครั้งการดึงใจจะสับสนผลที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตามการที่จะแสดงออกมาจะต้องเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วย เช่น ในกรณีที่เกิดการขัดแย้งกัน การพูดกับเพื่อนสองต่อสองย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มเพื่อน

7. เนื้อเรื่องที่พูด บุคคลมักจะมี ความดึงใจอยู่นานเพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้แน่ใจว่าผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้น

องค์ประกอบของพฤติกรรมกล่าแสดงออกจึงเป็นการแสดงออกทั้งภาษาพาทาง และภาษาอวัชคำโดยสอดคล้องกัน โดยสามารถแสดงความรู้สึกออกได้ทางสายตา ทางใบหน้า ทางกิริยาท่าทาง และน้ำเสียง

ลักษณะของพฤติกรรมกล่าแสดงออก พฤติกรรมของบุคคลที่มีพฤติกรรมกล่าแสดงออก มีลักษณะดังนี้

1. เวลาพูดเปล่งเสียงชัดเจน
2. สามารถติดต่อกับบุคคลทั่วไปได้ทุกระดับ ทั้งคนแปลกหน้า เพื่อนฝูง และคนในครอบครัว ซึ่งการติดต่อนั้นต้องเปิดเผย ตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ และเหมาะสมแก่กาลเทศะ
3. การพูดตามความรู้สึกที่แท้จริง สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกชอบและความสนใจใฝ่มากกว่าที่จะพูดออกมาอย่างกลาง ๆ เช่น พูดว่า "แกงขามนี้อร่อย" และสามารถ

ที่จะใช้คำว่า "ผมรู้สึก" หรือ "ผมคิดว่า" ได้ในเวลาอันเหมาะสม เช่น ในกรณีที่ผู้ขายทำงานเหนื่อยทั้งวัน เมื่อมีใครถามว่า "วันนี้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง" ก็สามารถตอบได้ว่า "ผมรู้สึกเหนื่อย" แทนที่จะตอบว่า "ผมไม่เป็นอะไรหรอกครับ สมายดี"

4. การพูดเกี่ยวกับตนเอง ถ้ามีทักษะในคำนึกคำหนึ่งโดยเฉพาะ หรือได้ทำสิ่งใดที่คิดว่ามีค่าและน่าสนใจก็สามารถที่จะเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังได้ จะไม่ผูกขาดการสนทนาหรือพูดโอ้อวด แต่สามารถจะเล่าความสำเร็จได้เมื่อดังเวลาอันเหมาะสม

5. การพูดทักทาย สามารถแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการจะรู้จักได้มากขึ้นยิ้มแย้มแจ่มใสและแสดงความยินดีที่ได้พบเขา สามารถจะพูดว่า "สวัสดีครับ ดีใจที่ได้พบคุณอีก" มากกว่าที่จะกล่าวคำว่า "สวัสดี" หรือเพียงแต่พยักหน้าเฉย ๆ หรือว่า "ทำอะไรอยู่" หรือปล่อยให้เขายืนอยู่คนเดียว

6. การยอมรับคำยกย่องชมเชย สามารถยอมรับคำยกย่องชมเชยได้อย่างจริงใจมีมารยาทมากกว่าที่จะแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่า "เสื้อตัวนี้ของคุณสวยจัง" ก็สามารถที่จะตอบว่า "ขอบคุณครับ ผมก็ชอบมันเหมือนกัน" แทนที่จะพูดว่า "ฮือ ! เสื้อตัวนี้หรือครับสวย มันเกาะจะขาดอยู่แล้วครับ" ควรถือว่าการยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวชมเชยแทนที่จะเป็นการลงโทษเขา

7. การแสดงสีหน้าได้อย่างเหมาะสม การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่พูดออกมาควรจะสอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริง เช่น เมื่อไปงานแต่งงานขึ้นไปกล่าวคำอวยพรว่า "ผมรู้สึกดีใจที่...." แทนที่ตาเฉยหรือมึน แสดงว่าการแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงไม่สอดคล้องกัน และเขาสันทนากับผู้อื่นก็สามารถที่จะมองสบตากูสนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา

8. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างนุ่มนวล เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นก็ไม่ทำร้ายว่าเห็นด้วยกับบุคคลนั้น เพื่อที่จะรักษาความสงบ สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยได้อย่างนุ่มนวล อาจจะโดยการมองไปทางอื่นหรือเดินออกไปเสีย หรือทำหน้าบึ้ง หรือเลิกหัว หรือสั่นศีรษะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนาใหม่

9. การขอโทษแสดงความกระจาง ถ้ามีบางคนให้คำแนะนำ คำสั่งสอน หรืออธิบายไม่ชัด สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังใหม่อีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

แทนที่จะออกไปด้วยการไม่พูดและรู้สึกสับสนไม่เข้าใจ สามารถที่จะพูดว่า "ผมยังไม่ค่อยเข้าใจคำอธิบายของคุณนัก คุณจะกรุณาอธิบายให้ฟังใหม่อีกครั้งได้ไหมครับ"

10. การถามเหตุผลว่าทำไม เมื่อมีผู้ใดมาขอรองให้ทำในสิ่งที่ดูเหมือนว่าไม่มีเหตุผล หรือไม่สนุกสนานเลย ก็สามารถที่จะถามว่า "ทำไมคุณถึงต้องการให้ผมทำสิ่งนี้และครับ" คอยนำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้ามึนงงแต่ก็ไม่จำเป็นต้องขมขื่น

11. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น เมื่อมีความเห็นไม่ตรงหรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นโดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น ก็สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยได้โดยอาจจะพูดว่า "ผมมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ผมมีความเห็นว่า....." หรือ "ผมคิดว่า ความเห็นของคุณยังไม่ได้อภิปรายประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ครับ....."

12. การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง จะไม่ปล่อยให้ใครมาเอาไรต์เอาเปรียบ เมื่อรู้สึกวากำลังถูกเอาเปรียบ สามารถที่จะปฏิบัติได้โดยที่ไม่รู้สึกผิด สามารถที่จะแสดงสิทธิการขอรองให้ผู้อื่นแสดงคตตนเองด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถจะพูดได้ว่า "ผมมาเข้าคิวก่อน" หรือ "ขอโทษครับ ตอนนี้ผมมีนัดกับคนอื่น" หรือ "กรุณาทวีติยลงหน่อยได้ไหมครับ"

13. การแสดงการยื่นกราน เมื่อมีเรื่องข้องใจที่มีเหตุผลพอสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ใครจนกว่าจะได้รับความสนใจ แม้จะมีผู้ใดกัขวาง

14. หลีกเลี่ยงในการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น ในการอภิปรายถ้ามีใครโต้แย้งตลอดเวลา และคอยถามคำถามว่า "ทำไม ทำไม ทำไม" ก็สามารถที่จะยุติคำถามเหล่านั้นได้โดยการปฏิเสธ หรืออาจจะตอบเรียบ ๆ ว่า "ผมมีความรู้สึกเช่นนี้ครับ ผมไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งที่ผมพูดออกไป ถ้าคุณคิดว่าการแสดงเหตุผลมีความสำคัญมาก คุณอาจจะลองหาเหตุผลดูก็ได้ว่า ทำไมคุณถึงไม่เห็นด้วยกับผมไปเสียทั้งหมด

15. การใช้การประสานสายตา ในขณะที่สนทนากัน สามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานี้มีความสำคัญมากเพราะจะช่วยสะท้อนความจริงใจของผู้พูดได้เพราะผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่มากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไร

พฤติกรรมการแสดงออกนั้นประกอบด้วยการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษา
 ถ้อยคำ โดยแสดงออกให้สอดคล้องกับความรู้สึก การแสดงออกนี้ประกอบด้วยการประกอบ
 หลายอย่างซึ่งบุคคลต้องแสดงออกให้เหมาะสม และการแสดงออกนี้บุคคลต้องเรียนรู้
 ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก และต้องแสดงออกอย่างเหมาะสม จึงจะถือว่าเป็น
 บุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกในกลุ่มเพื่อนอย่างแท้จริง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกันของนักเรียนหลังจากการอ่านข้อเสนองาน
2. สังเกตจากความร่วมมือในการอ่านข้อเสนองานของนักเรียน

ภาคผนวก ค

แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนก่อนการทดลอง

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมตินักเรียนเป็นนักเรียนใหม่มาเข้าเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พร้อมกับเพื่อนนักเรียนใหม่อีกคนหนึ่ง วันนี้เป็นวันแรกของการเปิดภาคเรียน"

