

ผลของการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติงานกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม

อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ปริญญานิพนธ์

ของ

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2537

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควร
รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

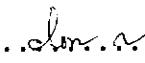
..........ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.ฟองพรรณ เกิดพิทักษ์)

..........กรรมการ

(อาจารย์ไพศาล อัมประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบ

..........ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.ฟองพรรณ เกิดพิทักษ์)

..........กรรมการ

(อาจารย์ไพศาล อัมประเสริฐ)

..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยา พูลสุวรรณ)

วันที่...๕...เดือน...พ...ค...พ.ศ. 2537

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดนิทัศน์ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะ ตลอดจนได้ช่วยแก้ไขอย่างละเอียดทุกขั้นตอน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์ทั้งสองเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จัตรคุญกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรหมนิศ วาณิชยการ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วชิรญา บัวศรี ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ กรุณาช่วยตรวจแก้ไขข้อบกพร่องและให้ข้อคิดเห็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคมที่ให้ความสนใจแก่ผู้วิจัยตลอดการทดลอง และขอขอบใจนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณพี่น้อง และเพื่อน ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา ที่ได้ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยการปลุกฝังของคุณพ่อคุณแม่ของผู้วิจัย ให้ผู้วิจัยมีความขยัน ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง และขอขอบคุณพี่น้องที่ให้กำลังใจและความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาของการวิจัยครั้งนี้

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	คำนำ.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....	11
	เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออก.....	12
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ.....	29
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	38
	ประชากร.....	38
	กลุ่มตัวอย่าง.....	38
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	39
	แบบแผนการทดลอง.....	47
	วิธีดำเนินการทดลอง.....	48
	วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	49

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	50
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	50
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	55
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	55
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	55
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	56
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	56
การดำเนินการทดลอง.....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	58
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า.....	58
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	61
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....	61
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.....	71
1. แบบประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ.....	72
2. แบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ.....	73

ภาคผนวก ข.....	75
1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก.....	76
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ.....	130
ภาคผนวก ค.....	149
ตารางเปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของกลุ่มตัวอย่าง.....	150
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	154

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design.....	47
2	เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนให้ข้อเสนอแนะ.....	51
3	เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก.....	52
4	เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ.....	53
5	เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ....	54
6	เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	150
7	เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก.....	151
8	เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลัง การให้ข้อเสนอแนะ.....	152
9	เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ.....	153

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม อย่างรวดเร็ว ซึ่งพัฒนาการแต่ละด้านจะเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นมีความสำคัญที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การคบเพื่อนเป็นพัฒนาการทางสังคมด้านหนึ่งของวัยรุ่น เป็นการเสริมความรู้สึกที่มั่นคงในจิตใจของวัยรุ่น และเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความสามารถ ความคิดเห็น ใจคนอื่นยอมรับ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ขณะเดียวกันการคบเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นมีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนจากคนอื่น เพื่อปรับปรุงตัวเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งในการคบเพื่อนของวัยรุ่นจะมีทั้งกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ อีกทั้งการคบเพื่อนต่างเพศจะเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นที่เด่นชัดที่สุด (กิติกร มหิรัญ, 2527 : 362) ดังที่ นาลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ (2520 : 218) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงไว้ว่า ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงจะแสวงหาความรู้สึกลงในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อกันในกลุ่มนับเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาการในวัยนี้ และธนพร วัฒนโรจน์ภักญ์ (2528:86) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศ เพราะปรารถนาจะมีเพื่อนต่างเพศที่ดูใจ ต้องการให้เพื่อนต่างเพศสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับ เสนอ อินทรสุขศรี (2524:37) ที่กล่าวว่า ปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของวัยรุ่นก็คือ ความรู้สึกสนใจเพศตรงข้าม ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงต่างสนใจซึ่งกันและกันและหาทางที่จะใกล้ชิดกัน ได้พูดได้คุย และร่วมเล่นร่วมงานกัน แต่ละเพศต่างก็พยายามที่จะกระพือใจเพื่อนให้เพื่อนต่างเพศนิยมชมชอบและพอใจตน จึงได้มีการแสดงออกมานในลักษณะต่างๆ กัน เช่นการรู้จัก รักสวยรักงาม รู้จักแต่งตัว การแสดงจริตกิริยา การพูดจา หรือการแสดงท่าทีต่าง ๆ บางคนอาจ

แสดงออกในด้านที่เหมาะสม แต่บางคนอาจแสดงออกในด้านที่ไม่เหมาะสม หยาดคาย หรือโอดโพน

กรมวิชาการ (2528:103) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นไว้ว่า เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป เพราะสภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้วัยรุ่นมีความสนใจเพื่อนต่างเพศมากขึ้น หลายคนเริ่มมีกิณิกันเรื่องการแต่งตัวและรู้จักรักสวยรักงาม บางคนใส่เครื่องประดับต่าง ๆ เพราะต้องการเป็นที่สนใจและยอมรับจากเพื่อนต่างเพศ และจากการที่วัยรุ่นได้มีโอกาสคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศ จะทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ความแตกต่างและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ การวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศ รวมทั้งมารยาทและการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศได้ง่ายขึ้น แต่การปฏิบัติต่อกันจะต้องอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมวัยรุ่นบางคนไม่ทราบวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสม วางตัวไม่ถูก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการพูดจา กิริยาท่าทาง หรือความประพฤติอื่น ๆ ซึ่ง สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม (2528 : 58 - 59) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นว่า ทั้งเด็กวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง มักจะประหม่าและรู้สึกสบายใจในการพูดหรือทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศ ปฏิบัติตัวไม่ถูก ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงแล้ว ความพึงพอใจ สนใจ ต้องการติดต่อสมาคมกับเพื่อนต่างเพศเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของวัยรุ่น

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นต้องการการยอมรับจากเพื่อนต่างเพศ ต้องการใกล้ชิดร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ หรือทำงานกับเพื่อนต่างเพศที่ถูกต้อง แต่จะประสบกับปัญหาการวางตัวและการปฏิบัติตัวกับเพื่อนต่างเพศ ผู้วิจัยเป็นครูในระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอกองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบว่ามีนักเรียนจำนวนมากปฏิบัติตนไม่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ จึงได้ทำการสำรวจเบื้องต้นโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2536 จำนวน 146 คน และพบว่า นักเรียนร้อยละ 71 มีปัญหาในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ในด้านการใช้กิริยาวาจา และการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น นักเรียนไม่กล้าทักทายเพื่อนต่างเพศก่อนหรือทักทายโดยใช้กิริยาวาจาที่ไม่เหมาะสมและไม่สุภาพ ไม่กล้าคำขอโทษเมื่อทำผิด ไม่กล้าขอความช่วยเหลือเมื่อเพื่อนต่างเพศให้ความช่วยเหลือ ไม่กล้ายกย่องชมเชยเมื่อเพื่อนต่างเพศประสบความสำเร็จ นักเรียนไม่กล้าแสดงออกเมื่อต้องการความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างเพศ บางครั้งนักเรียนต้องการให้ความช่วยเหลือเพื่อนต่างเพศแต่ไม่กล้าแสดงออก ไม่ให้คำแนะนำในสิ่งที่ดี

มีประโยชน์เมื่อเพื่อนต่างเพศมีปัญหานักเรียนไม่รับฟังปัญหาและไม่เข้าใจความรู้สึกของ
เพื่อนต่างเพศ นอกจากนั้น นักเรียนใช้วาจาไม่สุภาพ ใช้สรรพนามแทนตัวเองไม่เหมาะสม
และไม่ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

จอห์นสัน (Johnson. 1968 : 2) ได้กล่าวถึงปัญหาความสัมพันธ์ในกลุ่มของวัยรุ่นว่า
มีสาเหตุมาจากการขาดทักษะในการแสดงออกระหว่างบุคคล ขาดความรู้ความสามารถในการ
ปฏิบัติตนต่อกันอย่างเหมาะสมทำให้นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความสุข และมาลิณี อยู่โพธิ์
(2525 : 2; อ้างอิงมาจาก Gronlund. 1956) กล่าวว่า การปฏิบัติต่อกันอย่างเหมาะสมกับ
เพื่อนต่างเพศจะทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีผลทำให้ความสัมพันธ์ทางสังคมที่น่าพึงพอใจ
ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ ดังนั้นการฝึกให้นักเรียนมีการแสดงออกหรือปฏิบัติตน
ต่อกันอย่างเหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศจึงมีความสำคัญ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
การฝึกทักษะทางสังคมและพฤติกรรมการแสดงออกเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ซึ่งใน
โปรแกรมการฝึกจะประกอบไปด้วยการให้ตัวแบบ การให้บทบาทสมมติ การอภิปราย การให้
คำแนะนำ การนำไปฝึกนอกห้องฝึก และการเสริมแรง โดยฝึกให้นักเรียนได้ใช้ภาษาถ้อยคำและ
ภาษาท่าทางอย่างเหมาะสม (Fuhmann. 1990 : 123) นอกจากนี้ ละเอียต ฑูประยูร
และคนอื่น ๆ (2521 : 8 - 9) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นการเรียนรู้
วิธีหนึ่งที่สามารถจะช่วยแก้ปัญหาคายกลำบากในการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ
คมเพชร จัตรสุกุล (2530 : 127 - 128) ได้ให้ความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
จะสามารถช่วยแก้ปัญหานี้ในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึก
พฤติกรรมกล้าแสดงออก คือการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริงของคนนั้น

สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 47 - 50) ศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือบุรีรัมย์ จังหวัดสมุทรปราการ มีพฤติกรรม
กล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น และจันทร์ฉาย พัทธ์ศิริกุล (2532 : 57) ได้ศึกษาพบว่า
การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
กรุงเทพมหานคร มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ส่วนอารีย์ ลีลา (2532 : 62)
ได้ศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ทำให้นักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี มีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนสูงขึ้น นอกจากนี้ กาญจนา หลวงจอก (2536 : 65) ได้ศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพรมหิยา จังหวัดราชบุรี มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงขึ้น

จากการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจะสามารถพัฒนาการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
2. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
2. นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นหลังจากการได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะทำให้ทราบผลของการฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี และผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้อง ที่จะนำวิธีการฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออกไปใช้พัฒนาการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 38 คน ที่คัดเลือกมาจากนักเรียน 2 ห้องเรียน ที่มีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศต่ำเป็นอันดับ 1 และ 2 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/4 จำนวน 21 คน และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/10 จำนวน 17 คน ตามลำดับ จากจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 824 คน จาก 14 ห้องเรียน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศต่ำ จำนวน 16 คน เป็นชาย 8 คน เป็นหญิง 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูที่ปรึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ จำนวน 14 ห้อง จำนวนนักเรียน 824 คน ตามแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วผู้วิจัยเรียงลำดับเลือกห้องเรียนที่นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศต่ำเป็นอันดับ 1 และ 2 จากจำนวน 14 ห้องเรียน

2.2 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน
ที่ได้มาจากข้อ 2.1 อีกครั้งหนึ่ง โดยใช้แบบประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.3 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้จากข้อ 2.2 เพื่อสอบถามความสมัครใจในการ
เข้าร่วมการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่ได้จากการสัมภาษณ์แต่ละห้อง ห้องละ 8 คน
แบ่งเป็นนักเรียนชายห้องละ 4 คน นักเรียนหญิงห้องละ 4 คน ห้องหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง อีกห้อง
หนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม

3. ตัวแปรที่ศึกษาค้นคว้า ได้แก่

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาการปฏิบัติกับเพื่อนต่างเพศแบ่งเป็น 2 วิธี
ได้แก่

3.1.1 การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ หมายถึง วิธีการที่ให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่
เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศทั้งภาษาท่าทางและภาษากายคำ เพื่อให้เกิดการยอมรับและมีความ
สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การใช้กิริยาอาการที่เหมาะสม ได้แก่ การกล่าวคำทักทาย การกล่าวคำ
ขอโทษ การกล่าวคำขอบคุณ และการกล่าวคำยกย่องชมเชย

1.2 การให้ความช่วยเหลือกันและกัน ได้แก่ การกล่าวคำขอความช่วยเหลือ
การกล่าวให้ความช่วยเหลือ การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศ การรับฟังปัญหา
และเอาใจใส่ความรู้สึกของกันและกัน

การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศวัดได้จากแบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้การแสดงออกต่อกันอย่างเหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศทั้งภาษาท่าทางและภาษากายคำ โดยมีขั้นตอนในการฝึก ดังนี้

2.1 ขั้นนำ

2.1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก

2.1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ (ครั้งที่ 3 - 9)

2.2 ขั้นฝึก

ในการดำเนินการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีลำดับขั้น ดังนี้

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ ครั้งละ 1 เทคนิค ได้แก่ การใช้บทบาทสมมติ และการใช้เทคนิคแม่แบบ ดังรายละเอียด ดังนี้

2.2.1 การใช้บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนสวมบทบาทในสถานการณ์ต่าง ๆ ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก โดยผู้วิจัยกำหนดบทบาทและสถานการณ์ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มแสดงบทบาท โดยไม่มีการซ้อมมาก่อน ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้น 1 เตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตและสถานการณ์สมมติของการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่จะให้นักเรียนแสดง

ขั้น 2 ขั้นแสดง

ก. การอุ่นเครื่อง ขั้นนี้ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน ชักถาม หรือให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ให้ฟัง เพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่ฝึก เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน

ข. การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการพลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้ครบทุกคน เพื่อให้ให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน

ค. การจัดฉากแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดฉากเพื่อให้การแสดง บทบาทสมมติใกล้เคียงกับความเป็นจริง

ง. ขึ้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดง บทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

จ. การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ก่อนการแสดงผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงตามบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

ฉ. การแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ

ขั้น 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปราย ร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าใครแสดงดี หรือไม่ดี และการแสดงครั้งนี้มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลของการแสดง ผู้วิจัยจะใช้ เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริม ทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้น 4 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดง บทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2.2.2 การใช้เทคนิคแม่แบบ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกต พฤติกรรมตัวแบบ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมเพื่อให้นักเรียน เห็นตัวอย่างการปฏิบัติตน ก่อนที่จะให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบ การใช้เทคนิคแม่แบบ แบ่งเป็น 3 ขั้นดังนี้

ขั้น 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติตน กับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

ขั้น 2 ขั้นเสนอแบบ

1. ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ทั้งที่เหมาะสมและ
ไม่เหมาะสม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบ

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และซักถามเกี่ยวกับ
พฤติกรรมของแม่แบบว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เพียงใด

ในระหว่างที่นักเรียนอภิปราย และซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของ
แม่แบบนั้น ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่อไปประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ
การให้แรงเสริมทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้น 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้
จากการใช้เทคนิคแม่แบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2.3 ขั้นสรุป

2.3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้บทบาทสมมติ
หรือการใช้เทคนิคแม่แบบเกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

2.3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการปฏิบัติตนกับ
เพื่อนต่างเพศทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

2.4 ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักเรียนนำผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติกับเพื่อนต่างเพศ
ที่เหมาะสมไปฝึกนอกห้องฝึกเพื่อรายงานผลก่อนการฝึกอีกครั้งต่อไป

วิธีการนี้ใช้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง

3. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับ
เพื่อนต่างเพศจากข้อเสนอแนะที่เป็นเอกสารการฝึกได้อย่าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นชี้แจงจุดประสงค์ ผู้วิจัยชี้แจงจุดประสงค์ในการให้ข้อเสนอแนะในแต่ละครั้ง

3.2 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
ได้แก่ การใช้กิริยาจาที่ที่เหมาะสม การให้ความช่วยเหลือกันและกัน

3.3 ขึ้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้ข้อสนเทศให้นักเรียนอ่าน

3.4 ขึ้นสรุป นักเรียนช่วยกันสรุปและเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับ
เพื่อนต่างเพศ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุม

สำหรับข้อสนเทศเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศมีเนื้อหาและตัวอย่าง เช่นเดียวกับ
กลุ่มทดลอง การให้ข้อสนเทศแต่ละครั้งมีรายละเอียดตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนด

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออก
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออก
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออก
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
 - 2.1 วิทยุกับเพื่อนต่างเพศ
 - 2.2 แนวทางในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนต่างเพศและการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออก

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออก

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออก จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกนั้น ได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของคำว่า "พฤติกรรมการแสดงออก" ดังนี้คือ

โวลเป้ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2523 : 20 - 21 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1973) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกว่า เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การขบถอย่างขมขื่น และการแสดงออกถึงความรู้สึกของบุคคล เช่น เมื่อรู้สึกสนุกหรือเมื่อมีความโกรธ เป็นพฤติกรรมที่แยกออกจากความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้และเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านภาษาและท่าทาง

ซันสเบอรี (Sansbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกไว้ว่า เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้ อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านภาษา ท่าทาง และน้ำเสียง

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim, Herbert and Jean Baer. 1975 : 33 - 34) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมการแสดงออกไว้ หอสรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกเป็น เรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่เสรีภาพของอารมณ์ การปราศจากความวิตกกังวลและสิทธิเป็นสำคัญ

บิวเวอร์ และบิวเวอร์ (เน็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Bower and Bower. 1976) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกเป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นการเลือกจะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจใจใจให้แก่ตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้น แสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้อง

ให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อท่านของเขา

เชลตัน (เมเยอร์ วชิราวิโรจน์. 2527 : 20 - 21 ; อ้างอิงมาจาก Shelton. 1971) ได้กล่าวว่า บุคคลที่กล้าแสดงออกจะมีลักษณะดังนี้

1. สามารถที่จะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งความพอใจและไม่พอใจอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาและด้วยความจริงใจ
2. สามารถที่จะแสดงออกเกี่ยวกับการรักษาสีทธิของตนเองโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น
3. มีความรู้สึกมั่นใจในการที่จะยืนขึ้นต่อสู้เพื่อสิทธิของตนเองโดยปราศจากความวิตกกังวล
4. มีอิสระในการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

ละเอียต ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 7) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมการแสดงออกเป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของบุคคลตามสิทธิต่อบุคคลอื่น และเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคม นอกจากนี้พฤติกรรมการแสดงออกยังครอบคลุมถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ การกล้าแสดงออกความคิดวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่มีความเหมาะสม ตลอดจนการทั้งการแสดงความชื่นชมยินดีต่อบุคคลอื่นหรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องหรือโง่เขลาในบางเรื่อง เป็นต้น

1.1.2 ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (วัฒนา พันธุ์เมฆา. 2528 : 17 - 18 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1978) ได้รวบรวมลักษณะสำคัญของพฤติกรรมการแสดงออก ดังนี้

1. เป็นการแสดงตนเองออกมาให้ปรากฏ
2. เป็นการแสดงออกอย่างจริงจัง
3. เป็นการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา

4. มีลักษณะเป็นการส่งเสริมตนเอง
5. ไม่มีลักษณะที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น
6. บางครั้งต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น พูดแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็น และขอร้อง เป็นต้น
7. บางครั้งไม่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น การใช้สายตา น้ำเสียง ท่าทางการวางตัว เป็นต้น
8. มีความเหมาะสมแก่บุคคล และสถานการณ์มากกว่าที่จะเป็นลักษณะสากล
9. มีลักษณะรับผิดชอบต่อสังคม
10. เป็นลักษณะผสมผสานกันของทักษะที่ได้เรียนรู้มา ไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ละเอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 9 -10) ได้รวบรวมลักษณะของ

พฤติกรรมการแสดงออกดังนี้

1. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง
2. การเปิดเผยข้อจำกัดส่วนตัว
3. การริเริ่มการติดต่อในสังคม
4. การแสดงความรู้สึกทางบวก
5. การแสดงความคิดวิพากษ์วิจารณ์
6. การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
7. การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ เช่น การบริการในร้านอาหาร
8. การให้คำตอบ และการตอบสนองในทางลบ

นอกจากนี้ วงษ์กิตร์ ภูพันธ์ศรี (2523 : 21 - 28) ได้รวบรวมความคิดของ

โบเวอร์ และโบเวอร์ (Bower and Bower) ราธัส (Rathus) และซัลเตอร์ (Salter)

ได้สรุปว่า บุคคลผู้มีพฤติกรรมแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ

1. การพูดตามความรู้สึกที่แท้จริง สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกชอบและความสนใจได้มากกว่าที่จะพูดออกมาอย่างกลาง ๆ เช่น พูดว่า "ฉันชอบแกงขี้เหล็ก" หรือ "ฉันชอบเสื้อตัวนี้ของคุณจัง" แทนที่จะพูดเป็นกลาง ๆ ว่า "แกงขี้เหล็กอร่อยดี" และมีความสามารถในการใช้วาจา

เช่น "ฉันรู้สึกว่าคุณ" หรือ "ฉันคิดว่า" ได้ในเวลาอันเหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง สามารถที่จะพูดหรือเล่าได้ เมื่อทำสิ่งใดที่คิดว่ามีค่าและน่าสนใจก็สามารถที่จะเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังได้ จะไม่ผูกขาดการสนทนาหรือพูดโอ้อวด แต่สามารถที่จะเล่าความสำเร็จได้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

3. การพูดทักทาย สามารถแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการจะรู้จักยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความยินดีที่ได้พบเขา สามารถจะพูดว่า "สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก" มากกว่าที่จะกล่าวคำว่า "สวัสดี" หรือเพียงแต่พยักหน้าเฉย ๆ หรือว่าท่าทำเอียงอาย

4. การยอมรับคำขอยกย่องชมเชย สามารถยอมรับคำขอยกย่องชมเชยได้อย่างจริงจัง มีมารยาทมากกว่าที่จะแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่า "เสื้อตัวนี้ของคุณสวยจัง" ก็สามารถที่จะตอบว่า "ขอบคุณค่ะ ฉันก็ชอบมันเหมือนกัน" แทนที่จะพูดว่า "อู๊ยตาย" เสื้อเก่าตัวนี้หรือคะสวย มันเก่าจะขาดอยู่แล้วละค่ะ" ควรถือว่าการยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวชมเชยแทนที่จะเป็นการลงโทษเขา

5. การแสดงสีหน้าได้อย่างเหมาะสม การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่พูดออกมาควรจะแสดงความจริงใจตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง เช่น เมื่อไปงานแต่งงาน ขึ้นไปกล่าวคำอวยพรว่า "ดิฉันรู้สึกดีใจที่..." แต่หน้าตาเฉยหรือบึ้ง แสดงว่า การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงไม่สอดคล้องกัน และเมื่อสนทนากับผู้อื่นก็สามารถที่จะมองสบตาคู่สนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างนุ่มนวล เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ก็ไม่เสแสร้งว่าเห็นด้วยกับบุคคลนั้นเพื่อที่จะรักษาความสงบ สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยได้อย่างนุ่มนวล อาจจะโดยการมองไปทางอื่น หรือเดินออกไปเสีย หรือทำหน้าบึ้งหรือเลิกคิ้ว หรือสั่นศีรษะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนาใหม่

7. การขอให้แสดงความกระจำนง ถ้ามีบางคนให้คำแนะนำ คำสั่งสอนหรืออธิบาย ไม่ชัดเจนก็สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังใหม่อีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และถ้ารู้สึกสับสนไม่เข้าใจสามารถที่จะพูดว่า "ดิฉันยังไม่ค่อยเข้าใจคำอธิบายของคุณดีนัก คุณจะกรุณาอธิบายให้ฟังใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ?"

8. การถามเหตุผลว่า ทำไม เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ดูเหมือนว่า ไม่มีเหตุผลหรือไม่่าสนุกเลย ก็สามารถที่จะถามว่า "ทำไมคุณถึงต้องการให้ฉันทำสิ่งนั้นล่ะคะ?" ด้วยน้ำเสียงสุภาพและไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ก็ไม่ใช่เป็นต้องขี้ม

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น เมื่อมีความเห็นไม่ตรง หรือไม่เห็นด้วย กับผู้อื่นโดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น ก็สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยอาจจะพูดว่า "ฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ฉันมีความเห็นว่า..." หรือ "ฉันคิดว่า ความคิดเห็นของคุณยังไม่ได้พิจารณาประเด็นต่าง ๆ ดังนี้คะ..."

