

๖
๖๗๐.๑๕๓
๖ ๕ ๕ ๑ ๖

ผลการฝึกปฏิบัติการที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ปริญญานิพนธ์
ของ
ยุพิน กองธรรม

๒ ๕ ๕ ๑ ๖ ๗ ๕ ๓ ๕

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการฝึกปฏิบัติการที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

บทคัดย่อ

ของ

ยุพิน กองธรรม

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิชญ์โลก

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2532

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก สามารถลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใดหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนอนุบาลวิทยาคม อำเภอสุรพลา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากจำนวนนักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูง และสมัครใจเข้ารับการฝึก กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยวิธีการจับคู่ที่นักเรียนมีคะแนนความก้าวร้าวเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน แล้วสุ่มแต่ละคู่ให้เป็นกลุ่มควบคุม 1 คน และกลุ่มทดลอง 1 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง จำนวน 10 โปรแกรม และแบบสอบถามวัดความก้าวร้าว ซึ่งค่าอำนาจจำแนกแต่ละข้อสูงอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 มีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ และความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

วิธีดำเนินการทดลองคือ ให้นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใดตลอดโปรแกรมการฝึก ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองตอบแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการฝึกพร้อมกัน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ (t-test) ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร่ววน้อยกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร่ววน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1

THE EFFECT OF ASSERTIVE TRAINING ON REDUCING
GRADE NINE STUDENTS' AGGRESSION

AN ABSTRACT
BY
YUPIN KHONGTHOM

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University
Phitsanulok
February 1989

The Purpose of this study was to determine whether the assertive training programs could decrease the adolescent secondary students aggression. The subjects were 16 Grade 9 intended students identified as high aggressive in Boonnak Phitthayakhom School, Sapphaya District, Chainat Province. Eight students were randomly selected as an experimental group and the others as a control group.

The research instruments utilized for this study were 10 assertive training programs constructed by the researcher, and an aggression questionnaire. The reliability of aggression questionnaire is 0.93. Face and construction validity as well as discrimination power of the questionnaire are high.

The assertive training programs were available to the experimental group for ten sessions twice a week; each lasted for two hours. The control group were not given any treatment through those assertive training programs. The questionnaire was administered to both groups prior and after the training sessions. The obtained data were statistically analyzed by t-test.

The result of the study revealed that:

1. The students trained through the post assertive training programs were significantly lower on aggression than the pre assertive training programs at the level of .01.
2. The students trained through the assertive training programs were significantly lower on aggression than those who were not trained through the assertive training programs at the level of .01.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมปฏิญานพนธ์

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(รศ.ดร.ทองเวียน อมริชกุล)

.....ประธาน
(รศ.ดร.ทองเวียน อมริชกุล)

.....กรรมการ
(ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร)

.....กรรมการ
(ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร)

.....กรรมการ
(ผศ. เทียมจันทร์ พานิชย์ฉลินไชย)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....
(ผศ.ดร.ปราโมทย์ มากชู)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 28 เดือน พ.ศ. 2532

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. ทองเวียน อมรวิบูล และอาจารย์ ดร. นิพนธ์วรรณ กิตติพร ที่สละเวลาให้คำปรึกษา ชี้แนะเห็น ทลออกจนทรวางแกขอบกพร่องทาง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและขอ กรามขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เข็มจันทร์ พานิชย์ฉลิไชย ที่กรุณาให้ขอ เสนอแนะอันเป็นประโยชน์ในการเขียนและเรียบเรียงปริญญานิพนธ์ ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ มีความสมบูรณ์และถูกต้องยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณท่านผู้หญิงคุณวุฒิ อันไคแก่ ดร. ณรงค์ศักดิ์ จันทร์นวล อาจารย์สมชาย เทียวกุล และอาจารย์วิศิษฐ์ศักดิ์ ไทยทอง ที่กรุณาตรวจแบบสอบถามที่ใช้ในการ วิจัยครั้งนี้ ตลอดจนผู้มีส่วนช่วยเหลือทุกท่านที่เอื้ออำนวยให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณบุญเลิศ คำปิ่น ที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจด้วยความ จริงใจตลอดมา

คุณค่าที่เพิ่มของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ตลอดจนครู อาจารย์ทุกท่านของผู้วิจัย

ยุพิน กองธรรม

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	ข้อตกลงเบื้องต้น	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	7
	แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	16
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	26
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว	30
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว	39
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของความก้าวร้าว	42
	สมมติฐานการวิจัย	43
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	44
	การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	44
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	45
	การดำเนินการฝึกตามโปรแกรม	58
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60

4 ผลการฝึกและการวิเคราะห์ข้อมูล	64
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	64
การวิเคราะห์ข้อมูล	64
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
ความมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้	68
กลุ่มตัวอย่าง	68
เครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้	68
วิธีดำเนินการฝึก	69
การวิเคราะห์ข้อมูล	69
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	69
อภิปรายผล	70
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้	72
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย	73
ข้อจำกัดในการศึกษาวิจัย	74
บรรณานุกรม	75
ภาคผนวก	81
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	
ตัวอย่างการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โปรแกรมที่ 5	
สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน	82

บท

หน้า

ภาคผนวก ข	แบบสอบถามวัดความก้าวร้าว คำอ่านจำแนกของแบบสอบถาม ...	155
ภาคผนวก ค	คะแนนความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลัง การฝึก	163
ประวัติย่อของผู้วิจัย		165

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	48
2	แบบแผนการวิจัย	59
3	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	65
4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวภายหลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	66
5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง ..	67

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แผนภูมิขั้นตอนการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	27
2	แผนภาพเกี่ยวกับการปลดปล่อยพลังความก้าวร้าวตามทฤษฎีของฟรอยด์	38
3	แสดงสมมติฐานความคับข้องใจ-ความก้าวร้าว	39
4	การเกิดความก้าวร้าวตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม	41

ภูมิหลัง

เด็กวัยรุ่นที่มีความก้าวร้าวมักก่อปัญหาหนักใจให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู-อาจารย์ ตลอดจน ผู้ที่เกี่ยวข้องอยู่เสมอ เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่า วัยรุ่นอยู่ในช่วงระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตคือ กำลังเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ และต้องมีการปรับตัวเองทุกด้าน เพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคม โดยเฉพาะสังคมไทยปัจจุบันที่กำลังก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว เด็กวัยรุ่นจำนวนมากจึงประสบกับปัญหาในการปรับตัว และก็มีเด็กวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ประพฤตินเป็น นักเลง สอไปทางอันธพาล มีกิริยากระด้าง วาจาสามหาง หยามคาย (สุชา จันทน์เอม. 2527 : 1 - 6) กิริยาวาจาทั้งหลายนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของความก้าวร้าวซึ่งเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาใช้อยู่เป็นประจำ เพราะฉะนั้นความก้าวร้าวจึงนับว่าเป็นปัญหาสำคัญที่พบเห็นกันอยู่ทั่วไปในเด็กวัยรุ่น สุพัตนา เกษาทิวงศ์ ณ อยุธยา ให้ทัศนะว่า ความก้าวร้าวมีทั้งสร้างสรรค์และทำลาย ในแง่ของการสร้างสรรค์นั้น เป็นความก้าวร้าวตามธรรมชาติเพื่อกำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์และสัตว์ เช่น การต่อสู้เพื่อความอยู่รอด อย่างไรก็ตาม ความก้าวร้าวมักเป็นไปในรูปแบบของการทำลายมากกว่าการสร้างสรรค์ ความก้าวร้าวชนิดที่ทำลายมีตั้งแต่การทำลายสิ่งของและผู้อื่นไปจนกระทั่งถึงการทำลายตัวเอง ซึ่งการทำลายตัวเองที่พบบ่อยครั้งตามหน้าหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ นั้น มักเกิดในหมู่คนหนุ่มสาววัยรุ่น ที่ผิดหวังในเรื่องต่าง ๆ (สุพัตนา เกษาทิวงศ์ ณ อยุธยา. 2525 - 2526 : 20 - 25)

แลงก์ และจาคูโบวสกี กล่าวถึงสาเหตุสำคัญของความก้าวร้าวว่า เนื่องมาจากการที่บุคคลรู้สึกหงุดหงิด ไม่ปลอดภัย และรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่คุกคามหรือข่มขู่ตัวเขาได้ นอกจากนั้นบุคคลทั้งสองยังกล่าวถึงสาเหตุทางด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ซึ่งสรุปได้ว่า บุคคลเกิดความก้าวร้าวเพราะขาดการเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นและเหมาะสมในการแสดงออก เพื่อใช้ตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะหน้าแต่ละอย่าง (Lange and Jakubowski. 1976 : 28 - 30) แต่

ไม่ว่าความก้าวร้าวจะเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม ย่อมไม่เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมทั่วไป ทั้งนี้เพราะมักจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี คือทำลายทั้งทรัพย์สินและบุคคล ด้วยเหตุนี้ความก้าวร้าวจึงจำเป็นต้องได้รับการแก้ไขปรับปรุงให้แสดงออกไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งเรื่องนี้ ควงเคือน พันธุนาวิน โคกลาวไว้วา "พฤติกรรมที่น่าพึงปรารถนาในสังคมไทยนั้น ปัจจุบันจะต้องมีการปลูกฝังกันอย่างถูกต้อง และต้องมีการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเหล่านั้นให้มากขึ้นด้วย พฤติกรรมดังกล่าวคือ...ความไม่ก้าวร้าว..." (ควงเคือน พันธุนาวิน. 2527 : 58)

ปัจจุบันนี้ได้มีการนำเอาวิธีการหลายวิธีมาทดลองใช้ปรับความก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น เช่น การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม การลดความวิตกกังวลแบบเป็นขั้นตอน (Desensitization) การฝึกจิตลุ่มกาย การให้รางวัล การลงโทษ และการฝึกพฤติกรรม เป็นต้น ซึ่งแต่ละวิธีการให้ผลแตกต่างกันออกไป ในบรรดาวิธีการที่กล่าวถึงนี้ การฝึกพฤติกรรมที่เรียกว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertive Training) ได้รับการกล่าวถึงกันมาก ตลอดทั้งได้มีการประยุกต์เอาเทคนิควิธีการนี้ไปใช้ฝึกพฤติกรรมต่าง ๆ มากมาย ด้วยเหตุที่การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลหรือของกลุ่มคน จึงน่าที่จะใช้กับความก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นได้ ซึ่ง พรหมราย ทรัพย์ะประภา ได้ให้ความเห็นที่สอดคล้องว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ มีความโกรธ ความก้าวร้าว หรือความขลาดกลัวน้อยลง สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมมากขึ้น (พรหมราย ทรัพย์ะประภา. 2524 : 20)

สำหรับแนวคิดพื้นฐานของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น แลงก์ และจาคูโบวสกีเสนอแนวทางในการฝึก 4 ขั้นตอนดังนี้คือ 1) สอนให้รู้เข้ารับการฝึกแยกแยะความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก 2) ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถบ่งชี้และยอมรับสิทธิของตนเองและสิทธิของผู้อื่น 3) สร้างความคิดที่ถูกต้องและเหมาะสมในการแสดงพฤติกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึก และ 4) พัฒนากลยุทธ์การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยใช้วิธีการฝึกปฏิบัติแบบต่าง ๆ (Lange and Jakubowski. 1976 : 2) ส่วน คอเรีย ให้แนวความคิดว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นการเสนอทางเลือกของการแสดงออกที่เหมาะสมหลาย ๆ ทาง เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกตัดสินใจเองว่าจะเลือกใช้อย่างไร ในสถานการณ์ใด (Corey. 1981 : 353)

ในประเทศไทยเท่าที่ปรากฏทุกวันนี้ยังไม่พบว่ามีผู้ใดศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อความก้าวร้าวเลย ส่วนมากเป็นการวิจัย ผลการฝึกกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่กล้าแสดงออก เช่น วงพัทธร ภูพันธ์ศรี ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง ผลของการศึกษาปรากฏว่า นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการแสดงออกที่เหมาะสมมากกว่า นักศึกษาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึก (วงพัทธร ภูพันธ์ศรี. 2523 : 133) เอี่ยมจิต คีศรีแก้ว ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกมีการ เปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก (เอี่ยมจิต คีศรีแก้ว. 2524 : 98) และ เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึก มีความวิตกกังวลเมื่อพูดหน้าชั้นน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 101 - 102) งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่พบส่วนมากมาจากต่างประเทศ แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยที่ทำกับกลุ่มตัวอย่างที่ก้าวร้าวแล้วยังมีน้อย ตัวอย่างงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ เช่น การศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กชายวัยรุ่นนิวกาลาของ ดุย และแลงก์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวในห้องเรียนน้อยกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Huey and Rank. 1984 : 95 - 98) และการศึกษาของ เพนซ์ ที่พบว่า เด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออกและเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าวแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้นในชั้นเรียน ภายหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว (Pentz. 1980 : 76 - 83) ถึงแม้ว่าเท่าที่ผ่านมานี้จะมีรายงานการศึกษาวิจัยที่ยืนยันผล การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าวออกมาน้อยก็ตาม แต่แนวโน้มก็กำลังได้รับความสนใจมากขึ้น เช่น ในต่างประเทศ ริมม์ และมาสเตอร์ส อ้างว่า กำลังมีรายงาน ผลการวิจัยและผลทางด้านการบำบัดรักษาที่ยืนยันว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้ ผลที่ดีต่อคนไข้หรือผู้ขอรับคำปรึกษาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (Rimm and Masters. 1979 : 83) สำหรับในประเทศไทยก็มีผู้ให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับความก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นเช่นกัน

ซึ่งสามารถหาอ่านได้จากเอกสารทางด้านการศึกษาทั่วไป แต่ในส่วนของการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ชัดเจนกับความก้าวร้าวแล้วยังมีน้อยมาก ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกน่าจะเป็นวิธีการที่ดีวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ปรับความก้าวร้าวของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าว ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทดลองฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเด็กเอง ครอบครัวของเด็ก และท้องถิ่นโดยรวม กล่าวคือ จะทำให้เด็กก้าวร้าวมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้น สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ก่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้กับครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ผลของการฝึกยังสามารถรวบรวมใช้เป็นเอกสารประกอบการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กไทยในอนาคต

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความก้าวร้าวของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ก่อนและหลังการฝึก
2. เพื่อเปรียบเทียบความก้าวร้าวของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก กับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ที่มีต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความก้าวร้าว
2. เพื่อเป็นแนวทางให้ครูแนะแนว ตลอดจนครูทั่วไปได้พิจารณานำเอาการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไปใช้แก่นักเรียนที่มีความก้าวร้าว
3. เพื่อเป็นแนวทางให้สถาบันต่าง ๆ ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนที่ประสบปัญหาหรือมีพฤติกรรมเป็นปัญหาต่อสังคม พิจารณาใช้การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกช่วยเหลือเด็กและเยาวชนดังกล่าว

4. เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานของรัฐและเอกชน จัดฝึกอบรมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้แก่นักแสดงของตน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2531 ของโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสุรพลา จังหวัดชัยนาท ที่มีความก้าวร้าวสูง จำนวน 34 คน โดยทำแบบสอบถามวัดความก้าวร้าวที่รับมาจากแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของ เพชรสุภา เพชรใส ที่ได้คะแนนตั้งแต่ควอไทล์ที่ 3 ขึ้นไป

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2531 ของโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสุรพลา จังหวัดชัยนาท ที่มีความก้าวร้าว ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จำนวน 16 คน แล้วสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ซึ่งแยกเป็นการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและการไม่ได้ฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความก้าวร้าว