ขอให้นักเรียนกล่าวคำทักทายเพื่อนใหม่คนนั้น

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน			

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมตินักเรียนเป็นนักเรียนใหม่มาเข้าเรียนวันมัธยมศึกษาปีที่ 3 พร้อมกับเพื่อนนักเรียนใหม่อีกคนหนึ่ง วันนี้เป็นวันแรกของการเปิดภาคเรียน หลังจากที่นักเรียนได้กล่าวคำทักทายเพื่อนใหม่แล้ว"

ขอให้นักเรียนร่วมสนทนากับเพื่อนคนนั้น เพื่อให้รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ถี่	พอไร	ทอง- ปรับรุ่ง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใ้ริ่นำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน			

3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการกล้าวิจารณ์เพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่านักเรียนกับเพื่อน ๆ ไปเที่ยวที่ศูนย์การค้าในวันหยุด ขณะที่นักเรียนและเพื่อน ๆ กำลังยืนคุยเพื่อนที่นัดไว้ซึ่งยังไม่มา นักเรียนเห็นว่าเพื่อนในกลุ่มของนักเรียนคนหนึ่งสวมเสื้อและใส่กางเกงตัวใหม่แบบทันสมัยและมีสีสวย"

นักเรียนจึงกล้าวิจารณ์รายการแต่งกายของเพื่อนคนนั้น

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสวมใส่เสื้อผ้า			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การกล้าวิจารณ์เพื่อน			

4. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน

สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่านักเรียนกับเพื่อน ๆ นั้ด้วยกันไปเที่ยวศูนย์การค้าแห่งหนึ่งในวันหยุด นักเรียนได้สวมเสื้อและใส่กางเกงที่นักเรียนเพิ่งซื้อใหม่เมื่ออาทิตย์ที่แล้วเป็นครั้งแรก นักเรียนชอบเสื้อและกางเกงชุดนี้มาก เพราะที่สวยงามนักเรียนอย่างยิ่ง อีกทั้งสวมสบายพอดีกับรูปร่างของนักเรียนและไม่ร้อนด้วย เมื่อนักเรียนไปพบเพื่อนยังที่นัดหมาย เพื่อนของนักเรียนได้กล่าวชมเชยการแต่งกายของนักเรียน"

นักเรียนจงกล้าแสดงการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน			

5. พฤติกรรมกล้าแสดงออกในการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนคนหนึ่ง ใ้ยืมเงินนักเรียนไปหลายครั้ง
รวมเป็นเงินถึง 100 บาท ครึ่งสุดท้ายที่ยืม เพื่อนของนักเรียนบอกกับนักเรียนว่า
จะนำเงินทั้งหมดที่ยืมไปมาคืน ใน 1 สัปดาห์ แต่เมื่อถึงเวลานัดหมายก็ยังไม่นำมาคืน
อีกเช่นเคย นักเรียนมีความจำเป็นจะต้องใช้เงินจำนวนดังกล่าวเพื่ออุปกรณ์การเรียน"
ขอให้นักเรียนทวงเงินที่เพื่อนยืมไปคืน

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอไร	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์ จากเพื่อน			

6. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าเพื่อน ๆ ของนักเรียนได้วางแผนร่วมกันว่า หลังจากการสอบปลายภาคเรียนนี้เสร็จสิ้นแล้ว จะจัดทัศนศึกษาต่างจังหวัดเพื่อเป็นการพักผ่อนกันสักครั้งหนึ่ง วันนี้นักเรียนและเพื่อน ๆ ได้มาประชุมพร้อมกันเพื่อหาข้อสรุปที่แน่นอนว่าจะไปทัศนศึกษาที่ใด ตลอดจนวางแผนการดำเนินงานทุกขั้นตอนในการจัดทัศนศึกษาครั้งนี้ เพื่อจะได้เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาทราบต่อไป"

ขอให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในการประชุมครั้งนี้

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การแสดงความคิดเห็นส่วนตัว ในกลุ่มเพื่อน			

7. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการถวาคำวิจารณ์เพื่อน

สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าในการเรียนวิชาภาษาไทย อาจารย์ผู้สอนกำหนดให้นักเรียนทำรายงานกลุ่ม โดยให้เขียนและรายงานหน้าชั้นเรียนด้วย ขณะที่ผู้รายงานคนหนึ่งซึ่งเป็นเพื่อนของนักเรียนกำลังพูดรายงานอยู่นั้น นักเรียนสังเกตเห็นว่าเขามักจะไรมือลูบที่ระออยู่ตลอดเวลา และพูดด้วยเสียงที่เบาจนฟังไม่ค่อยได้ยิน เมื่อผู้รายงานพูดจบแล้ว เขาไคถามนักเรียนว่าเขาพูดเป็นอย่างไรบ้าง"

ขอให้นักเรียนตอบโดยวิจารณ์การพูดของเพื่อนตามความรู้สึกของนักเรียน

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาทาทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงทาทาง			
4. พฤติกรรมการไรรนำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถอยคำ</u>			
การถวาคำวิจารณ์เพื่อน			

8. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าผลการสอบเมื่อภาคเรียนที่ 1 นักเรียนสอบได้ไม่ดีเท่าที่ควร และผลการเรียนยังต่ำกว่าเมื่อภาคเรียนที่แล้ว นักเรียนรู้สึกไม่พอใจผลการเรียน ของนักเรียนเลย และรู้สึกวิตกกังวลมาก นักเรียนได้มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนของ นักเรียนคนหนึ่ง เขาได้เสนอแนะวิธีการเรียนให้นักเรียนและได้วิจารณ์ผลการเรียน ของนักเรียนว่า สาเหตุที่ผลการเรียนของนักเรียนลดลงนั้น เป็นเพราะนักเรียน ใ้เวลากับกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนมากเกินไป ถ้านักเรียนลดการทำกิจกรรม ทางโรงเรียนลงบ้าง ผลการเรียนของนักเรียนก็อาจจะดีขึ้น"

นักเรียนเห็นด้วยกับคำวิจารณ์ของเพื่อน โดยแสดงการยอมรับคำวิจารณ์นั้น

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาอวยคำ</u>			
การยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน			

9. พฤติกรรมกล่าวแสดงออกด้านการปฏิเสชที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนคนหนึ่ง ขอยืมเงินนักเรียนจำนวน 20 บาท โดยบอกกับนักเรียนว่าจะนำเงินจำนวนนี้ไปซื้ออุปกรณ์การเรียน นักเรียนมีเงินมากพอที่จะให้เพื่อนยืมโดยไม่เค็ดครอน แต่นักเรียนไม่ยอมยืมให้เพื่อนคนนี้ยืมอีก เพราะเขาเคยยืมนักเรียนหลายครั้งแล้ว แต่ยังไม่ได้นำมาใช้คืน"

ขอให้นักเรียนกล่าวปฏิเสชที่จะให้เพื่อนยืมเงินดังกล่าว

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล่าวแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล่าวแสดงออก	ดี	พอไร	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษากาย</u>			
การปฏิเสชที่จะทำตามคำขอร้อง ของเพื่อน			

แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนหลังการทดลอง

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกในการริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน

สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนเคยแนะนำให้นักเรียนรู้จักเพื่อนรองเขาคคนหนึ่ง
ซึ่งเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เช่นเดียวกับนักเรียนแต่ละโรงเรียน วันหนึ่ง
นักเรียนเดินสวนกับเพื่อนใหม่คนนั้นหน้าห้องสมุด"

ขอให้นักเรียนกล่าวคำทักทายเพื่อนใหม่คนนั้น

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้เสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาบอกคำ</u>			
การริเริ่มกล่าวคำทักทายเพื่อน			

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่านักเรียนได้รู้จักเพื่อนทางห้องคนหนึ่ง แต่ยังไม่สนิทสนมกันนัก เมื่อถึงเวลาพักกลางวัน นักเรียนได้พบเพื่อนใหม่คนนั้น หลังจากที่นักเรียนได้กล่าวคำทักทายแล้ว"

ขอให้นักเรียนได้ร่วมสนทนากับเพื่อนคนนั้น เพื่อให้รู้จักกันและกันมากขึ้น

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมค่านภาษาทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการชมส่ายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมค่านภาษาถ้อยคำ</u>			
การมีส่วนร่วมในการสนทนากับเพื่อน			