10. การพูดเพื่อรักษาสีทธิของตนเอง จะไม่ปล่อยให้ใครมาเอาไรต์เอาเปรียบเมื่อ รู้สึกว่ากำลังถูกเอาเปรียบ สามารถที่จะปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกผิด สามารถที่จะแสดงสิทธิและ ขอร้องให้ผู้อื่นแสดงต่อตนเองด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถจะพูดได้ว่า "ฉันมาเข้าคิวก่อน" หรือ "ขอโทษค่ะ ตอนนี้ฉันมีนัดกับคนอื่น" หรือ "กรุณาให้วิทยุลงหน่อยได้ไหมคะ"

1.1.3 ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออก

การแสดงออกที่เหมาะสมย่อมแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และบุคคล ซึ่ง สมาก็ และ แคมมิเนน (วิล โซปกรน์. 2532 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Smaky and Tomminen. 1976) ได้แบ่งชนิดของพฤติกรรมการแสดงออก เป็น 3 ระดับคือ

1. พฤติกรรมการแสดงออกเพียงเล็กน้อย (Minimally Assertive) ซึ่ง สามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกว่ามีลักษณะไม่ยอมตามผู้ที่เคยเอาไรต์เอาเปรียบ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ใช่แบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรในระดับนี้ มักจะใช้คำพูดว่า... อ้อ... ตี... แต่... เพื่อโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. พฤติกรรมการแสดงออกด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive) ซึ่ง สามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื่อมั่น โต้ตอบได้รวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรง กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการเหน็บแนม แกะแ่นฝ่ายตรงข้าม และพูดด้วยเหตุผล

3. พฤติกรรมการแสดงออกร่วม (Mutually Assertive) มีลักษณะที่สามารถฟัง และตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้หรืออย่างไร นอกจากนั้น

สามารถเผชิญหน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผลหรือขาดความรับผิดชอบ

นอกจากนี้ หลุย จาปาเตส (2533 : 134 - 136) ได้จำแนกพฤติกรรม การแสดงออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้คือ

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ การแสดงออกเช่นนี้ ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธ การแสดงการปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การขอผ่อนผัน เป็นต้น
2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบ ซึ่งการแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของคู่สนทนามากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วยการยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขายกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ
3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงมากขึ้น (Escalating Assertion) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงมากขึ้น ๆ กว่าปกติไปเรื่อย ๆ อาจมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างลบไปทางลบบ้าง เป็นเป้าหมายก็เพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แข็งกร้าวขึ้น แต่มิใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา
4. การแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับความเป็นจริง (Confrontive Assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษากันหรืออธิบายการกระทำ

1.1.4 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

หลายคน ดังนี้

วิลค์ และคอปแลนด์ (จันทร์ฉาย นิทัศน์ศิริกุล. 2532 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Wilk and Copland. 1977 : 460) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนมีผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเองและความเคารพนับถือต่อตนเองและบุคคลอื่น

หลุย จาปาเทส (2533 : 136) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก คือ การศึกษาหาความรู้แล้วลงมือกระทำเพื่อหาความชำนาญเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับคู่สนทนาหรือบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย โดยคำนึงถึงสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในระยะหลังนี้ได้มีการสร้างแบบฝึกใหม่ ๆ ขึ้นมา เพื่อการฝึกที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงทำให้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมากขึ้น

วัลลา ปิยะมโนธรรม (2525 : 136) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่จริงแล้วก็คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ เกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผยตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ การแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

ลาซาร์ส (พรมพราย ทรัพย์ประภา. 2524 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Lazaarus. 1969) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกออกมา เช่น รักใคร่ พอใจ ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ ในลักษณะตรงไปตรงมาและเชื่อมั่นตนเอง ตลอดจนไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น

กอร์มอลลี และคนอื่น ๆ (บุพิน กองธรรม. 2532 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Gormally and others. 1975) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกเพิ่มบุคลิกและเชื่อมั่นในการสื่อความหมายอย่างจริงใจ ตรงไปตรงมา และเป็นธรรมชาติ

ฟิชเชอร์ และกอสเชอส์ (วงนักรัตน์ ภูพันธ์ศิริ. 2523 : 35 - 36 ; อ้างอิงมาจาก Fisher and Gochros. 1975) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ในการแสดงออก เป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับบุคคลที่เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ แล้ว มีความวิตกกังวลทำให้ไม่กล้าพูดหรือกล้ากระทำการในสิ่งที่ถูกต้องและมีเหตุผลสมควร

พรหมราช หรัญะประภา (2524 : 16 - 18) ได้แสดงความคิดเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เน้นในเรื่องต่อไปนี้

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตน โดยไม่ล่วงละเมิดหรือก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องซึ่งไม่มีเหตุผลอันสมควร

ของผู้อื่น

3. การกล่าวคำขอหรือการออกคำสั่ง ซึ่งมีเหตุผลอันสมควรให้แก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้อง

เหมาะสมแก่กาลเทศะ จริงใจ และตรงไปตรงมา

นอกจากนี้ แลงริช (กาพุงนา หลวงจอก. 2536 : 34 ; อ้างอิงมาจาก Langrish. 1986 : 72) กล่าวว่า เป้าหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก คือ ช่วยให้ผู้คนสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพด้วยความรู้สึกที่ดี และยอมรับตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เพื่อให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

1.1.5 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (เพ็ญศรี

วชิราวิโรจน์. 2527 : 30 - 32 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1978 : 31 - 32) กล่าวว่า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) คือการมองบุคคลที่พูดด้วยอย่างตรงไปตรงมา เป็นการบอกให้ทราบถึงความจริงใจ เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูด เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2. การวางตัว (Body Posture) เป็นลักษณะของการเพิกเฉยหน้า การยืนหรือนั่งที่เป็นอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นระยะทาง การโน้มตัวเข้าหา การวางตัวให้ตรงที่เป็นไปอย่าง

เหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดกับบุคคลอื่นมีน้ำหนักมากขึ้น

3. การแสดงท่าทาง (Gesture) การแสดงท่าทางที่เหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงอาการกระตือรือร้นจนเกินไป จะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้อย่างสอดคล้องกับเรื่องราวที่จะพูด หรือที่กำลังพูด เช่น จะแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะก็เป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด ผู้ที่แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องแสดงสีหน้าได้เหมาะสมกับเรื่องและความรู้สึก

5. น้ำเสียง การเปลี่ยนแปลงถ้อยคำและระดับเสียง (Voice Tone, Inflection and Volume) การพูดเสียงเรียบ กระซิบเบา ๆ จะเป็นการยากในการที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อถือเห็นจริงจัง ในทางตรงกันข้าม เสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้น การใช้ระดับเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ปานกลางที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นรู้ได้โดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. จังหวะในการพูด (Timing) การแสดงออกด้วยความสมัครใจจะเป็นเป้าหมายของผู้ต้องการความกล้าในการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะส่งผลที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตามการตัดสินใจจังหวะอันเหมาะสมนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เช่น ในกรณีที่เกิดขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีคามลังเลใจอยู่นานเพราะไม่รู้ว่า จะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้เขาผู้นั้นได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้นได้

8. การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าท่าทางที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น การพยักหน้าและการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดพูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น เป็นการฝึกทักษะทั้งทางด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal) และภาษาท่าทาง (Non - verbal) โดยส่วนใหญ่แล้วพื้นฐานการฝึกพฤติกรรม

การแสดงออกที่สำคัญนั้นอยู่ที่ความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกทางด้านท่าทาง ซึ่งได้แก่การแสดง
ความรู้สึกออกได้ทางสายตา ทางใบหน้า ทางกิริยาท่าทาง และทางน้ำเสียง (วัลลภ
ปิยะมโนธรรม. 2525 : 76)

1.1.6 หลักการและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ซอลเตอร์ (วิล โซลปาร์ก. 2532 : 33 - 34 ; อ้างอิงมาจาก Salter.

1961) ได้ให้แนวคิดในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกไว้ดังนี้ คือ

1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์และความรู้สึกทางด้านคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. ให้แสดงออกทางสีหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิดในระหว่างการ
ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. ให้แสดงออกซึ่งขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยโดยไม่จำเป็นต้องมีใจคล้ายตามผู้อื่น
4. ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่งแทนตัวให้มากที่สุด เช่น "ฉัน" "ผม"
5. ให้แสดงออกทั้งสีหน้าท่าทางในการรับคำชมเชยอย่างจริงจัง
6. พยายามโต้ตอบอย่างรวดเร็วเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับ
เนื้อหาและสถานการณ์โดยไม่ วั่นระยะไตร่ตรองหรือแสดงอาการลังเล

มอริส (Morris. 1975 : 252 - 256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่สำคัญสามประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตาม
สถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้มีปัญหามีฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมแต่ละสถานการณ์
เช่น เขาควรแสดงสีหน้าท่าทาง คำพูดตอบโต้อย่างไรกับบุคคลประเภทใด ผู้มีปัญหาคงจะแสดง
เป็นตัวของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ฝึกจะแสดงเป็นบุคคลซึ่งเป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษาหรือ
ผู้เข้ารับการฝึกในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย

2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็น
แบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสมและผู้มีปัญหาคงจะเข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้
ในสถานการณ์การฝึกโดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์

อื่น ๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง ฯลฯ

3. การให้รางวัลและชี้แนะ (Reward and Coaching) เป็นการให้คำชมเชยแก่ผู้ที่มีปัญหาให้มีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอ ต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงบวกต่อพฤติกรรมที่ผู้ที่มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterhcim and Baer. 1975 : 82 - 83)

กล่าวว่า การซ่อมบรพหพฤติกรรมนั้น แม้จะเป็นการฝึกในห้องปฏิบัติการโดยใช้เวลาไม่นาน แต่ก็มีผลทำให้ผู้ที่มีปัญหาเปลี่ยนท่าทีตอบสนองของตนเองต่อสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น

นอกจากนี้ พรรณราย ทรัพย์ประภา (2524 : 70 - 75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกอบรมพฤติกรรมการกล้าแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใด บุคคลจึงไม่กล้าแสดงออกและชี้ให้เห็นว่าการเกิดความกล้าแสดงออกความวิตกกังวลนั้น มีผลเสียอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริง ๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออก ฝึกถึงสถานการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การซ่อมบรพทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ่อมบรพทพฤติกรรมที่ตนเองมี ความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่นก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก ได้ลดความวิตกกังวลเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) คือ การที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิด

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อน ช่วยให้ผู้พูดเกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่ต้องกลัวผิด

จากหลักและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแล้วแสดงออกข้างต้นนั้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ในการฝึกพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นผู้แสดงออกนั้น มีเทคนิคหลายประการ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การแสดงตัวอย่าง การให้แรงเสริม การให้ไปฝึกที่บ้าน การข้ามบทบาทของพฤติกรรม และการแสดงบทบาทสมมติ

หลุย จาปาเทศ (2533 : 136 - 137) ได้สรุปหลักการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก

2. ฝึกให้เห็นความแตกต่างและยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น

3. ฝึกคิดเพื่อช่วยจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออก เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวลมากเกินไปว่าเหตุ ความรู้สึกผิดที่รุนแรง เป็นต้น

4. ฝึกการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมโดยวิธีการฝึกปฏิบัติจริง

หลักการฝึกทั้ง 4 ประการดังกล่าวข้างต้น เป็นการฝึกปฏิบัติ ซึ่งอาจจะใช้บทบาทสมมติหรือการสาธิตจากตัวแบบ นอกจากนี้ผู้เข้ารับการฝึกควรที่จะได้นำไปฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดความตระหนักรู้ และความเข้าใจมากขึ้น

แลงริช (กาญจนา หลางจอก. 2536 : 36 ; อ้างอิงมาจาก Langrish. 1986 : 72 - 73) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น ควรจะคำนึงถึงความต้องการของสมาชิกด้วยว่า เขาต้องการฝึกพฤติกรรมในด้านใด แต่อย่างไรก็ตามในโปรแกรมการฝึกนั้น ควรจะต้องประกอบด้วย

1. ให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจถึงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าวทางตรง และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ทั้งของตนเองและบุคคลอื่น
2. ให้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ฝึกพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการโดยการฝึกซ้อมและแสดงบทบาทสมมติ
4. ให้กลับไปฝึกแสดงที่บ้านหรือในสถานการณ์ที่เป็นจริง
5. ประเมินผลจากการกลับไปฝึกที่บ้านหรือในสถานการณ์ที่เป็นจริง

1.1.7 ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาในการฝึก

ฟลาวเวอร์ส และบูรัม (พรทิพย์ ทรัพย์สิน, 2532 : 32 ; อ้างอิงมาจาก Flowers and Booraem. 1978) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก สามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภททั้งคนไข้ภายในและคนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลีนิกจิตบำบัด ตลอดจนนักศึกษาในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มฝึกที่ได้ผล คือ 8 - 10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสม คือ 6 - 12 ครั้ง

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1982 : 157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น ถ้ากลุ่มมีขนาด 5 - 12 คน และเวลาที่ใช้ในการฝึกทั้งหมด 5 - 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงนั้น จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่ใช้ระยะเวลานาน

นอกจากนี้ วิลค์ และคอปแลน (จันทร์ฉาย นิทัศน์ศิริกุล. 2531 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Wilk and Coplan. 1977 : 461) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกว่า ควรมีสมาชิก 8 คน เพื่อให้ทุกคนที่ได้รับการฝึกได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงทางบวกจากกลุ่มและผู้นำกลุ่มโดยทั่วถึงและช่วงเวลาที่เหมาะสม คือ ครั้งละ 1.30 - 2 ชั่วโมง ประมาณ 4 - 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

จากการฝึกของสุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 41) เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือญแจ่มนิล จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีสมาชิกจำนวน 12 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก คือ 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ

1.30 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ส่วนทรัพย์สิน ทรัพย์สิน (2532 : 32) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีสมาชิกซึ่งเข้ารับการฝึกจำนวน 8 คน และใช้เวลาในการฝึก 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง นอกจากนี้กาญจนา หลวงจอก ได้ฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพรมณีวิทยา จังหวัดราชบุรี โดยมีสมาชิกจำนวน 8 คน และระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิก 8 - 10 คน และเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 4 - 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 - 2 ชั่วโมง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออก

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เทท (วงักตร์ ภูกันธศรี. 2523 : 59 - 60 ; อ้างอิงมาจาก Tait. 1977) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแก่สตรีวัยรุ่น โดยจำแนกบุคลิกภาพของสตรีวัยรุ่นเป็นสามด้าน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความคาดหวังจากสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยรุ่นจำนวน 36 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคม ด้านการแสดงตน บทบาททางเพศ และการยอมรับตนเอง

โบโรเวย์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37 ; อ้างอิงมาจาก Borovay. 1977) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกด ความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุมและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 43 คน พบว่า นักศึกษาหญิงที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก มีระดับความเก็บกดสูงกว่านักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในอำนาจควบคุมภายใน และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ฮอลแลนด์สเวิร์ธ และวอลล์ (ยุนิ กงธรรม. 2532 : 37 - 38 ;

อ้างอิงมาจาก Hollandsworth and Wall. 1977) มีความเชื่อว่า เพศหญิงน่าจะมีพฤติกรรม การแสดงออกน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษาจำนวน 702 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 408 คน โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายจะมี พฤติกรรม การแสดงออกที่แตกต่างจากนักศึกษาหญิง โดยนักศึกษาชายจะมีพฤติกรรม การแสดงออก มากกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องเกี่ยวกับนายจ้าง บิดามารดา และความพร้อมในการเริ่มมี ความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาหญิงจะมีพฤติกรรม การแสดงออกมากกว่า นักศึกษาชายในเรื่องการแสดงความรักใคร่ ชมเชยและการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดามารดา

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ละเอียด ชูประยูร (2521 : 18) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกใน ผู้ร่วมทีมจิตเวช จำนวน 54 คน พบว่า ผู้ชายมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าหญิง

วงนัคตร์ ภูพันธ์ศรี (2523 : 133) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง โดยใช้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2522 จำนวน 30 คน ผลการศึกษารายงานว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น และมีบุคลิกภาพเปลี่ยนจากเก็บตัวเป็นแสดงตัวมากกว่ากลุ่มควบคุม

สุจิตรา พรหมนุชาธิป (2522 : 55 - 58) ได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่ม นักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานคร และในต่างจังหวัด ผลการศึกษานักศึกษาวิทยาลัยครูใน กรุงเทพมหานครสูงกว่านักศึกษาวิทยาลัยในต่างจังหวัด คือ มีความเป็น ไปได้ของพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่า และเมื่อแสดงออกไปแล้วมีความไม่สบายใจต่ำกว่า นักศึกษาวิทยาลัยครูในต่างจังหวัด นอกจากนี้ยังศึกษาพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมี พฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่แตกต่างกัน

รังสรรค์ เฝิงนุ (2523 : 112) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 32 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กล้าแสดงออกมากกว่าก่อนการฝึก

เยี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524 : 98) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกมากขึ้น มีบุคลิกภาพจากเก็บตัวเป็นแสดงตัว และมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

วัฒนา พันธุ์เมฆา (2528 : 64 - 69) ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม กล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความคุ้มครองมากเกินไป นักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองสูง มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองต่ำ และพบว่า นักเรียนที่เรียนที่โรงเรียนสาธิต และนักเรียนที่เรียนโรงเรียนสหศึกษา มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่เรียนโรงเรียนหญิงล้วน

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

วิไล ไชยปกรณ (2532 : 61) ได้ศึกษาผลของกระบวนการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูนิบุลสงคราม จังหวัดนิญโลก จำนวน 16 คน พบว่า นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีการยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่น และสามารถบอกความรู้สึกคิดที่แท้จริงของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้

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

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

อารีย์ ลีลา (2535 : 62 - 64) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น

กาญจนา หลวงจอก (2536 : 64 - 65) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพรมหิษา จังหวัดราชบุรี จำนวน 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออก ทั้งต่างประเทศและในประเทศไทยสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออก เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลมีการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น สามารถแสดงความคิดความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ อีกทั้งยังเป็นการฝึกทักษะทางสังคมอีกด้วย

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

2.1 รัยรุ่มกับเพื่อนต่างเพศ

รัยรุ่มเป็นรัยที่ต้งการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เช่น โรงเรียนใหม่ เพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ ปัญหาการปรับตัวของรัยรุ่มมักจะเกิดขึ้นกับรัยรุ่มทั้งชายและหญิง เช่น เมื่อต้งการพบหรือติดต่อกับเพื่อนต่างเพศมักจะประหม่า รู้สึกลำบากใจในการพูดคุยหรือทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศ บางคนค่อนข้างขี้อาย จึงทำให้เกิดความรุ่มวายใจในการติดต่อกันและกัน (สุธา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม, 2518 : 239 - 243) แต่ถ้ารัยรุ่มชายหรือหญิงสามารถปรับตัวและเข้าช่วยสังคมกับเพศตรงข้ามได้เป็นอย่างดีตลอดทั้งไม่เกิดความคับข้องใจ ก็จะเป็นผลดีต่อความคิดเกี่ยวกับตนเองและต่อกลุ่มสังคม เพื่อน แต่รัยรุ่มบางคนจะขาดความภาคภูมิใจในตนเอง หากเขาเข้าใจว่าตนไม่มีเสน่ห์เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม ด้วยเหตุนี้การมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในช่วงรัยรุ่ม จึงมีบทบาทสำคัญต่อความคิดและทัศนคติของเขานััรัยผู้ใหญ่ (ฉวีวรรณ สุขพันธ์ธาราม, 2527 : 108)

สำหรับการคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศนั้น รัยรุ่มควรมีพฤติกรรมต่อเพื่อนต่างเพศตามปทัสสถานของสังคม ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่อยู่ในการอบประเพณีที่สังคมไทยยอมรับและรู้จัก รมัดระวังในการคบกันให้ถูกต้องตามศีลธรรมจรรยาอันดีงาม (เสนอ อินทรสุขศรี, 2514 : 37) นอกจากนี้ วารุณี ปิณฑสันต์ (2520 : 43 - 46) กล่าวถึง พฤติกรรมรัยรุ่มชายและรัยรุ่มหญิงว่า การมีความสุภาพและเห็นประโยชน์ของกันและกัน ไม่เอาแต่ใจตนเอง เข้าได้กับบุคคลทุกคนในกลุ่ม ชายควรรู้ให้เกียรติหญิง ทำตัวให้เป็นสุภาพบุรุษโดยช่วยเหลือปกป้องผู้หญิงทุกครั้งที่โอกาสอำนวย เช่น เมื่อขึ้นรถลงเรือ ควรรู้ให้ผู้หญิงขึ้นลงให้เรียบร้อยก่อน เสียสละที่นั่งให้หรือช่วยถือของให้ ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าวหรือเสียตลิด้วยท่าทางหรือวาจา ไม่จับมือถือแขนเมื่อไม่มีเหตุอันควร ไม่เที่ยวเตร่กันตามลำพังสองต่อสอง แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัย เช่น เวลาเดินข้ามถนน หรือในที่เปลี่ยว ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ และเมื่อพบปะกันควรเป็นฝ่ายทักทายผู้หญิงก่อนด้วยวาจาที่สุภาพอ่อนโยน เป็นต้น ส่วนผู้หญิงก็ควรจะรู้จักวางตัวให้เหมาะสม ควรสำรวมตนให้ดูเรียบร้อย ไม่ควรส่งเสียงดังหรือพูดจาหยาบคาย

แสดงความเป็นน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กล่าวขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพศตรงข้าม ไม่แสดงกิริยาใด ๆ ที่จะทำให้เพศตรงข้ามรู้สึกเขิน เช่น เมื่อได้รับเชิญหรือทักทายก็ควรตอบรับหรือขอบคุณ ไม่ควรทำเมินเฉย ทำเป็นไม่ได้ยินหรือไม่พูดด้วย เป็นต้น

นอกจากนี้ ครอบครัวบางครอบครัวมักจะกดดันวัยรุ่น ไม่ให้ติดต่อกับเพศตรงข้ามอย่างสนิทสนมและให้ถือว่าเป็นเรื่องน่าละอาย ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถแสดงออกตามที่ใจปรารถนา แต่เมื่อไม่มีผู้ใหญ่ควบคุม เขาก็อาจจะปล่อยกายปล่อยใจ ปราศจากการยับยั้งชั่งใจ ส่วนบางคนก็รู้สึกว่าตนนั้นไม่มีเสน่ห์ ยากจน คิดว่าตนเองมีปมด้อย ก็ไม่กล้าติดต่อกับเพื่อนต่างเพศ เพราะเกรงว่าจะถูกรังเกียจ ทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้ เกิดความวิตกกังวล ซึ่งจะเป็นปัญหาของสังคมต่อไป (ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. 2527 : 138 - 147 และวันเพ็ญ บุญประกอบ. 2530 : 66)

2.2 แนวทางการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

ในสังคมไทย ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของคนในสังคม โดยเฉพาะเรื่องเพศหากจะมองย้อนไปในสมัยโบราณ จะเห็นว่าการห้ามคบเพื่อนต่างเพศ แต่เมื่ออารยธรรมตะวันตกได้เริ่มเข้ามาในประเทศไทย มีผลทำให้ความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติเริ่มเปลี่ยนแปลง สังคมไทยจึงยอมรับให้มีการคบเพื่อนต่างเพศได้มากขึ้น แต่ทั้งนี้จะต้องอยู่ภายในขอบเขตของขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และศาสนา การคบเพื่อนต่างเพศเป็นสิ่งที่สังคมได้กำหนดแนวทางปฏิบัติไว้ เพื่อให้สังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ค่านิยมส่วนมากมักจะเปลี่ยนแปลงตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลจึงต้องเปลี่ยนไป หากยังคงยึดมั่นค่านิยมสังคมเดิมจะเกิดความล้าหลัง (หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา. 2524 : 88 - 89) ดังนั้นในการคบเพื่อนต่างเพศจึงมีลักษณะเป็นสากลมากขึ้น ซึ่ง เต็มสิริ บุญสิงห์ (2526 : 93 - 95) ได้เสนอแนวทางการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศไว้ดังนี้

1. มารยาทสังคม แม้ตามกฎหมายในหลายประเทศจะให้สิทธิผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ก็จริง แต่นั่นเรื่องของมารยาทอันเป็นวัฒนธรรมนี้มีหลักอยู่ว่า ผู้ชายจะต้องถือว่าผู้หญิงเป็นเพศอ่อนแอ จะต้องช่วยเหลือ ให้ความสะดวกและให้เกียรติ ทั้งนี้เพื่อความสมบูรณ์ภาพบุรุษของตนเอง

2. มารยาทสังคมระหว่างเพศจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ของมารยาทสากล แต่จะต้องเป็นไปในขอบเขตของวัฒนธรรมไทย

2.1 การคบหาระหว่างหญิงและชายในขอบเขตของวัฒนธรรมไทยนั้น จะไม่สัมผัสร่างกายกันโดยไม่ว่าจำเป็น

2.2 การใช้ภาษาและถ้อยคำ ถ้อยคำที่ใช้ในกลุ่มผู้ชายที่เป็นเพื่อนและสนิทสนมกันไม่ควรจะนำไปใช้กับเพื่อนหญิง หรือต่อหน้าหญิง