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้วิจัยเป็นผู้นำการฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเอง

2. นักเรียนในกลุ่มทดลองจะต้องเข้าร่วมกลุ่มการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแต่ละครั้งไม่ว่ากว่า 6 คน จากจำนวนทั้งหมด 8 คน และนักเรียนแต่ละคนจะต้องเข้าร่วมกลุ่มอย่างน้อย 8 ครั้ง จากจำนวนสมาชิกทั้งหมด 10 ครั้ง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก หมายถึง วิธีการหรือเทคนิคของการฝึกอบรมอย่างหนึ่งที่ใช้ฝึกเพื่อปรับความก้าวร้าวของผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยกำหนดกระบวนการในการฝึกอบรม ซึ่งได้แก่ การให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล สิทธิของบุคคลในการแสดงออก การเปลี่ยนแนวความคิดใหม่ การจัดการกับความก้าวร้าว การเสนอปัญหาและการแก้ปัญหา การฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และการประเมินผลเมื่อยุติการฝึกอบรม

2. ความก้าวร้าว (Aggression) หมายถึง การแสดงออกต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของในลักษณะต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งแสดงออกทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังต่อไปนี้

2.1 การแสดงออกทางกาย เช่น การขว้างปา ทอย ผลัก หนี กัด ต่อย

2.2 การแสดงออกทางคำพูด เช่น การคำถ้อยถ้อยคำหยาบคาย ชมชู้ โจมตี โต้เถียง ทรูและเพื่อน พุดจาอวดดี พุดจาเบาะเบียดถากถาง พุดคะนอง ส่งเสียงล้อเลียนครูขณะสอน ทำหมิ่นเตียน และกลาวโทษผู้อื่น

การกระทำต่าง ๆ เหล่านี้เป็นผลมาจากแรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว กระตุ้น ผลักดัน จูงใจให้แสดงออก ในการศึกษาครั้งนี้ได้วัดความก้าวร้าวออกมา โดยใช้แบบสอบถามวัดความก้าวร้าวเพื่อมุ่งวัดแรงจูงใจทางก้าวร้าวที่ปรับมาจากแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของ เพชรสุคา เพชรใส

3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertive Training Program) หมายถึง แนวการฝึกปฏิบัติสำหรับนักเรียนที่มีความก้าวร้าว เพื่อให้ความก้าวร้าวลดลง ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 10 โปรแกรม แต่ละโปรแกรมประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการ และการประเมินผล โดยผู้ฝึกจะฝึกเป็นหลักในการฝึกแต่ละครั้ง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้เสนอแนะเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

- ตอนที่ 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
- ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
- ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
- ตอนที่ 4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว
- ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว
- ตอนที่ 6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของความก้าวร้าว

ตอนที่ 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก พบว่า มีผู้สนใจค้นคว้ากันอย่างกว้างขวาง และได้ให้คำจำกัดความไว้ต่าง ๆ กัน พอจะนำมากล่าวได้ ดังนี้

โวลเป้ ให้คำจำกัดความว่า "พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก คือการแสดงออกมาของความรู้สึกทั้งหลายของผู้คนอย่างถูกต้องเหมาะสม นอกเหนือไปจากความรู้สึกวิตกกังวล" (Wolpe. 1973 : 81)

ฟลาวเวอร์ส และบูรัม กล่าวถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า เป็นสิทธิของบุคคลที่จะชอว์งและปฏิเสธได้ โดยไม่มีเจตนาที่จะล่วงละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น (Flowers and Booraem. 1980 : 176)

จาคูโบวสกี และแลงก์ ให้ความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไว้ว่า "เป็นการยืนยันถึงสิทธิของตนเอง และแสดงออกถึงความเชื่อ ความรู้สึก และความต้องการอย่าง ตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ ในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม โดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น"

(Jakubowski and Lange. 1978 : 2)

ริมม์ และมาสเตอร์ส ได้สรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีลักษณะดังนี้

1. เป็นพฤติกรรมระหว่างบุคคลที่เกี่ยวกับการแสดงออกของความคิด ความรู้สึกอย่าง ตรงไปตรงมาและซื่อสัตย์
2. เป็นพฤติกรรมที่ยอมรับทางสังคม
3. บุคคลที่แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น จะตระหนักถึงความรู้สึก และ สวัสดิภาพของผู้อื่น (Rimm and Masters. 1979 : 63)

นอกจากนี้ พรหมฉาย หรรษะประภา ได้อธิบายถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก สรุปได้ว่า เป็นความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทางบวกหรือ ทางลบ ตามสิทธิส่วนบุคคลในลักษณะที่ถูกต้องเหมาะสม และเมื่อบุคคลได้แสดงพฤติกรรมตามความรู้สึก ของตนเองแล้วจะเกิดความรู้สึกเข้มแข็งและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น (พรหมฉาย หรรษะประภา. ม.ป.ป. : 11)

คำจำกัดความที่ยกมาข้างต้นนี้ มีส่วนที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน แต่โดยสรุปแล้วพฤติกรรม ที่เหมาะสมในการแสดงออกจะครอบคลุมอยู่ในลักษณะ 10 ประการ ดังที่ อัลเบอर्टี และเอมมอนส์ สรุปไว้คือ

1. บุคคลแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก ความชอบ ฯลฯ
2. การแสดงออกมีลักษณะที่ซื่อสัตย์
3. ตรงไปตรงมา และมั่นคง
4. ส่งเสริมตัวเองและส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
5. เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น
6. มีส่วนของเนื้อหาสาระหรือข่าวสารที่ส่งออกไป (ความรู้สึก ข้อเท็จจริง สิทธิ การขอร้อง ขอจำกัด)

7. มีส่วนที่แสดงออกด้วยภาษาไม่ใช่ถ้อยคำ (การประสานสายตา น้ำเสียง ท่าทาง การแสดงออกทางสีหน้า การเคลื่อนไหวร่างกาย ระยะห่าง โอกาสในการพูด ความต่อเนื่อง และการฟัง)

8. ความเหมาะสมในการแสดงออกขึ้นอยู่กับบุคคลและสถานการณ์ มากกว่าเป็นการแสดงออกโดยทั่วไป

9. มีความรับผิดชอบต่อสังคม

10. เป็นทักษะที่เรียนรู้ได้ ไม่ใช่คุณลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

(Alberti and Emmons. 1982 : 19)

ขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ลาซารัส กล่าวถึงบุคคลที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จะมีความสามารถแสดงออกในลักษณะ 4 ประการ คือ

1. ความสามารถที่จะกล่าวคำปฏิเสธ
2. ความสามารถในการขอร้อง
3. ความสามารถในการแสดงความรู้สึก ทั้งทางบวกและทางลบ
4. ความสามารถในการเริ่มต้น ดำเนินการสนทนา และยุติการสนทนา

(สุกัญญา กุลอึ้ง. 2523 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1973 : 697)

บาวเออร์ และบาวเออร์ ได้กล่าวถึงแนวความคิดของ ซอลเตอร์ (Salter) เกี่ยวกับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. การพูดแสดงความรู้สึก (Use Feeling-talk) คือ สามารถแสดงความรู้สึกและความสนใจได้อย่างไม่ขัดเขิน มากกว่าที่จะพูดออกมาอย่างกลาง ๆ เช่น สามารถพูดได้ว่า "ฉันชอบแกงขามนี้" หรือ "ฉันชอบเสื้อตัวนี้ของคุณจัง" แทนที่จะพูดเป็นกลาง ๆ ว่า "แกงขามนี้อร่อยดี" และสามารถใช้คำว่า "ฉันคิดว่า..." หรือ "ฉันรู้สึกว่..." ได้ในเวลาที่เหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตัวเอง (Talk About Yourself) เมื่อได้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีคุณค่าและน่าสนใจ สามารถเล่าให้ผู้อื่นทราบได้ เมื่อถึงเวลาอันสมควรโดยไม่คุยโม้อวดหรือผูกขาดการสนทนาแต่เพียงผู้เดียว

3. การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) สามารถพูดจาแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักให้มากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความเป็นมิตรที่โต้ตอบเขา เช่น สามารถพูดว่า "สวัสดีค่ะ คือพี่ที่ไปพบคุณอีก" มากกว่าที่จะกล่าวว่า "สวัสดี" เพียงอย่างเดียวหรือเพียงถามชื่อให้เฉย ๆ หรือทำท่าทางเอียงอาย

4. การยอมรับคำชมเชย (Accept Compliment) สามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนที่การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างตรงกันข้าม เช่น มีคนชมว่าเสื้อสวย ก็สามารถกล่าวตอบว่า "ขอบคุณค่ะ คิดน่ะชอบมันเหมือนกัน" แทนที่จะพูดว่า "อู๊ต่าย เสื้อเก่าตัวนี้หรือคะสวย" หรือพูดว่า "โอ๊ย ผ่านกันเก่าแล้วละค่ะ" การยอมรับคำชมเชยเท่ากันเป็นการให้รางวัลแก่ผู้ที่กล่าวคำชมนั้น

5. การแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) คือการแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่พูด มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง และยังสามารถสลับส่ายตามกับคู่สนทนาได้ในขณะที่พูดคุยกัน

6. การแสดงความไม่เห็นด้วย (Disagree Mildly) เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยพอสมควรตามความจำเป็นด้วยกิริยาอาการบางประการ เช่น มองไปทางอื่น ทำหน้าบึ้ง เลิกหัว สันตึง หรือเปลี่ยนการสนทนาไปเสียเลย โดยไม่เสแสร้งทำเป็นเห็นด้วยกับผู้อื่น เพื่อรักษาความสงบหรือเอาใจเขา

7. การขอให้แสดงความกระจ่างแจ้ง (Ask for Clarification) เมื่อไม่เข้าใจหรือสับสนในคำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายของผู้อื่น ก็สามารถชักถามให้เกิดความกระจ่างได้ เช่น สามารถพูดว่า "คิดน่ะยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณเลย คุณจะกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ"

8. การถามเหตุผล (Ask why) เมื่อถูกขอร้องให้กระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งคุณเหมือนไม่มีเหตุผล หรือไม่นาฏปฏิบัติตาม ก็สามารถชักถามอย่างสุภาพถึงเหตุผลเบื้องหลังได้ เช่น คำถามว่า "ทำไมต้องการให้ฉันทำสิ่งนั้นล่ะคะ"

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) เมื่อมีความเห็นไม่ตรงหรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น และแน่ใจในความคิดเห็นของตนเอง ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยได้ เช่น พูดว่า "คิดน่ะมีความเห็นแตกต่างออกไป ความเห็นของคุณคือ..." หรือ "คิดน่ะคิดว่า เหตุที่คุณพูดมานั้นคุณยังมีข้อพิจารณาประเด็นดังต่อไปนี้"

10. การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ (Speak Up for Your Rights) เมื่อรู้สึกว่าคุณเอารัดเอาเปรียบอย่างไม่ยุติธรรม ก็สามารถกล่าวปฏิเสธโดยไม่รู้สึกผิด สามารถแสดงสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง และขอให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเองด้วยความยุติธรรม โดยไม่ทะเลาะเบาะแว้งหรือโกรธผู้อื่น เช่น สามารถพูดได้ว่า "กินน้ำมาเข้าคิวก่อน" หรือ "คุณช่วยเบรควิทยุลงได้ไหมครับ" หรือ "คุณมาสายไปครึ่งชั่วโมงสำหรับเวลานักของเรา"

11. การแสดงความมั่นคง (Be Persistent) เมื่อมีเรื่องข้องใจหรือต้องการร้องทุกข์ในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร ก็สามารถดำเนินการร้องทุกข์ได้จนกว่าจะประสบความสำเร็จ

12. หลีกเลี่ยงในการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปรายหรือเจรจากัน ถ้ามีใครโต้เถียงอยู่ตลอดเวลา เช่น ถามคำถามว่า "ทำไม" อยู่เสมอ ก็สามารถหยุดคำถามเหล่านั้นได้โดยการปฏิเสธที่จะตอบคำถาม เช่น พูดอย่างเรียบ ๆ ว่า "ผมมีความรู้สึกอย่างนี้ครับ...ผมไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งที่ผมพูด ถ้าการที่ต้องแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณอาจจะลองหาเหตุผลที่ดีกว่าทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับผมไปเสียทั้งหมด"

(พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2524 : 11 - 13 ; อ้างอิงมาจาก Bower and Bower. 1976 : 4 - 5)

องค์ประกอบของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

องค์ประกอบของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีผู้กล่าวไว้หลายท่าน เช่น พรรณราย ทรัพย์ะประภา เห็นว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกประกอบด้วย ภาษากาย คำ และภาษาที่ไม่ใช่คำ ซึ่งทั้งสองประการต้องมีความสอดคล้องกัน (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. ม.ป.ป. : 114) อัลเบอर्टี และเฮมมอนส์ ได้กล่าวไว้ชัดเจนถึงองค์ประกอบของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) คือการมองสบสายตากับผู้ฟังในขณะที่พูด การประสานสายตาส่งเสริมให้เห็นถึงความจริงใจ ความสนใจ การยอมรับนับถือของผู้พูดที่มีต่อผู้ฟัง และ

ทำให้การสื่อความหมายมีความตรงไปตรงมามากยิ่งขึ้น

2. การวางตัว (Body Posture) เป็นลักษณะท่าทางของการเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง ที่เป็นไปอย่างเหมาะสม การวางตัวในลักษณะที่โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยเคลื่อนไหวกับคู่สนทนาจะแสดงให้เห็นถึงความสนใจฟัง ยิ่งไปกว่านั้นการปรับท่าทางให้สอดคล้องกับเนื้อหาที่พูดยังช่วยเน้น เนื้อหานั้นให้น่าหนักเพิ่มมากขึ้น

3. ระยะทางและการสัมผัสทางกาย (Distance/Physical Contact) ระยะทางและการสัมผัสทางกายระหว่างคู่สนทนามีผลต่อการสื่อความหมายเช่นเดียวกัน การยืนและนั่งที่ใกล้ชิดกันมาก ๆ หรือการสัมผัสทางกายควรใช้กับสัมพันธภาพที่มีความสนิทสนมคุ้นเคยกัน เพราะความใกล้ชิดที่มากเกินไปในระหว่างการสนทนาบางครั้งอาจมีผลทำให้บุคคลที่สนทนาคับเกิดการปกป้องตัวเอง แต่บางทีก็อาจเพิ่มความสนิทสนมมากขึ้น

4. การแสดงท่าทาง (Gestures) การแสดงท่าทางที่เหมาะสมประกอบการพูด จะช่วยเน้น เนื้อหาให้มีความหนักแน่นมากขึ้น นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นถึงความเปิดเผย ความอบอุ่น และความมั่นใจของผู้พูดด้วย

5. การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) บุคคลที่แสดงพฤติกรรมใดอย่างเหมาะสมนั้น สีหน้า ท่าทาง จะมีความสอดคล้องกันกับเนื้อหาที่พูด การแสดงออกทางสีหน้าช่วยให้ผู้ฟังเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความตั้งใจของผู้พูด

6. น้ำเสียง ความกังวานของเสียงและระดับเสียง (Voice Tone, Inflection, Volume) ลักษณะทั้งสามนี้มีความสำคัญมากในการใช้คำพูดเพื่อการสื่อความหมาย การพูดด้วยระดับเสียงพอดีจะช่วยทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการสนทนา หากพูดด้วยเสียงแผ่วเบา ทำให้คู่สนทนาสนใจในสิ่งที่พูด ในทำนองเดียวกันการพูดเสียงดังคล้ายตะโกน จะทำให้เกิดการต่อต้านสิ่งที่พูดนั้น ฉะนั้นการพูดที่ดีควรใช้น้ำเสียง ระดับเสียงหรือความกังวานสอดคล้องกับเรื่องราวและความรู้สึกที่สื่อออกมา