3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการกล้าพูดคำชมเชยเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนคนหนึ่งได้ส่งภาพวาดเข้าประกวด ในงาน
 ประกวดภาพวาดประจำปีที่หน่วยงานแห่งหนึ่งจัดขึ้น และมีนักเรียนส่งภาพเข้า
 ประกวดเป็นจำนวนมาก ผลการประกวดภาพปรากฏว่าภาพของเพื่อนนักเรียนได้รับ
 รางวัลที่ 1"

ขอให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและกล่าวคำชมเชยในความสำเร็จของเพื่อน
 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการขมส่ายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการไ้ชนะเสียงและระคัมเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การกล้าพูดคำชมเชยเพื่อน			

4. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่านักเรียนได้เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปร่วมการประชุมประกวดแต่งคำประพันธ์เนื่องในงานฉลอง 200 ปีสุนทรภู่ ที่โรงเรียนประจำจังหวัด มีนักเรียนจากโรงเรียนต่าง ๆ หลายโรงเรียนมาร่วมการแข่งขันในครั้งนี้ ผลการแข่งขันปรากฏว่าคำประพันธ์ที่นักเรียนแต่งนั้นได้รับรางวัลที่ 1 หลังจากที่นักเรียนนั้นไม่รับรางวัลเรียบร้อยแล้ว เพื่อน ๆ ที่ไปให้กำลังใจนักเรียนต่างก็มาร่วมแสดงความยินดีและกล่าวชมเชยความสามารถของนักเรียน"

ขอให้นักเรียนแสดงการยอมรับคำชมเชยของเพื่อนด้วยความยินดี

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน			

5. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนได้ยืมหนังสือไปเล่มหนึ่ง แต่เมื่อเพื่อนนำหนังสือกลับมาคืน ปรากฏว่าหนังสืออยู่ในสภาพที่ชำรุดปกหน้าและหลังขาด"
ขอให้นักเรียนพูดและแสดงให้เพื่อนทราบว่านักเรียนเสียค่านายหน้าหนังสือเล่มนั้น

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ที่	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใจน้าเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ์จากเพื่อน			

6. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าอาจารย์ที่ปรึกษาได้แจ้งให้นักเรียนทั้งชั้นทราบว่า ทางโรงเรียน จะจัดงานประจำปีครบรอบวันเกิดโรงเรียนในเดือนหน้า ซึ่งโรงเรียนเคยจัดเป็นประจำทุกปี แต่ในปีที่ทางโรงเรียนจะจัดได้ใหญ่เป็นพิเศษ โดยเชิญชวนให้นักเรียน จากโรงเรียนต่าง ๆ และบุคคลภายนอกเข้าร่วมงานของโรงเรียนด้วย โรงเรียน จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนแต่ละห้องจัดการแสดง 1 รายการ ใช้เวลา 20 นาที และจัดป้ายนิเทศ 1 ป้าย ร่วมงานของโรงเรียนครั้งนี้ อาจารย์ที่ปรึกษาได้มอบ หมายให้นักเรียนทุกคนร่วมกันรับผิดชอบในการดำเนินงานดังกล่าว วันนี้หัวหน้าห้อง ได้นัดหมายเพื่อน ๆ ทุกคนมาประชุมวางแผนการจัดงานดังกล่าว"

ขอให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นในการประชุมครั้งนี้

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ที่	ข้อใด	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการสัมผัส			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้เสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในกลุ่มเพื่อน			

7. พฤติกรรมกลางแสดงออกด้านการกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน

สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าในการเรียนวิชาภาษาไทย อาจารย์กำหนดให้นักเรียนฝึกพูดหน้าชั้นเรียนทุกคน และให้นักเรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกตและวิจารณ์การพูดของเพื่อน จากการสังเกตการพูดของเพื่อน นักเรียนพบว่าเพื่อนของนักเรียนคนหนึ่งขณะที่พูดนั้นมักจะไข่มื้อประกอบการพูดมากเกินไป ทำให้ผู้ฟังอึดอัด และมักจะเอามือปิดปากเวลาพูดทำให้เสียบุคลิกภาพ"

ขอให้นักเรียนกล่าวคำวิจารณ์การพูดของเพื่อนคนนั้น

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกลางแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกลางแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมกิริยาอาการ			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมกริยาเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การกล่าวคำวิจารณ์เพื่อน			

8. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าในการเรียนวิชาภาษาไทย อาจารย์ผู้สอนกำหนดให้นักเรียนแต่ละคนพูดหน้าชั้นเรียนทุกคน หลังจากที่นักเรียนได้พูดเสร็จแล้ว นักเรียนได้ถามเพื่อนสนิทของนักเรียนว่าการพูดของนักเรียนเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อนได้วิจารณ์การพูดของนักเรียนว่าสนใจมีมือประกอบการพูด แต่นั่งไขว่ไขว่ ไม่สอดคล้องกับเรื่องที่พูด เวลาพูดไม่ค่อยสบตากับผู้ฟัง มักจะมองเพดานอยู่ตลอดเวลา นักเรียนประเมินจากการวิจารณ์ของเพื่อนแล้วเห็นว่า เป็นความจริง และคิดว่าการวิจารณ์ของเพื่อนมีประโยชน์ต่อนักเรียนมาก"

นักเรียนจงแสดงการยอมรับคำวิจารณ์ของเพื่อนด้วยความจริงใจ

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการส่งสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ</u>			
การยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน			

๑. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน
สถานการณ์ที่กำหนด

"สมมติว่าเพื่อนของนักเรียนคนหนึ่งชวนให้นักเรียนไปเป็นเพื่อนช้อปปิ้งเท้ากีฬาในตอนเย็นหลังเลิกเรียน แต่นักเรียนจะต้องรีบกลับบ้านเพราะมีงานบ้านหลายอย่างที่จะต้องช่วยมารดาทำ และมีการบ้านหลายวิชาที่จะต้องส่งในวันพรุ่งนี้ใส่นักเรียนจึงไม่อยากไปกับเพื่อน"

ขอให้นักเรียนกล่าวปฏิเสธที่จะไปเป็นเพื่อนช้อปปิ้งเท้ากีฬาในตอนเย็นวันนี้

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกล้าแสดงออก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
<u>พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง</u>			
1. พฤติกรรมที่แสดงออกทางสีหน้า			
2. พฤติกรรมการ สบสายตา			
3. พฤติกรรมการแสดงท่าทาง			
4. พฤติกรรมการ ใช้น้ำเสียงและระดับเสียง			
<u>พฤติกรรมด้านภาษาอวัชคำ</u>			
การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน			

คุณภาพของผู้วิจัยและผู้รวมตั้งเกณฑพฤติกรรมกล่าวแสดงออกในกลุ่มเพื่อน

	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ความสัมพันธ์สัมพัทธ์ กลุ่ม	r	r
ก่อนการทดลอง	.87	.62
หลังการทดลอง	.97	.90

การฝึกปฏิบัติการกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนบางหัวเสือบุญแจ่มนิคมนิล จังหวัดสุพรรณบุรี

บทคัดย่อ

ของ

สุรจิตต์ แสงอรุณ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ตุลาคม 2529

การวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
ในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสืออัญญาเนียบนิต
จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนต่ำ
จำนวน 24 คน ปีการศึกษา 2529 สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน
กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ
พฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ผลการวิจัยปรากฏว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนมากกว่ากลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE TRAINING OF ASSERTIVE BEHAVIOR IN PEER - GROUP
OF MATAYOM SUKSA III STUDENTS
AT BANGHUASUABONCHANNIEMNIL SCHOOL
IN CHANGWAT SAMUT PRAKAN

AN ABSTRACT

BY

SURAJIT SAENGARUN

Presented in Partial fulfillment of the requirements

for the Master of Education degree

at Srinakharinwirot University

October 1986

The purpose of this research was to study the effect of the training of assertive behavior in peer - group of mathayom suksa III students at Banghuasuabunchamniemnil school in Changwat Samut Prakan. The subjects were 24 students, who had problem in low assertive behavior in peer - group, in academic year of 1986. The subjects were randomly divided into the experimental group and the control group; each group was consisted of 12 students. The experimental group were assigned to practice the training of assertive behavior while the control group had received information about assertive behavior in peer - group. The result showed that all experimental group and control group had assertive behavior in peer - group at .01 level of significance. Besides, the finding showed that experimental group had assertive behavior in peer - group more than control group at .01 level of significance.