2.3 ไม่พิกแรมโดยไม่มีระมัดระวังร่วมกัน

2.4 วางตัว เช่น สุภาพบุรุษและสุภาพสตรี สุภาพบุรุษนั้นก็คือลูกผู้ชายที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมาเป็นอย่างดี จนเกิดบุคลิกภาพที่น่าจะไว้วางใจและมอบความรับผิดชอบให้ ส่วนสุภาพสตรีนั้นก็คือลูกผู้หญิง ที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมาอย่างถูกต้อง จนเกิดบุคลิกภาพที่เป็นเสน่ห์และทำให้ผู้ชายไม่กล้าล่วงเกิน แต่นิยม

3. ส่วนมารยาทสากลนั้นเป็นเรื่องที่คนไทยรับเข้ามานาน และปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย เช่น

3.1 การเรียกชื่อจริงหรือชื่อเล่น การใช้คำว่า คุณ และสรรพนามให้สอดคล้องกับความสนิทสนมชอบพอกันเป็นส่วนตัว

3.2 การพูดคุยเป็นสิ่งที่ทำได้ ถ้าจัดความเหินมอหาย คิดก่อนพูด การใช้อารมณ์ขัน เป็นการเพิ่มความน่าสนใจให้กับตนเอง เรื่องที่จะพูดคุยจะต้องฟังได้ทั้งสองเพศหนุ่มสาวมักชอบคุยเรื่องที่เพศของตนสนใจเท่านั้น คำถามเรื่องส่วนตัวควรจะละเว้น

3.3 ไม่พูดเรื่องของตนหรือของคนอื่นหากหลีกเลี่ยงได้

3.4 เรื่องที่แสดงรสนิยมต่ำคือเรื่องไม่สุภาพ เรื่องเกี่ยวกับเพศ พูดถึงสิ่งที่ฟังแล้วไม่สบายใจ และเกิดความกระอักกระอ่วน ข่าวลืออูศลต่าง ๆ

3.5 ฝ่ายชายจะต้องแสดงตนเป็นผู้มีทักษะผู้หญิงในโอกาสต่าง ๆ ได้แก่

3.5.1 การเดินริมถนน ผู้หญิงจะต้องเดินด้านใน

3.5.2 การเดินคู่และหลีกเลี่ยงทางบนบันได ผู้หญิงจะต้องได้เดินขึ้น

ราบบันไดเพื่อมีโอกาสจะพุงตัว

- 3.5.3 บนรถโดยสาร ผู้หญิงและเด็กควรจะต้องได้นั่ง ผู้ชายควรจะ
 สละที่นั่ง ไม่แย่งที่นั่ง และไม่เฉยเมยเมื่อมีผู้หญิงและเด็กขึ้นมาภายหลัง
- 3.5.4 ในงานเลี้ยงควรช่วยหญิงและเด็ก และให้บริการเท่าที่จะทำได้
- 3.5.5 การสูบบุหรี่จะต้องขออนุญาตผู้อยู่ใกล้ แล้วจึงสูบ
- 3.5.6 การแนะนำหญิงชายที่อายุและสถานภาพเดียวกัน จะต้องแนะนำ
 ชายแก่หญิง คือกล่าวชื่อหญิงไว้หลัง หากเป็นเด็กกับผู้หญิงก็ต้องแนะนำเด็กให้แก่ผู้ใหญ่
- 3.5.7 ตามหลักสากลผู้หญิงจะต้องเดินทางขวาของชาย ไม่เดิน
 ทางซ้าย เพราะสมัยก่อนชายพกดาบจะชักถูกผู้หญิง หลักนี้จึงถือมาจนทุกวันนี้
- 3.5.8 ไม่ทำความรำคาญด้วยเสียงดังต่าง ๆ นานา แม้ในกลุ่มชน
 กลุ่มเพื่อน เช่น การเปิดวิทยุ เล่นและซ้อมดนตรี
- นอกจากนี้ สุชา จันท์เอม (2528 : 42) กล่าวถึงการทำหน้าที่เด็กวัยรุ่น
 สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกันควรปฏิบัติดังนี้

เด็กผู้หญิง	เด็กผู้ชาย
1. เป็นคู่สนทนาที่ดี เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ในการสนทนากับเด็กผู้ชาย ควรจะเริ่มด้วยสิ่ง ที่ผู้ชายสนใจ ภูมิใจ ได้ถามถึงเรื่องที่เขาทำ สำเร็จ หลีกเลี่ยงเรื่องอันเป็นขมขื่นของเขา ไม่จู้จี้จิกจิก 2. เป็นผู้มีกิริยามารยาทดี มีความอดทน อดกลั้น ผู้หญิงโดยมากมักจะเจ้าอารมณ์ โดย เฉพาะก่อนประจำเดือน จึงควรระวังและความคุม อารมณ์ของตน การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ	1. เป็นคู่สนทนาที่ดี ธรรมชาติหญิง ชอบพูดเรื่องส่วนตัวทั้งของตนเองและผู้อื่น ต้อง พยายามอดทนฟังบ้าง ลดการคุยโวโอ้อวดเรื่อง ความสำเร็จของตนลงบ้าง ไม่ใช้ถ้อยคำที่ หยาบคาย เป็นคนมีอารมณ์ขัน และใจเย็น 2. ผู้ชายส่วนมากเป็นคนก้าวร้าว ขาด ความอดทน ชอบเป็นผู้นำ จึงควรระมัดระวังการ แสดงออกให้สุภาพเรียบร้อยขึ้น รู้จักสังเกตการ เปลี่ยนแปลงอารมณ์ของผู้หญิง เพื่อจะได้ผ่อนปรน

เด็กผู้หญิง	เด็กผู้ชาย
3. ตรงต่อเวลา ไม่ควรไปเที่ยวกับผู้ชาย เกินเวลา 4. วางตัวต่อกันเยี่ยงสุภาพบุรุษและ สุภาพสตรี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ควรตามใจ ผู้ชาย ให้เขาส่งเงินไปในที่ไม่ควร หรือที่ที่จะ เป็นโอกาสให้เกิดความเสียหายได้ง่าย แม้เขา รักจริง	ให้เหมาะสม 3. รักษาเวลานัดหมาย ไม่ควรท้วง ผู้หญิงไว้เกินเวลาอันควร 4. ให้เกียรติยกย่อง ไม่ดูหมิ่นเหยียด หยามซึ่งกันและกัน ผู้ชายไม่ควรส่งเงินผู้หญิง เพราะผู้หญิงเป็นผู้เสียหาย ไม่พาผู้หญิงไปในที่ ซึ่งไม่สมควร อันจะก่อให้เกิดการครหาฉินหาได้

จากที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นคนใดที่สามารถปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม ก็จะไม่เกิดความอับอายหรือคับข้องใจ สามารถทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศได้ มีความภูมิใจในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่วัยรุ่นคนใดปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่การกระทำที่ก่อให้เกิดปัญหาได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้แก่ เกิดความคับข้องใจ ไม่ยอมรับตนเอง เข้ากับกลุ่มเพื่อนต่างเพศไม่ได้ ไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หรืออาจทำให้วัยรุ่นประพฤติดิบโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ได้ และเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนต่างเพศและการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

2.3.1 งานวิจัยในประเทศ

ออฟเฟอร์ (Offer. 1971 : 40 - 48) ศึกษาพฤติกรรมในการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นโดยศึกษาระยะยาวกับนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีอายุระหว่าง 14 - 21 ปี จำนวน 83 คน เป็นชาย 73 คน หญิง 10 คน เริ่มศึกษาตั้งแต่เมื่อกลุ่มตัวอย่างเริ่มเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จนถึงชั้นปีที่สามในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า ในเรื่องการมีนัดกับเพื่อนต่างเพศนั้น เริ่มต้นเมื่อนักเรียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้หนึ่งปี ร้อยละ 45 ของกลุ่มตัวอย่างไม่เคยมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ แต่การมีนัดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นร้อยละ 77 เมื่อนักเรียนเหล่านี้เรียนอยู่ในชั้นปีที่สามในมหาวิทยาลัย สำหรับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานนั้นกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 80 เห็นว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ แต่ควรจบมัธยมศึกษาตอนปลายเสียก่อน และเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า นักเรียนร้อยละ 10 ที่เคยมีเพศสัมพันธ์จะมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 เมื่อเรียนในมหาวิทยาลัยปีที่หนึ่ง และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 50 เมื่อเรียนอยู่ชั้นปีที่สามในมหาวิทยาลัย

วอลเลอส์ไต้น์ และเคลลี (อมรรัตน์ เศวตนันท์, 2529 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Wallerstein and Kelly, 1980 : 23) ศึกษาวัยรุ่นหญิงที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่าวัยรุ่นหญิงเหล่านี้มักจะประสบปัญหาในการคบเพื่อนชาย และโคลแมน (อมรรัตน์ เศวตนันท์, 2529 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Coleman, 1980 : 24) กล่าวว่า ผลการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่ขาดพ่อ มักจะประสบปัญหาในเรื่องบทบาททางเพศของตน อีกทั้งมีบางครอบครัวที่ให้ความรู้ตลอดทั้งทัศนคติที่ค่อนข้างสับสนในเรื่องเพศแก่วัยรุ่นด้วย

จากผลการวิจัยในประเทศต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ต้องการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ตลอดจนปฏิบัติตนต่อกันอย่างเหมาะสม ถ้าวัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสม ก็จะได้รับยอมรับจากเพื่อนกลุ่ม มีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2.3.2 งานวิจัยภายในประเทศ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และบุญยิ่ง เจริญยิ่ง (2517 : 70) ศึกษาอิทธิพลของสังคมต่อทัศนคติของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโรงเรียนรัฐบาล และโรงเรียนราษฎร์ จำนวน 720 คน ประกอบไปด้วย นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง กลาง และต่ำ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า วัยรุ่นมีทัศนคติต่อการมีเพื่อนต่างเพศว่า เป็นสิ่งธรรมดาของสังคม และทำให้เข้าใจเพื่อนต่างเพศได้ดีขึ้น

ดวงมาลย์ เริกสาราญ (2519 : 97 - 116) ได้ศึกษาความสนใจของวัยรุ่นต่อ ปัญหาสุขภาพจิต โดยศึกษานักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น ม.ศ. 1 ถึง ม.ศ. 3 พบว่า ปัญหาที่นักเรียนสนใจมากที่สุด คือปัญหาด้านการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และนักเรียนทุกระดับชั้นมีความต้องการทราบเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน

พวงสร้อย วรกุล (2522 : 65 - 67) ศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ปีการศึกษา 2521 จำนวน 678 คน พบว่า นักเรียนมีปัญหาด้านการปรับตัวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน เพื่อน สภาพภายในครอบครัว และกับครู อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาเฉพาะด้านการปรับตัวกับเพื่อน และครูมากกว่าด้านการปรับตัวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน และสภาพภายในครอบครัว

บุญนาค คู่มีชัย (2522 : 98) ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการทางสังคมของวัยรุ่น ในวิทยาลัยครู วิทยาลัยอาชีวศึกษา และโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าวัยรุ่นต้องการได้รับการยกย่องและนับถือจากเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ต้องการหาความคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศ ต้องการมีโอกาสที่เหมาะสมในการพบปะกับเพื่อนต่างเพศ ต้องการมีเสรีภาพในการติดต่อกับเพื่อนต่างเพศ และต้องการให้เพื่อนต่างเพศสนใจ

นพพร พานิชสุข (2522 : 98) ศึกษาทัศนคติและความต้องการของอาจารย์และ นักเรียนมัธยมศึกษาตรามค่าแห่งในเรื่องการสอนเพศศึกษาพบว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความรู้ในเรื่องเพศของนักเรียนชายมากที่สุด สำหรับนักเรียนหญิงนั้นแหล่งความรู้เรื่องเพศมาจากครูและเพื่อนสนิท ในการที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศนั้น นักเรียนชายส่วนใหญ่ต้องการปรึกษาเพื่อนสนิท มากกว่าพ่อแม่ ส่วนนักเรียนหญิงต้องการปรึกษาพ่อแม่มากกว่า

จิระ จิงเจริญศิลป์ (2523 : 42 - 52) ศึกษาค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นในแหล่งเสื่อมโทรมคลองเตย อายุระหว่าง 15 - 19 ปี จำนวน 226 คน พบว่า วัยรุ่นชายรู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าวัยรุ่นหญิง วัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้รู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าวัยรุ่นที่ปรับตัวดี วัยรุ่นที่ไม่ได้ศึกษาอยู่ในสถานศึกษารู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในสถานศึกษา และวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวไม่สงบสุขจะรู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ใน

ครอบครัวสงบสุข

มาสินี อยู่โพธิ์ (2525 : 61) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2525 ผลการศึกษาปรากฏว่า การปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมตตา จินดารักษ์ (2525 : 41) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ (2530 : 46) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รุจิราภา สิทธิปาน (2531 : 65 - 66) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนิบุลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 53 - 54) ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะนำที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดแนะนำ มีการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยนันท์ ทรัพย์มั่นคงทวี (2535 : 67) ศึกษาทัศนคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีทัศนคติในทางบวกต่อการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่านักเรียนหญิงมีทัศนคติในทางบวกต่อการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่านักเรียนชาย

จากผลการวิจัยภายในประเทศดังกล่าวสรุปได้ว่า วัยรุ่นมีความสนใจ ต้องการติดต่อกับความคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศ ต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากเพื่อนต่างเพศ ต้องการคบปะกับเพื่อนต่างเพศ และต้องการมีเสรีภาพในการติดต่อกับเพื่อนต่างเพศ และต้องการให้เพื่อนต่างเพศสนใจ

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตในสังคมให้มีความสุขสำหรับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม จะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวอยู่ในกลุ่ม ทำให้เข้าใจกันมากยิ่งขึ้น วัยรุ่นจะไม่รู้สึกกลายใจถ้าต้องพูดคุยหรือทำงานกับเพื่อนต่างเพศ นอกจากนี้การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นชายจะเติบโตเป็นสุภาพบุรุษที่ำให้เกียรติยกย่องสุภาพสตรี วัยรุ่นหญิงจะเติบโตเป็นสุภาพสตรีที่เรียบร้อย เหมาะสมกับเป็นกุลสตรีไทย

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกเหตุการณ์การแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 ที่คัดเลือกมาจากนักเรียน 2 ห้องเรียน ที่มีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศต่ำเป็นอันดับ 1 และ 2 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/4 จำนวน 21 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/10 จำนวน 17 คน ตามลำดับ จากจำนวนนักเรียน 824 คน จาก 14 ห้องเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 16 คน เป็นชาย 8 คน เป็นหญิง 8 คน โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูที่ปรึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ จำนวน 14 ห้อง จำนวนนักเรียน 824 คน ตามแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศต่ำเป็นอันดับ 1 และ 2 จากจำนวน 14 ห้องเรียน ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/4 จำนวน 21 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/10 จำนวน 17 คน ตามลำดับ

2. ผู้วิจัยสังเกตการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนที่คัดเลือกได้จากข้อ 1 ในคาบกิจกรรมแนะแนวอีกครั้งหนึ่ง โดยใช้แบบประเมินฉบับเดียวกันกับครูที่ปรึกษา ผลการสังเกตการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนในข้อ 1 สอดคล้องกับการประเมินของครูที่ปรึกษา

3. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้จากข้อ 2 เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่ได้จากการสัมภาษณ์แต่ละห้อง ห้องละ 8 คน แบ่งเป็นนักเรียนชายห้องละ 4 คน นักเรียนหญิงห้องละ 4 คน ห้องหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง อีกห้องหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
4. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
 - 1.2 สร้างแบบประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ แล้วนำไปหาความเที่ยงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คนตรวจสอบ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัตถะสกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง และอาจารย์พรหมนิศ วาณิชการ
 - 1.3 นำแบบประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ครูประจำชั้นประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- วิธีการประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ผู้วิจัยให้ครูประจำชั้นประเมินพฤติกรรมของนักเรียนในชั้นเรียนของตน ตามแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยครูประจำชั้นพิจารณาพฤติกรรมของนักเรียนว่าอยู่ในระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของผู้ประเมิน โดยถือเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เหมาะสม หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกนั้นอยู่ในระดับดี

ต้องปรับปรุง หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกนั้นอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

2. แบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีลำดับขั้นในการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศและจากการสร้างเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน

2.2 ศึกษาการสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3 สร้างแบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ แล้วนำไปหาความเที่ยงตรง

เชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร

จิตรศุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรพนธ์ วาณิชการ

พิจารณาสถานการณ์ และลักษณะพฤติกรรมที่สังเกต ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะของ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้

2.4 นำแบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ลักษณะแบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

เป็นแบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ โดยมีช่องให้ผู้สังเกตบันทึกว่าพฤติกรรมเหล่านั้น กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติในระดับใด

การบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมตามนิยามศัพท์เฉพาะกับเพื่อนต่างเพศ โดยผู้วิจัยได้จัดเตรียมผู้แสดงไว้ 2 คน เพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ ผู้วิจัยพิจารณาการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนว่าอยู่ในระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความรู้สึกของผู้วิจัย โดยถือเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เหมาะสม หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมานั้นแสดงได้ดี
ต้องปรับปรุง หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมานั้นยังต้องปรับปรุง

ขั้นตอนในการสังเกต

1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการวิจัย นิยาม
ศัพท์เฉพาะ แบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศให้เข้าใจตรงกัน เพื่อสามารถบันทึก
การสังเกตได้อย่างถูกต้อง

2. การสังเกตของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะกำหนดสถานการณ์ และพฤติกรรมของ
นักเรียนตามแบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะสังเกต
การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ก่อนและหลังการทดลอง

ดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต

การสังเกตในครั้งนี้เป็นการสังเกตลักษณะพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่กำหนด จึงหาความ
เชื่อมั่นของการสังเกต โดยใช้วิธีการของ สกอตต์ (Scott) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 :
134) ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$J = \frac{P_o - P_o}{1 - P_o}$$

หมายถึง ความเชื่อมั่นของการสังเกต

P_o หมายถึง อัตราส่วนของความน่าจะเป็นของการสังเกตได้ตรงกัน ของผู้สังเกต
2 คน ซึ่งได้จากผลต่างระหว่าง 1.00 กับค่าผลรวมของผลต่างระหว่าง
ร้อยละของค่าสังเกตพฤติกรรมของผู้สังเกต 2 คน

P_o หมายถึง อัตราส่วนของความน่าจะเป็นของการสังเกตพฤติกรรมได้ตรงกัน
ที่เกิดขึ้นโดยความบังเอิญของผู้สังเกต 2 คน ซึ่งหาได้จากสัดส่วนของ
คะแนนพฤติกรรมที่มีจำนวนสูงสุดและรองลงมา โดยเลือกจากผู้สังเกต
คนใดคนหนึ่งก็ได้ นำค่าทั้ง 2 มาคูณค่าทั้งสอง แล้วนำมาบวกกัน

ตัวอย่างแบบประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศเพื่อการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

แบบประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศเพื่อการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....

ชื่อผู้ประเมิน.....อาจารย์ที่ปรึกษา.....

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังรายการพฤติกรรมที่กำหนดให้ โดยพิจารณา

ว่านักเรียนที่ท่านประจำชั้นอยู่มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศอยู่ในระดับใด

พฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ	ภาษามือยคำ		ภาษาท่าทาง	
	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง
<u>การใช้กิริยา วาจา ที่เหมาะสม</u> 1. การกล่าวคำทักทาย 2. การกล่าวคำขอโทษ 3. การกล่าวคำขอบคุณ 4. การกล่าวคำยกย่องชมเชย <u>การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน</u> 1. การกล่าวคำขอความช่วยเหลือ 2. การกล่าวคำให้ความช่วยเหลือ 3. การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ 4. การรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ ต่อความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ				

ตัวอย่างแบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
แบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศก่อนการทดลอง

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....

ชื่อผู้บันทึก.....เวลา.....น. ถึง.....น.

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังรายการพฤติกรรมที่กำหนดให้ โดยให้พิจารณาว่านักเรียนแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับใด เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้สถานการณ์ "นักเรียนชื่อ ก. และเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อ ข. ไปโรงเรียนแต่เช้า กำลังนั่งคุยกันในห้องเรียน เพื่อนต่างเพศคนหนึ่งชื่อ ค. หัวกระเป๋านักเรียนเดินเข้ามาในห้อง ก. และ ข. กล่าวคำทักทาย (1) ก. บอกให้ ค. ทราบว่า ข. ไปประกวดวาดภาพเมื่อวานแล้วและชนะเลิศได้รับรางวัลที่ 1 (3) และได้รางวัลเป็นขนม ข. เอามาแบ่งให้เพื่อนทุกคนในห้อง ข. เดินเพื่อเอาขนมไปให้ ค. (4) ก. และ ข. นั่งคุยกันต่อ ก. รู้สึกว่าห้องเรียนมืดเพราะยังไม่ได้เปิดไฟและหน้าต่าง ก. จึงบอกว่าห้องมืดจังเลย น่าจะเปิดหน้าต่างและเปิดไฟ ก. พุดว่า เราช่วยกันเปิดไฟเปิดหน้าต่างดีหรือไม่ (6, 5) หลังจากนั้น ก. เดินไปหา ค. แล้วบอกว่ากลัวใจเรื่องจะสอบปลายภาค ยังไม่อ่านหนังสือเลย กลัวทำข้อสอบไม่ได้ (8, 7) จนเกือบใกล้เวลาเข้าแถว ก. จึงชวน ข. และ ค. ลงไปเข้าแถว บังเอิญ ข. เดินชน ค. ก็ล้มลงถูกตัว ก. (2) แล้วทั้งสามคนก็ชวนกันลงไปเข้าแถวหน้าเสาธง

พฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ	ภาษาถ้อยคำ		ภาษาท่าทาง	
	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง
<u>การใช้กิริยา วาจา ที่เหมาะสม</u> 1. การกล่าวคำทักทาย 2. การกล่าวคำขอโทษ 3. การกล่าวคำขอบคุณ 4. การกล่าวคำยกย่องชมเชย <u>การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน</u> 5. การกล่าวคำขอความช่วยเหลือ 6. การกล่าวให้ความช่วยเหลือ 7. การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ 8. การรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ ต่อความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ				

ตัวอย่างแบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

แบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศหลังการทดลอง

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....
 ชื่อบันทึก.....เวลา.....น. ถึง.....น.
 คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังรายการพฤติกรรมที่กำหนดให้ โดยให้พิจารณาว่านักเรียนแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับใด เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้

สถานการณ์ "นักเรียนชื่อ ก. และเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อ ข. ไปโรงเรียนแต่เช้า กำลังนั่งคุยกันที่ระเบียงหน้าห้องเรียน เพื่อนต่างเพศคนหนึ่งชื่อ ค. หัวกระเป๋านักเรียนเดินมา ก. และ ข. กล่าวคำทักทาย (1) ก. บอกกับ ค. ว่า วันนี้เป็นวันเกิดของ ก. ก. นำขนมคุกกีมาแจกเพื่อน ๆ ก. นำคุกกีมาให้ ค. (4) ก. บอกกับ ค. ว่า ตัว ก. ทำคะแนนได้สูงสุดในการสอบจบประสงค์วิชาสังคมศึกษาเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว (3) แล้ว ก. พูดว่ากลุ้มใจมากเรื่องทะเลาะกับเพื่อนคนหนึ่งเมื่อวานนี้ (8, 7) ข. ซึ่งนั่งอยู่ในห้องเดินมาหา ก. และ ค. บอกว่าตัว ข. มีหน้าที่รวบรวมสมุดการบ้านที่วางอยู่บนโต๊ะครูเพื่อนำไปส่งที่ห้องพักครู แต่ ข. ยังทำการบ้านไม่เสร็จ ไม่มีเวลาเอาสมุดไปส่ง อยากให้ใครก็ได้ช่วยนำไปส่งแทน (6) (ถ้า ค. ไม่กล่าวให้ความช่วยเหลือ ก. จะต้องสั่งให้ ค. นำไปส่ง) สมุดจำนวนมาก ค. ไม่สามารถถือสมุดเพียงคนเดียวได้ (5) ก. จึงอาสาช่วย ค. ในขณะที่ ก. และ ค. ถือสมุด ข. เดินชน ค. และ ค. เช็กตัว ก. สมุดตกลงบนพื้น (2)

พฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ	ภาษาถ้อยคำ		ภาษาท่าทาง	
	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง
<u>การใช้กิริยาวาจาที่เหมาะสม</u> 1. การกล่าวคำทักทาย 2. การกล่าวคำขอโทษ 3. การกล่าวคำขอบคุณ 4. การกล่าวคำยกย่องชมเชย <u>การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน</u> 5. การกล่าวคำขอความช่วยเหลือ 6. การกล่าวให้ความช่วยเหลือ 7. การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ 8. การรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ ต่อความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ				

3. โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

- 3.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับ เทคนิค และขั้นตอนเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก หลักการตลอดจนขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายในการวิจัย
- 3.2 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3.3 สร้างโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออกให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย
- 3.4 นำโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรหมณี วาณิชย์การ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายของการฝึก เนื้อหาและวิธีดำเนินการ การประเมินผล
- 3.5 นำโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออกไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 12536 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่นำใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อศึกษาข้อบกพร่องทางด้านภาษาและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้ในการวิจัย โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออก ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.10 - 16.10 น. ตั้งแต่วันที่ 31 มกราคม 2537 ถึงวันที่ 9 มีนาคม 2537 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

4. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

- 4.1 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศ โดยมีวัตถุประสงค์ และเนื้อหา เช่นเดียวกับโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออก
- 4.2 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ไปหาความเที่ยงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรหมณี วาณิชย์การ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายของการให้

ข้อสนทนาคือ เนื้อหา และวิธีดำเนินการ

4.3 นำโปรแกรมการให้ข้อสนทนาที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2536 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่นำเข้าสู่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อศึกษาข้อบกพร่องเกี่ยวกับภาษา และระยะเวลาที่ใช้ในการให้ข้อสนทนา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อนำไปใช้ในการวิจัย โปรแกรมการให้ข้อสนทนา ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.10 - 16.10 น. ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2537 ถึงวันที่ 10 มีนาคม 2537

การเตรียมการก่อนการทดลอง

1. เตรียมผู้สังเกต

1.1 เลือกผู้ช่วยวิจัย 1 คน เพื่อช่วยสังเกต โดยกำหนดให้ผู้ช่วยวิจัยในครั้งนี้เป็นครูที่สอนชั่วโมงกิจกรรมแนะแนว

1.2 ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย ศึกษาทำความเข้าใจ จุดมุ่งหมายของการวิจัย นโยบายการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ และแบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อสามารถใช้นักปฏิบัติการณ์ในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

1.3 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ผูกสังเกตและบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามสถานการณ์ที่กำหนด ในชั่วโมงกิจกรรมแนะแนว เพื่อหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต ซึ่งจะต้องได้ค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป

2. เตรียมสถานการณ์

2.1 ศึกษาแนวทางในการกำหนดจำนวนสถานการณ์ และระยะที่ใช้ในการสังเกต จากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

2.2 สืบหาเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานการณ์การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดสถานการณ์

2.3 สร้างสถานการณ์ในการสังเกต ก่อนการทดลอง 1 สถานการณ์ หลังการทดลอง 1 สถานการณ์ โดยให้มีลักษณะคู่ขนานกัน และใช้เวลาในการสังเกตสถานการณ์ละ 10 นาที

2.4 นำสถานการณ์ที่สร้างในข้อ 2.3 ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรหมนิศ วาณิชการ ตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านภาษา และความ เป็นคู่ขนานของสถานการณ์ก่อนและหลังการทดลอง

2.5 นำสถานการณ์จากข้อ 2.4 มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 : 67)

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	-X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม
T ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

- X แทน แทนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
- X แทน แทนการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม แสดงการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศตามสถานการณ์ที่กำหนด 1 สถานการณ์ ใช้เวลา 10 นาที โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนตามสถานการณ์ดังกล่าวไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้เวลา ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ทุกวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 15.10 - 16.10 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 31 มกราคม 2537 ถึงวันที่ 9 มีนาคม 2537 รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง สถานที่ทดลอง คือ ห้องแนะแนวโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

2.2 กลุ่มควบคุม โดยการให้ข้อเสนอแนะ ทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.10 - 16.10 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2537 ถึงวันที่ 10 มีนาคม 2537 รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง สถานที่ทดลอง คือ ห้องแนะแนวโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมแสดงการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศตามสถานการณ์ที่กำหนด 1 สถานการณ์ ใช้เวลา 10 นาที โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนตามสถานการณ์ดังกล่าวไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำผลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

วิธีจัดกระทำข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่ามัธยฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 147 - 148)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 149 - 150)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การหาความเชื่อมั่นของการสังเกต

โดยใช้อำนาจของสกอตต์ (Scott) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 134)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

3.1 เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม

โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91 - 92)

3.2 เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม

โดยใช้การทดสอบของแมน วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120 - 128)

บทที่ 4

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

R^+ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นบวก

R^- แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นลบ

R_E แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลอง

R_C แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มควบคุม

U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน-วิทนีย์

(Mann - Whitney U Test)

T แทน ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของ วิลคอกซัน (Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการให้ข้อเสนอแนะ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออก และกลุ่มควบคุมก่อนการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn	Q.D.	U
กลุ่มทดลอง	8	6.17	3.33	64
กลุ่มควบคุม	8	6.10	2.33	

จากตาราง 2 ปรากฏว่า ก่อนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการให้ข้อเสนอแนะ
นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน

2. เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	U
ก่อนการทดลอง	8	6.17	3.33	0**
หลังการทดลอง	8	12.50	4.00	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น

3. เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การให้ข้อเสนอแนะ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การให้ข้อเสนอแนะ

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	U
ก่อนการทดลอง	8	6.10	2.33	0**
หลังการทดลอง	8	12.25	2.25	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้ข้อเสนอแนะทำให้นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น

4. เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 หลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการให้ข้อเสนอแนะ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลใน
 ตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 หลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn	Q.D.	U
กลุ่มทดลอง	8	12.50	4.00	29
กลุ่มควบคุม	8	12.25	2.25	

จากตาราง 5 ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
 กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน
 แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับการให้ข้อเสนอแนะทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติตน
 กับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
2. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
2. นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 38 คน ที่คัดเลือกมาจากนักเรียน 2 ห้องเรียน ที่มีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศต่ำเป็นอันดับ 1 และ 2 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/4 จำนวน 21 คน และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/10 จำนวน 17 คน ตามลำดับ จากจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 824 คน จาก 14 ห้องเรียน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศต่ำ จำนวน 16 คน เป็นนักเรียนชาย 8 คน และเป็นนักเรียนหญิง 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
2. แบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
4. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแสดงพฤติกรรม การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยบันทึก

การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 กลุ่มทดลอง ดำเนินการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกตามโปรแกรม

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่กำหนดไว้ จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.10 - 16.10 น. ตั้งแต่วันที่ 31 มกราคม 2537 ถึงวันที่ 9 มีนาคม 2537

2.2 กลุ่มควบคุม ดำเนินการให้ข้อสังเกตตามโปรแกรมการให้ข้อสังเกต จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.10 - 16.10 น. ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2537

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแสดงพฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำผลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. ทดสอบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการให้ข้อสังเกต โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)
2. ทดสอบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)
3. ทดสอบของคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสังเกต โดยใช้วิธีการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's

Matched - Pairs Signed - Ranks Test)

4. ทดสอบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะโดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้า สรุปผลได้ดังนี้

1. ก่อนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการให้ข้อเสนอแนะ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน
2. นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
3. นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศขึ้น

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกให้นักเรียน ฝึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เป็นวิธีการที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้การแสดงออกต่อกันอย่างเหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ ทั้งภาษาท่าทางและภาษากายคำ โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการดำเนินการฝึก ครั้งละ 1 เทคนิค ซึ่งได้แก่ การใช้บทบาทสมมติ และการใช้เทคนิคแม่แบบ ทำให้นักเรียน เรียนรู้แนวทางที่จะปรับปรุงการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของตนเอง นักเรียนมีโอกาสดู ปฏิบัติได้สวมบทบาทในสถานการณ์ต่าง ๆ ของการฝึก ได้สังเกตพฤติกรรมจากแม่แบบเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ได้เลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้วิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงบทบาทต่าง ๆ หรือพฤติกรรม ของแม่แบบ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้ แรงเสริมทางบวก ตลอดทั้งการฝึกซ้อมพฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม ทำให้นักเรียนสามารถใช้ภาษากายคำและภาษาท่าทางได้อย่างเหมาะสม ทำให้นักเรียนได้รับการยอมรับจาก เพื่อนต่างเพศและทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากยิ่งขึ้น

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับแนวความคิดของคมเพชร นัตรศุกุล (2530 : 127 - 128) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นสามารถช่วยแก้ปัญหา ในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ได้ เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกพฤติกรรมการ แสดงออก คือ การแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริง ๆ ของบุคคลนั้น นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับอารีย์ ลีลา (2535 : 62-64) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี มีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กาญจนา หลวงจอก (2536 : 62-64) ที่ศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพรมหาวิทยาลัย จังหวัดราชบุรี ที่ได้รับการ ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล มีพฤติกรรม ที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการให้ข้อเสนอแนะทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอแนะเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น ทั้งนี้เพราะว่าข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นข้อเสนอแนะที่ใช้ภาษาที่อ่านง่าย และใช้สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน นอกจากนี้ข้อเสนอแนะยังให้ข้อคิดและแนวทางปฏิบัติในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ในการทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยการแจกเอกสารข้อเสนอแนะที่เป็นกรณีตัวอย่างนี้ ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนมีความสนใจอ่านเอกสารอย่างตั้งใจ ชักถามปัญหา รวบรวมปราชญ์ สรุป และเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม ตลอดจนสนใจและตั้งใจฟังการสรุปเพิ่มเติมของผู้วิจัย

ในการให้ข้อเสนอแนะนี้ ซาสเซ (Sasse. 1975 : 136 - 137) กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้บุคคลเกิดความคิดความรู่มากยิ่งขึ้น และยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น อีกทั้งคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 12 - 13) กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะมีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง และข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าจะมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อเสนอแนะเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างไร จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ มีความเข้าใจตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น นอกจากนี้การได้รับข้อเสนอแนะเป็นการเสริมสร้างรากฐานที่ดีในการปรับปรุงลักษณะต่าง ๆ ของตนเองให้ดียิ่งขึ้น เพื่อการปรับตัวที่ดี สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของจงกล หงสุพันธ์ (2534 : 66) ที่ศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัว มีการปรับตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

ได้นับแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และนักเรียนที่ได้รับข้อสนทนา มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการให้ข้อสนทนา แต่เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของ นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม แล้วพบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ทั้งการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการให้ข้อสนทนา เป็นวิธีการที่ทำให้ นักเรียนได้เรียนรู้การแสดงออกต่อกันอย่างเหมาะสม ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัย ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ตลอดทั้ง นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ และมีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสมในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรมีการติดตามผลการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนทนา ภายหลังสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว 3, 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อศึกษาความคงทนของการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
2. ในการนำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกไปใช้เพื่อการวิจัยหรือเพื่อประโยชน์ด้านอื่น ๆ ผู้ที่จะนำไปใช้ควรจะศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ จุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอน และวิธีการต่าง ๆ ของการฝึกให้เข้าใจ พร้อมทั้งควรมีทักษะในการฝึกด้วย
3. ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศในกลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ การปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ การสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

2. การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน เช่น การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน หัตถ์คดีที่มีต่อเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา หลวงจอก. การฝึกปฏิบัติการที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล
แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพรมหิทยา จังหวัดราชบุรี.
ปริญญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2536. อัดสำเนา.
- กิติกร มีทรัพย์. "วัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อน," เอกสารการสอนชุดพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม.
หน้า 362 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ภาควิชา
การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2530.
- _____. บริการสนเทศ. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2521.
- จنگล หงส์พันธ์. ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร เมืองมหา
จังหวัดชลบุรี. ปริญญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- จันทร์ฉาย นิตกษศิริกุล. ผลการจัดโปรแกรมฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่า
ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- จิระ จิงเจริญศิลป์. ค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นในแหล่งเสื่อมโทรมคลองเตย.
ปริญญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2523. อัดสำเนา.
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์,
2527.

ดวงมัลย์ ฤกษ์สำราญ. "ความสนใจของวัยรุ่นต่อปัญหาสุขภาพจิต," สุขภาพจิตศึกษา.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2520.

ดวงเดือน พันธมนานิน และบุญยิ่ง เจริญยิ่ง. อิทธิพลของสังคมต่อทัศนคติของวัยรุ่น.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2517.

เต็มสิริ เพชรสิงห์. "วัยรุ่นและการปรับตัว," เพศศึกษา : สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย.

ประเทศไทย. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการนิพนธ์, 2524.

ธนพร วัฒนะโรจน์ภิญญ. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : จงเจริญการนิพนธ์, 2518.

ธีระ ชัยยุทธธรรม. ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน

มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.

นพพร นานิชสุข. รายงานการวิจัยเรื่องทัศนคติและความต้องการของอาจารย์และนักเรียนมัธยม

สาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงในเรื่องการสอนเพศศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2522.

นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

รามคำแหง, 2520.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติทอนอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์,

2533.

บุญนาค คุ่มมัย. การศึกษาเปรียบเทียบความต้องการทางสังคมของวัยรุ่นในวิทยาลัยครู

วิทยาลัยอาชีวศึกษาและโรงเรียนมัธยมปลายในจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.

บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสมทวีวิทยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530, อัดสำเนา.

ปิยนันท์ ทรัพย์มั่นคงทวี. การศึกษาทัศนคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนมัธยมปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสงคราม. ปริญญาโท กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

พรหมราช ทรัพย์ประภา. "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," แนะแนว.

15(76) : 9 - 30 ; สิงหาคม - กันยายน 2524.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.

พวงสร้อย วรกุล. การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในการปรับตัวของนักเรียนมัธยมต้น

กรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.

พรทิพย์ ทรัพย์สิน. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ.

ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

พลศึกษา, กรม หน่วยศึกษานิเทศก์. คู่มือการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา :

เอกสารลำดับที่ 3/2530. หน้า 88, 94. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา, 2530.

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญบึงนาราง จังหวัดพิจิตร.

ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

มาลีณี อยู่ภูมิจี. การทดลองการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้าน

สัมพันธภาพกับเพื่อน. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

- เมตตา จินดารักษ์. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร. ปรินทิเนียนส์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- ยุพิน กองธรรม. ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความ
ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินทิเนียนส์ กศ.ม. พิษณุโลก :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2532. อัดสำเนา.
- รุ่งสรรค์ เฟื่อง. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีการจัดการให้
คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. ปรินทิเนียนส์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- รุจิรนา สิริพาน. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนิบุลวิทยาลัย ลพบุรี. ปรินทิเนียนส์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- ละเอียด ชุบะยูและคนอื่น ๆ. "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช,"
วารสารจิตวิทยาคลินิก. 9(1) : 7 - 19 ; เมษายน 2521.
- วงษ์กัตร์ ภูพันธ์ศรี. ผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.
- วัฒนา พันธุ์เมฆา. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2528. อัดสำเนา.
- วันเพ็ญ ภูประกอบ. "พัฒนาการของบุคลิกภาพ," ตำราเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์อักษรไทย, 2530.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการศึกษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ :
เอียร์บุ๊กพับลิชเชอร์, 2525.

วารุณี อินทสันต์. แนวทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์, 2520.

วิไล ไชยปกรณ. ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูนิบลสังคราม จังหวัดนิบลโลก. ปริญญาโท กศ.ม. นิบลโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิบลโลก, 2532. อัดสำเนา.

วิชากร, กรม. หนังสือเรียนวิชาพละนาถย พ 203 พ 204 สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (ม.2). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2528.

สุจิตรา พรหมชาติป. พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.

สุชา จันท์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2528.

สุชา จันท์เอม และสุรางค์ จันท์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : แพรวพริษา, 2518.

สุรจิตต์ แสงอรุณ. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือบุญแจ่มนิล จังหวัดสมุทรปราการ. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

เสนอ อินทรสุขศรี. "ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ," วารสารวิทยศึกษา. 3 : 36 - 37 ; มีนาคม 2514.

หลุย จาปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

อมรรัตน์ ศาตนันท์. การศึกษาความรู้ทัศนคติ ความต้องการที่จะศึกษาเรื่องเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

อารีย์ ลีลา. ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี. ปริญญาโท ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. จัดสำเนา.

เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว. ผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524. จัดสำเนา.

Alberti, Robert E. and Miehall L. Emmons. A Guide to Assertive Living : Your Perfect Right. 4th ed. California : Sanluis Obispo Impact, 1982.

Fensterheim, Herbert and Jean Bear. Don't Say Yes When You Want to Say No. New York : Dell Publishing Co. Inc., 1975.

Fuhrmann, Barbara Schneider. Adolescence. 2nd ed. Illinois : Scott, Foresman and Company, 1990.

Johnson, David W. Reaching Out : Interpersonal Effectiveness And Self - Actualization. 3rd ed. New York : Prentice - Hall, 1986.

Morris, J. Fear Reduction Methods. New York : Pergamon Press, 1975.

Offer, Daniel. "Sexual Behavior of A Group of Normal Adolescence," Medical Aspects of Human Sexuality. 9 : 40 - 49 ; September, 1971.

Sansbury, David L. "Assertive Training in Group, " The Personnel and Guidance Journal. 53(2) : 177 - 172 ; October, 1974.

Sasse, Connine R. Person to Person. Peoria, W. : Chas A. Benneet, 1975.

הרפואה

ภาคผนวก ก

- แบบประเมินการปฏิบัติงานกับเพื่อนต่างเพศ
- แบบบันทึกการปฏิบัติงานกับเพื่อนต่างเพศ

แบบประเมินการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....

ชื่อผู้ประเมิน.....อาจารย์ที่ปรึกษา.....

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังรายการพฤติกรรมที่กำหนดให้ โดยพิจารณา

ว่านักเรียนที่ท่านประจำชั้นอยู่มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศอยู่ในระดับใด

พฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ	ภาษาถ้อยคำ		ภาษาท่าทาง	
	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง
<u>การใช้กิริยาวาจาที่เหมาะสม</u> 1. การกล่าวคำทักทาย 2. การกล่าวคำขอโทษ 3. การกล่าวคำขอบคุณ 4. การกล่าวคำยกย่องชมเชย <u>การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน</u> 1. การกล่าวคำขอความช่วยเหลือ 2. การกล่าวคำให้ความช่วยเหลือ 3. การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ 4. การรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ ต่อความรู้สึกรักของเพื่อนต่างเพศ				

แบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศก่อนการทดลอง

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....

ชื่อผู้บันทึก.....เวลา.....น. ถึง.....น.

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังรายการพฤติกรรมที่กำหนดให้ โดยให้พิจารณาว่านักเรียนแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับใด เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้สถานการณ์ "นักเรียนชื่อ ก. และเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อ ข. ไปโรงเรียนแต่เช้า กำลังนั่งคุยกันในห้องเรียน เพื่อนต่างเพศคนหนึ่งชื่อ ค. หัวกระเป๋านักเรียนเดินเข้ามาในห้อง ก. และ ข. กล่าวคำทักทาย (1) ก. บอกให้ ค. ทราบว่า ข. ไปประกวดวาดภาพเมื่อวานนี้และชนะเลิศได้รับรางวัลที่ 1 (3) และได้รางวัลเป็นขนม ข. เอามาแบ่งให้เพื่อนทุกคนในห้อง ข. เดินเพื่อเอาขนมไปให้ ค. (4) ก. และ ข. นั่งคุยกันต่อ ก. รู้สึกว่าห้องเรียนมืดเพราะยังไม่ได้เปิดไฟและหน้าต่าง ก. จึงบ่นว่าห้องมืดจังเลย น่าจะเปิดหน้าต่างและเปิดไฟ ก. พุดว่า เราช่วยกันเปิดไฟเปิดหน้าต่างดีหรือไม่ (6, 5) หลังจากนั้น ก. เดินไปหา ค. แล้วบอกว่ากลัวใจเรื่องจะสอบปลายภาค ยังไม่อ่านหนังสือเลย กลัวทำข้อสอบไม่ได้ (8, 7) จนเกือบใกล้เวลาเข้าแถว ก. จึงชวน ข. และ ค. ลงไปเข้าแถว บังเอิญ ข. เดินชน ค. ก็เซล้มถูกตัว ก. (2) แล้วทั้งสามคนก็ชวนกันลงไปเข้าแถวหน้าเสาธง

พฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ	ภาษาถ้อยคำ		ภาษาท่าทาง	
	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง
<u>การใช้กิริยาวาจาที่เหมาะสม</u> 1. การกล่าวคำทักทาย 2. การกล่าวคำขอโทษ 3. การกล่าวคำขอบคุณ 4. การกล่าวคำยกย่องชมเชย <u>การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน</u> 5. การกล่าวคำขอความช่วยเหลือ 6. การกล่าวให้ความช่วยเหลือ 7. การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ 8. การรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ ต่อความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ				

แบบบันทึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศหลังการทดลอง

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....

ชื่อผู้บันทึก.....เวลา.....น. ถึง.....น.

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังรายการพฤติกรรมที่กำหนดให้ โดยให้พิจารณา

ว่านักเรียนแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับใด เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้

สถานการณ์ "นักเรียนชื่อ ก. และเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อ ข. ไปโรงเรียนแต่เช้า กำลังนั่งคุยกันที่ระเบียงหน้าห้องเรียน เพื่อนต่างเพศคนหนึ่งชื่อ ค. หัวกระเป๋านักเรียนเดินมา ก. และ ข. กล่าวคำทักทาย (1) ก. บอกกับ ค. ว่า วันนี้เป็นวันเกิดของ ก. ก. นำขนมเค้กมาแจกเพื่อน ๆ ก. นำเค้กมาให้ ค. (4) ก. บอกกับ ค. ว่า ตัว ก. ทำคะแนนได้สูงสุดในการสอบจุดประสงค์วิชาสังคมศึกษาเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว (3) แล้ว ก. พูดว่ากลุ่มใจมากเรื่องทะเลาะกับเพื่อนคนหนึ่งเมื่อวานนี้ (8, 7) ข. ซึ่งนั่งอยู่ในห้องเดินมาหา ก. และ ค. บอกว่าตัว ข. มีหน้าที่รวบรวมสมุดการบ้านที่วางอยู่บนโต๊ะครูเพื่อนำไปส่งที่ห้องพักครู แต่ ข. ยังทำการบ้านไม่เสร็จ ไม่มีเวลาเอาสมุดไปส่ง อยากให้ใครก็ได้ช่วยนำไปส่งแทน (6) (ถ้า ค. ไม่กล่าวให้ความช่วยเหลือ ก. จะต้องสั่งให้ ค. นำไปส่ง) สมุดจำนวนมาก ค. ไม่สามารถถือสมุดเพียงคนเดียวได้ (5) ก. จึงอาสาช่วย ค. ในขณะที่ ก. และ ค. ถือสมุด ข. เดินชน ค. และ ค. เช็กตัว ก. สมุดตกลงบนพื้น (2)

พฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ	ภาษาถ้อยคำ		ภาษาท่าทาง	
	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง	เหมาะสม	ต้องปรับปรุง
<u>การใช้กิริยา วาจาที่เหมาะสม</u> 1. การกล่าวคำทักทาย 2. การกล่าวคำขอโทษ 3. การกล่าวคำขอบคุณ 4. การกล่าวคำยกย่องชมเชย <u>การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน</u> 5. การกล่าวคำขอความช่วยเหลือ 6. การกล่าวให้ความช่วยเหลือ 7. การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ 8. การรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ ต่อความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ				

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการฝึกฝนเหตุการณ์การแสดงออก
- โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนทุกคนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม"คู่ใจ"เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนในกลุ่ม 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียน 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ารับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในครั้งนี้
2	ภาษาท่าทาง	เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดงออกของภาษาท่าทาง โดยการฝึกประสานตากับผู้อื่น และการฝึกบริหาร คอ ไหล่ และแขน อันเป็นพื้นฐานในการใช้ภาษาท่าทางประกอบการพูดให้เหมาะสมกลมกลืนกัน	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่สนทนาเรื่องอะไรก็ได้ โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะไม่สบตาคู่สนทนาให้ใช้เวลา 2 นาที 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสนทนากับคู่สนทนาเดิมของตน โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะสบสายตาคู่สนทนาตลอดเวลา ให้ใช้เวลา 2 นาที 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังจากที่ปฏิบัติกิจกรรมตามข้อ 1 และ 2

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้กลุ่มหนึ่งแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ให้กลุ่มที่เหลือสังเกตพฤติกรรม การแสดงออกทั้งท่าทาง การนั่ง การใช้มือ การแสดงสีหน้า น้ำเสียง และการสบตา โดยให้จัดบันทึกลงในกระดาษ 5. เมื่อหมดเวลาให้กลุ่มที่สังเกตรายงาน พฤติกรรมที่สังเกตเห็น 6. ผู้วิจัยอธิบายภาษาท่าทางว่าประกอบด้วยอะไรบ้างและสำคัญอย่างไร พร้อมทั้งแสดงตัวอย่างภาษาท่าทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับภาษาถ้อยคำ 7. ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างการฝึกบังคับสายตาให้นักเรียนบังคับสายตา 8. ให้นักเรียนฝึกบริหารคอ ไหล่ และแขน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำฝึก ให้นักเรียนปฏิบัติตาม ท่าละ 2 นาที 9. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการใช้ภาษาท่าทาง 10. ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกบังคับสายตา และบริหารคอ ไหล่ และแขน นอกห้องฝึก