7. ความคล่องในการพูด (Fluency) การพูดด้วยความลื่นไหลและติดขัดอยู่บ่อย ๆ อาจทำให้ผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่าย และอาจเข้าใจว่าผู้พูดขาดความมั่นใจในตัวเอง การพูดออกไปอย่างช้า ๆ มั่นคงและต่อเนื่องกันไปยอมทำให้เข้าใจเนื้อหาได้โดยง่ายกว่าการพูดเร็ว ๆ อย่างรวดรนหรือพูดแล้วหยุดซังกะไปนาน ๆ

8. โอกาสในการพูด (Timing) การพูดหรือแสดงความรู้สึกที่เป็นไปตามธรรมชาติย่อมเป็นที่ต้องการของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม แตกต่างนั้นก็ตามผู้พูดควรพิจารณาถึงจังหวะหรือโอกาสในการพูด เพื่อประสิทธิภาพของการสื่อความหมาย หรือมีเจตนาเป็นการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้นโดยไม่จำเป็น

9. การฟัง (Listening) การฟังอาจถือได้ว่าเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดในการสนทนากันระหว่างบุคคล การฟังที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพนั้นควรประกอบด้วยความกระตือรือร้นและความตั้งใจฟัง พยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด และควรให้ข้อคิดเห็นย้อนกลับแก่ผู้พูดเพื่อให้ผู้พูดทราบว่าเขาได้รับความเข้าใจและการยอมรับนับถือจากผู้ฟัง

10. ความคิด (Thought) ในบรรดาองค์ประกอบต่าง ๆ ของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น ความคิดนับว่าเป็นขบวนการที่ซับซ้อนมากที่สุด เพราะไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง ความคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก พิจารณาได้ 2 ลักษณะคือ ความคิดที่ว่า บุคคลโดยทั่ว ๆ ไปสมควรแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกหรือไม่ และความคิดว่าบุคคลควรแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องแสดงออก

11. เนื้อหาที่พูด (Content) เนื้อหาเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของผู้พูด การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นต้องสามารถคิดหาถ้อยคำเพื่อพูดให้ผู้ฟังเข้าใจเจตนาได้ แต่โดยทั่วไปแล้วบุคคลมักลังเลอยู่นาน เพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไรออกไป การแก้ไขความบกพร่องนี้จึงขึ้นอยู่กับการศึกษาฝึกหัดพูดในสิ่งที่ตนเองต้องการจะพูด

(Alberti and Emmons. 1982 : 23 - 30)

รูปแบบของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Types of Assertion)

การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีอยู่หลายรูปแบบ ซึ่งบุคคลจะแสดงออกมาในลักษณะใดนั้นต้องคำนึงถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและผู้ที่เกี่ยวข้อง แล่งก์ และจาคูโบว์สกี ได้กล่าวถึงรูปแบบของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ดังนี้

1. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกขั้นพื้นฐาน (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกอย่างง่าย ๆ ที่ยืนยันถึงสิทธิส่วนบุคคล ความเชื่อ ความรู้สึก ความชอบหรือความคิดเห็นของบุคคลในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่นำเอาทักษะทางสังคม เช่น ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การเผชิญหน้า (Confrontation) หรือการเกลี้ยกล่อม (Persuasion) เป็นต้น มาใช้รวมด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อมีคนขัดจังหวะในขณะที่กำลังพูด เราอาจใช้การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกขั้นพื้นฐาน โดยพูดว่า "ขอโทษนะคะ ฉันอยากจะพูดให้จบก่อนค่ะ" หรือเมื่อเราต้องการคืนสินค้าที่ซื้อบกพร่องในทางร้านค้าที่ซื้อมา ก็อาจพูดว่า "ฉันต้องการคืนสินค้าชิ้นนี้ค่ะ และอยากจะได้เงินคืน"

2. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion) คือการที่บุคคลต้องการแสดงให้ผู้อื่นที่เกี่ยวข้องรับรู้ว่าตนเองเข้าใจสถานการณ์ ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ ฯลฯ ของผู้อื่นอย่างไร มากกว่าที่จะแสดงความต้องการหรือความรู้สึกออกมาแต่เพียงธรรมดาเท่านั้น ดังนั้นการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบเห็นอกเห็นใจจึงประกอบด้วยประโยค 2 ส่วนคือ ส่วนแรก บุคคลแสดงการยอมรับ การเข้าใจผู้อื่น และสถานการณ์นั้น จากนั้นจึงตามมากับส่วนที่สองคือ การยืนยันสิทธิของตนเอง เช่น ในขณะที่ประชุมมีคนอื่นนั่งข้าง ๆ คุยกันเสียงดังทำให้การประชุมไม่รู้เรื่อง ถ้าใช้การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบเห็นอกเห็นใจ อาจพูดว่า "คุณอาจกำลังคุยกันในเรื่องที่มีความสำคัญต่อคุณ และไม่รู้สึกละเลยถึง (ส่วนแรก) แต่การที่คุยพูดคุยกัน มันทำให้ฉันฟังไม่รู้เรื่องว่าการประชุมดำเนินไปอย่างไร กรุณาคุยกันเบากว่านี้ได้ไหมคะ (ส่วนที่ 2)" ข้อควรคำนึงของการแสดงพฤติกรรมชนิดนี้คือ ผู้พูดควรหลีกเลี่ยงการกล่าวซ้ำ ๆ เช่นว่า "ฉันเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร แต่..." ทั้งนี้เพราะคำพูดดังกล่าวมักไม่เข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง และยังขาดความจริงใจอีกด้วย อย่างไรก็ตาม การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบเห็นอกเห็นใจนี้จะช่วยให้ผู้อื่นใช้เวลาชั่วคราว พยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา ลักษณะเช่นนี้อาจช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกินควรของผู้พูด เมื่อเกิดอารมณ์ฉุนเฉียวลงได้

3. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบเผชิญหน้า (Confrontive Assertion) การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบเผชิญหน้าเหมาะที่จะใช้เมื่อคำพูด

และการกระทำของผู้อื่นไม่สอดคล้องกัน การแสดงออกในรูปแบบนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 อธิบายสิ่งที่ผู้อื่นพูดว่าจะทำโดยไม่มีอคติ ส่วนที่ 2 อธิบายถึงสิ่งที่ผู้อื่นกระทำจริง ๆ และ ส่วนที่ 3 แสดงถึงสิ่งที่ผู้อื่นพูดต้องการ ตัวอย่างเช่น เพื่อนำสมุดจดงานของเราไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต ถ้าใช้การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบเผชิญหน้า ก็จะพูดกับเพื่อนว่า "ฉันเคยพูดว่าเธอสามารถยืมสมุดจดงานของฉันได้เสมอ หากเธอมาขอยืมจากฉัน (ส่วนที่ 1) แต่เดี๋ยวฉันเห็นสมุดจดงานอยู่ที่เธอ (ส่วนที่ 2) ฉันอยากรู้ว่าทำไมเธอทำเช่นนั้น (ส่วนที่ 3)" การแสดงพฤติกรรมชนิดที่ใช้การเผชิญหน้า ถ้าผู้พูดวิพากษ์วิจารณ์ ประเมินค่าผู้อื่น หรือพยายามทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกผิด แทนที่จะเป็นการอธิบายพฤติกรรมของเขอย่างตรงไปตรงมาโดยไม่มีอคติใด ๆ ลักษณะนี้จะเป็นการเผชิญหน้าอย่างก้าวร้าว มากกว่าเป็นการเผชิญหน้าอย่างเหมาะสม จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ ถ้าเจ้าของสมุดพูดว่า "เฮ้/ นี่มันสมุดจดงานของฉันนะ เธอเคยพูดใช่ไหมว่าสมุดจดงานของฉันมันไม่ดี เอาสมุดของฉันคืนมานะ และครั้งต่อไปไม่มีทางใดที่จะต้องสมุดจดงานของฉันเด็ดขาด ถ้าไม่ยืมกับฉันก่อน"

4. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบเพิ่มระดับมากขึ้น (Escalation Assertion) หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับผู้เกี่ยวข้องในเหตุการณ์ โดยครั้งแรกใช้ความพยายามน้อยที่สุด เกิดอารมณ์ทางลบน้อยที่สุด และเกิดผลทางลบต่อผู้อื่นน้อย แต่ยังคงถูกผู้อื่นล่วงละเมิดสิทธิอยู่ ดังนั้นบุคคลนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มระดับการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้นทีละน้อยจนถึงระดับที่ยืนยันสิทธิของตนเองอย่างหนักแน่น ดังตัวอย่างเช่น เมื่อมีเพื่อนมาชวนไปชมภาพยนตร์ซ้ำแล้วซ้ำอีก ถ้าการตอบสนองในระดับที่น้อยที่สุดว่า "ภาพยนตร์เรื่องนี้น่าสนใจนะ แต่ฉันอยากอยู่บ้านอ่านหนังสือทำการบ้านมากกว่า ขอโทษมากที่อุทิศสัปดาห์มาชม" แล้วยังถูกคะยั้นคะยอให้ไปดูอีก ก็อาจเพิ่มระดับการตอบสนองขึ้นว่า "ไม่ละ ขอโทษนะ ฉันอยากอยู่บ้านมากกว่า" แต่ถ้ายังถูกล่วงละเมิดสิทธิและถูกคะยั้นคะยอให้ไปอีก ก็ใช้การยืนยันสิทธิของตนเองอย่างหนักแน่น โดยอาจตอบสนองว่า "นี่เป็นครั้งที่ 3 แล้วนะที่เธอมาชวนฉัน และก็บอกเลยว่าฉันไม่ต้องการไปชมภาพยนตร์กับเธอ กรุณาถอยนะอย่ามาชวนฉันอีก" ข้อควรระวังคือ การแสดงพฤติกรรมประเภทนี้อาจกลายเป็นการแสดงความก้าวร้าวไปได้ ถ้าหากบุคคลใช้การยืนยันสิทธิของตนเองอย่างหนักแน่นในครั้งแรกเสียก่อน

5. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยใช้รูปแบบ I-Language

(I-Language Assertion) เป็นการแสดงพฤติกรรมโดยใช้ I-Language จะประกอบด้วยข้อความ 4 ส่วนคือ ส่วนแรก ผู้พูดบรรยายพฤติกรรมของผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ไม่มีอคติ ส่วนที่สอง ผู้พูดบรรยายถึงพฤติกรรมของผู้อื่น ว่ามีผลกระทบที่เกินขีดต่อชีวิตและความรู้สึกของผู้พูดอย่างไร ส่วนที่สาม อธิบายถึงความรู้สึกของผู้พูดเอง และส่วนที่สี่ อธิบายถึงสิ่งที่ผู้พูดต้องการให้ผู้อื่นกระทำ เช่น ให้คำอธิบาย ขอโทษ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือให้ขอเสนอแนะเพื่อแก้ไขปัญหา ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนสนิทนำรถมอเตอร์ไซด์ไปใช้โดยไม่ได้ออกอนุญาต การใช้การแสดงพฤติกรรมแบบ I-Language ผู้พูดอาจกล่าวว่า "การที่เพื่อนำรถมอเตอร์ไซด์ของฉันไปใช้โดยไม่ได้ออกอนุญาตและทิ้งไปนานแบบนี้ (ส่วนแรก) ฉันจะไปซื้อที่ใหม่ก็ไม่ได้ มันชักของไปหมด (ส่วนที่สอง) ทำให้ฉันโมโหและโกรธมากเลย (ส่วนที่สาม) ครึ่งต่อไปเขควรจะขออนุญาตฉันก่อนที่จะนำรถไปไหน (ส่วนที่สี่)"

(Lange and Jakubowski. 1976 : 14 - 19)

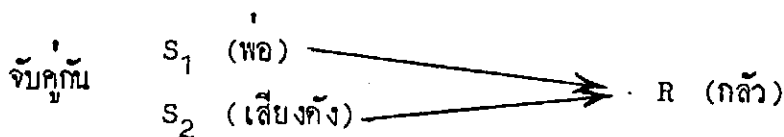
ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นวิธีการทางจิตวิทยาประเภทหนึ่งที่นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมศาสตร์นำมาใช้ฝึกปฏิบัติทั้งรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ให้แก่ผู้ที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้การแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น วิธีการนี้เริ่มมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1949 โดยนักจิตวิทยาทางจิตพฤติกรรมคือ ซอลเตอร์ ซึ่งมีแนวความคิดว่า การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาตามความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมนั้น จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเอง และส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่นด้วย นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยมอีกท่านหนึ่งคือ โวลเป้ (Wolpe) ได้พัฒนาการฝึกชนิดนี้ให้ก้าวหน้าต่อมา โวลเป้มีแนวความคิดว่า การที่บุคคลล้มเหลวในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา มักก่อให้เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ (พรรณราย ทรัพย์ประภา. 2525 - 2526 : 41 - 43)

โวลเป้ใช้การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อจัดการกับความกลัวที่ไม่ปกติ (Phobias) และความวิตกกังวลต่าง ๆ (Anxieties) ซึ่งความกลัวและความวิตกกังวลเหล่านี้

เป็นอารมณ์ที่เกิดจากปฏิกิริยาสะท้อนทางร่างกาย (Reflex Response) ดังที่ อากา จันทรสกุล กล่าวว่า "อารมณ์เป็นปฏิกิริยาสะท้อนทางร่างกายหรือความรู้สึกภายในตัวบุคคลนั้น อันเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อ และสิ่งที่บุคคลนั้นต้องการจะทำ เมื่อเขารับรู้ต่อสภาพการณ์ เฉพาะหน้า" (อากา จันทรสกุล. 2528 : 208 ; อ้างอิงมาจาก อากา จันทรสกุล. 2521 : ไม่มีเลขหน้า)

ตามหลักทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของ พาฟลอฟ (Pavlov) สิ่งเร้าชนิดใหม่มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดการตอบสนองได้เช่นเดียวกับสิ่งเร้าที่ปราศจากการวางเงื่อนไข (ซึ่งส่วนมากเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาสะท้อนทางร่างกาย) ดังตัวอย่างเช่น



ผล : S₁ (พ้อ) มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิด R (กลัว)

จากตัวอย่างนี้ สิ่งเร้าชนิดใหม่ (พ้อ) ซึ่งเมื่อก่อนไม่ทำให้ลูกเกิดการตอบสนอง (กลัว) แต่เมื่อไปจับคู่กับสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (เสียงคัง) ซึ่งทำให้เกิดการตอบสนอง (กลัว) บ่อย ๆ ครั้ง ต่อมาภายหลังเมื่อลูกเห็นพ้อ เขาก็จะเกิดการตอบสนองหรือมีพฤติกรรม "กลัว" ได้โดยอัตโนมัติ โวลเป้ได้ตั้งสมมติฐานโดยอาศัยหลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก คือถ้าทำให้เกิดการตอบสนองชนิดหนึ่งที่เป็นปฏิปักษ์หรือต่อต้านกับความกลัว ซึ่งตามปกติแล้วเกิดขึ้นมาจากสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกลัวโดยไม่ต้องวางเงื่อนไข การตอบสนองใหม่นี้จะระงับยับยั้งความกลัวที่มาจากสิ่งเร้านั้น กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า การตอบสนองที่อยู่ตรงกันข้ามกับการตอบสนองที่เกิดจากสิ่งเร้าเฉพาะที่ทำให้เกิดความกลัวนั้น มีแนวโน้มที่จะระงับยับยั้งซึ่งกันและกัน โวลเป้เรียกกระบวนการนี้ว่า การระงับยับยั้งซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) โวลเป้เชื่อว่าการที่จะขจัดความกลัวและความวิตกกังวลต่าง ๆ ก็คือ การค้นหาการตอบสนองที่เป็นปฏิปักษ์ หรือการตอบสนองที่อยู่ตรงกันข้ามกับความกลัวและความวิตกกังวลนั้น ๆ และ