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การกล่าวคำ หักทลายกับ เพื่อนต่างเพศ	1. เพื่อติดตามผลการไปฝึกบังคับ สายตา และบริหารคอ ไหล่ แขน ที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้ ไปฝึกนอกห้องฝึก 2. เพื่อให้ นักเรียนฝึกพฤติกรรม การแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าว คำหักทลายกับเพื่อนต่างเพศ โดยการใช้บทบาทสมมติ	ในการฝึกครั้งที่ 3, 5, 7 และ 9 ผู้วิจัยใช้ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ ส่วนการฝึก ครั้งที่ 4, 6, 8 และ 10 นั้น ผู้วิจัยใช้ เทคนิคแม่แบบ ก. <u>วิธีดำเนินการใช้บทบาทสมมติในการ ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการ ปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ</u> 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึก พฤติกรรมการแสดงออก 1.2 ผู้วิจัยติดตามผลการไปฝึกบังคับสายตา และการบริหารคอ ไหล่ และแขน (เฉพาะการฝึกครั้งที่ 3) 1.3 ผู้วิจัยติดตามผลการไปฝึกปฏิบัติตนกับ เพื่อนต่างเพศที่มอบหมายให้นักเรียน ไปฝึกนอกห้องฝึก 1.4 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและ อภิปรายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับ เพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไปฝึกนอก ห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ
4	การกล่าวคำ ขอโทษกับ เพื่อนต่างเพศ	1. เพื่อติดตามผลการไปฝึกกล่าว คำหักทลายกับเพื่อนต่างเพศ ที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียน ไปฝึกนอกห้องฝึก 2. เพื่อให้ นักเรียนฝึกพฤติกรรม การแสดงออก ทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าว คำขอโทษกับเพื่อนต่างเพศ โดยการใช้เทคนิคแม่แบบ	1.2 ผู้วิจัยติดตามผลการไปฝึกบังคับสายตา และการบริหารคอ ไหล่ และแขน (เฉพาะการฝึกครั้งที่ 3) 1.3 ผู้วิจัยติดตามผลการไปฝึกปฏิบัติตนกับ เพื่อนต่างเพศที่มอบหมายให้นักเรียน ไปฝึกนอกห้องฝึก 1.4 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและ อภิปรายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับ เพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไปฝึกนอก ห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ
5	การกล่าวคำ ขอบคุณกับ	1. เพื่อติดตามผลการกล่าวคำ ขอโทษกับเพื่อนต่างเพศที่ผู้วิจัย	2. <u>ขั้นฝึก</u> 2.1 ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึก

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	เพื่อนต่างเพศ	ได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรม การแสดงออก ทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศ โดยการใช้บทบาทสมมติ	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งในครั้งนี้ เทคนิคที่ใช้คือการใช้บทบาทสมมติ ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังนี้ <u>ขั้น 1</u> ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์สมมติ ในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ <u>ขั้น 2</u> ขั้นแสดง
6	การกล่าวคำยกย่องชมเชยกับเพื่อนต่างเพศ	1. เพื่อติดตามผลการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรม การแสดงออก ทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำยกย่องชมเชยกับเพื่อนต่างเพศ โดยการใช้เทคนิคแม่แบบ	ก. การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนเคยประสบตามหัวเรื่องที่จะฝึกในแต่ละครั้ง ข. การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ค. การจัดฉากแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้อาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
7	การกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากเพื่อน	1. เพื่อติดตามการกล่าวคำยกย่องชมเชยกับเพื่อนต่างเพศที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก	ง. ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ต่างประเทศ	2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการ การแสดงออก ทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าว ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ต่างประเทศ โดยการใช้บทบาท สมมติ	ในการแสดง ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ให้ผู้สังเกตการณ์บันทึก พฤติกรรมของผู้แสดง จ. การเตรียมความพร้อมก่อนการ การแสดง ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร ลองแสดงบทบาทตามที่ตนได้รับ เพื่อขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล ฉ. การแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดง แสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ <u>ขั้น 3</u> ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ผลการแสดง เมื่อผู้แสดง แสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์ อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาท การแสดงของผู้แสดงแต่ละคน ว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้น ว่าใครแสดงดีหรือไม่ดี และการ แสดงครั้งนี้มีประโยชน์กับนักเรียน มากน้อยเพียงใด ในระหว่างการวิเคราะห์
8	การกล่าวคำ ให้ความช่วย เหลือกับเพื่อน ต่างประเทศ	1. เพื่อติดตามผลการกล่าวคำ ความช่วยเหลือจากเพื่อนต่าง ประเทศผู้วิจัยได้มอบหมายให้ นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการ การแสดงออก ทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าว คำเพื่อให้ความช่วยเหลือกับ เพื่อนต่างประเทศ โดยการใช้เทคนิคแม่แบบ	
9	การให้คำ แนะนำในสิ่งที่ ดีมีประโยชน์	1. เพื่อติดตามผลการกล่าวให้ ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่าง ประเทศที่ผู้วิจัยได้มอบหมายไปฝึก	

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ต่อเนื่อง ต่างประเทศ	นอกห้องฝึก 2. เพื่อให้ นักเรียนฝึกพฤติกรรม การแสดงออก ทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการให้คำ แนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อ เมื่อต่างประเทศ โดยการใช้อุปมาพาร้องคดี	และอภิปรายผลของการแสดงผู้วิจัย จะใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ ประกอบ ได้แก่ การให้คำ แนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และ การฝึกซ้อมพฤติกรรม
			<u>ขั้น 4</u> ขั้นแสดงเพิ่มเติม ถ้าหากการแสดงครั้งแรก ยังไม่สมบทบาท ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำหรือเพิ่มเติมก็ได้ ซึ่งอาจจะแสดงซ้ำหลายครั้ง จนกว่าจะแสดงได้สมบทบาท เป็นที่น่าพอใจ หากผู้วิจัยเห็นว่า การแสดงในครั้งนี้อาจจะเป็นอาจจะ ข้ามไปขั้นที่ 5 ได้เลย <u>ขั้น 5</u> ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุป
10	การรับฟัง ปัญหา สนใจ และเอาใจใส่	1. เพื่อติดตามผลการให้คำแนะนำ ในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ที่ผู้วิจัย ได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึก	ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและ ประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาท สมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ความรู้สึกรักของเพื่อนต่างเพศ	นอกห้องฝึก 2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ ต่อความรู้สึกรักของเพื่อนต่างเพศ โดยการใช้เทคนิคแม่แบบ	<u>3. ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ตามหัวข้อเรื่องที่ฝึกในแต่ละครั้ง 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดการยอมรับ และมีสัมพันธที่ดีต่อกัน 3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมนอกห้องฝึก <u>4. ขั้นติดตามผล</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลจากการฝึกปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม ไปฝึกนอกห้องฝึก เพื่อรายงานผลก่อนการฝึกในครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ข. <u>วิธีดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศ</u> <u>1. ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก 1.2 ผู้วิจัยติดตามผลการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่มอบหมายให้นักเรียนไปฝึก 1.3 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ <u>2. ขั้นฝึก</u> ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งในครั้งนี้ เทคนิคที่ใช้คือการนำเทคนิคแม่แบบ ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังนี้ <u>ขั้น 1 ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<u>ขั้น 2</u> ขั้นเสนอแม่แบบ 1. ผู้วิจัยเสนอแม่แบบเกี่ยวกับการปฏิบัติกับเพื่อนต่างเพศ ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมแม่แบบ ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เพียงใด ในระหว่างที่นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการช่อมพฤติกรรม <u>ขั้น 3</u> ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม <u>3. ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			เกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการปฏิบัติหน้าที่กับเพื่อนต่างเพศทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางเพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน 3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกการปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศในการฝึกแต่ละครั้งไปฝึกนอกห้องฝึก <u>4. ขั้นตอนติดตามผล</u> ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนนำผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติหน้าที่กับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมไปฝึกนอกห้องฝึกเพื่อรายงานผลก่อนการฝึกในครั้งต่อไป
11	การปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ	1. เพื่อติดตามผลการฝึกและรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ต่อความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกนอกห้องฝึก	1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึก หลักสูตรการแสดงออก 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึกรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึก

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกถึงลักษณะการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก 3. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ และการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน	ของเพื่อนต่างเพศ ที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันระบุถึงลักษณะของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ ว่ามีอะไรบ้าง และให้นักเรียนยกตัวอย่างตามความเข้าใจ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงผลที่จะได้รับการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนได้เคยแสดงว่ามีอะไรบ้าง นักเรียนแสดงพฤติกรรมอย่างไร และมีผลอย่างไร 6. ผู้วิจัยซักถามว่านักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกไปใช้ในชีวิตรประจำวันหรือไม่ และใช้ในลักษณะใด ผลเป็นอย่างไร 7. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์และสรุปถึงประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออก เมื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้ นักเรียนสามารถสรุปผล การฝึกหัดกิจกรรมการแสดงออก ที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อน ต่างเพศ	1. ผู้วิจัยสรุป เรื่องการฝึกหัดกิจกรรมการ แสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อน ต่างเพศ ซึ่งผลของการฝึกครั้งนี้จะทำให้ นักเรียนปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศได้ อย่างเหมาะสม ทั้งทางด้านการใช้ กิริยาวาจาและการช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ได้ จากการฝึก และให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มจนถึงการเสร็จสิ้นการ เข้ากลุ่ม 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้รับจากการ ทดลองรวมทั้งข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน 4. ผู้วิจัยขอให้นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึก หัดกิจกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตน กับเพื่อนต่างเพศและกล่าวปิดโปรแกรม การฝึกหัดกิจกรรมการแสดงออก

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย และนักเรียนในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนทุกคนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ารับการฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออก

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจที่ตัดแบ่งครึ่ง
2. ดินสอ
3. กระดาษเปล่า

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม "คู่ใจ" เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนในกลุ่ม

โดยมีวิธีการดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจที่ตัดแบ่งครึ่งใส่ซองจดหมายให้กับนักเรียนทุกคน
- 2.2 ผู้วิจัยสั่งให้นักเรียนเปิดซองจดหมาย แล้วให้หารูปรูปหัวใจอีกครึ่งหนึ่ง ซึ่งอยู่กับเพื่อนนักเรียนคนอื่น โดยนักเรียนต้องหาครึ่งหัวใจที่เป็นสีเดียวกัน
- 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่จับคู่หัวใจได้แล้ว นั่งใกล้กันเพื่อสัมภาษณ์หาความสัมพันธ์ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดคือ

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. ชื่อเล่น
3. สิ่งที่ชอบที่สุดคืออะไร
4. สิ่งที่ไม่ชอบที่สุดคืออะไร
5. อนาคตอยากจะเป็นอะไร

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่ของตนเอง แนะนำให้เพื่อนคนอื่นๆ ฟังตามหัวข้อที่

สัมภาษณ์

3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก คือ นักเรียนจะได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ ทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันดังมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การใช้กิริยาอาการที่เหมาะสม ได้แก่ การกล่าวคำทักทาย การกล่าวคำขอโทษ การกล่าวคำขอบคุณ การกล่าวคำขอยืม

3.2 การให้ความช่วยเหลือกันและกัน ได้แก่ การกล่าวคำขอความช่วยเหลือ การกล่าวให้ความช่วยเหลือ การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ การรับฟังปัญหาและเอาใจใส่ความรู้สึกของกันและกันและในการเข้ารับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก นักเรียนจะต้องเข้าร่วมการฝึกทุกครั้ง ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละครั้งอย่างเต็มที่ และทุกคนต้องรักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ารับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการซักถามของนักเรียน
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง ภาษาท่าทาง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนฝึกการแสดงออกของภาษาท่าทาง โดยการฝึกประสานสายตากับผู้อื่น และการฝึกบริหาร คอ ไหล่ และแขน อันเป็นพื้นฐานในการใช้ภาษาท่าทางประกอบการพูดให้เหมาะสมกลมกลืนกัน

อุปกรณ์

1. สถานการณ์สมมติแบบไม่มีบท
2. กระดาษเปล่า
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่สนทนา เรื่องที่นักเรียนสนใจ โดยฝ่ายที่กำลังพูดจะไม่สบตาคู่สนทนา ให้ใช้เวลา 2 นาที
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสนทนากับคู่สนทนาเดิมของตนเอง ให้ฝ่ายที่กำลังพูดจสบตาคู่สนทนาตลอดเวลา ให้ใช้เวลา 2 นาที
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังจากปฏิบัติกิจกรรมตามข้อ 1 และ 2
4. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้กลุ่มที่ 1 แสดงบทบาทตามสถานการณ์สมมติที่กำหนดให้ ในกลุ่มที่ 2 สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกทั้งทางท่าทาง การนั่ง การใช้มือ การแสดงสีหน้า น้ำเสียง การสบตา โดยให้จดบันทึกลงในกระดาษ โดยใช้เวลา 5 นาที
5. เมื่อหมดเวลาให้กลุ่มที่สังเกตรายงานพฤติกรรมที่สังเกตเห็น
6. ผู้วิจัยอธิบายภาษาท่าทางและการสื่อความหมายของบุคคล ซึ่งนอกจากจะใช้การพูดหรือภาษากายแล้ว ยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทาง ซึ่งประกอบด้วยการแสดงออกทางใบหน้า น้ำเสียง การสบตา การเคลื่อนไหว และการสัมผัสต่าง ๆ การแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้สามารถสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น การใช้ภาษาท่าทางจะทำให้ทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะว่ามีบุคคลบางประเภทไม่สามารถที่จะพูดตามความ

รู้สึกที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้ แต่ท่าทางจะแสดงออกมา เช่น บางคนรู้สึกโกรธคู่สนทนา แต่ไม่กล้าพูด ซึ่งคู่สนทนาสามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้จากการสังเกต การนั่งเฉย ใบหน้าแข็งตึง เป็นต้น ดังนั้น การสื่อสารที่ดีจึงควรมีการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางให้สอดคล้องเหมาะสมกัน โดยเฉพาะการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบด้วยภาษาท่าทาง สามารถทำได้ดังนี้

ก. การสบตา จากคำกล่าวที่ว่า "ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ" นั้น หมายถึง ดวงตา สามารถสื่อความหมายจากความรู้สึกที่แท้จริงออกไปให้ผู้อื่นรู้ได้ การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม จำเป็นต้องแสดงให้ผู้อื่นทราบความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองว่าเป็นอย่างไร ผู้ที่ไม่กล้าสบสายตากับผู้อื่นแสดงถึงอยากหลบเลี่ยง วิตกกังวล ไม่มีมั่นใจในตนเอง การแสดงออกที่เหมาะสมคือสามารถสบตาผู้อื่นด้วยความมั่นใจ รู้จักผ่อนคลายเป็นสายตาดูการมองไปจุดอื่นที่ไม่ใช่เป็นสายตาของผู้สนทนา เช่น หน้าผาก คาง สิ่งที่อยู่ข้างๆ ตัวของผู้สนทนา เป็นต้น แล้วจึงกลับมาสบสายตา การสบสายตาจะช่วยให้การสื่อความหมายให้การพูดมีน้ำหนัก มีความเข้าใจชัดเจนมากขึ้น และยังเป็นการประสานการทำงานด้านความคิดกับกล้ามเนื้อกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตได้ให้สอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ข. การแสดงออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและคำพูดที่กล่าวออกมาเพราะใบหน้าสามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใจก็ไม่ว่าจะแสดงใบหน้าเฉยๆ เมื่อรู้สึกเสียใจใบหน้าที่จะไม่ยิ้มแย้ม เป็นต้น

ค. น้ำเสียงขณะพูด ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำหนักเสียง หน้า เบา สูง ต่ำ ให้สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกขณะพูด ไม่พูดเร็ว รัว หรือช้าเกินไป ทั้งนี้เพราะบุคคลที่พูดเร็วช้าเกินไป อาจเกิดจากแรงผลักดันภายในจิตใจที่มีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า กลัว และคนที่พูดช้าจนเกินไปอาจเป็นการแสดงถึงความลังเลไม่แน่ใจ เป็นลักษณะเก็บกดความรู้สึกเอาไว้

ง. การเคลื่อนไหว การเดิน การยืน การใช้มือ การนั่ง รวมถึงการแสดงกิริยาอื่น ๆ ก็สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของผู้แสดงท่าทางได้เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความประหม่า เวลาสนทนากับผู้อื่นมักจะเม้มริมฝีปาก มืออยู่ไม่สุขจับแน่น จับนี้ ปิดตัว ห่อหุ้ม เป็นต้น การแสดงออกที่เหมาะสม คือ ท่าทางที่เป็นธรรมชาติ กล้ามเนื้อ

ผ่อนคลาย

ดังนั้นในการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบ บุคคลจึงต้องแสดงภาษาท่าทางออกมาให้สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่พูด เพื่อจะได้ไม่เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ โดยที่การแสดงออกทั้งภาษากายและภาษาท่าทางนั้นจะไม่ใช่เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว

7. ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างการฝึกบังคับตาให้นักเรียนดูดังนี้ เริ่มต้นการฝึกจากศีรษะตั้งตรงมองตรงไปข้างหน้า - มองบนสุด (ไม่ต้องเลิกคิ้วหรือเงยหน้าให้ลูกตาเท่านั้นที่เคลื่อนไหว) - มองตรง - มองลงด้านล่างสุด - มองตรง - มองซ้ายสุด - มองตรง - มองขวาสุด - มองตรง - มองขวาบน - มองตรง - มองซ้ายล่าง - มองตรง - มองซ้ายบน - มองตรง - มองขวาล่าง - มองตรง

ในการฝึกบังคับตาจะทำให้สามารถควบคุมลูกตาให้เคลื่อนคล่องแล้วลดการมองสิ่งต่าง ๆ ไปทุกทิศให้ช้าลง จะทำให้รู้สึกมั่นใจในการที่จะต้องสบสายตากับผู้อื่นที่กำลังพูดคุยอยู่ได้ เพราะถ้าเกิดความรู้สึกสับสนตาคนอื่นไม่ได้เมื่อไร ก็สามารถที่จะเคลื่อนตาไปมองรอบ ๆ ใบหน้าของผู้ที่กำลังพูดด้วย โดยไม่ต้องก้มหน้า

8. ให้นักเรียนลองฝึกบังคับตาตามที่ผู้วิจัยได้แสดงตัวอย่างให้ดู

9. ผู้วิจัยให้นักเรียน ฝึกบริหาร คอ ไหล่ และแขน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำฝึก ให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าละ 2 นาที เพราะจะเป็นพื้นฐานในการใช้ภาษาท่าทาง ประกอบการพูดให้เหมาะสมกลมกลืนกัน

10. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปความสำคัญของการใช้ภาษาท่าทาง

11. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักเรียนไปฝึกบังคับตา และบริหารคอ ไหล่ แขน นอก

ห้องฝึก

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมการฝึกประสานสายตากับผู้อื่น และการฝึกบริหารคอ ไหล่ และแขน

2. สังเกตความสนใจและซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 3 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง การกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกบังคับท่า และบริหารคอ ไหล่ แขน ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกนอกห้องฝึก
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในการกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างเพศ โดยการใช้บทบาทสมมติ

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ
2. กระดาษเปล่า
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างเพศ

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกบังคับสายตาและการบริหารคอ ไหล่ แขน ที่มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึกบังคับสายตา การบริหารคอ ไหล่ แขน ที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งในครั้งนี้เทคนิคที่ใช้คือการ角色扮演ซึ่งมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

2.1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์สมมติ "การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ : การกล่าวคำทักทาย"

2.2 ขั้นแสดง

2.2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยสนทนาเกี่ยวกับการกล่าวคำท้าทายที่ไม่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ ว่าทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร

2.2.2 การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดงจำนวน 4 คน เป็นชาย 3 คน และเป็นหญิง 1 คน

2.2.3 การจัดฉากแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารสมมติให้อาสาสมัครอ่าน เพื่อจัดฉากให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.3.4 การเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง และแจกกระดาษ ดินสอ ให้ผู้สังเกตการณ์ เพื่อบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง

2.3.5 การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลองแสดงบทบาทตามที่ตนได้รับ เพื่อขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.3.6 การแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกัน เกี่ยวกับบทบาทของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดี และการแสดงครั้งนี้มีประโยชน์ต่อนักเรียนมากน้อยเพียงใด และวิเคราะห์การกล่าวคำท้าทายกับเพื่อนต่างเพศตามบทบาทต่าง ๆ ตามหัวข้อต่อไปนี้

(1) เอกชัยกล่าวคำท้าทายกับปิยะมาศเหมาะสมหรือไม่

(2) ชัยชนะกล่าวคำท้าทายกับปิยะมาศเหมาะสมหรือไม่

(3) เอกชัยและชัยชนะ ใครใช้คำท้าทายเหมาะสมกว่ากัน ถ้าให้นักเรียนเลือกปฏิบัติ นักเรียนจะเลือกปฏิบัติอย่างไร

(4) ถ้านักเรียนเป็นปิยะมาศ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อเอกชัยและเอกพลกล่าวคำท้าทายเช่นนั้น

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมบวก และการฝึกซ่อมพฤติกรรม

2.4 ชี้แสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัย ให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ :

กล่าวคำทักทาย

2.5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ในการกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างเพศ

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างเพศทั้งด้านภาษากายและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดการยอมรับ และมีสัมพันธที่ดีต่อกัน

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกกล่าวคำทักทายที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ นอกห้องฝึก

4. ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำทักทายที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศไปฝึกนอกห้องฝึก เพื่อรายงานผลก่อนการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติของนักเรียนในการกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างเพศ

2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

สถานการณ์สมมติในการกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างเพศ

ตอนเช้าขณะที่ปิยะมาศ กำลังเดินเข้าห้องเรียน ผ่านระเบียงหน้าห้องเรียน เอกชัย และเอกพลซึ่งเป็นเพื่อนเรียนห้องเดียวกันกำลังยืนคุยกันอยู่ ทั้งสองหันหน้ามามองปิยะมาศ เอกชัย ยิ้มและพูดว่า "โงะจ๊ะ คนสวย มาโรงเรียนแต่เช้า ใจดีมากจัง" ปิยะมาศหยุดเดินแล้วหันหน้ามา ทักทายให้เอกชัย แล้วพูดว่า "บ๊า" แล้วเดินเข้าห้องไป เอกชัยและเอกพลหันมายกคิ้วให้กันแล้ว หัวเราะ เมื่อปิยะมาศเข้าไปในห้อง ชัยชนะกำลังมัดผมที่โต๊ะครู ชัยชนะยิ้มมาให้ปิยะมาศ พูดว่า "หวัดดี ปิยะมาศ มาโรงเรียนแต่เช้า เป็นเด็กดีจังเลย" ปิยะมาศหยุดที่โต๊ะครู ยิ้มให้ชัยชนะ พร้อมกับพูดว่า "หวัดดีชัยชนะ เธอก็มาเช้าเหมือนกันนะ เรายังไม่ได้กินข้าวเลย เจียวไปกินข้าว กันมัย"

บทบาทของปิยะมาศ

สมมติฉันชื่อปิยะมาศ ฉันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่ง วันนั้นฉันมาโรงเรียนแต่เช้า ในขณะที่ฉันเดินหัวกระเป๋ามาเพื่อเข้าห้องเรียน ฉันเห็นเอกชัยและเอกพลซึ่งเป็น นักเรียนชายที่เรียนห้องเดียวกัน ฉันกำลังจะยิ้มให้ทั้งสอง เอกชัยยิ้มและพูดกับฉัน ฉันรู้สึกว่าจะไม่ สุกใสและกิริยาท่าทางไม่เหมาะสม ฉันก็เลยพูดว่า "บ๊า" แล้วเดินเข้าห้อง ฉันได้ยินเอกชัยกับ เอกพลหัวเราะ เมื่อฉันเข้าไปในห้องเรียนเห็นชัยชนะกำลังมัดผมที่โต๊ะครู ชัยชนะพูดทักทายฉัน ด้วยถ้อยคำสุภาพและยิ้มอย่างนอบน้อม ฉันจึงยิ้มและทักทายตอบ และชวนไปกินข้าว

บทบาทของเอกชัย

สมมติว่าฉันชื่อเอกชัย ฉันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในตอนเช้า ฉันกำลังยืนคุยกับเอกพล ฉันเห็นปิยะมาศ คนสวยประจำห้องเดินหัวกระเป๋ามา ฉันอยากจะคุยกับ ปิยะมาศ ฉันจึงตะโกนทักทาย ปิยะมาศไม่พอใจและเดินเข้าห้องไป ฉันหันมามองเอกพลแล้วยกคิ้ว หัวเราะเสียงดัง

ครั้งที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง การกล่าวขอโทษกับเพื่อนต่างประเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างประเทศ ที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก

2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในการกล่าวคำขอโทษกับเพื่อนต่างประเทศ โดยการใช้เทคนิคแม่แบบ

อุปกรณ์

แม่แบบ : ขวางทางอยู่ได้ และ ขอโทษที่ไม่ได้ตั้งใจ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอโทษกับเพื่อนต่างประเทศ

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานเกี่ยวกับผลการกล่าวคำทักทายที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างประเทศที่มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการกล่าวคำทักทายที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างประเทศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอโทษกับเพื่อนต่างประเทศ ซึ่งในครั้งนี้เทคนิคที่ใช้คือการใช้นิเทศแม่แบบ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับการขอโทษกับเพื่อนต่างประเทศ

2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ "ขวางทางอยู่ได้" และ "ขอโทษที่ไม่ได้ตั้งใจ"

2.2.2 ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร 4 คน เขียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์ อภิปราย และแสดงความคิดเห็น

เกี่ยวกับพฤติกรรมแม่แบบ ตามหัวข้อต่อไปนี้

(1) ผู้วิจัยถามความรู้สึกของอาสาสมัคร 4 คน ที่แสดงพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่

(2) นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมจากแม่แบบ "ขวางทางอยู่ได้" รัตนภรณ์ใช้คำพูดเหมาะสมกับต่อพงษ์หรือไม่ อย่างไร

(3) ถ้านักเรียนเป็นต่อพงษ์ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อรัตนภรณ์ใช้คำพูดแบบนั้น

(4) นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมจากแม่แบบ "ขอโทษที่ไม่ได้ตั้งใจ" พงศ์ศักดิ์และกิตติใช้คำพูดเหมาะสมกับสุณิกาหรือไม่ อย่างไร

(5) ถ้านักเรียนเป็นสุณิกา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เมื่อพงศ์ศักดิ์และกิตติใช้คำพูดอย่างนั้น

ในระหว่างที่นักเรียนวิเคราะห์ อภิปราย และแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการซ่อมพฤติกรรม

3.1 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอโทษกับเพื่อนต่างเพศ

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการกล่าวคำขอโทษกับเพื่อนต่างเพศทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดการยอมรับ และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกกล่าวคำขอโทษที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศนอกห้องฝึก

4. ใช้วัดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอโทษที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศไปฝึกนอกห้องฝึก เพื่อรายงานผลก่อนการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอโทษกับเพื่อนต่างเพศ
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

แม่แบบ เรื่อง "ขวางทางอยู่ได้"

รัตนมาศกำลังนั่งทำการบ้านอยู่ที่โต๊ะเรียน ต่อพงษ์กำลังเดินถือแก้วน้ำเดินมาตามทางระหว่างโต๊ะที่จัดไว้เป็นแถว ในขณะที่รัตนมาศนั่งทำการบ้าน รัตนซึ่งนั่งอยู่อีกโต๊ะหนึ่งเรียก "รัตนมาศ ๗ ๗ มาดูนี่เร็ว เรามีอะไรให้เธอดู เร็วๆ นะ" รัตนมาศรีบลุกจากเก้าอี้โดยไม่ได้มองว่าต่อพงษ์กำลังเดินถือแก้วน้ำ รัตนมาศลุดขึ้นก้าวออกนอกโต๊ะ ขณะที่ถือแก้วน้ำของต่อพงษ์ตกลงบนพื้น ต่อพงษ์ทำท่าตกใจ รัตนมาศร้องด้วยความไม่พอใจ "อ๊ย บ้าจริง คนยิ่งรีบ ๗ ขวางทางอยู่ได้" แล้วรัตนมาศก็สะบัดหน้าเดินไปที่โต๊ะรัตน ต่อพงษ์ล้มลงมองแก้วน้ำ แล้วมองตามรัตนมาศซึ่งไม่ได้สนใจหันมาดูต่อพงษ์เลย

แม่แบบ เรื่อง "ขอโทษที่ ไม่ได้ตั้งใจ"

พงศ์ดีและกิตติกำลังเล่นเต๋กันที่ระเบียงหน้าห้องเรียน ในขณะที่สุนิยากำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่คนเดียว บนที่นั่งระเบียงห้อง พงศ์ดีไล่เตะกิตติ กิตติเซล้มชนสุนิภา หนังสือของสุนิภาตกลงไปที่พื้น พงศ์ดีและกิตติตกใจ พงศ์ดีมีสีหน้าเสียใจเช่นเดียวกับกิตติ ทั้งสองคนรีบเก็บหนังสือส่งให้สุนิภา แล้วพูดว่า "สุนิภา เราขอโทษนะ ไม่ได้ตั้งใจนะ ขอโทษจริง ๗" พร้อมกับสีหน้าที่เสียใจจริง ๗ สุนิภาจึงพูดว่า "ไม่เป็นไรหรอก เราไม่ได้เจ็บ"

ครั้งที่ 5 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกกล่าวคำขอโทษกับเพื่อนต่างเพศ ที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศ โดยการใช้บทบาทสมมติ

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ
2. กระดาษ
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศ
- 1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานเกี่ยวกับผลการไปฝึกการกล่าวคำขอโทษที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ
- 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับการกล่าวคำขอโทษที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งในครั้งนี้เทคนิคที่ใช้คือการใช้บทบาทสมมติ ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

2.1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์สมมติ "การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ : การกล่าวคำขอบคุณ"

2.2 ขั้นแสดง

2.2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการกล่าวคำขอบคุณเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนประสบ

2.2.2 การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.2.3 การจัดฉากแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้อาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.2.4 ขึ้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ให้ผู้สังเกตการณ์บันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง

2.2.5 การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลองแสดงบทบาทตามที่ตนได้รับ เพื่อขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.2.6 การแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดี และการแสดงครั้งนี้ มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด และวิเคราะห์การกล่าวคำขอบคุณเพื่อนต่างเพศตามบทบาทต่าง ๆ ตามหัวข้อต่อไปนี้

(1) จันทนากล่าวคำขอบคุณกับวิชัย เหมาะสมหรือไม่

(2) ถ้านักเรียนเป็นวิชัย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อจันทนากล่าวคำ

ขอบคุณเช่นนั้น

(3) จันทนาควรจะกล่าวขอบคุณกับวิชัยอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.4 ชี้แจงเพิ่มเติม

ผู้วิจัย ให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ :

การกล่าวคำขอบคุณ

2.5 แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกปฏิบัติการแสดงออกในการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศ

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศทั้งด้านภาษากายและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดการยอมรับ และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

4. ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติการแสดงออกในการกล่าวคำขอบคุณที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศไปฝึกนอกห้องฝึก เพื่อรายงานผลก่อนการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติของนักเรียนในการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศ

2. สังเกตความสนใจและการซักถามของนักเรียน

สถานการณ์สมมติในการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศ

วันนี้เป็นเวรทำความสะอาดห้องเรียน หลังจากที่จันทนากวาดห้องเสร็จแล้ว จะต้องยกถังขยะไปทิ้งในที่รองรับขยะหลังอาคารเรียน ถังขยะหนักมาก จันทนากว่าไม่ไหว วิชัยจึงอาสายกไปถึงให้ จันทนาพูดว่า "เออ ดีเหมือนกัน หัดเป็นสุภาพบุรุษเสียบ้าง" วิชัยยกถังขยะออกไปนอกห้อง สุภาพรซึ่งนั่งอยู่ที่โต๊ะเรียนใกล้กับถังขยะเห็นเหตุการณ์มาตลอด พูดกับจันทนาว่า "จันทนา เธอน่าจะขอใบ้ใจวิชัยเขาดี ๆ เขาอุทิศส่วช่วยเธอยกถังขยะ" จันทนามองหน้าสุภาพรและพูดว่า "เออเนะ วิชัยเขามีน้ำใจจริง ๆ ด้วย เต็มใจเขากลับมา ฉันจะพูดขอใบ้ใจเขา"

เมื่อวิชัยเข้ามาบนห้องเรียนและเอาถังขยะไปเก็บที่เดิม จันทนาเดินเข้ามาหาแล้วส่งยิ้มให้ พูดว่า "วิชัย เราขอใบ้ใจเธอมากนะที่เธอมีน้ำใจยกถังขยะให้เรา ขอใบ้ใจจ้ะ" วิชัยยิ้มและพูดว่า "ไม่เป็นไรหรอก เราเห็นเธอยกไม่ไหว เราก็อยากช่วย ถังขยะก็เป็นถังขยะของห้องเรา เราก็ต้องช่วยกันสิ"

บทบาทของจันทนา

สมมติว่าฉันชื่อจันทนา ฉันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วันนี้เป็นเวรทำความสะอาดห้องเรียนของฉัน ฉันกวาดห้องเรียนเสร็จแล้ว กำลังจะยกถังขยะไปทิ้งในที่รองรับขยะหลังอาคารเรียน ถังขยะหนักมาก ฉันพยายามยกแต่ยกไม่ไหว วิชัยเดินเข้ามาหาฉันและอาสาช่วยยกไปให้ ฉันรู้สึกดีใจที่ไม่ต้องยกถังขยะ และคิดว่าผู้ชายน่าจะเป็นสุภาพบุรุษช่วยผู้หญิง จึงพูดกับเขาว่า ดีแล้วที่เป็นสุภาพบุรุษ

บทบาทของวิชัย

สมมติฉันชื่อวิชัย ฉันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วันนี้ฉันมาโรงเรียนแต่เช้า ทำการบ้านเสร็จแล้ว จะลงไปรอเข้าแถวหน้าเสาธง ฉันเห็นเพื่อนผู้หญิงชื่อจันทนา พยายามยกถังขยะ แต่ยกไม่ไหว ฉันจึงอาสาช่วยยกไปแทนให้ ฉันได้ยินเธอพูดว่า ดี ให้นันท์เป็นสุภาพบุรุษเสียบ้าง ฉันไม่ได้พูดอะไร ฉันยกถังขยะไปได้หลังอาคารเรียน เมื่อขึ้นมาเพื่อเอากลังขยะไว้ที่เดิม จันทนาเดินเข้ามาหาแล้วพูดขอใบฉัน ฉันยิ้มและพูดว่า ไม่เป็นไร

บทบาทของสุภาพร

สมมติฉันชื่อสุภาพร ฉันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วันนี้ฉันนั่งทำการบ้านตอนเช้า จู่ๆที่ฉันนั่งอยู่หลังห้องก็พบกับถังขยะ จันทนาทำความสะอาดห้องและกำลังเอากลังขยะไปเททิ้งในที่รองรับขยะหลังอาคารเรียน จันทนายกถังขยะแต่ยกไม่ไหว วิชัยรีบเดินมาอาสาช่วยยกให้ จันทนาไม่ได้พูดขอบคุณกับวิชัย ฉันมีความคิดว่า จันทนาคงจะพูดขอใบกับวิชัย จึงแนะนำให้จันทนาพูดขอใบกับวิชัย

ครั้งที่ 6 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง การกล่าวคำขอยกย่องชมเชยกับเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก

2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางการกล่าวคำขอยกย่องชมเชยกับเพื่อนต่างเพศ โดยใช้เทคนิคแม่แบบ

อุปกรณ์

แม่แบบ : "ก็จ้ะ" และ "เธอเก่งจริง ๆ นะ"

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอยกย่องชมเชยกับเพื่อนต่างเพศ

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลการไปฝึกกล่าวคำขอบคุณที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศที่มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการกล่าวคำขอบคุณที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการกล่าวคำขอยกย่องชมเชยกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งในครั้งนี้เทคนิคที่ใช้คือการนำใช้เทคนิคแม่แบบ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับการกล่าวคำขอยกย่องชมเชยกับเพื่อนต่างเพศ

2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ "ก็จ้ะ" และ "เธอเก่งจริง ๆ นะ"

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัคร 4 คน เลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์ อภิปราย และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมแม่แบบ ตามหัวข้อต่อไปนี้

(1) ผู้วิจัยถามความรู้สึกของอาสาสมัครที่แสดงพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่

(2) นักเรียนคิดว่า กิตติศักดิ์ใช้คำพูดกับนิโลลักษณ์เหมาะสมหรือไม่อย่างไร

(3) ถ้านักเรียนเป็นนิโลลักษณ์ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อ กิตติศักดิ์ใช้คำพูดเช่นนั้น

ในระหว่างที่นักเรียนวิเคราะห์ อภิปราย และแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการซ่อมพฤติกรรม

2.3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอยืมชมเชยกับเพื่อนต่างเพศ

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการกล่าวคำขอยืมชมเชยกับเพื่อนต่างเพศทั้งด้านภาษากายและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดการยอมรับ และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกกล่าวคำขอยืมชมเชยที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศนอกห้องฝึก

4. ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอยืมชมเชยที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศไปฝึกนอกห้องฝึก เพื่อรายงานผลก่อนการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำ
ขกข่องชมเชยกับเพื่อนต่างเพศ
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

แม่แบบเรื่อง "ก๊งัน ๗"

พิไลลักษณ์กำลังนั่งคุยกับเฉลิมวัชรในห้องเรียน เฉลิมวัชรถามพิไลลักษณ์ว่า "พิไลลักษณ์ เมื่อวานเธอไปประกวดอ่านหนังสือเล่นะที่งานวันเด็ก เป็นอย่างไรบ้าง" พิไลลักษณ์ตอบว่า "ฉันชนะเลิศได้รางวัลที่ 1 ด้วย" เฉลิมวัชรยิ้มกับพิไลลักษณ์พูดว่า "โอ้โฮ เธอเก่งจังเลย ฉันดีใจด้วยนะ" พอถึงกิตติศักดิ์เดินเข้ามาในห้องเรียน เฉลิมวัชรจึงบอกกิตติศักดิ์ว่า "นี่ นี่ กิตติศักดิ์ เมื่อวานนี้ พิไลลักษณ์ไปประกวดอ่านหนังสือเล่นะที่งานวันเด็ก ชนะเลิศได้รับรางวัลที่ 1 นะ" กิตติศักดิ์พยักหน้า พูดว่า "โอ้... ว่าเป็นคุณ ก๊งัน ๗ แหะละ อีแค่ประกวดอ่านแค่นี้เอง ใดคร ๗ ก็ทำได้ เรื่องกล้วย ๗"

ครั้งที่ 7 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การกล่าวคำขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างประเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกกล่าวคำขอยืมชมเชยช่วยเหลือกับเพื่อนต่างประเทศ ที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก

2. เพื่อนักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษากายคำและภาษาท่าทาง ในการกล่าวคำขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างประเทศ โดยการใช้บทบาทสมมติ

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ
2. ดินสอ
3. กระดาษเปล่า

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างประเทศ

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลการไปฝึกกล่าวคำขอยืมชมเชยที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างประเทศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการกล่าวคำขอยืมชมเชยที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างประเทศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างประเทศ ซึ่งในครั้งนี้เทคนิคที่ใช้คือการใช้บทบาทสมมติ ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

2.1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์สมมติ การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างประเทศ : การกล่าวคำขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างประเทศ

2.2 ขั้นแสดง

2.2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนประสบ

2.2.2 การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.2.3 การจัดฉากแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้อาสาสมัครอ่าน เพื่อจัดฉากให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.2.4 ขึ้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ให้ผู้สังเกตการณ์บันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง

2.2.5 การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลองแสดงบทบาทตามที่ตนได้รับ เพื่อขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.2.6 การแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดี และการแสดงครั้งนี้มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด และวิเคราะห์การกล่าวคำขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศตามบทบาทต่าง ๆ ตามหัวข้อต่อไปนี้

- (1) นักเรียนคิดว่าเบญจมาศกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากธีรพงษ์เหมาะสมหรือไม่
- (2) นักเรียนคิดว่าเบญจมาศ ควรกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากธีรพงษ์อย่างไรจึงจะเหมาะสม
- (3) ถ้านักเรียนเป็นธีรพงษ์ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เมื่อเบญจมาศกล่าวคำขอความช่วยเหลือเช่นนั้น

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และ

การฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ : การกล่าวคำขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ

2.5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการกล่าวขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศทั้งด้านภาษากายคำและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดการยอมรับ และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างเพศนอกห้องฝึก

4. ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำขอความช่วยเหลือที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศไปฝึกนอกห้องฝึก เพื่อรายงานผลก่อนการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติของนักเรียนในการกล่าวคำขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ

2. สังเกตความสนใจและการซักถามของนักเรียน

สถานการณ์สมมติในการกล่าวคำขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ

เบญจมาศเป็นหัวหน้าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เบญจมาศต้องทำหน้าที่รวบรวมสมุดการบ้านของเพื่อน ๆ แล้วเอาไปส่งที่โต๊ะครู วันนี้เบญจมาศกำลังหยิบสมุดการบ้านเดินออกจากห้องเรียน เบญจมาศพูดว่า "เฮ้ย! ช่างหน้อยสิ หน้าจะตายอยู่แล้ว คนอะไรวะ ไม่หล่อแล้วยังจะยืนเก๊กอีก" อีรพงษ์หันมามองเบญจมาศและเดินเข้าไปช่วยถือสมุดโดยไม่ได้พูดอะไร

บทบาทของเบญจมาศ

สมมติฉันชื่อเบญจมาศ ฉันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ฉันเป็นหัวหน้าชั้น มีหน้าที่รวบรวมสมุดการบ้านของเพื่อน ๆ เพื่อเอาไปส่งที่โต๊ะครูในห้องพักครู วันนี้ฉันต้องเอาสมุดไปส่งตามปกติ ฉันหยิบสมุดซึ่งหน้ามามากกำลังเดินออกจากห้อง เห็นอีรพงษ์ยืนมองออกไปนอกกระเปาะ ฉันอยากจะให้อีรพงษ์ช่วยฉัน จึงตะโกนบอกให้เขาช่วย

บทบาทของอีรพงษ์

สมมติฉันชื่ออีรพงษ์ ฉันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง วันนี้เช้าฉันยืนอยู่ที่ระเบียงห้องรองลงไปเข้าแถวหน้าเสาธง ในขณะที่ฉันกำลังคิดอะไรเพลิน ๆ ฉันได้ยินเบญจมาศซึ่งเป็นหัวหน้าชั้นตะโกนให้ช่วยถือสมุด เขาหน้า แล้วพบว่าฉันไม่หล่อและยืนเก๊ก ฉันไม่อยากจะพูดกับเบญจมาศ เพราะคิดว่าเขาพูดไม่สุภาพ แต่ฉันก็ยอมช่วยถือสมุดแต่โดยดี

ครั้งที่ 8 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ เรื่อง การกล่าวคำให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกการกล่าวคำขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก

2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ โดยใช้เทคนิคแม่แบบ

อุปกรณ์

แม่แบบ : "ม่ไหวแล้วยังจะหยิ่งอีก" และ "ฉันช่วยเธอนะ"

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกการกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างเพศ

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งในครั้งนี้เทคนิคที่ใช้คือการใช้เทคนิคแม่แบบ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับการกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ

2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ "ม่ไหวแล้วยังจะหยิ่งอีก" และ "ฉันช่วยเธอนะ"

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ โดยให้นักเรียนอาสา

สมัครแสดงจำนวน 4 คน

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์ อภิปราย และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมแม่แบบ ตามหัวข้อต่อไปนี้

- (1) ผู้วิจัยถามความรู้สึกของอาสาสมัคร 4 คน ที่แสดงพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่
- (2) พฤติกรรมจากแม่แบบ "ไม่ไหวแล้วยังจะหยิ่งอีก" สมชายใช้คำพูดเหมาะสมกับลักษณะหรือไม่ อย่างไร
- (3) ถ้านักเรียนเป็นลักษณะ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อสมชายใช้คำพูดเช่นนั้น
- (4) พฤติกรรมแม่แบบ "ฉันช่วยเธอนะ" สมศักดิ์ใช้คำพูดเหมาะสมกับนางเข่าหรือไม่ อย่างไร
- (5) ถ้านักเรียนเป็นนางเข่า นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อสมศักดิ์กล่าวให้ความช่วยเหลือเช่นนั้น

ในระหว่างที่นักเรียนวิเคราะห์ อภิปราย และแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการซ่อมพฤติกรรม

2.3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศทั้งด้านภาษากายคำและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดการยอมรับ และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนนำการกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมไปฝึกนอกห้องฝึก

4. ขั้นตอนติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกในการกล่าวให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศไปฝึกนอกห้องฝึก เพื่อรายงานผลก่อนการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม การฝึกปฏิบัติการการแสดงออกในการกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

แม่แบบ เรื่อง "ไม่ไหวแล้วยังจะหยิ่งอีก"

โรงเรียนเลิกแล้ว ลักขณาเก็บหนังสือเรียนลงกระเป๋านักเรียน และนับชุดผลึกษา
ใส่ถุงเป้อีกใบหนึ่ง เนื่องจากหนังสือลักขณามีหลายเล่มจึงไม่สามารถใส่ลงในกระเป๋านักเรียน
ได้หมด ลักขณาต้องถือกระเป๋านักเรียน ถุงเป้ชุดผลึกษาและหนังสือที่อยู่นอกกระเป๋ายังอีกหลายเล่ม
ลักขณากำลังเดินออกจากห้องเรียนคนเดียว สมชายกำลังจะกลับบ้านเช่นเดียวกัน สมชายเป็น
เพื่อนร่วมชั้นของลักขณา ในมือสมชายมีหนังสือเพียงเล่มเดียว สมชายเห็นลักขณาและมองด้วย
ความเห็นใจ สมชายเดินเข้าไปหาลักขณาพูดว่า "ยายลักขณา หอบอะไรพะรุงพะรังเต็มไปหมด
มานี่เราช่วย ถือไม่ไหวแล้วยังจะหยิ่งอีก มานี่ เอามา" พร้อมกับเอามือไปดึงหนังสือจากลักขณา
ลักขณาจึงส่งหนังสือให้สมชาย

แม่แบบ เรื่อง "ฉันช่วยเธอนะ"

พักกลางวัน นงเยาว์รับประทานอาหารเสร็จแล้ว จึงไปสอบวิชาภาษาอังกฤษในห้อง
พักครูหมวดภาษาต่างประเทศ เนื่องจากนงเยาว์สอบตกในรายจุดประสงค์ อาจารย์คนหนึ่งให้
นงเยาว์ไปซื้อน้ำให้ 4 แก้ว นงเยาว์จึงเดินไปซื้อน้ำ และถือแก้วน้ำเดินกลับไปหมวดภาษา
ต่างประเทศ ระหว่างที่เดินถือแก้วน้ำ 4 ใบ พบสมศักดิ์ซึ่งเป็นเพื่อนเรียนห้องเดียวกัน สมศักดิ์
เห็นนงเยาว์จึงรีบเดินเข้ามาหา พูดว่า "นงเยาว์ ถือแก้วน้ำตั้ง 4 ใบ ไหวหรือเปล่า มานี่ เรา
ช่วยเธอก็อ 2 ใบ นะ น้ำจะได้ไม่หก" สมศักดิ์ยื่นมือไปรับแก้วน้ำจากจ้อม 2 ใบ เดินถือไปส่ง
นงเยาว์ที่หมวดภาษาต่างประเทศ

ครั้งที่ 9 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ ที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในการให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์กับเพื่อนต่างเพศ โดยใช้บทบาทสมมติ

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ
2. กระดาษเปล่า
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศ
- 1.2 ผู้วิจัยติดตามผลการไปฝึกกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศที่ได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก
- 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับการกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศ ซึ่งในครั้งนี้เทคนิคที่ใช้คือการ角色扮演สมมติ ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

2.1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์สมมติในการให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อ
เพื่อนต่างเพศ

2.2 ขั้นแสดง

2.2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการให้
คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนเคยประสบ

2.2.2 การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.2.3 การจัดฉากแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้อาสาสมัครอ่าน
เพื่อจัดฉากให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ
เป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ให้ผู้สังเกตการณ์
บันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง

2.2.5 การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลอง
แสดงบทบาทตามที่ตนได้รับ เพื่อขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.2.6 การแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกัน
เกี่ยวกับบทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดี
และการแสดงครั้งนี้ มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด และวิเคราะห์การกล่าวคำทักทาย
กับเพื่อนต่างเพศตามบทบาทต่าง ๆ ตามหัวข้อต่อไปนี้

- (1) ทราบดีหรือไม่ให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์กับเจลิมีชัย หรือไม่
- (2) ทราบดีหรือไม่ควรจะกล่าวกับเจลิมีชัยอย่างไรจึงจะเหมาะสม
- (3) ถ้านักเรียนเป็นเจลิมีชัย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อทราบดีว่ากล่าว

เช่นนั้น

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติมการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ :
การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศ

2.5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศ

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการกล่าวให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศทั้งด้านภาษากายและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดการยอมรับ และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกกล่าวให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศนอกห้องฝึก

4. ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการกล่าวให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศไปฝึกนอกห้องฝึก เพื่อรายงานผลก่อนการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียนในการกล่าวให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศ
2. สังเกตความสนใจและการซักถามของนักเรียน