สอนให้ผู้ขอรับคำปรึกษาตอบสนองออกไปในสถานการณ์ที่เครียดที่เกิดขึ้น ความกลัวหรือความวิตกกังวล ก็จะลดน้อยลง การตอบสนองที่เป็นปฏิบัตินี้คือการตอบสนองที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertion Responses) (Martin and Pear. 1983 : 227 - 238 ; citing Wolpe. 1958 : unpagged)

นอกจากนี้การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกยังได้นำเอาหลักการเรียนรู้ของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (Operant Conditioning) มาเป็นหลักในการจัดฝึกอบรมโดยจัดสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เป็นรางวัลหรือเป็นสิ่งที่เสริมแรงพฤติกรรมเพื่อแทนที่ความกลัว หรือความวิตกกังวลอย่างไร้เหตุผล เมื่อบุคคลใดมีโอกาสแสดงพฤติกรรมออกไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ก็จะได้รับรางวัล คือความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ (พรรณราย ทวีพะประภา. 2524 : 15)

วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้ารับการฝึก มีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกหลายท่าน ดังเช่น

กอร์มอลลี และคนอื่น ๆ กล่าวว่า "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกเพิ่มพูนทักษะและความเชื่อมั่นในการสื่อความหมายอย่างจริงจัง ตรงไปตรงมา และเป็นธรรมชาติ" (Gormally and others. 1975 : 299)

ลาซารัส ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกออกมา เช่น รักใคร่ พอใจ ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ ในลักษณะตรงไปตรงมาและเชื่อมั่นตนเอง ตลอดจนไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น (พรรณราย ทวีพะประภา. 2524 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1969 : unpagged)

คอเรีย สรุปว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกตระหนักถึงความพ่ายแพ้ตนเองในค่านาง ๆ ตลอดจนความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตน และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านี้ให้ดีขึ้น
2. เพื่อพัฒนาเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการแสดงออกตามสิทธิส่วนบุคคล และยอมรับสิทธิของผู้อื่น
3. เพื่อเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก
4. เพื่อเพิ่มความยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เป็นผู้มีความสามารถ เริ่มสร้างสรรค์
5. เพื่อให้สามารถนำเอาทักษะที่ได้รับการเรียนรู้ใหม่ ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(Corey. 1981 : 353 - 354)

พรรณราย ทพยะประภา ได้แสดงความคิดเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เน้นในเรื่องต่อไปนี้

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตน โดยไม่ล่วงละเมิดหรือก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องซึ่งไม่มีเหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้องหรือการออกคำสั่ง ซึ่งมีเหตุผลอันสมควรให้แก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะ จริงใจ และตรงไปตรงมา

(พรรณราย ทพยะประภา. 2524 : 16 - 18)

ส่วน แลงก์ และจาคูโบวสกี มีแนวความคิดว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ประกอบด้วยวิธีการพื้นฐาน 4 ประการคือ

1. สอนให้ผู้เข้ารับการฝึกแยกแยะความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับพฤติกรรมอื่น ๆ
2. ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถจำแนกสิทธิต่าง ๆ ยอมรับสิทธิส่วนบุคคลทั้งของตนเอง และของผู้อื่น
3. ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกแก้ไขความคิด ความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล และความโกรธที่มากเกินไป เป็นต้น

(Lange and Jakubowski. 1976 : 2)

จากที่กล่าวมานี้พอสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ตามความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และตามสิทธิของตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น ทำให้เพิ่มพูนทักษะการติดต่อสื่อสาร ตลอดจนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก สามารถกระทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ผู้เข้ารับการฝึกอาจเป็นบุคคลธรรมดาทั่ว ๆ ไป บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม หรือแม้กระทั่งคนไข้โรคจิตโรคประสาท การฝึกเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลนั้น ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฝึกเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม แลงก์ และจาคุโบวสกี เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบเป็นกลุ่ม มีประสิทธิภาพมากกว่าการฝึกแบบรายบุคคล ด้วยเหตุผลที่ว่า

1. สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกี่ยวกับการแสดงออกตามสิทธิส่วนบุคคล สมาชิกหลายคนจึงยอมรับสิทธิของตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ง่ายขึ้น
2. สมาชิกในกลุ่มอาจแสดงทั้งพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว จึงเหมือนกับการนำสภาพการณ์ในชีวิตจริง ที่มีบุคคลแสดงพฤติกรรมหลากหลายมาปฏิบัติในกลุ่ม ซึ่งลักษณะเช่นนี้ไม่มีในการฝึกเป็นรายบุคคล
3. สมาชิกคนหนึ่งสามารถฝึกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มที่มีบุคลิกลักษณะต่าง ๆ กัน จึงเป็นการเอื้ออำนวยให้นำพฤติกรรมที่ได้รับการฝึกไปใช้ภายนอกกลุ่ม
4. การฝึกเป็นกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกเลียนแบบพฤติกรรมซึ่งกันและกัน ซึ่งบ่อยครั้งปรากฏว่าสมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างสร้างสรรค์แบบคาดไม่ถึง

5. สมาชิกในกลุ่มจะส่งเสริมและให้สิ่งเสริมแรงซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดกำลังใจในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

(Lange and Jakubowski. 1976 : 3 - 4)

สำหรับขนาดของกลุ่มนั้น นักจิตวิทยาที่สนใจเรื่องนี้ให้ความเห็นที่คล้ายกัน เช่น พรหมราช ทรัพย์ะประภา กล่าวถึงว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นรูปแบบของการฝึกเป็นกลุ่ม ขนาดของกลุ่มมีสมาชิกประมาณ 10-20 คน (พรหมราช ทรัพย์ะประภา. 2524 : 9) อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ พบว่า การฝึกพฤติกรรมนี้ หากกลุ่มมีขนาด 5-12 คน โดยใช้เวลาฝึก 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จะให้ประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่ใช้ระยะเวลายาวนาน นอกจากนี้ผู้นำฝึก 2 คน จะให้ผลดีกว่าผู้นำฝึกคนเดียว (Alberti and Emmons. 1982 : 157) ฟลาวเวอร์ส และบูแรม มีความคิดเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก สามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไข้ภายใน คนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มฝึกที่ไคยลคือ 8-10 คน และมีผู้ฝึก 2 คน จำนวนครั้งที่เหมาะคือ 6-12 ครั้ง (Flowers and Booraem. 1980 : 181) ซึ่งแนวความคิดนี้สอดคล้องกับ ริมม์และมาสเตอร์ส ที่ว่า ขนาดกลุ่มที่พอเหมาะคือ สมาชิกจำนวน 5-10 คน และผู้นำกลุ่ม 2 คน จะให้ประโยชน์ต่อกลุ่มมากกว่าผู้นำเพียงคนเดียว ขนาดกลุ่มและจำนวนผู้นำดังกล่าวสามารถทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้อย่างรวดเร็ว ยิ่งไปกว่านั้นสมาชิกจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกันอย่างเพียงพอ (Rimm and Masters. 1979 : 82)

จากทัศนะต่าง ๆ ของนักจิตวิทยาที่กล่าวมานี้ พอสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก สามารถนำมาใช้ฝึกได้อย่างกว้างขวางทั้งเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล การฝึกเป็นกลุ่มทำให้ได้ประโยชน์มากมาย ทั้งนี้เพราะสมาชิกในกลุ่มมีส่วนส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ขนาดของกลุ่มที่พอเหมาะคือ 5-10 คน ส่วนระยะเวลาที่ใช้ฝึกแล้วแต่ความเหมาะสม แต่โดยทั่วไปคือ 6-12 ครั้ง

* เทคนิคการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

พรรณราย หรัพะยะประภา โคกกล่าวถึงเทคนิคที่นำมาใช้สำหรับฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ดังนี้

1. การให้คำชี้แนะ (Instructional Coaching) เป็นการชี้แนะให้ผู้เข้ารับการฝึกทราบถึงสาเหตุและผลเสียของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยเหลือแสดงบทบาทเพื่อเป็นตัวอย่างหรือแสดงแบบอย่างโดยใช้สื่ออื่น ๆ เช่น ใช้เทปโทรทัศน์เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นต้น
3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการนำเอาสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริงมาให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ศึกษา และแสดงบทบาทนั้นในสถานการณ์จำลอง
4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือการให้ผู้เข้ารับการฝึกซ้อมบทบาทที่เขาต้องการจะแสดงออกกับสมาชิกด้วยกัน ก่อนที่จะนำไปแสดงออกในสถานการณ์จริง
5. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) คือการที่ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกภายในกลุ่มด้วยกันให้คำชม ให้กำลังใจ และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน อันจะมีผลทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นไปด้วยความรวดเร็วยิ่งขึ้น
6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) คือการให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่บ้าน เช่น ฝึกแสดงหน้ากระจกหรือแสดงในสถานการณ์จริง ๆ ที่บ้าน
7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือการให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารความต้องการตามความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเอง กับบุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้เข้ารับการฝึก

(พรรณราย หรัพะยะประภา. ม.ป.ป. : 70 - 75)

นอกจากนี้ พรรณราย หรัพะยะประภา โคกกล่าวสรุปเกี่ยวกับเทคนิคที่ใช้กับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเป็นกลุ่ม ดังต่อไปนี้

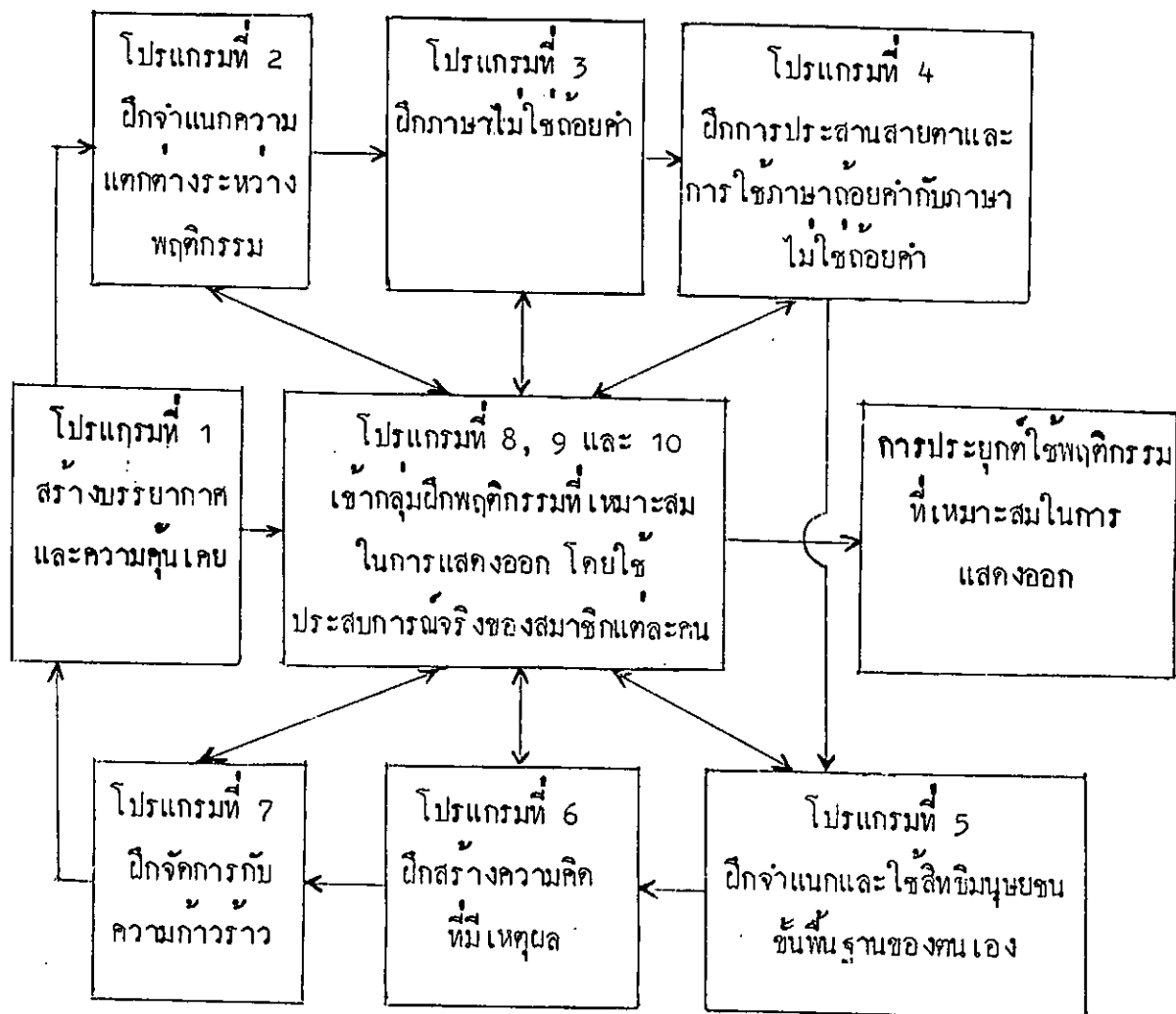
1. การบรรยายเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว
2. การให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิระหว่างบุคคล
3. การช่วยเหลือเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่จะมาขัดขวางการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
4. การตระหนักรู้เกี่ยวกับความสำคัญของภาษาไม่ใช้ถ้อยคำ เช่น ลักษณะท่าทางของร่างกาย การประสานสายตา การแสดงออกทางสีหน้า และการใช้มือประกอบการพูด
5. เทคนิคในการผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล
6. เทคนิคการแสดงตัวอย่าง เพื่อสร้างรูปแบบของการตอบสนองอันถูกต้อง เหมาะสม ขึ้นใหม่ รวมทั้งช่วยเสริมสร้างหรือลดการตอบสนองในรูปแบบเดิมที่เคยมีอยู่แล้วนั้นด้วย
7. การขอมอบหมายของพฤติกรรม เพื่อสร้างทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสมให้มากขึ้น
8. การใช้เทปโทรทัศน์เพื่อการย้อนกลับ ทั้งด้านการใช้ภาษาไม่ใช้ถ้อยคำและภาษาด้อยคำ เพื่อการแสดงตัวอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่ผู้เข้ารับการฝึก
9. การมอบหมายให้ไปฝึกที่บ้านในระหว่างช่วงที่เข้ารับการฝึก
10. การใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้ผู้เข้ารับการฝึก ทำก่อนและหลังการฝึก เพื่อประเมินความก้าวหน้าอันเกิดจากการฝึก

(พรรณราย ทวีพิยะประภา. 2525 - 2526 : 43 - 44)

ขั้นตอนการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในการวิจัยครั้งนี้

สำหรับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกครั้งนี้ ผู้วิจัยในฐานะผู้ฝึก เสนอเป็นขั้นตอนต่าง ๆ ของการฝึกแต่ละโปรแกรมตามลำดับ ดังภาพประกอบข้างล่างนี้ คือ การฝึกโปรแกรมแรกผู้วิจัยจะสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการฝึกขึ้นในกลุ่ม ซึ่งได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ ความจริงใจ การยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน เป็นต้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและความไว้วางใจกัน บรรยากาศเช่นนี้ผู้วิจัยจะเน้นให้มีอยู่ในทุกขั้นตอนฝึก การฝึกโปรแกรมที่สอง จะเริ่มให้สมาชิกเรียนรู้

ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก การฝึกโปรแกรมที่สาม ให้สมาชิกเรียนรู้และตระหนักถึงภาษาที่ไม่ใช่ถ้อยคำหึงของ ตนเองและของผู้อื่น และฝึกการแสดงออกทางภาษาไม่ใช่ถ้อยคำอย่างเหมาะสม โปรแกรมที่สี่ต่อมา เป็นการฝึกแสดงออกทางสีหน้า การประสานสายตาสายตาอย่างเหมาะสม รวมทั้งการฝึกสื่อสารความคิด ความรู้สึกออกมา โดยให้ความสอดคล้องกันระหว่างภาษาถ้อยคำและภาษาที่ไม่ใช่ถ้อยคำ โปรแกรมที่ห้า เป็นการฝึกให้สมาชิกรู้จักวิธีการแยกแยะสิทธิต่าง ๆ เช่น สิทธิตามบทบาท สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ฝึกการยอมรับและการยืนหยัดตามสิทธิของตนเอง โดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น โปรแกรมที่หก เป็นการฝึกเพื่อให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลและฝึกสร้าง ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล เพื่อเอื้ออำนวยให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก การฝึก โปรแกรมที่เจ็ด เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความก้าวร้าว และฝึกจัดการกับความก้าวร้าวของตนเอง สำหรับการฝึกในสามโปรแกรมสุดท้าย ผู้ฝึกให้ออกาสแก่สมาชิกได้ใช้ประสบการณ์ทั้งหมดที่ได้รับในการ ฝึกตั้งแท่น คือให้ร่วมกันเสนอแนะแนวทางแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งสมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนกันมาในกลุ่ม ทั้งนี้ผู้ฝึกคอยช่วยเหลือและเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปด้วย ความเรียบร้อย และบรรลุตามเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคน การฝึกแต่ละครั้ง ผู้ฝึกใช้กิจกรรมต่าง ๆ ดังโปรแกรมในภาคผนวก



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิขั้นตอนการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ตอนที่ 3 งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ในต่างประเทศได้มีการศึกษาวิจัยเพื่อนำไปใช้พัฒนาบุคคลต่าง ๆ กันอย่างกว้างขวาง แต่สำหรับประเทศไทย ยังมีผู้สนใจศึกษาทางด้านนี้ไม่มากนัก นักวิจัยบางคนเรียกการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งมาจากภาษาอังกฤษคำเกี่ยวกับว่า Assertive Training ถือเป็นรายงานการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ซึ่งได้รวบรวมมาพอสังเขป คือ

งานวิจัยในประเทศ

รังสรรค์ เพ็งชู ได้ศึกษาวิจัยการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นหญิง โดยจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15 ถึง 18 ปี จำนวน 32 คน ของโรงเรียน เบญจมาพิทยาสรรพ์ จังหวัดเพชรบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกนั้น มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ไม่สูงกว่าก่อนได้รับการฝึก (รังสรรค์ เพ็งชู, 2522 : 83 - 85)

สุกัญญา กุลอึ้ง ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และการอบรมเลี้ยงดูตามการรายงานของตนเอง กับนักศึกษาวิทยาลัยครูภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยครูเพชรบุรี วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง และวิทยาลัยครูนครปฐม ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง ปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบทอดทิ้ง และแบบให้ความคุ้มครองมากเกินไป มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยนักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและแบบทอดทิ้ง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความคุ้มครองมากเกินไป ส่วนนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้นักศึกษาที่เป็นบุตรคนโต คนกลาง และคนสุดท้อง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไม่แตกต่างกัน (สุกัญญา กุลอึ้ง. 2523 : 44 - 50)

วงพัทธร ภูพันธ์ศรี ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง อายุระหว่าง 18-22 ปี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม มากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก นอกจากนี้แล้ว กลุ่มที่ได้รับการฝึก มีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจากเก็บตัวมาเป็นแบบแสดงตัวมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก (วงพัทธร ภูพันธ์ศรี. 2523 : 133)

เอี่ยมจิต ทิศรีแก้ว ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการแสดงออกมากขึ้น มีบุคลิกแบบเก็บตัวเป็นแบบแสดงตัว และมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม (เอี่ยมจิต ทิศรีแก้ว. 2524 : 98)

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ ได้ทำการศึกษาวิจัย การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก จะมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกแต่ได้รับเอกสารสารสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 101 - 102)

งานวิจัยในต่างประเทศ

มิเชล ได้ศึกษาวิจัยการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับคนพิการ กลุ่มตัวอย่างเป็น นิสิตวิทยาลัย ระดับปริญญาตรีที่พิการ จำนวน 9 คน และคนพิการที่ออกมาจากสถานพักฟื้นของโรงพยาบาล จำนวน 5 คน รวมเป็นชาย 5 คน หญิง 9 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเป็นเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ แบบทดสอบพฤติกรรมที่เหมาะสม

ในการแสดงออก (Behavior Assertiveness Test) สเกลวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกของ โวลโปและลาซารัส (Wolpe-Lazarus Assertive Scale) และรายการกิจกรรม (Activity Budget) ผลการศึกษาพบว่า (1) กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (2) กลุ่มทดลองพบประโยชน์ที่เหมาะสม และมีความคล่องแคล่วในการพูดไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม แต่การพูดมีแนวโน้มดีกว่ากลุ่มควบคุม และ (3) กลุ่มทดลองเข้าร่วมทำกิจกรรมที่ต้องอาศัยการตัดสินใจด้วยตัวเอง เช่น กิจกรรมที่ต้องอาศัยความรอบคอบ บ่อยครั้งกว่ากลุ่มควบคุม (Mishel. 1978 : 238 - 241)

มอร์แกน และลึง โคปป์ทดลองกับคนพิการ เช่นเดียวกับมิเชล คือฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ที่มีต่อการยอมรับความพิการของนักศึกษาที่มีความพิการทางร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีซึ่งร่างกายพิการ ของมหาวิทยาลัยยอร์โชน่า ที่สมัครใจเข้าร่วมการฝึก จำนวน 14 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 9 คน มีอายุระหว่าง 18-40 ปี กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ผลการทดลองพบว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ทำให้คนพิการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น คือสามารถยอมรับความพิการของตนเอง มีมโนทัศน์แห่งตน การยอมรับนับถือตนเอง และมีทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมนี้มีผลทำให้นักศึกษาที่มีความพิการ เห็นคุณค่าและยอมรับตนเองมากขึ้น (Morgan and Lewng. 1980 : 209 - 212)

ฟรีคเบิร์ก และจอห์นสัน ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อคนตึกสุรา โดยใช้โปรแกรมการฝึกหลายรูปแบบ กลุ่มตัวอย่างเป็นคนตึกสุรา จำนวน 101 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 45 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 56 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของคูแต่งงานหรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น กิจกรรมที่ใช้เวลาวาง การปฏิบัติงาน การติดต่อสื่อสาร การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก การผ่อนคลาย และการพิมพ์แอลกอฮอล์เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ หลังจากนั้นติดตามผลกลุ่มตัวอย่างภายใน 1 ปี ระหว่างการติดตามผล มีการทำกลุ่มบำบัดทุก ๆ 2 สัปดาห์ ใน 3 เดือนแรก ทุก ๆ 4 สัปดาห์ ใน 3 เดือนต่อมา และทุก ๆ 6 สัปดาห์ใน 6 เดือนสุดท้าย และเก็บรวบรวมข้อมูลไปด้วย ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่ม

ทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีพฤติกรรมการก้าวร้าว การปฏิบัติงาน การรักษางานทำได้ และสุขภาพจิต ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Freedberg and Johnston. 1981 : 379 - 386)

เพนซ์ ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและประสิทธิภาพของผู้นำฝึกที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกของเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าว และเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 90 คน เป็นชาย 43 คน หญิง 47 คน มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 41 คน มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก จำนวน 49 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มที่เรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบมีโครงสร้าง กลุ่มที่ใช้การสอนและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยวิธีใดเลย กลุ่มฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก แบ่งเป็นกลุ่มที่นำฝึกโดยครู นักเรียน และผู้ปกครอง กลุ่มที่ใช้การสอนนำโดยครูที่นำฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม แบบสำรวจที่ใช้วัดพฤติกรรมแสดงออกคือแบบรายงานตนเอง (Self-report Inventories) และแบบทดสอบพฤติกรรม (Behavioral Test) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่นำฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแบบมีโครงสร้างโดยครู เด็กวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมดีกว่ากลุ่มที่นำฝึกโดยนักเรียนและผู้ปกครอง นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออก มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มเด็กเหล่านี้ยังคงมีการตอบสนองแบบก้าวร้าว และไม่กล้าแสดงออกเหลืออยู่ (Pentz. 1980 : 76 - 83)

ฮุย และแลงก์ ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เพื่อแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กชายวัยรุ่นนิวคัม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นนิวคัมที่เรียนอยู่ระดับ 8-9 มีผลการเรียนต่ำ และมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่นำโดยผู้ให้คำปรึกษา 2 กลุ่ม กลุ่มฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่นำโดยกลุ่มเพื่อน 2 กลุ่ม กลุ่มอภิปรายที่นำโดยผู้ให้คำปรึกษา 1 กลุ่ม กลุ่มอภิปรายที่นำโดยเพื่อน 1 กลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด 1 กลุ่ม กลุ่มอภิปรายและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกจะเป็นกลุ่มควบคุม เรื่องมีที่ใช้คือ แบบวัดระดับทักษะในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม แบบวัดระดับความโกรธ แบบวัดความก้าวร้าว และแบบวัดพฤติกรรมในชั้นเรียน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกโดยผู้ให้คำปรึกษาและโดยเพื่อน ทำคะแนนในแบบวัดทักษะการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุม และแสดง

พฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่อย่างไรก็ตาม พบความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในแบบวัดระดับความโกรธ และแบบวัดระดับความก้าวร้าว นอกจากนี้การทดลองครั้งนี้พบว่า กลุ่มฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่นำโดยผู้ให้คำปรึกษา มีประสิทธิภาพพอ ๆ กับกลุ่มฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่นำโดยเพื่อน (Huey and Rank. 1984 : 95 - 98)

จากข้อมูลต่าง ๆ และรายงานผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่รวบรวมมานี้ จะเห็นได้ว่า ผลของการศึกษาวิจัยมีความสอดคล้องกัน กล่าวคือ การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลซึ่งประสบปัญหาทางจิตต่าง ๆ เช่น มีความก้าวร้าว ไม่กล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลในขณะสัมผัสกับผู้อื่น ขาดการยอมรับนับถือตนเอง หรือแม้กระทั่งคนไข้ทางจิตประสาท ให้มีทักษะทางสังคมดีขึ้น มีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

ตอนที่ 4 เอกสารเกี่ยวกับความก้าวร้าว

ความหมายของความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวเป็นเรื่องที่บุคคลทั่วไปให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะนักจิตวิทยา นักการศึกษา และบุคคลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้ที่มีปัญหาทางพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะความก้าวร้าวนำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับโรคจิตโรคประสาท เป็นต้น โดยมีผู้ให้ความหมายของความก้าวร้าวไว้อย่างต่าง ๆ กัน ที่ใครจะนำมากล่าวไว้ทีหลังคือ

ฟิลมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และคนอื่น ๆ กล่าวถึงความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมหรือการตอบสนองทางร่างกายหรือทางวาจา ที่มีเจตนาจะทำให้เกิดอันตรายและความเสียหายแก่ผู้อื่นหรือทรัพย์สินของผู้อื่น (ฟิลมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และคนอื่น ๆ. 2525 : 225) ความหมายที่ ฟิลมัย วิบูลย์สวัสดิ์ กล่าวไว้ สอดคล้องกับแนวความคิดของ ประคินันท์ อุปรมัย และคนอื่น ๆ ที่ว่า ความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกายหรือทางวาจา ซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือความเจ็บใจแก่ผู้อื่น เช่น

การเตะ ที่ ทอย ทำลายสิ่งของ การทะเลาะ วิวาท และ การคำทอ เป็นต้น (ประคินันท์ อุปรมัย และคนอื่น ๆ. 2526 : 346)

แฟร์ โคกล่าวถึงความก้าวร้าวตามแนวคิดของนักจิตวิทยา เช่น ฟรอยด์ (Freud) ว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่ง และสัญชาตญาณนี้จะถูกปลดปล่อยออกมาในรูปแบบต่าง ๆ แอดเลอร์ (Adler) ให้ความหมายว่า ความก้าวร้าวคือ เจตนาที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น ส่วนฮอนเนย์ (Honey) ให้ความหมายในทางตรงกันข้ามว่า ความก้าวร้าวคือ การตอบสนองต่อความวิตกกังวล ตามปกติ และความรู้สึกสิ้นหวัง และดอลลาร์ด (Dollard) มีแนวความคิดว่า ความก้าวร้าวคือการตอบสนองต่อความคับข้องใจ (Fehr. 1983 : 382)

ส่วน ซิลแมน ได้ให้ความหมายของความก้าวร้าวไว้หลายความหมาย เช่น ความก้าวร้าวคือการรุกรานบุคคลอื่น โดยการพยายามทำให้ผู้อื่นได้รับอันตราย หรือความก้าวร้าวคือ การป้องกันตนเองจากการรุกรานของบุคคลอื่น โดยการทำให้ผู้รุกรานได้รับอันตราย (Zillmann. 1979 : 39)

จากความหมายของความก้าวร้าวข้างที่กล่าวมานี้พอสรุปได้ว่า ความก้าวร้าวคือลักษณะของการกระทำที่ตองการแสดงอำนาจเหนือบุคคลอื่น เพื่อปลดปล่อยความเครียด ความคับข้องใจ หรือความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ซึ่งมีผลทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนทั้งทางคำร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สิน

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวที่พบเห็นโดยทั่วไปปรากฏออกมาในหลายลักษณะ ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงพิจารณา และเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความก้าวร้าวไปโดยหลายแง่มุม เช่น สมพร สุทัศน์ย์ กล่าวถึงความก้าวร้าวของเด็ก สรุปได้ว่า เด็กก้าวร้าวมีสาเหตุมาจาก

1. ถูกพ่อแม่ทอดทิ้งเป็นเด็กที่ไม่ต้องการ เด็กจึงรู้สึกว่าเขา โดดเดี่ยว และในที่สุดก็จะเกิดความรู้สึกเคียดแค้นชิงชัง
2. เป็นเด็กที่ถูกกลั่นแกล้งหรือโดนรังแกมาก่อน
3. เด็กขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่และคนข้างเคียง
4. พ่อแม่เข้มงวดกวดขันและเจ้าอารมณ์ ใช้อำนาจข่มขู่เด็กมากเกินไป ทำให้เด็กกลัวและเก็บกดอารมณ์ไว้

5. เป็นเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่พี่น้องแตกความสามัคคี
 6. ครูชอบใช้อำนาจเกินเหตุกับเด็ก
 7. ครูไม่ยุติธรรมต่อเด็ก
 8. เกิดจากการรบกวนหรือการท้อสู้
 9. เกิดจากสันดานตามทางการทำลาย
 10. เกิดจากความไม่แน่ใจในเรื่องราวต่าง ๆ เข้าใจเรื่องราวไม่แจ่มชัด จึงเกิดความคับข้องใจ ซึ่งนำไปสู่การก้าวร้าวได้
 11. เด็กมีนิสัยขี้กลัว ไม่มั่นใจ
 12. มีปมค้อย จึงทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อสร้างปมแทน
 13. พ่อแม่รัก ตามใจ และสนับสนุนส่งเสริมให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวรังแกผู้อื่น
- (สมพร สุทัศนีย์. 2526 : 45)

ราศรี ธรรมนิม โคกลาวถึงสาเหตุของความก้าวร้าวไว้ 2 ประการคือ
 สาเหตุทางกาย เนื่องจากมีความบกพร่องทางสมอง เช่น มีก้อนเนื้อหรือมีอากาศเข้าสมอง
 ในส่วนหรือกลีบซอกที่ซับซ้อนละเอียดอ่อนของสมอง โดยเฉพาะบริเวณสมองเก่า (Ancient Brain)
 ซึ่งถ้าถูกกระตุ้นด้วยยาหรือสารเสพติดบางชนิด จะทำให้เกิดความก้าวร้าวดุ้นดันทันที

สาเหตุทางใจ จากการศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า คนที่ก้าวร้าวรุนแรง มักมีสาเหตุมาจากความ
 บกพร่องทางจิตใจ เช่น ครอบครัวที่ย่ำแย่คับแคบ พ่อแม่ไม่ให้ความรักความอบอุ่นเพียงพอ หรือ
 ถูกบุคคลอื่นทำร้ายมาก่อน (ราศรี ธรรมนิม. 2526 : 70 - 71)

นักจิตวิทยาอีก 2 ท่านที่กล่าวถึงสาเหตุของความก้าวร้าวคือ แลงก์และจาคุโบว์สกี ทั้งสอง
 ท่านเชื่อว่าความก้าวร้าวเนื่องมาจากสาเหตุ 5 ประการ ดังนี้คือ

1. ความไวอำนาจหรือถูกข่มขู่ เมื่อบุคคลรู้สึกถูกข่มขู่หรือถูกโจมตีจากบุคคลอื่น และมีความรู้สึกว่ามีอำนาจควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ได้ บุคคลก็อาจแสดงความก้าวร้าวออกมา
2. ความไม่กล้าแสดงออกในครั้งก่อน ๆ มีส่วนนำไปสู่ความก้าวร้าวได้ เพราะ
 - 2.1 เมื่อบุคคลไม่กล้าแสดงออกนาน ๆ โดยปล่อยให้สิทธิและความรู้สึกของตนเองถูกล่วงละเมิด ทำให้ต้องเก็บสะสมความโกรธ ความเจ็บปวดไว้ เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ทนไม่ได้อีกก็ยอมแสดงความก้าวร้าวออกมา

2.2 บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าว ก็เพื่อใช้เป็นแนวทางป้องกันตัวเองที่จะกลายเป็นบุคคลไม่กล้าแสดงออก

2.3 เมื่อบุคคลไม่กล้าแสดงออกต่อผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า ทำให้ต้องเก็บกักความรู้สึกไม่พอใจเอาไว้ แล้วหาทางไประบายความก้าวร้าวกับบุคคลที่อ่อนแอกว่า

2.4 ความเชื่อผิด ๆ ของบุคคลที่ว่า ผู้อื่นไม่มีสิทธิแสดงพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การขอร้อง การยืมสิ่งของ รวมทั้งเชื่อว่าสิทธิดังกล่าวนั้น ตนเองก็ไม่มีสิทธิกระทำได้เช่นเดียวกัน ถ้าหากมีผู้อื่นมาใช้สิทธินั้นกับตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อผิด ๆ เหล่านี้ก็มีแนวโน้มที่จะตอบสนองออกไปด้วยความก้าวร้าว

3. บุคคลก้าวร้าว อาจเนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์ทางอารมณ์ในอดีตที่ต้องแสดงความก้าวร้าว เพราะความพ่ายแพ้ตนเอง และประสบการณ์ในอดีตนี้นี้ยังไม่ได้รับการแก้ไข เมื่อมีเหตุการณ์ในปัจจุบันที่คล้ายคลึงกับในอดีต บุคคลนั้นจึงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองออกไปดังเช่นที่ได้เคยกระทำไปแล้ว

4. ความเชื่อเกี่ยวกับความก้าวร้าว คือบุคคลมีความเชื่อว่า การแสดงความก้าวร้าวเป็นวิธีการแก้ไขที่ใช่ที่ตอบบุคคลอื่น เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ

5. บุคคลได้รับการเสริมแรงทางบวกจากทางบ้านหรือละแวกบ้าน เมื่อแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้ว นอกจากนั้นการที่บุคคลขาดการเรียนรู้ทักษะเพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่ออยู่ในสถานการณ์เฉพาะบางอย่าง อาจทำให้บุคคลแสดงความก้าวร้าวได้

(Lange and Jakubowski. 1976 : 28 - 34)

นอกจากนี้แล้ว แลงก์และจาคูโบวสกี ยังได้เสนอขั้นตอนการแสดงความก้าวร้าวของบุคคลตามแนวคิดของ โจนส์ (Jones) และแบเนต (Banet) ดังต่อไปนี้

1. ขั้นคุกคาม (Threat Stage) เป็นขั้นตอนเริ่มต้น คือบุคคลรู้สึกว่าตนเองถูกข่มขู่คุกคามทางคำร่างกายหรือจิตใจจากภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือสิ่งของก็ได้ ทำให้เขาไม่สามารถบรรลุสิ่งที่ต้องการ ก็จะนำไปสู่ขั้นที่ 2

2. ขั้นประเมินอันตราย (Assessment of Danger) ขั้นนี้บุคคลจะประเมินอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองอย่างทันทีทันใด

3. ขั้นประเมินพลังกำลัง (Assessment of Power) ขั้นนี้จะตามคิดขั้นที่ 2 อย่างรวดเร็ว คือบุคคลจะประเมินพลังอำนาจทั้งของตนเองและของผู้อื่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเขาประเมินว่าตนเองมีอำนาจควบคุมเพียงพอ หรือถ้าเห็นว่าการคุกคามนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่สำคัญ บุคคลก็อาจวางเฉย แต่ถ้าประเมินแล้วคิดว่าตนเองไม่มีอำนาจควบคุมการคุกคามนั้นได้ บุคคลจะมีความโกรธเกิดขึ้น และหาวิธีการป้องกันตนเอง ซึ่งนำไปสู่ขั้นสุดท้าย คือ

4. ขั้นแสดงความโกรธ (Anger Stage) ในขั้นนี้เมื่อบุคคลเกิดความโกรธขึ้นมาแล้ว อาจแสดงออกด้วยความก้าวร้าวโดย ถ้าหากว่า (1) บุคคลนั้นไม่มีทักษะการพูดเพื่อควบคุมสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม (2) ปล่อยให้อารมณ์โกรธเพิ่มมากขึ้น (3) มีความเชื่อว่า ความก้าวร้าวเป็นวิธีการเดียวที่จะดำเนินการกับผู้อื่นได้ และ (4) บุคคลคิดมากเกินไปกับการกระทำผิดของผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นความไม่ยุติธรรมของผู้อื่นในสถานการณ์ดังที่เรียบคั้น ในอีกแง่หนึ่งถ้าความรู้สึกโกรธกลายเป็นสิ่งคุกคาม บุคคลนั้นอย่างรุนแรง หรือถ้าบุคคลนั้นรับรู้ว่าการแสดงความโกรธออกไป ทำให้เกิดอันตรายกับตนเองอย่างมากแล้ว เขาก็จะหันเหความโกรธเข้าสู่ตนเอง โดยอาจเก็บกดความรู้สึกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก แต่ก็อาจจะระเบิดออกมาอย่างก้าวร้าวในที่สุด ขั้นตอนต่าง ๆ นี้จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็วมาก จนบุคคลอาจแสดงความก้าวร้าวโดยทันที เมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้น

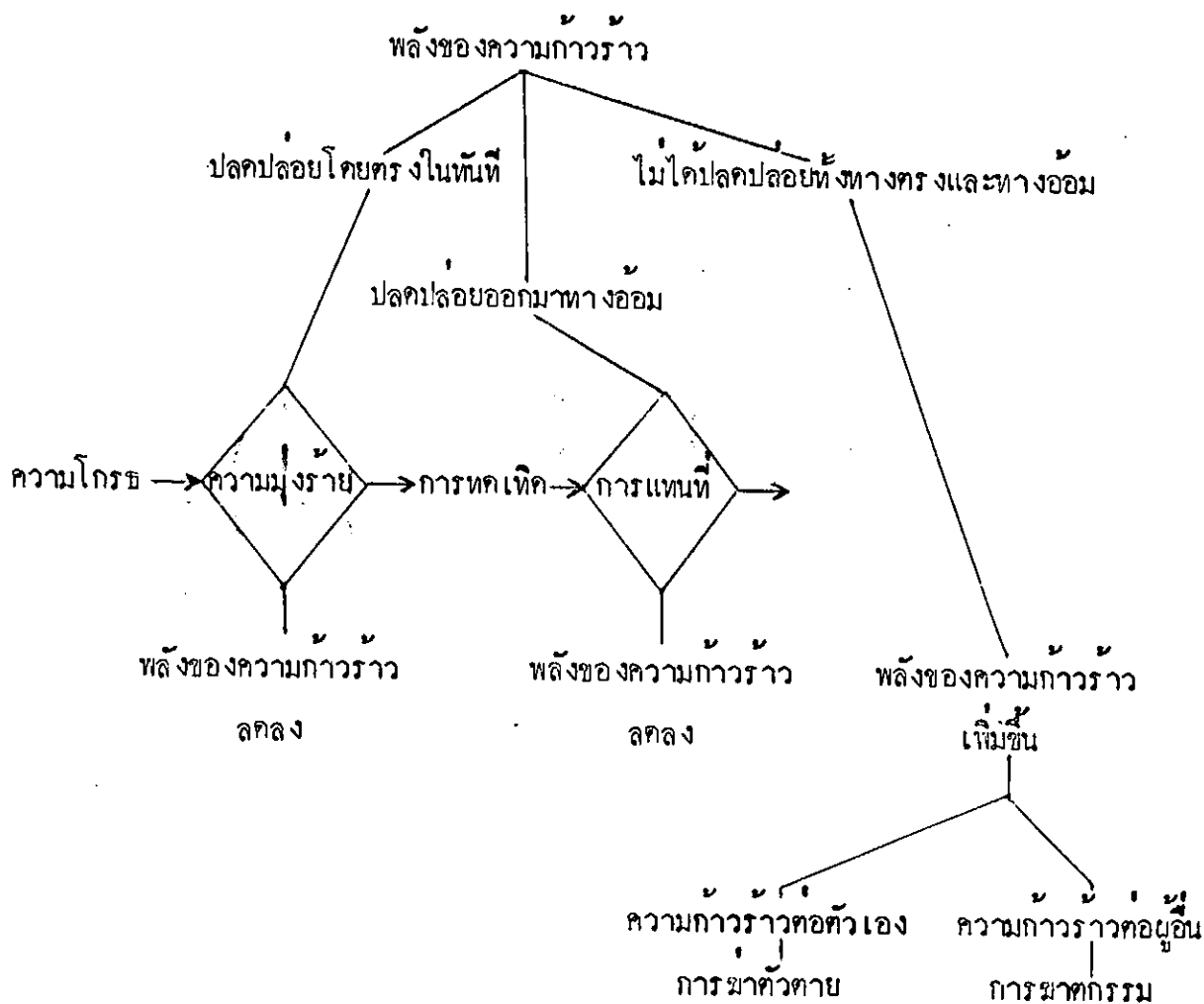
(Jakubowski and Lange. 1978 : 67 - 68)

จากทัศนะของบุคคลต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ ทำให้เข้าใจได้ว่าอะไรเป็นต้นเหตุให้บุคคลแสดงความก้าวร้าวออกมา อย่างไรก็ตามยังมีทฤษฎีทางจิตวิทยาอีกหลายทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับความก้าวร้าวพอจะนำมาถกเถียงได้ดังนี้

ทฤษฎีบุคลิกภาพของฟรอยด์ (Freud's Theory of Personality)

ฟรอยด์เชื่อว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับแรงขับเคลื่อนทางสัญชาตญาณ 2 ชนิดคือ สัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต (Life Instinct) หรือ Eros ซึ่งแสดงออกมาในรูปของความหิว ความกระหาย ความรู้สึกทางเพศ สัญชาตญาณอีกอย่างหนึ่งคือ สัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) หรือ Thanatos ซึ่งแสดงออกมาในรูปของความก้าวร้าว ตามแนวความคิดนี้เชื่อว่า ความก้าวร้าว

เป็นสัญชาตญาณชนิดหนึ่งของมนุษย์ และมีการพัฒนาผ่านขั้นของวัยที่เรียกว่า Stages of Psychosexual Development แบ่งเป็น 5 ขั้นคือ ขั้นปาก (Oral Stage) ขั้นทวารหนัก (Anal Stage) ขั้นอวัยวะเพศตอนต้น (Phallic Stage) ขั้นแฝง (Latency Stage) และขั้นอวัยวะเพศตอนปลาย (Genital Stage) เช่นเดียวกับกับแรงขับทางเพศ แต่ไม่เด่นชัดเท่ากับแรงขับทางเพศ แรงขับของความก้าวร้าวที่เก็บกด หรือไม่สามารถปลดปล่อยออกมาได้อย่างเหมาะสมในระหว่างขั้นตอนของการพัฒนา อาจจะเกิดการติดตรึง (Fixation) และเกิดความผิดปกติทางบุคลิกภาพ เช่น คำพูดของวัยรุ่นซึ่งติดอยู่ที่ระยะปาก จะออกมาในลักษณะของการพูดจาเยาะเย้ยถากถาง หรือเด็กที่ติดอยู่ในระยะขมถั่ว จะแสดงความก้าวร้าวออกมาโดยการถ่าเลอะกางเกง เป็นต้น นอกจากนี้ตามแนวความคิดของ فروยด์ แรงขับความก้าวร้าวจำเป็นต้องได้รับการปลดปล่อยออกมา อาจปลดปล่อยออกมาเป็นการก้าวร้าวตรง ๆ หรือโดยการทดแทน (Sublimation) คือการเปลี่ยนพลังแห่งความก้าวร้าวไปในรูปกิจกรรมที่สังคมยอมรับ เช่น การเล่นกีฬา คณิตศาสตร์ ศิลปะ หรือโดยการย้ายที่ (Displacement) ซึ่งเป็นการระบายอารมณ์เครียดไปยังวัตถุอื่นที่ไม่ใช่ต้นเหตุของการเกิดความเครียดนั้น ถ้าแรงขับของความก้าวร้าวไม่ได้ถูกปลดปล่อยออกมาแล้ว บุคคลจะเกิดความตึงเครียดและสะสมไว้ จนในที่สุดอาจนำไปสู่พฤติกรรมสุดขีดของความก้าวร้าวได้ เช่น การฆาตกรรม และการฆ่าตัวตาย ตามทฤษฎีของ فروยด์ สรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



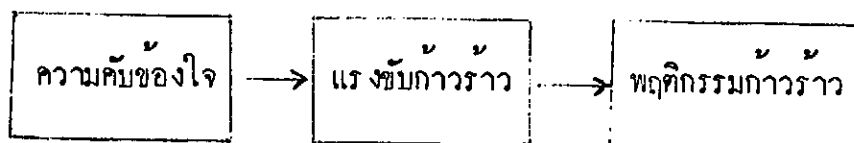
ภาพประกอบ 2 แผนภาพเกี่ยวกับการปลดปล่อยพลังความก้าวร้าวตามทฤษฎีของ فروยด์
(Fehr. 1983 : 375 - 378 ; citing Freud. 1925, 1948 : unpagged)