สถานการณ์สมมติในการให้คำแนะนำในสิ่งที่ได้มีประโยชน์ต่อเพื่อนต่างเพศ

เฉลิมชัย เป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กำลังนั่งอยู่ในห้องเรียน ในมือถือสมุดพก เฉลิมชัยมีสีหน้าเศร้า ทราญทองเป็นนักเรียนร่วมห้องกับเฉลิมชัย กำลังนั่งทำการบ้านอยู่ที่โต๊ะนักเรียนในห้องเช่นเดียวกัน เฉลิมชัยเดินถือสมุดพกมาหาทราญทอง ทาน้ำหน้าเศร้า พูดว่า "ทราญทอง ท้าใจดีล่ะ เหมอเนื้เราทาคะแนนได้น้อยจัง ไม่กล้าเอาสมุดพกให้แม่ดูหรือกลัวแม่จะดูกลุ่มใจจริง ๆ เลย" ทราญทองหันมามองแล้วพูดว่า "สมน้ำหน้า ไม่ต้องมาบ่นเลย เป็นนักกีฬาของโรงเรียน ฮีโร่.. แล้วเป็นโงะ มัวแต่ข้อมกีฬา ข้อมเข้า ข้อมเย็น จนไม่มีเวลาดูหนังสือ ได้คะแนนแค่นี้ก็ดีแล้วนี่ โดนแม่ตำอีก เชอะ สมน้ำหน้า" ทราญทองพูดเสร็จก็สะบัดหน้า เฉลิมชัยทำสีหน้าเศร้ากว่าเดิม

บทบาทของเฉลิมชัย

สมมติฉันชื่อเฉลิมชัยกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ฉันเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน วันนี้อาจารย์ที่ปรึกษาแจกสมุดพก ฉันดูคะแนนแล้ว คะแนนที่ได้น้อยลงกว่าภาคเรียนที่แล้วมาก ทำให้ฉันกลุ่มใจมาก ฉันนั่งอยู่ในห้องเรียน ทราญทองเพื่อนร่วมห้องเรียนนั่งทำการบ้านอยู่ที่โต๊ะเรียน ฉันกลุ่มใจอยากจะทำอะไรคนอื่นฟัง ฉันจึงเดินไปหาทราญทองและพูดว่า "ทราญทอง ท้าใจดีล่ะ เหมอเนื้เราทาคะแนนได้น้อยจัง ไม่กล้าเอาสมุดพกให้แม่ดูหรือกลัวแม่จะดู กลุ่มใจจริง ๆ เลย" ทราญทองหันมามองฉัน แล้วพูดว่า "สมน้ำหน้า ไม่ต้องมาบ่นเลย เป็นนักกีฬาของโรงเรียน ฮีโร่.. แล้วเป็นโงะ มัวแต่ข้อมกีฬา ข้อมเข้า ข้อมเย็น จนไม่มีเวลาดูหนังสือ ได้คะแนนแค่นี้ก็ดีแล้วนี่ โดนแม่ตำอีก เชอะ สมน้ำหน้า" ทราญทองพูดเสร็จก็สะบัดหน้า ฉันรู้สึกเสียใจมาก

บทบาทของทรายทอง

สมมติฉันชื่อ ทรายทอง กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง วันนี้ในตอนพักกลางวัน ขณะที่กำลังหาอาหารบ้าน เอลิมชัยเพื่อนชายที่เรียนห้องเดียวกัน เดินหาหน้าเค้ารามา แล้วพูดกับฉันว่า "ทรายทอง หาใจดีล่ะ เหมื่อนนี้เราหาคะแนนได้น้อยจัง ไม่กล้าเอาสมุดมาให้แม่ดูหรอก กลัวแม่จะดุ กลุ้มใจจริงๆ เลย" ฉันหันไปมองหน้าเอลิมชัย รู้สึกไม่พอใจ เพราะคิดว่าเอลิมชัยเป็นนักกีฬา น่าจะแบ่งเวลาดูหนังสือบ้าง จึงพูดว่า "สมน้ำหน้า ไม่ต้องมาบ่นเลย เป็นนักกีฬาของโรงเรียน อี้อะ.. แล้วเป็นไงล่ะ มีว่แต่ซ้อมกีฬา ซ้อมเช้า ซ้อมเย็น จนไม่มีเวลาดูหนังสือ ได้คะแนนแค่นี้ก็ดีแล้วนี่ โดนแม่ตำอีก เชอะ สมน้ำหน้า" ฉันพูดเสร็จก็สะบัดหน้า เพราะไม่อยากรับฟัง

ครั้งที่ 10 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์กับเพื่อนต่างเพศที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก

2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการรับฟังปัญหา สนใจและเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ โดยการใช้เทคนิคแม่แบบ

อุปกรณ์

แม่แบบ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์กับเพื่อนต่างเพศที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก

1.3 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึกให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์กับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ ซึ่งในครั้งนี้เทคนิคที่ใช้คือการใช้อุปกรณ์แม่แบบ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับการรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ

2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ "เราเข้าใจเธอจะ"

2.2.2 ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร 4 คน เขียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมแม่แบบ ตามหัวข้อต่อไปนี้

- (1) ผู้วิจัยถามความรู้สึกของอาสาสมัคร 3 คน ที่แสดงพฤติกรรมเขียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
- (2) นิติไทยแสดงพฤติกรรมเหมาะสมกับจักรวาลหรือไม่ อย่างไร
- (3) กาญจนาแสดงพฤติกรรมเหมาะสมกับจักรวาลหรือไม่ อย่างไร
- (4) ถ้านักเรียนเป็นจักรวาล นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อกาญจนาแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น

ในระหว่างที่นักเรียนวิเคราะห์ อภิปราย และแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการซ่อมพฤติกรรม

2.3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบ
ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบเกี่ยวกับการรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนนำการรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมไปฝึกนอกห้องฝึก

4. ขั้นตอนติดตามผล

ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนนำการรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศไปฝึกนอกห้องฝึก เพื่อรายงานผลก่อนการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน

แม่แบบเรื่อง "เราเข้าใจเธอจะ"

จักรวาลเป็นเด็กนักเรียนชาย กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง วันนี้เป็นวันซึ่งฝ่ายปกครองตรวจการแต่งกายของนักเรียนทั้งโรงเรียน จักรวาลใส่กางเกงผิกระเปียบของโรงเรียนจึงถูกลงโทษโดยการเขียน 2 ที่ และทาทัณฑ์บนพร้อมทั้งแจ้งเรื่องให้ผู้ปกครองทราบ จักรวาลนั่งอยู่ในห้องเรียนตอนพักกลางวัน ทาสีหน้าเศร้า จักรวาลรู้สึกอายและกังวลจึงนั่งคนเดียวอยู่ในห้อง นิตาไทยเดินเข้าไปหาจักรวาล ถามว่า "จักรวาล ไม่ทานข้าวกลางวันหรือ" จักรวาลก้มหน้าไม่ตอบคำถามของนิตาไทย กลับร้องไห้ น้ำตาไหล นิตาไทยจึงนั่งลงใกล้ๆ ถามว่า "จักรวาลร้องไห้ทำไม มีอะไรเล่าให้เราฟังก็ได้ เรายินดีรับฟังนะ" จักรวาลมองหน้านิตาไทยทั้งน้ำตา เล่าให้นิตาไทยฟังอย่างสะอึกสะอื้น "นิตาไทย เราเสียใจจริง ๆ เธอแนะเราใส่กางเกงผิกระเปียบมา เพราะกางเกงอีกตัวหนึ่งเราซักรังไม่แห้ง เราไม่คิดว่าอาจารย์จะเห็น ซวยจริง ๆ" นิตาไทยมองหน้าจักรวาลตลอดเวลา พยักหน้าพูดว่า "เราเข้าใจตัวเองนะจักรวาล" จักรวาลพูดต่อว่า "แล้วเนี่ย อาจารย์ตีเรา 2 ที่ เราเจ็บ" จักรวาลสะอึกสะอื้น นิตาไทยพูดว่า "เรารู้ ถูกตีตั้ง 2 ที่ ก็ต้องเจ็บนะ" จักรวาลพูดว่า "เรากลัวพ่อแม่จะดุด้วย เรากลัวจริง ๆ" จักรวาลเอามือเช็ดน้ำตา นิตาไทยส่งผ้าเช็ดหน้าให้จักรวาลพร้อมกับพูดว่า "เดี๋ยวเราไปซื้อข้าวมาให้นะ จักรวาลนั่งอยู่นะ" แล้วนิตาไทยก็เดินออกจากห้องไป กาญจนานเป็นนักเรียนหญิงเพื่อนร่วมห้องของจักรวาล เดินเข้ามาเห็นจักรวาลนั่งซึมด้วยคราบน้ำตาจึงถามจักรวาลว่า "เป็นอะไรหรือนั่งร้องไห้" จักรวาลจึงเล่าให้ฟังว่า "โดนอาจารย์ตี 2 ที่ เรื่องกางเกงผิกระเปียบ ทาทัณฑ์บนพร้อมทั้งแจ้งเรื่องไปให้พ่อ-แม่เราด้วย" จักรวาลร้องไห้ต่อกาญจนามองกางเกงของจักรวาลแล้วดึงกางเกงของจักรวาล หัวเราะเสียงดังและน่านพูดว่า "สมน้ำหน้าว่ะ สมน้ำหน้าจริง ๆ รู้ว่าผิกระเปียบแล้วใส่มาทำไมละ แค่นี้ก็ตีแล้ว ตีนะ อาจารย์ไม่ให้ถอดกางเกงแล้วยึดเลย เหลือชั้นในตัวเดียว ฉันจะหัวเราะให้โลกแตกไปเลย" แล้วกาญจนาก็หัวเราะอีก จักรวาลจึงนั่งก้มหน้า

ครั้งที่ 11 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ
ที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงลักษณะการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ
ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
3. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อ
การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ และการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในครั้งนี้คือ สรุป
การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึก
รับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไปฝึกนอกห้องฝึก ผู้วิจัยให้
ข้อมูลย้อนกลับ
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันระบุถึงลักษณะของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่าง
เพศ ตามที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และให้นักเรียนยกตัวอย่างตามความเข้าใจ
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงผลที่จะได้รับจากการปฏิบัติตนที่เหมาะสม
กับเพื่อนต่างเพศ
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนได้
เคยปฏิบัติ ว่ามีอะไรบ้าง นักเรียนแสดงพฤติกรรมอย่างไร และมีผลอย่างไร
6. ผู้วิจัยซักถามว่านักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกไป
ใช้ในชีวิตรประจำวันหรือไม่ และใช้ในลักษณะใด ผลเป็นอย่างไร

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์และสรุปถึงประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมการ
แสดงออกเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
2. สังเกตจากความสนใจและคำถามของนักเรียน

ครั้งที่ 12 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปผลการฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนต่อ

เพื่อนต่างเพศ

อุปกรณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสรุปเรื่องการฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งผลของการฝึกครั้งนี้จะทำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ดังรายละเอียด ดังนี้
 - 1.1 การใช้กิริยาอาการที่เหมาะสม ได้แก่ การกล่าวคำทักทาย การกล่าวคำขอโทษ การกล่าวคำขอบคุณ การกล่าวคำยกย่องชมเชย
 - 1.2 การให้ความช่วยเหลือกันและกัน ได้แก่ การกล่าวคำขอความช่วยเหลือ การกล่าวให้ความช่วยเหลือ การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ การรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของกันและกัน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ได้จากการฝึก และให้นักเรียนแสดงความรู้สึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่ม จนถึงสำเร็จสิ้นการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ รวมทั้งข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ และกล่าวปิดโปรแกรมการฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออก

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ และบทบาทหน้าที่ของนักเรียนทุกคนที่ต้องปฏิบัติ 3. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่ได้รับจากข้อเสนอแนะ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม"คู่ใจ" เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนในกลุ่ม 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายและบทบาทหน้าที่ของนักเรียนทุกคนที่ต้องปฏิบัติ
2	ภาษาท่าทาง	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกด้านภาษาท่าทางในการสนทนา	1. ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการใช้ภาษาท่าทางในการสนทนา 2. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "ภาษาท่าทาง" ให้นักเรียนอ่าน 3. นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการแสดงออกโดยใช้ภาษาท่าทาง แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3	การกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างเพศ	เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทายกับเพื่อนต่างเพศ	ตั้งแต่ครั้งที่ 3 – 10 มีวิธีดำเนินการทดลองเช่นเดียวกัน ดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การกล่าวคำขอโทษกับเพื่อนต่างประเทศ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางการกล่าวคำขอโทษกับเพื่อนต่างประเทศ	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยชี้แจงจุดประสงค์และผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างประเทศ ทั้งที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม เพื่อให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์
5	การกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างประเทศ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางการกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างประเทศ	3. <u>ขั้นให้ข้อเสนอแนะ</u> ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนอ่าน 4. <u>ขั้นสรุป</u> นักเรียนช่วยกันสรุปและเสนอแนวคิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะที่ได้รับ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
6	การกล่าวคำขกย่องชมเชยกับเพื่อนต่างประเทศ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางการกล่าวคำขกย่องชมเชยกับเพื่อนต่างประเทศ	
7	การกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างประเทศ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและท่าทางการกล่าวคำขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างประเทศ	

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	การกล่าวคำให้ ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่าง ประเทศ	เพื่อให้ นักเรียน เรียนรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรม การแสดงออกทั้ง ภาษา ก้อยคำ และ ภาษาท่าทาง ในการ กล่าวให้ ความช่วยเหลือกับ เพื่อน ต่าง ประเทศ	
9	การให้ คำ แนะนำใน สิ่ง ที่มี ประโยชน์ กับ เพื่อน ต่าง ประเทศ	เพื่อให้ นักเรียน ได้ เรียนรู้ เกี่ยวกับ พฤติกรรม การแสดงออกทั้ง ภาษา ก้อยคำ และ ภาษาท่าทาง ในการ ให้ คำ แนะนำใน สิ่ง ที่มี ประโยชน์ กับ เพื่อน ต่าง ประเทศ	
10	การรับ ฟัง ปัญหา สนใจ และ เอาใจ ใส่ ความรู้สึก ของ เพื่อน ต่าง ประเทศ	เพื่อให้ นักเรียน ได้ เรียนรู้ เกี่ยวกับ พฤติกรรม การแสดงออกทั้ง ภาษา ก้อยคำ และ ภาษาท่าทาง ในการ รับ ฟัง ปัญหา สนใจ และ เอาใจ ใส่ ความรู้สึก ของ เพื่อน ต่าง ประเทศ	
11	สรุป ผลของ การ ใช้ ข้อ สนทนา ที่มี ต่อ การ ปฏิบัติตน	1. เพื่อให้ นักเรียน สามารถ บอก ถึง การ ปฏิบัติตน กับ เพื่อน ต่าง ประเทศ ที่ เหมาะ สม ที่ ได้รับ จาก ข้อ สนทนา 2.	1. ผู้วิจัย ให้ นักเรียน บอก ถึง การ ปฏิบัติตน กับ เพื่อน ต่าง ประเทศ ที่ ได้รับ จาก ข้อ สนทนา ว่า มี อะไร บ้าง 2. ผู้วิจัย ให้ นักเรียน แสดง ความคิดเห็น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ที่เหมาะสม กับเพื่อน ต่างเพศ	2. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงผลที่ได้รับ จากการปฏิบัติหน้าที่เหมาะสม กับเพื่อนต่างเพศ 3. เพื่อให้นักเรียนบอกถึง ประโยชน์ของข้อสันเทษะ เกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่กับเพื่อน ต่างเพศ และการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	ถึงผลที่ได้รับจากการปฏิบัติหน้าที่เหมาะสม กับเพื่อนต่างเพศ 3. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่าได้นำสิ่งที่ เรียนรู้จากข้อสันเทษะไปใช้ในชีวิ ประจำวันหรือไม่ ผลเป็นอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ ของข้อสันเทษะเรื่อง การปฏิบัติหน้าที่กับ เพื่อนต่างเพศ เพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน
12	ปัจจัยนิเทศ	เพื่อสรุปผลของการใช้ข้อสันเทษะ เกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่เหมาะสม กับเพื่อนต่างเพศ	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของการใช้ ข้อสันเทษะเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่เหมาะสม กับเพื่อนต่างเพศ 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเปิดโอกาส ให้นักเรียนซักถาม 3. ผู้วิจัยสรุปและกล่าวปิดโปรแกรม การให้ข้อสันเทษะ

หมายเหตุ : การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง ประเมินตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ และบทบาทหน้าที่ของ

นักเรียนทุกคนที่ต้องปฏิบัติ

3. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ ที่ได้รับจากข้อเสนอแนะ

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจที่ตัดแบ่งครึ่ง
2. ดินสอ
3. กระดาษเปล่า

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม "คู่ใจ" เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนในกลุ่ม

โดยมีวิธีการดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกนั่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจที่ตัดแบ่งครึ่ง

ใส่ช่องจดหมายให้กับนักเรียนทุกคน

- 2.2 ผู้วิจัยสั่งให้นักเรียนเปิดช่องจดหมาย แล้วให้หารูปหัวใจอีกครึ่งหนึ่ง ซึ่งอยู่กับเพื่อนคนอื่น ๆ โดยนักเรียนต้องหาครึ่งหัวใจที่เป็นสีเดียวกัน

- 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่จับคู่หัวใจได้ นั่งใกล้กันเพื่อสัมภาษณ์หาความสัมพันธ์ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้ ผู้วิจัยแจกดินสอและกระดาษเปล่าให้นักเรียน

- 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่ของตัวเองมาแนะนำให้เพื่อนคนอื่น ๆ รู้จักตามหัวข้อที่สัมภาษณ์

3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะ คือ นักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ ในด้านต่อไปนี้

3.1 การใช้กิริยาอาการที่เหมาะสม ได้แก่ การกล่าวคำทักทาย การกล่าวคำขอโทษ การกล่าวคำขอบคุณ การกล่าวคำยกย่องชมเชย

3.2 การให้ความช่วยเหลือกันและกัน ได้แก่ การกล่าวคำขอความช่วยเหลือ การกล่าวให้ความช่วยเหลือ การให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ การรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ

4. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่า ทุกคนจะต้องร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละครั้งอย่างเต็มที่ และทุกคนต้องรักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้ารับข้อเสนอแนะ

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง ภาษาท่าทาง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การแสดงออกด้านภาษาท่าทางในการ
สนทนา

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง "ภาษาท่าทาง"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการใช้ภาษาท่าทางในการสนทนา
2. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "ภาษาท่าทาง" ให้ นักเรียนอ่าน
3. นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการแสดงออกโดยใช้ภาษาท่าทาง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตความสนใจซักถามของนักเรียน

ภาษาท่าทาง

ในการสื่อความหมายของบุคคลซึ่งนอกจากจะใช้การพูดหรือภาษาถ้อยคำแล้วยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทางซึ่งประกอบไปด้วยการแสดงออกทางใบหน้า น้ำเสียง การสบสายตา การเคลื่อนไหว และการสัมผัสต่าง ๆ การแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้สามารถสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันดียิ่งขึ้น จากการใช้ภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทางนั้นจะทำให้ทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะว่ามีบุคคลบางประเภทไม่สามารถที่จะพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้ แต่ท่าทางนั้นแสดงออกมา เช่น บางคนรู้สึกโกรธคู่สนทนา แต่ไม่กล้าพูด ซึ่งคู่สนทนาสามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้จากการสังเกตการนั่งเฉย ใบหน้าแข็งตึง เป็นต้น ดังนั้น การสื่อสารที่ดีจึงควรมีการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางให้สอดคล้องเหมาะสมกันโดยเฉพาะการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบด้วยภาษาท่าทาง สามารถทำได้ดังนี้

ก. การสบตา จากคำกล่าวที่ว่า "ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ" นั้นย่อมหมายถึง ดวงตาสามารถสื่อความหมายจากความรู้สึกที่แท้จริงออกไปให้ผู้อื่นรับรู้ การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมจำเป็นต้องแสดงให้เห็นให้ผู้อื่นทราบความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองว่าเป็นอย่างไร ผู้ที่ไม่กล้าสบสายตากับผู้อื่นแสดงถึงอาจจะหลบเลี่ยง วิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง การแสดงออกที่เหมาะสมคือ สามารถสบสายตากับผู้อื่นด้วยความมั่นใจ รู้จักผ่อนคลายสายตา ด้วยการมองไปที่อื่นที่มีข้อสายตาของคู่สนทนา เช่น หน้าผาก คาง สิ่งที่อยู่ข้าง ๆ ตัวของคู่สนทนา เป็นต้น แล้วจึงกลับมาสบสายตา การสบสายตาจะช่วยให้ในการสื่อความหมายให้การพูดมีน้ำหนัก มีความเข้าใจ ชัดเจนมากขึ้น และยังเป็นการประสานการทำงานด้านความคิดกับกล้ามเนื้อกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตได้ให้สอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ข. การแสดงออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและคำพูดที่กล่าวออกมา เพราะใบหน้าสามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใจ ก็ไม่ยั้งแสดงใบหน้าเฉย ๆ เมื่อรู้สึกเสียใจใบหน้าที่จะไม่ยิ้มแย้ม เป็นต้น

ค. น้ำเสียงขณะพูด ควรเป็นน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำหนักเสียง หนัก เบา สูง ต่ำ ให้สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกขณะพูด ไม่พูดเร็ว รัว หรือช้าเกินไป ทั้งนี้ เพราะบุคคลที่พูดเร็ว รัวเกินไป อาจเกิดแรงผลักดันภายในจิตใจที่มีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า

กลัว และคนที่พูดซ้ำจนเกินไปอาจเป็นการแสดงความลังเลไม่แน่ใจ เป็นลักษณะเก็บกดความรู้สึกเอาไว้

ง. การเคลื่อนไหว การเดิน การยืน การใช้มือ การนั่ง รวมถึงการแสดงกิริยาอื่น ๆ ก็สามารถสื่อความหมายให้เข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของผู้แสดงท่าทางได้ เช่น เดียวกัน บุคคลที่มีความประหม่า เวลาสนทนากับผู้ใดมักจะเม้มริมฝีปาก มืออยู่ไม่สุข จับแน่นจับนี้ ปิดตัว ห่อหุ้ม เป็นต้น การแสดงออกที่เหมาะสมคือ ท่าทางที่เป็นธรรมชาติ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ดังนั้นในการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบ บุคคลจึงต้องแสดงภาษาท่าทางออกมาให้สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่พูดเพื่อจะได้ไม่เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ โดยที่การแสดงออกทั้งภาษากายและภาษาท่าทางนั้นจะไม่ใช่เป็นลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

ครั้งที่ 3

การกล่าวคำทักทายที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ

ประกาศเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.1 ในโรงเรียนสหศึกษาแห่งหนึ่ง ประกาศเป็นเด็กชายวัยรุ่น หน้าตาน่ารัก ผิวพรรณสะอาด แต่งตัวสะอาดสะอ้าน ประกาศชอบคุยกับรุ่นพี่ และจับกลุ่มคุยกันตามทางแยกในโรงเรียน คอยชวนนักเรียนหญิงที่เดินผ่านไปมา ทำให้เพื่อนผู้หญิงที่เรียนห้องเดียวกันไม่ค่อยชอบประกาศ เพราะเมื่อใดก็ตามที่เพื่อนผู้หญิงในห้องเดียวกันกับประกาศเดินผ่านทางแยก ประกาศจะให้เพื่อนรุ่นพี่แซวเป็นประจำ ผิดกับหินหยก เป็นวัยรุ่นชายเรียนอยู่ห้องเดียวกัน หินหยกเป็นคนสุภาพ พูดจาเหมาะสมกับสถานการณ์ ทำให้เพื่อน ๆ ผู้หญิงพูดคุยกับหินหยกเป็นปกติธรรมดา