ทฤษฎีสัญชาตญาณของลอเรนซ์ (Lorenz's Instinctive Theory)

ลอเรนซ์มีความคิดเห็นสอดคล้องกับพรอยด์ที่ว่า ความก้าวร้าวของมนุษย์เป็นสิ่งที่อยู่ภายในมากกว่าที่จะเกิดจากการเรียนรู้ เขาเชื่อว่ามนุษย์มีลักษณะคล้ายคลึงกับสัตว์ซึ่งมีสัญชาตญาณตามธรรมชาติในการต่อสู้ เพื่อขยายเผ่าพันธุ์โดยการแสวงหาแหล่งทรัพยากรที่ดีกว่า และเพื่ออยู่รอดได้ในสภาพที่แข็งแกร่งที่สุด แต่มนุษย์ต่างกับสัตว์ตรงที่ไม่มีอาวุธติดตัวมาต่อสู้หรือทำลายศัตรู เช่น ฟันที่แหลมคม กรงเล็บที่แข็งแรง อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็ได้พยายามพัฒนาเทคโนโลยีในการทำลายล้างให้ประสิทธิภาพสูงขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นผลที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือ ความก้าวร้าว ความรุนแรง และสงคราม (Shaver. 1977 : 449 - 450 ; citing Lorenz. 1966 : unpagged)

สมมติฐานความคับข้องใจ-ความก้าวร้าว (Frustration-Aggression Hypothesis)

สมมติฐานนี้เสนอขึ้นมาโดยนักจิตวิทยากลุ่มหนึ่งของมหาวิทยาลัยเยล (Yale University) คือ คอลลาร์ด คูป มิลเลอร์ มาวเรอร์ และเจียร์ ซึ่งอธิบายว่า ความก้าวร้าวไม่ได้เป็นสัญชาตญาณหรือมาจากการเรียนรู้ แต่ความก้าวร้าวมักเป็นผลมาจากความคับข้องใจเสมอ และความคับข้องใจก็มักจะก่อให้เกิดแรงขับนำไปสู่ความก้าวร้าวรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเสมอ ซึ่งความคับข้องใจนี้คือการที่บุคคลถูกขัดขวางมิให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ (Samliel. 1981 : 330 - 334 ; citing Dollard, Doob, Miller, Mowrer and Sears. 1939 : unpagged) สมมติฐานความคับข้องใจ-ความก้าวร้าว สามารถเขียนเป็นภาพประกอบคำอธิบาย ดังนี้



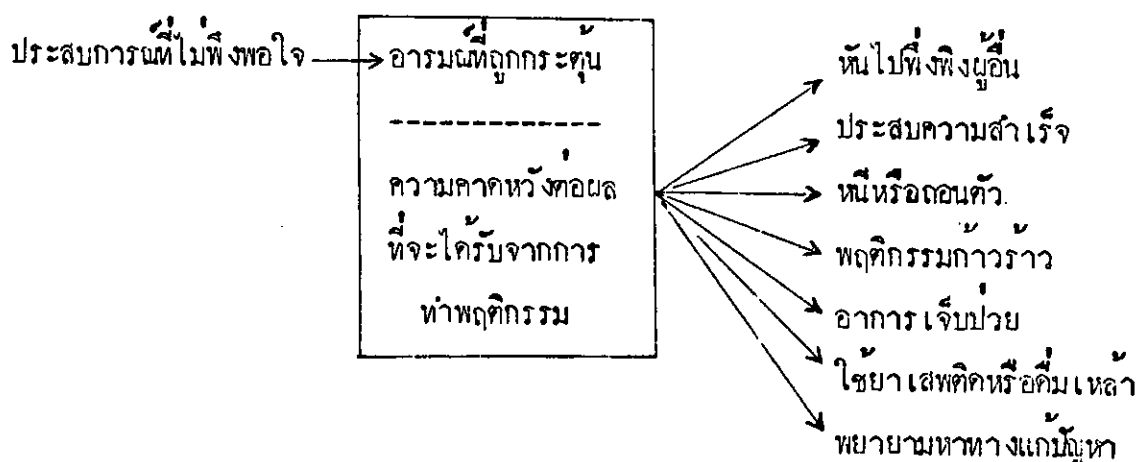
ภาพประกอบ 3 แสดงสมมติฐานความคับข้องใจ-ความก้าวร้าว

(พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และคนอื่น ๆ. 2525 : 227)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social-learning Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม มีความเชื่อแตกต่างไปจากทฤษฎีที่กล่าวมาคือ เชื่อว่าความก้าวร้าวไม่ได้เป็นสัญชาตญาณที่ติดตัวมาแต่กำเนิด หรือเป็นแรงขับที่เกิดจากความคับข้องใจ แต่ความก้าวร้าวของมนุษย์เป็นพฤติกรรมที่เกิดมาจากการเรียนรู้เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ โดยการสังเกต (Observation) หรือการเลียนแบบ (Imitation) พฤติกรรมของผู้อื่น และส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการเสริมแรง (Reinforcement) ยิ่งพฤติกรรมก้าวร้าวได้รับการเสริมแรงมากเท่าใดก็ยิ่งมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนี้มากขึ้นเท่านั้น

แนมคูลา ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ได้ศึกษาวิจัยเพื่อยืนยันว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเรียนรู้ได้จากการเลียนแบบ โดยทดลองกับเด็กอนุบาลดังนี้ แบ่งนักเรียนอนุบาลออกเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ให้เห็นตัวแบบซึ่งเป็นผู้ใหญ่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่าง ๆ ต่อตุ๊กตายางตัวใหญ่ กลุ่มที่ 2 เห็นตัวแบบในภาพยนตร์แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อตุ๊กตายาง กลุ่มที่ 3 เห็นตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในภาพยนตร์การ์ตูน กลุ่มที่ 4 เห็นตัวแบบไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และ กลุ่มที่ 5 ไม่มีตัวแบบให้เห็นเพียงแต่ให้เด็กเล่นกันเอง ๆ หลังจากนั้นสร้างสถานการณ์ให้เด็กแต่ละกลุ่มเกิดความคับข้องใจและผิดหวังที่ไม่ได้เล่นของเล่นที่พวกเขาอยากเล่น ผลการศึกษาปรากฏว่า เด็กกลุ่มที่ 4 และกลุ่มที่ 5 แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว น้อยมาก ส่วนเด็กกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน การเกิดความก้าวร้าวตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเขียนเป็นภาพประกอบคำอธิบาย ดังนี้



ภาพประกอบ 4 การเกิดความก้าวร้าวตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม
(พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และคนอื่น ๆ. 2525 : 226 - 228 ;
citing Bandura. 1973 : unpagged)

แนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เหล่านี้ได้พยายามอธิบายถึงต้นกำเนิดของความก้าวร้าวในทัศนะที่แตกต่างกันออกไป เช่น ความก้าวร้าวมีสาเหตุมาจากการขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัว ความบกพร่องทางร่างกายหรือจิตใจ ความรู้สึกไร้อำนาจ การถูกข่มขู่ การได้รับแรงเสริมเมื่อแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดทักษะการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความคับข้องใจ การเรียนรู้ทางสังคม หรือความก้าวร้าวที่เป็นสัญชาตญาณติดตัวมาแต่กำเนิด ซึ่งทำให้เราเข้าใจบุคคลที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างกว้างขวาง อย่างไรก็ตามเราก็ไม่สามารถสรุปว่าแนวความคิดหรือทฤษฎีใดถูกต้องที่สุด สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยยึดหลักแนวคิดของจาคุโบวสกีและแลงก์ กับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเป็นสำคัญ เพื่ออธิบายถึงสาเหตุของความก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว

งานศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวปัจจุบันมีอยู่มากมาย ผู้วิจัยได้รวบรวมมาเสนอ
ดังต่อไปนี้

งานวิจัยในประเทศ

เสถียร ศรีวิทย์ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวร้าวกับความสนใจในอาชีพ พบว่า ความก้าวร้าวสูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสนใจในอาชีพเกี่ยวกับงานนอกสำนักงาน งานเครื่อง-ยนต์กลไก ภาษาและวรรณคดี วิทยาศาสตร์และคำนวณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความสนใจในอาชีพเกี่ยวกับการโฆษณา ศิลป ดนตรี บริการสังคม และเสมียน ส่วนความก้าวร้าวปานกลางและต่ำ มีความสัมพันธ์กับความสนใจในอาชีพทุกประเภทน้อย (เสถียร ศรีวิทย์. 2522 : 142 - 143)

วิมล สุวรรณภูมิ ได้ศึกษาเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษา ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่มและนักเรียนอาชีวศึกษาทั่วไปในระดับ ปวช. ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 474 คน ผลการศึกษาพบว่า (1) นักเรียนอาชีวศึกษาทั่วไปมีมโนภาพแห่งตนสูงกว่านักเรียนอาชีวศึกษาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่ม (2) นักเรียนอาชีวศึกษาทั่วไปที่เรียนชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3, ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีมโนภาพแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่มทุกชั้นปี มีมโนภาพแห่งตนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (3) นักเรียนอาชีวศึกษาทั่วไปและนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่มที่เรียนกลุ่มวิชาต่างกัน มีมโนภาพแห่งตนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (4) นักเรียนอาชีวศึกษาทั่วไปมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนอาชีวศึกษาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่ม (5) นักเรียนอาชีวศึกษาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่มและนักเรียนอาชีวศึกษาทั่วไปที่เรียนกลุ่มวิชาเดียวกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน และ (6) มโนภาพแห่งตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษาทั่วไปมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่ม มโนภาพแห่งตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (วิมล สุวรรณภูมิ. 2527 : 57 - 65)

เพชรสุภา เพชรใส ได้ศึกษาทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูง ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในชั้นเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (เพชรสุภา เพชรใส. 2525 : 25 - 126)

สมชาย เทียวตระกูล ได้ศึกษาทดลองการฝึกผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกาย เพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกายจำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเรื่องการลดความก้าวร้าว จำนวน 12 ครั้งเช่นเดียวกัน ผลการทดลองพบว่า การฝึกผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกายมีผลทำให้ความก้าวร้าวของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (สมชาย เทียวตระกูล. 2529 : 40 - 45)

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮาร์ท และคนอื่น ๆ ได้ศึกษาวิธีการเสริมแรงทางสังคม เพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กหญิงอายุ 5 ปี ในโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวคือ ปรากฏและใช้คำพูดลบประมาท ผู้วิจัยได้เริ่มแก้ไขให้เด็กหญิงคนนี้เล่นกับเพื่อนมากขึ้น ในระยะแรกพบว่า เด็กผู้นี้อยู่ใกล้กับเด็กอื่นร้อยละ 4 ของเวลาทั้งหมด ในระยะนี้ครูได้ให้ความสัมพันธ์ประมาณร้อยละ 10 ต่อมาในช่วง 7 วันหลังจากนั้นครูจะให้ความสนใจอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งวางเงื่อนไขให้ของเล่นที่ต้องการด้วย เมื่อเด็กเล่นร่วมกับเพื่อน ๆ แต่ครูจะไม่ให้ความสนใจเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่าการเล่นของเด็กคนนี้กับเด็กอื่น ๆ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 40 ในระยะต่อมา เมื่อครูไม่ให้การเสริมแรงในขณะที่เด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมจะปรากฏว่า พฤติกรรมการเล่นร่วมกับเพื่อนลดลง และในที่สุดเมื่อครูกลับไปใช้วิธีการเสริมแรงกับพฤติกรรมที่เหมาะสมใหม่ ปรากฏว่าพฤติกรรมการเล่นร่วมกับเพื่อนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 75 (Hart and others. 1968 : 73 - 76)

นาร์โดเน ได้จัดโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่ม (Group Therapy Program) เพื่อสอนให้เด็กชายควบคุมความก้าวร้าวและการใจเร็ว หุนหัน โดยทดลองกับเด็กชายในสถานสงเคราะห์ จำนวน 20 คน ในโปรแกรมประกอบด้วย เทคนิคต่าง ๆ เช่น การใช้สติควบคุมตนเอง การฝึกแก้ปัญหา การกำหนดพฤติกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และการฝึกผ่อนคลาย ผลการทดลองพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าว การใจเร็ว และความหุนหันพลันแล่นของเด็กชายทั้งหมดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เด็กชายเหล่านั้นสามารถแก้ปัญหาคับข้องใจของตนเองได้มากขึ้น (Nardone. 1982 : 1621 - B)

จากงานศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความก้าวร้าวที่ยกมานี้จะเห็นได้ว่า คนที่มีความก้าวร้าวจะสนใจ

ในงานอาชีพประเภทที่ไม่ต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากนัก เช่น งานทางด้านวิทยาศาสตร์และการคำนวณ งานเครื่องบันทึกเทป หรืองานทางด้านภาษาและวรรณคดี นอกจากนั้นคนที่มีความก้าวร้าวจะมีมโนภาพแห่งตนตลอดจนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าบุคคลโดยทั่วไป ด้วยเหตุที่ความก้าวร้าวมักก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี จึงได้มีผู้พยายามศึกษาหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อลดความก้าวร้าวของบุคคล เช่น ใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มกาย และการให้แรงเสริมทางสังคม เป็นต้น

ตอนที่ 6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของความก้าวร้าว

เป็นที่ยอมรับกันว่าความก้าวร้าวเกิดขึ้นได้เสมอไม่ว่าในสังคมใด ๆ และสังคมใดก็ตามมีบุคคลก้าวร้าวอยู่มากก็ย่อมมีปัญหามากเช่นเดียวกัน ความก้าวร้าวของบุคคลหรือของกลุ่มคนในผลที่แตกต่างกันออกไป ทั้งขึ้นอยู่กับความก้าวร้าวรุนแรงของบุคคล กลุ่มคน หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ในวารสารหมอชาวบ้าน กล่าวถึง อีรอน (Eron) และฮิวส์มันส์ (Heausmans) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ (University of Illinois) ได้ทำการศึกษาเด็กก้าวร้าวอายุระหว่าง 7-8 ปี ติดต่อกันเป็นเวลานานถึง 20 ปี ผลการศึกษาพบว่า ความก้าวร้าวจะฝังจิตตัวเด็กเหล่านั้นไปนานและเมื่อเด็กเหล่านั้นเติบโตขึ้น มักจะเรียนไม่จบ ทำงานที่ทำได้ ถูกลงโทษเพราะฝ่าฝืนกฎจราจร หรือข่มขืนยวนพาในขณะที่มีเมามากกว่าคนทั่วไป นอกจากนี้เด็กที่มีนิสัยก้าวร้าวมากที่สุดในกลุ่มตัวอย่างยังก่ออาชญากรรม และได้รับโทษทางอาญาสูงกว่าเด็กปกติถึง 3 เท่า (ซึ่งเด็กก้าวร้าวแนวโน้มก่ออาชญากรรมสูง. 2530 : 13)

แอลก และจาคูโบวสกี ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลของความก้าวร้าว พอสรุปความว่าความก้าวร้าวจะก่อให้เกิดผลดีในระยะสั้น คือเมื่อบุคคลแสดงความก้าวร้าวออกมา มักจะได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ และได้ปลดปล่อยอารมณ์ แต่จะเกิดผลเสียในระยะยาวทั้งต่อตัวผู้แสดงความก้าวร้าวเอง ตลอดจนผู้ที่เป็นเป้าหมายของความก้าวร้าว ดังนี้คือ

ผู้ที่แสดงความก้าวร้าว มักได้รับผลเสีย ได้แก่

1. จะสูญเสียหรือเกิดความล้มเหลวในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