วันนี้ประกาศมาโรงเรียนแต่เช้า และไม่ได้ไปเข้ากลุ่มกับเพื่อนรุ่นพี่ ประกาศยืนคุยกับเพื่อนที่หน้าห้องเรียนซึ่งมีระเบียบวุ่นวาย เล่น หินหยกนั่งอยู่ที่ระเบียบวุ่นวายกันนัก นึกว่าเป็นนักเรียนหญิงเรียนห้องเดียวกัน เดินหิ้วกระเป๋าไปตามระเบียบ หินหยกหันหน้าทักทายว่า นึกตาคนสวย มาแล้วหรือจ๊ะ แล้วหัวเราะกับเพื่อน นึกตามองแบบค้อน พูดว่า บ้า แล้วสะบัดหน้าเดินผ่านไป ประกาศไป เมื่อเดินไปถึงหินหยก หินหยกยิ้มให้นึกตาแล้วพูดทักทายว่า สวัสดีนึกตา มาโรงเรียนแต่เช้า หน้าตาสดใสจัง นึกตายิ้มและพูดทักทายหินหยกว่า หัวดีหินหยก หินหยกมาเข้ากว่า นึกตาก็ทักทายบ้านแล้วยัง หินหยกบอกว่าทำเสร็จแล้ว ส่งแล้วด้วย นึกตาก็พูดขอตัวเอากลับไปเก็บ ประกาศเดินมาหาหินหยกทักทายว่า จ๊อน ๆ พูดกับหินหยกว่า ทำไมตัวเองทักทายนึกตาแล้วนึกตาไม่พูดด้วยเลย แต่ทำไมนึกตาก็พูดกับหินหยกดี หินหยกจึงบอกประกาศให้ทักทายด้วยว่าจ๊ะที่เหมาะสม อย่าวไปแซวเพื่อนผู้หญิง ประกาศยิ้มและบอกหินหยกว่า ต่อไปจะไม่แซวเพื่อนผู้หญิงแล้ว จะกล่าวคำทักทายที่เหมาะสม พอถึงเวลาหิ้วกระเป๋าเรียนเดินมา ประกาศยิ้มและทักทายนึกตาว่า สวัสดีนึกตา วันนี้สบายดีหรือเปล่า นึกตายิ้มและกล่าวทักทายประกาศว่า สวัสดีประกาศ ประกาศมาโรงเรียนเช้าจังเลยวันนี้ แล้วทั้งกลุ่มเพื่อนก็คุยกันหัวเราะสนุกสนาน ประกาศเองรู้สึกสบายใจและมีความสุขที่ทุกคนคุยด้วยเป็นปกติ

ครั้งที่ 4

การกล่าวคำขอโทษกับเพื่อนต่างเพศ

สมชายเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสหศึกษาแห่งหนึ่ง สมชายเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมค่อนข้างก้าวร้าว เกเร ไม่ค่อยมีความเคารพใคร พูดจาไม่ไพเราะกับเพื่อน ๆ ชอบพูดตะโกนโหวกเหวก โวยวาย ทำผิดไม่เคยยอมรับผิด ชอบแกล้งเพื่อน โดยเฉพาะกับเพื่อนผู้หญิง จนทำให้เพื่อน ๆ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยชอบสมชาย ไม่มีใครอยากคบอยากคุยด้วย ผิดกับปาริณท์ซึ่งเป็นเด็กผู้ชายรุ่นเดียวกับสมชาย เรียนอยู่ห้องเดียวกันกับสมชาย ซึ่งมีลักษณะทำทาน่าคบ แต่งกายสะอาด เรียบร้อย พูดจาสุภาพไม่ว่ากับเพื่อนหญิงหรือชาย

วันหนึ่งในขณะพักกลางวัน สมชายกำลังวิ่งเล่นอยู่กับเพื่อน เล่นวิ่งไล่กันเพื่อชกต่อย พอถึงทางแยกมุมตึกชายได้ชนกับปทุมวันอย่างแรง จนทำให้ปทุมวันล้มลง ของในมือหล่นกระจายลงไปหมด แต่สมชายไม่ได้กล่าวคำขอโทษกับปทุมวัน ตรงกันข้าม สมชายกลับต่อว่าปทุมวันว่า เดินยังงั้นไม่ดูตาม้าตาเรือ สายก็ไม่สาย ยังเชื่ออีก ทำให้ปทุมวันโกรธและไม่พอใจอย่างมาก แต่ก็ไม่ได้โต้เถียงอะไร ได้แต่คิดในใจว่า ผู้ชายอะไรไม่มีความเป็นสุภาพบุรุษเลย อย่างนี้จะมีใครคบหา เพราะอย่างน้อยก็ปทุมวันคนหนึ่งแหละที่จะไม่คบและไม่คุยด้วย

วันต่อมาปทุมวันได้เข้าไปซื้อข้าวในโรงอาหารแล้วเด็กนักเรียนเยอะมากจนเบียดกัน ปทุมวันก็โดนเหยียบเท้าอย่างแรง คนที่เหยียบคือปาริณท์ ปาริณท์รีบขอโทษปทุมวันเป็นการใหญ่ พูดด้วยคำสุภาพว่า ผมขอโทษครับ ผมไม่ได้ตั้งใจ เเจ็บหรือเปล่าครับ คุณไปนั่งรอก่อนก็ได้ครับเดี๋ยวผมซื้อข้าวให้ เป็นการขอโทษแล้วกัน ปทุมวันยิ้ม แล้วพูดว่า ไม่เป็นไรหรอกหายเจ็บแล้วละ ขอบใจนะที่เป็นห่วง เธอเป็นคนดีจริง ๆ ผิดกับบางคน ทำผิดไม่เคยยอมรับผิด ไม่น่าคบ ไม่น่าคุยด้วย ซึ่งในขณะนั้น สมชายก็ยืนอยู่แถวนั้นพอดี สมชายก็ได้แต่ฟังแล้วก็กลับไปคิด แล้วสมชายก็กลับมาขอโทษปทุมวันวันหลัง ทำให้ปทุมวันยอมคบกับสมชายอย่างเพื่อนที่ดี

ครั้งที่ 5

การกล่าวคำขอบคุณกับเพื่อนต่างเพศ

สมภพเป็นเด็กชายวัยรุ่น ได้รับการอบรมเลี้ยงดูมาอย่างดี เรียนเก่ง อัจฉริยะดี พูดเพราะ ไม่ว่ากับเพื่อนหญิงหรือเพื่อนชาย ทำให้เพื่อน ๆ รักและชอบที่จะคบกับสมภพ และนิสัยที่ดีอีกอย่างของสมภพคือทุกครั้งที่มีใครให้ของหรือทำอะไรให้กับสมภพไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ สมภพจะพูดว่า "ขอบคุณ" อย่างสุภาพทุกครั้ง ทำให้สมภพมักจะได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่นอยู่เสมอ ผิดกับกิตติเดชซึ่งทุกคนที่เคยให้ความช่วยเหลือไม่เคยได้รับฟังคำขอบคุณจากปากของกิตติเดชเลย ทำให้ไม่มีใครอยากจะช่วยเหลืออะไรกิตติเดชเลย

วันหนึ่งกิตติเดชเล่นยิงปองแล้วทำลูกยิงปองกระเด็นออกไปข้างนอก มีคนเดินผ่านหลายคนแต่ไม่มีใครเก็บให้ แล้วพอดีรัชนิวรรธเดินผ่านมา ซึ่งรัชนิวรรธเป็นคนที่มีนิสัยกิตติเดชดีจึงอยากจะทำให้กิตติเดชรู้สึกถึงความมีน้ำใจ กิตติเดชได้ตะโกนบอกรัชนิวรรธว่า เก็บลูกยิงปองให้หน่อยสิ แต่รัชนิวรรธตะโกนตอบไปว่า พูดคำขอบคุณก่อนสิ พูดเป็นมัย ขอคุณนะ ถ้าเธอพูดคำนี้บ่อย ๆ นะ ปานนี้เธอคงได้ลูกยิงปองไปตั้งนานแล้วละ กิตติเดชยืนคิดอยู่สักพักแล้วพูดว่า ขอคุณมากนะ ขอคุณที่ทำให้เรารู้ คำว่า "ขอบคุณ" มีความหมายมากจริง ๆ

ครั้งที่ 6

การกล่าวคำขอยืมแซมแซมกับเพื่อนต่างเพศ

โสภาพรรณเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสหศึกษาแห่งหนึ่ง โสภาพรรณเป็นเด็กเรียบร้อย เรียนเก่ง ได้เป็นตัวแทนของโรงเรียนในการเข้าประกวดมารยาทหลายครั้ง และส่วนใหญ่มักจะได้รับรางวัลชนะเลิศ เพื่อนๆ ทุกคนและอาจารย์ มักจะกล่าวชมเชยโสภาพรรณเสมอ แต่ในขณะที่เดียวกัน เจนณรงค์ซึ่งเป็นตัวแทนของโรงเรียนในเรื่องกีฬาฟุตบอลกลับพูดว่า โธ่เอ๊ย แค่ประกวดมารยาทแค่นี้ทำไมเป็นดีใจ เรานะแข่งฟุตบอลชนะหลายครั้ง ยังไม่ค่อยเห่อขนาดนี้เลย เพื่อน ๆ หลายคนได้ฟังก็ไม่ค่อยพอใจเจนณรงค์ และไม่ค่อยชอบที่เจนณรงค์พูดจาแบบนี้

วันนี้เป็นวันที่โสภาพรรณจะต้องเข้าประกวดมารยาทและเจนณรงค์ก็มีโปรแกรมจะต้องแข่งขันฟุตบอลเหมือนกัน ทั้งคู่ต่างก็ได้ประสบความสำเร็จ โสภาพรรณได้รับรางวัลที่สอง ส่วนเจนณรงค์ได้รางวัลชนะเลิศ พอกลับมาถึงโรงเรียนเพื่อน ๆ ต่างวิ่งเข้าไปหาโสภาพรรณพร้อมทั้งแสดงความยินดีกับโสภาพรรณกันทุกคน แต่เจนณรงค์นั้นไม่มีใครแสดงความยินดีด้วยเลย จะมีก็แต่เพื่อนชายเพียง 2-3 คน ทำให้เจนณรงค์นั้นทนไม่ไหวถามเพื่อนในห้องคนหนึ่งว่า ทำไมไม่มีใครแสดงความยินดีกับเจนณรงค์เลย ทั้ง ๆ ที่โสภาพรรณได้แค่รางวัลที่ 2 แต่เจนณรงค์ได้รางวัลที่ 1 เพื่อนก็บอกว่า เจนณรงค์ลองแสดงความยินดีกับคนอื่นบ้างสิ แล้วเจนณรงค์จะได้รับคำชมเชยและแสดงความยินดีกลับมาบ้าง

ครั้งที่ 7

การกล่าวคำขอความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ

ยุวดีเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสหศึกษาแห่งหนึ่ง ยุวดีได้รับแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าห้อง เนื่องจากมีความประพฤติดี เรียนร้อย เรียนเก่ง และชอบช่วยเหลือเพื่อน ๆ ทุกคน

วันหนึ่งในชั่วโมงภาษาอังกฤษ อาจารย์ได้ให้นักเรียนทุกคนแปลข่าวอังกฤษคนละ 1 ข่าว ซึ่งเพื่อน ๆ หลายคนมักจะให้ยุวดีช่วยแปล เพราะยุวดีรู้คำศัพท์มาก ไม่ต้องเสียเวลาเปิด Dic ซึ่งยุวดีก็เต็มใจช่วยทุกคน แต่กับกิตติชัย กิตติชัยมาบอกยุวดีว่า "นี่ ยายยุวดี ได้ข่าวว่าเก่งอังกฤษไม่ใช่หรอ แปลให้หน่อยได้ ฟรุ้งนี้ต้องเสรีจนะ ถ้าไม่เสรีจโดน " เพื่อน ๆ หลายคนที่ได้ฟังต่างก็บอกเป็นเสียงเดียวกันว่า ยุวดีเธอไม่ต้องแปลให้หรอก คนอะไรจะให้คนอื่นช่วยทำงานแต่พูดจาวงนี้ใครจะทำให้ ถ้าเธอจะเปลี่ยนใจพูดใหม่ กลับตัวกลับใจ ก็ยังไม่สายนะ ยุวดีเค้านคงยังไม่ตัดสินใจหรอก แล้วกิตติชัยก็พูดกับยุวดีว่า "ยุวดีเราขอโทษนะ เราไม่ได้ตั้งใจ ยุวดีช่วยเราแปลหน่อยนะ เราไม่ค่อยเก่งอังกฤษนะ" ยุวดีก็พยักหน้า แล้วเพื่อน ๆ ก็หลอຍปรบมือดีใจด้วย ที่กิตติชัยสามารถพูดดี และตั้งแต่นั้นกิตติชัยก็ไม่เคยพูดจาแบบนี้อีกเลย ทำให้กิตติชัยมักจะได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเสมอ

ครั้งที่ 8

การกล่าวให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนต่างเพศ

จิรัชช์เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสหศึกษาแห่งหนึ่ง จิรัชช์เป็นเด็กผู้ชายเรียบร้อย เรียนเก่ง และเป็นคนมีน้ำใจ ผุดจาเพราะกับเพื่อน ๆ ทุกคน ผิดกับธีรวัฒน์ซึ่งเรียนอยู่ห้องเดียวกัน ธีรวัฒน์เป็นเด็กชายค่อนข้างเกเร ผุดจาเขยิบคาย นมว้ากับเพื่อนชายหรือหญิง

วันนี้เป็นวันสิ้นปี ทางโรงเรียนได้ให้มีการจัดงานปีใหม่ขึ้นในวันพรุ่งนี้ นักเรียนทุกคนจึงประชุมกันเพื่อปรึกษากันว่าจะจัดงานกันอย่างไร แบ่งหน้าที่กัน นีอซึ่งเป็นหัวหน้าห้องก็เริ่มแบ่งงานกับเพื่อนๆ ซึ่งทุกคนที่ได้รับมอบหมายก็เต็มใจรับปากกันเป็นอย่างดี เหลือแต่การจัดสถานที่ตกแต่งห้องเรียน นีอจึงถามว่า ใครบ้างที่มีความสามารถในด้านศิลปะ วาดรูปตกแต่งบอร์ด แล้วผุกระยงสายรุ้ง ลูกโป่ง ทำให้อุเป็นงานปีใหม่ ธีรวัฒน์ได้ยืนดังนั้นจึงกล่าวขึ้นมาว่า "ทำให้เอาปลาว เราเก่งศิลปะจะตาย บอกกันดีๆ ผุดมาเลยดีกว่าจะให้ใครทำ" แต่จิรัชช์เมื่อได้ยินจึงพูดว่า "ไม่เป็นไรหรอกธีรวัฒน์ เราพอจะทำได้ ำให้เราจัดเอามั้ยนีอ แล้วเย็นนี้เราจะอยู่ให้เย็นหน่อย เสรีหรือไม่เสรี พรุ่งนี้ค่อยมาทำกันต่อได้มั้ย" นีอและเพื่อน ๆ ต่างก็พูดขึ้นมาเป็นเสียงเดียวกันว่า "ดีเลยจิรัชช์ เราเชื่อมั่นฝีมือจิรัชช์นะทำให้เต็มที่เลย"

ครั้งที่ 9

การให้คำแนะนำที่ดีมีประโยชน์กับเพื่อนต่างเพศ

แก้วใจเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสหศึกษาแห่งหนึ่ง แก้วใจเป็นเด็กเรียนดี แก้วใจสอบได้ที่ 1 ทุกครั้ง ทำให้แก้วใจรู้สึกภูมิใจในตนเองมาก ใคร ๆ ต่างก็ชมว่า แก้วใจเรียนดี แก้วใจจึงไม่สนใจใคร และมุ่งมั่นด้านการเรียนเพื่อสอบให้ได้ที่ 1 แก้วใจจึงไม่ค่อยมีเพื่อน วันนี้อาจารย์ที่ปรึกษาได้แจกสมุดพก เพื่อให้นักเรียนนำผลการเรียนไปแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ หลังจากที่แก้วใจนั่งดูสมุดพกอย่างภูมิใจแล้ว แก้วใจก็นั่งอ่านหนังสือ สุธเมธเป็นเพื่อนเรียนชั้นเดียวกัน สุธเมธเป็นนักกีฬาของโรงเรียน ปกติสุธเมธเป็นเด็กเรียนดีแต่ช่วงหลังสุธเมธต้องใช้เวลาซ้อมกีฬามากทำให้ผลการเรียนลดลง สุธเมธเดินมาหาแก้วใจ บอกกับแก้วใจว่าสุธเมธได้คะแนนน้อยกว่าภาคเรียนที่แล้ว ไม่กล้านำสมุดพกไปให้แม่ดู กลัวว่าแม่จะดุ แก้วใจบอกกับสุธเมธว่า สมน้ำหน้า มัวแต่เล่นกีฬา ซ้อมกีฬามากเกินไป ผลการเรียนแค่นี้ก็แย่แล้ว แก้วใจพูดเช่นนั้นทำให้สุธเมธเสียใจมากขึ้น สุธเมธจึงเดินไปปรึกษาปรียานุช ปรียานุชจึงปลอบและให้คำแนะนำว่า สุธเมธควรจะอธิบายให้แม่ฟังว่าซ้อมกีฬามาก ทำให้ผลการเรียนลดลง ภาคเรียนต่อไปจะพยายามทำคะแนนให้ดีกว่าเดิม สุธเมธรู้สึกสบายใจที่ได้คุยกับปรียานุช

ช่วงหลังแก้วใจรู้สึกตัวเองว่าไม่ค่อยมีเพื่อน ผิดกับปรียานุช ทั้ง ๆ ที่ปรียานุชเรียนไม่เก่ง แต่มีเพื่อนมาคุย มานั่งปรึกษา แก้วใจจึงถามปรียานุชว่าเพื่อน ๆ คุยเรื่องอะไรกับปรียานุชบ้าง ตัวแก้วใจเองเรียนเก่ง เพื่อน ๆ น่าจะมาคุยปรึกษากับแก้วใจบ้าง ปรียานุชจึงบอกแก้วใจว่า แก้วใจมัวแต่สนใจเรื่องการเรียน ไม่ได้สนใจเรื่องปัญหาของเพื่อน ๆ เมื่อเพื่อน ๆ มาปรึกษา แก้วใจไม่ได้ให้คำแนะนำในสิ่งที่ดี กลับต่อว่าให้เสียใจ แก้วใจพยักหน้า และสัญญากับตัวเองว่า จะต้องเปลี่ยนตัวเองเสียใหม่ในเรื่องการให้คำแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์กับเพื่อน ๆ

ครั้งที่ 10

การรับฟังปัญหา สนใจ และเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนต่างเพศ

รัชวรณ์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสหศึกษาแห่งหนึ่ง รัชวรณ์เป็นเด็กกำพร้าอาศัยอยู่กับยายซึ่งมีอาชีพรับจ้างทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ รัชวรณ์ต้องช่วยยายทำงานหาเงินเพื่อเรียนหนังสือ ซึ่งทำให้รัชวรณ์รู้จักค่าของเงิน และเข้าใจจิตใจคนอื่นที่ลำบากหรือไม่สบายใจเสมอ รัชวรณ์มีเพื่อนสนิทชื่อชุตินา ชุตินาอาศัยอยู่กับพ่อ-แม่ มีฐานะดี ชุตินามีชีวิตที่สุขสบาย อยากได้อะไรก็หาซื้อได้สบาย ๆ วันนี้รัชวรณ์และชุตินานั่งอยู่ในห้องเรียน หลังจากรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว เสาวลักษณ์เป็นเพื่อนร่วมห้องกำลังนั่งอยู่หลังห้องคนเดียวขณะที่รัชวรณ์และชุตินากำลังนั่งคุยกัน เสาวลักษณ์เดินเข้ามาหาและเรียกชื่อ รัชวรณ์ บอกกับรัชวรณ์ว่า มีเรื่องจะเล่าให้ฟัง รัชวรณ์จึงไปนั่งคุยกับเสาวลักษณ์หลังห้อง ปลอบยให้ชุตินานั่งอยู่คนเดียว เมื่อรัชวรณ์คุยกับเสาวลักษณ์เสร็จแล้วก็กลับมานั่งกับชุตินาตามเดิม ชุตินากถามรัชวรณ์ว่า เสาวลักษณ์มีเรื่องอะไรเธอ ทำไมจึงเรียกรัชวรณ์ไปคุยคนเดียว ทำไมไม่เรียกชุตินาไปด้วย รัชวรณ์จึงบอกชุตินาว่า รัชวรณ์เป็นคนที่เข้าใจ และรับฟังปัญหา และเอาใจใส่ความรู้สึกของคนอื่นเสมอ เมื่อเพื่อน ๆ มีปัญหาที่มักจะมาเล่าให้ฟัง ชุตินาจึงบอกรัชวรณ์ว่า มีนาละ เพื่อน ๆ ชอบเล่าปัญหาต่าง ๆ ให้รัชวรณ์ฟังไม่ว่าเพื่อนหญิงหรือชาย ชุตินาอยากเป็นเหมือนรัชวรณ์บ้าง รัชวรณ์จึงบอกให้ชุตินาฟังว่า ชุตินาจะต้องรู้จักรับฟังปัญหาของเพื่อน ๆ พยายามเข้าใจ เอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อน ชุตินาก็ตอบว่า จะพยายาม วันต่อ ๆ มา เมื่อเพื่อน ๆ มีปัญหาที่จะเล่าให้รัชวรณ์และชุตินาฟัง ชุตินารู้สึกดีใจที่เพื่อน ๆ เล่าปัญหาให้ตัวเองฟัง

ครั้งที่ 11 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อ การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมที่ได้รับจากข้อสนทนา
2. เพื่อให้ นักเรียนรู้ถึงผลที่ได้รับจากการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ
3. เพื่อให้ นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของข้อสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่ได้รับจากข้อสนทนาว่ามีอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่ได้รับจากการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ
3. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่าได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากข้อสนทนาไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ ผลเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของข้อสนทนาเรื่อง การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจซักถามของนักเรียน
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 12 เวลา 1 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง ปัจจัยนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนสามารถสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้เกี่ยวกับการเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม
กับเพื่อนต่างเพศ

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่เหมาะสม
กับเพื่อนต่างเพศ
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนักเรียนและกล่าวปิดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ภาคผนวก ค

- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน
กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน
กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และนักเรียนกลุ่มควบคุม
ที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ตาราง 6 เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติงานกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง	อันดับ R_C	กลุ่มควบคุม	อันดับ R_E
1	4	2	4	2
2	6	7	8	13.5
3	8	13.5	6	7
4	8	13.5	8	13.5
5	8	13.5	6	7
6	4	2	6	7
7	6	7	6	7
8	6	7	8	13.5

$$R_C = 65.5$$

$$R_E = 70.5$$

$$U = 29.5$$

ตาราง 7 เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการแสดงออก

คนที่	คะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ		ผลต่างของคะแนน การปฏิบัติตนกับ เพื่อนต่างเพศ	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	10	4	6	3	+3	
2	12	6	6	3	+3	
3	14	8	6	3	+3	
4	16	8	8	7	+7	
5	16	8	8	7	+7	
6	10	4	6	3	+3	
7	12	6	6	3	+3	
8	14	6	8	7	+7	

T = 0^{**}

^{**} ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 8 เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

คนที่	คะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ		ผลต่างของคะแนน การปฏิบัติตนกับ เพื่อนต่างเพศ	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	8	4	4	1.5	+1.5	
2	12	8	4	1.5	+1.5	
3	12	6	6	4.0	+4	
4	16	8	8	7.0	+7	
5	12	6	6	4.0	+4	
6	12	6	6	4.0	+4	
7	14	6	8	7.0	+7	
8	14	6	8	7.0	+4.5	

T = 0**

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 9 เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ
การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ

คนที่	กลุ่มทดลอง	อันดับ R_C	กลุ่มควบคุม	อันดับ R_E
1	10	2.5	8	1
2	12	6.5	12	6.5
3	14	11.5	12	6.5
4	16	15	16	15
5	16	15	12	6.5
6	10	2.5	12	6.5
7	12	6.5	14	11.5
8	14	11.5	14	11.5

$$R_C = 71.0$$

$$R_E = 65.0$$

$$U = 29$$

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวภาณุจณ์ภมล	ชื่อสกุล สุวิทยารัตน์
วัน เดือน ปี เกิด	11 กันยายน 2506
สถานที่เกิด	ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 53/77 หมู่ 3 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 4
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2524	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสตรีพัทลุง จังหวัดพัทลุง
พ.ศ. 2528	กศ.บ. (ภาษาอังกฤษ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก
พ.ศ. 2536	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

155
ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม

อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

บทคัดย่อ

ของ

กาญจน์ภรณ์ สุธิยารัตน์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2537

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2536

โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศต่ำ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของวิลคอกซัน และแมน-วิทนี

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน

105

THE EFFECT OF ASSERTIVE TRAINING ON INTERACTION WITH OPPOSITE SEX
OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS OF THAMMASART KLONGLAUNG
WITTHAYAKOM SCHOOL IN AMPHOE KLONGLAUNG,
CHANGWAT PATHUMTHANEE

AN ABSTRACT

BY

KANKAMOL SUWITTHAYARAT

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

May 1994

The purpose of this experimental research was to study the effect of assertive training on interaction with opposite sex of Mathayom Suksa II students of Thammasart Klonglaung Witthayakom School in Amphoe Klonglaung, Changwat Pathumthanee in academic year 1993. The subjects of sixteen students were selected from students whose scores on the interaction with opposite sex were low. The subjects were then randomly divided into an experimental group and a control group, each group was consisted of eight students. The experimental group was exposed to the assertive training program while the control group was given the information on interaction with opposite sex. The data were analyzed by the Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test and the Mann Whitney U Test.

The results were as follows:

1. The interaction with opposite sex of the students exposed to the assertive training program was significantly higher at .01 level.
2. The interaction with opposite sex of the students given the information was significantly higher at .01 level.
3. No significant difference in interaction with opposite sex of both groups was found.