2. ทองหวดกระแวงและคอบระวังการโถมที่จากบุคคลอื่น
 3. หากแสดงอาการก้าวร้าวออกมามาก ๆ อาจเป็นสาเหตุให้ต้องสูญเสียงานอาชีพ และความก้าวหน้าในด้านการงาน เกิดความดันโลหิตสูง ครอบครัแตกแยกหรือมีปัญหาทางด้านกฎหมาย
 4. ใ้รับการแก้แค้นจากบุคคลอื่นทั้งทางตรงและทางอ้อม
 5. ส่วนผู้ที่มีก็แสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาเป็นครั้งคราว อาจเกิดความรู้สึกผิดและละอายใจ และทัศนคติที่จะไม่แสดงความคิด ความรู้สึกใด ๆ ออกมาอีก เก็บกดเอาความรู้สึกต่าง ๆ เอาไว้ แต่ในที่สุดก็ระเบิดความก้าวร้าวออกมา
- ส่วนบุคคลที่เป็นเป้าหมายของความก้าวร้าว ก็ได้รับผลเสียเหมือนกัน คือ
1. สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองและวงศ์ตระกูล
 2. สูญเสียความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน
 3. เด็กที่พ่อแม่ก้าวร้าว อาจได้รับความทุกข์ทรมานต่าง ๆ กันไป เช่น แม่ก้าวร้าวอาจทำให้ลูกชายเกิดความเคลือบแคลงสงสัยในบทบาทของพ่อ อาจเกิดความกลัวและมุ่งร้ายต่อผู้หญิง เป็นต้น (Lange and Jakubowski. 1976 : 30 - 31)

การตระหนักถึงผลเสียหายโดยทั่วไปของความก้าวร้าว นับว่าเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์ในเบื้องต้น ผลเสียหายของความก้าวร้าวในแต่ละสถานการณ์นั้นอาจแตกต่างกันออกไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องศึกษาและพิจารณาถึงสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ประกอบด้วย ทั้งนี้เพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขความก้าวร้าวในชั้นต่อไป

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร้าวภายหลังการฝึกน้อยกว่าก่อนการฝึก
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร่วำน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การดำเนินการฝึกตามโปรแกรม
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2531 ของโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสุรพลา จังหวัดชัยนาท ที่มีความก้าวหน้าสูง จำนวน 34 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2531 ของโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสุรพลา จังหวัดชัยนาท ที่มีความก้าวหน้าสูง จำนวน 16 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดความก้าวหน้าไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2531 ของโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 139 คน ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในแบบสอบถามตามความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของนักเรียน จากนั้นคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนความก้าวหน้า

ทั้งแถวโหลที่ 3 ขึ้นไป นักเรียนที่คัดเลือกมีจำนวน 34 คน

2. ผู้วิจัยขอพบและสัมภาษณ์นักเรียนทั้ง 34 คนดังกล่าว เพื่อชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการฝึก ลักษณะของการฝึก และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการเข้ากลุ่มฝึก ตลอดจนสอบถามความสมัครใจเข้ารับการฝึก จากการสอบถามมีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการฝึก จำนวน 27 คน

3. สุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการฝึก ซึ่งมีจำนวน 27 คน มา 16 คน แล้วนำคะแนนความก้าวร้าวของนักเรียนทั้ง 16 คนนี้มาเรียงลำดับคะแนนเป็นคู่ ๆ โดยจับคู่ผู้เรียนที่มีคะแนนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน ได้จำนวน 8 คู่

4. สุ่มนักเรียนแต่ละคู่โดยวิธีการโบนัว-ก้อย กำหนดให้คนหนึ่งอยู่ในกลุ่มควบคุม อีกคนหนึ่งอยู่ในกลุ่มทดลอง เมื่อสุ่มแต่ละคู่หมดแล้วจะได้อีกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จำนวน 10 โปรแกรม โดยดำเนินการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจาก เอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางกำหนดจุดมุ่งหมายและกิจกรรมให้เหมาะสมกับการฝึกครั้งนี้ ดังเช่น

1.1.1 การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นหญิง โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม (รังสรรค์ เพ็งบุญ. 2523)

1.1.2 การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท (เพ็ญศรี วัชรวิโรจน์. 2527)

1.1.3 จิตวิทยาการบริหาร (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. ม.ป.ป.)

1.1.4 The Assertive Option Your Rights and Responsibilities (Jakubowski and Lange. 1978)

1.1.5 Responsible Assertive Behavior Cognitive/Behavioral Procedures for Trainers (Lange and Jakubowski. 1976)

1.1.6 "Simulation and Role Playing Methods" in Helping People Change (Flowers and Booraem. 1980 : 172-277)

1.2 หลังจากสร้างโปรแกรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จำนวน 2 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.ทองเรือน อมรัชกุล และอาจารย์ ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร ตรวจสอบความบกพร่องของโปรแกรม

1.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2531 ของโรงเรียนพินิจโลกศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพินิจโลก จำนวน 8 คน และนำปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการทดลองฝึกมาปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้ในการดำเนินการวิจัยจริง

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยสังเขป

ตาราง 1 โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

โปรแกรมที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ
1	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกับผู้ฝึกและระหว่างสมาชิกด้วยกัน	1. การสร้างความคุ้นเคยและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน	1. ผู้ฝึกและสมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าและทำตัวตามสบายในลักษณะผ่อนคลาย ประมาณ 2 นาที

ตาราง 1 (ต่อ)

โปรแกรมที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ
2	2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการฝึก	2. ความสำคัญของการฝึกอบรมระเบียบ กฎเกณฑ์ในการเข้ากลุ่มฝึก	2. ทำกิจกรรม "ฉันเป็นใคร" 3. ผู้ฝึกอธิบายสรุปลักษณะของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป้าหมายระเบียบและกฎเกณฑ์ของการเข้ากลุ่ม 4. สมาชิกทำแบบสำรวจการตอบสนอง
	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว	1. ลักษณะพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก 2. ลักษณะพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก 3. ลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าว 4. การจำแนกความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมทั้ง 3 ชนิด	1. สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของพฤติกรรม 2. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกมาแข่งขันกัน เขียนพฤติกรรมของบุคคลและช่วยกันจำแนกประเภทของพฤติกรรม 3. อาสาสมัครสมาชิกแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น เพื่ออธิบายลักษณะพฤติกรรม 3 ชนิด 4. สมาชิกฟังเพลงทบทวนการพูดตอบสนองต่อ

ตาราง 1 (ต่อ)

โปรแกรมที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ
3	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการใช้คำไทยและสามารถแยกแยะความ	1. ภาษาไม่ใช่คำของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก 2. ภาษาไม่ใช่คำของพฤติกรรมที่	สถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วฝึกแยกแยะการตอบสนองและจับคู่ฝึกแสดงบทบาทพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกตามสถานการณ์ที่แจกให้ 5. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมที่ฝึกมา และประ โยชนนำไปใช้ 6. มอบหมายการบ้านพร้อมทั้งให้สมาชิกทำแบบสำรวจการตอบสนองเหมือน โปรแกรมที่ 1 1. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายการบ้าน โปรแกรมที่ 2 2. สมาชิกเล่นเกมทายความรู้สึก แล้วผู้ฝึกอธิบายภาษาไม่ใช่คำไทยสังเขป 3. แบ่งกลุ่มสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาษาไม่ใช่

ตาราง 1 (ต่อ)

โปรแกรมที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	วิธีการดำเนินการ
4	แตกต่างระหว่างภาษาไม่ใช่ถ้อยคำของพฤติกรรมไม่กล่าวแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อฝึกสมาชิกแสดงออกโดยใช้ภาษาไม่ใช่ถ้อยคำ 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับการแสดงออกทางสีหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประสานสายตา	เหมาะสมในการแสดงออกภาษาไม่ใช่ถ้อยคำของพฤติกรรมก้าวร้าว 3. 1. การฝึกแสดงออกทางสีหน้า 2. การฝึกแสดงออกทางภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกับภาษาไม่ใช่ถ้อยคำ	ถ้อยคำของพฤติกรรม 3 ชนิด รวมทั้งฝึกซ้อมบทบาทการแสดงออกโดยไม่ใช้ภาษาถ้อยคำ 4. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ฝึกแสดงละครใบ้ 5. ให้สมาชิกสำรวจการใช้ภาษาไม่ใช่ถ้อยคำของตนเอง แล้วแบ่งกลุ่มย่อยฝึกใช้ภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกับภาษาไม่ใช่ถ้อยคำ 6. ผู้ฝึกมอบหมายการบ้าน 1. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงกรณีงานโปรแกรมที่ 3 2. สมาชิกจับคู่กันฝึกประสานสายตา แล้วประเมินความรู้สึกของตนเอง 3. จับคู่สมาชิกฝึกประสาน

ตาราง 1 (ต่อ)

โปรแกรมที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ
5	2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาด้วยคำและภาษาไม่ใช่ด้วยคำ	สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน	ถ่ายทอดตามคำบอก ประเมินความรู้สึกและฝึกสื่อความหมายทางดวงตา 4. แบ่งกลุ่มสมาชิกฝึกแสดงออกทางภาษาดูคำและภาษาไม่ใช่ด้วยคำของแต่ละพฤติกรรมให้สอดคล้องกัน 5. ผู้ฝึกมอบหมายการบ้าน 1. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายการบ้านโปรแกรมที่ 4 2. สมาชิกทำกิจกรรมการแยกแยะสิทธิตามบทบาทและสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน 3. สมาชิกแต่ละคนเขียนสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานของตนเอง ภายในเวลาที่กำหนด
	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและสามารถแยกแยะความแตกต่างสิทธิตามบทบาทและสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน		2. เพื่อฝึกให้สมาชิกรู้จักใช้สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานของตนเองในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ตาราง 1 (ต่อ)

โปรแกรมที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ
6	1. เพื่อให้สมาชิกและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแยกแยะ	1. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม 2. ทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์	4. ให้สมาชิกอาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นเพื่อนำไปสู่การอภิปรายถึงการใช้สิทธิของบุคคลที่แสดงพฤติกรรมประเภทต่าง ๆ 5. สมาชิกยกตัวอย่างการใช้สิทธิของตนเอง พร้อมทั้งอภิปรายถึงการนำเอาสิทธิมาเขียนขึ้นพื้นฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน 6. ผู้ฝึกมอบหมายการบ้าน 1. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายการบ้านโปรแกรมที่ 5 2. ทำกิจกรรมหญิง 3 ภาว : ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้เห็นความแตกต่างของ

ตาราง 1 (ต่อ)

โปรแกรมที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ
	ความแตกต่าง ระหว่างความเชื่อ ที่เหตุผลและ ความเชื่อที่ไร เหตุผล 3. เพื่อให้สมาชิกฝึก คัดค้านความเชื่อ ที่ไร เหตุผลของ ตนเอง		ความเชื่อ ความคิด ความ รู้สึก และพฤติกรรมของ แต่ละบุคคล 3. สมาชิกเขียนความรู้สึกนึกคิด หรือความเชื่อเกี่ยวกับ ตนเอง หลังจากนั้นผู้ฝึก เสนอเหตุผลที่เหตุผลและ อารมณ์ โดยสังเขป 4. แบ่งกลุ่มสมาชิกรวมกัน อภิปรายเรื่องสั้น "ใคร ทำลายฉัน" 5. สมาชิกฝึกคัดค้านความเชื่อ ที่ไร เหตุผล 6. สมาชิกแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับเนื้อหาสาระที่ได้ รับจากการฝึก โปรแกรม และการนำไปใช้ในชีวิต ประจำวัน 7. ผู้ฝึกมอบหมายการบ้าน

ตาราง 1 (ต่อ)

โปรแกรมที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ
7	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักและเรียนรู้วิธีการกับความก้าวร้าวของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ 2. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ฯลฯ ออกร่างอย่างเหมาะสม	1. การจัดการกับความก้าวร้าว 2. การฝึกแสดงความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ฯลฯ	1. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายการบ้านโปรแกรมที่ 6 2. สมาชิกเขียนถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองที่เคยกระทำมาภายในเวลาที่กำหนด 3. สมาชิกฝึกจัดการกับความก้าวร้าวของตนเอง 4. สมาชิกอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ความขัดแย้งระหว่างงานพหุกิจกับกิตติ แล้วร่วมกันอภิปรายถึงผลที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้ง 5. สมาชิกฝึกเขียนเหตุผลที่เหมาะสมและฝึกตอบสนองที่เหมาะสมจากสถานการณ์จริงของสมาชิก 6. สมาชิกร่วมกันอภิปราย

ตาราง 1 (ต่อ)

โปรแกรมที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ
8, 9 และ 10	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาของตัวเองอันเกิดจากการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา โดยการใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก 2. เพื่อฝึกสมาชิกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก 3. เพื่อทราบความคิดเห็นของสมาชิกจากการเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	1. สมาชิกแต่ละคนเสนอปัญหาของตัวเองภายในกลุ่ม 2. ประเมินผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	สิ่งที่ได้รับจากการฝึกและการนำไปใช้ 7. ผู้ฝึกมอบหมายการบ้าน 1. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายการบ้านโปรแกรมที่ 7 และร่วมกันสรุปถึงสาระสำคัญที่ฝึกมาทั้งหมด 2. ผู้ฝึกให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วอธิบายถึงจุดมุ่งหมายและแนวทางในการฝึกโปรแกรมที่ 8-9-10 3. สมาชิกแต่ละคนผลัดเปลี่ยนกันเสนอปัญหาและร่วมกันแก้ไขปัญห โดยใช้วิธีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก 4. ประเมินการฝึกพฤติกรรม จัดดำเนินการในสัปดาห์ที่ ๑๖-๑๗-๑๘

ตาราง 1 (ต่อ)

โปรแกรมที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ
			ที่เฉพาะขึ้นในการ แสวงหาก

2. แบบสอบถามวัดความก้าวร้าว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่

เพชรสุภา เพชรใส สร้างขึ้นเพื่อใช้วัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มาปรับปรุงใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบบสอบถามฉบับนี้ เพชรสุภา เพชรใส ได้นำไปวิเคราะห์เพื่อคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง คือนิยมสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไว้จำนวน 31 ข้อ จากนั้นจึงนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งหมดเท่ากับ 0.98 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) นอกจากนี้ยังหาค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพ (Concurrent Validity) แบบกลุ่มประจักษ์ชัด (Known Group Technique) ได้ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.755 และสำหรับผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบสอบถามดังนี้

2.1 นำแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของ เพชรสุภา เพชรใส ไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตอบ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและนำข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำมาปรับปรุงแก้ไข หลังจากนั้นจึงนำแบบสอบถามทั้งหมดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มใหม่ตอบอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำผลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกใหม่

2.2 นำแบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ มาหาค่าความเชื่อมั่นและค่าความเที่ยงตรง

ตัวอย่างแบบสอบถาม

สถานการณ์	กระทำมากที่สุด	กระทำมาก	กระทำน้อย	กระทำน้อยที่สุด
0. ขณะที่นั่งเรียนกำลังทำงานตามที่ครูสั่ง มีเพื่อนมาแกล้งและรบกวนนักเรียน นักเรียนเกิดความรำคาญมาก นักเรียนจึงใช้ถ้อยคำที่รุนแรงตำหนิติเตียนเขา เพื่อให้เขาหยุดการกระทำ				

สถานการณ์	กระทำมากที่สุด	กระทำมาก	กระทำน้อย	กระทำน้อยที่สุด
๐๐. ขณะที่ครูกำลังแจกหนังสือให้นักเรียนในชั้น โดยให้เรียงแถวเข้ามารับ ปรากฏว่าเหลือหนังสือเล่มสุดท้ายเมื่อถึงตัวนักเรียนพอดี แต่บังเอิญเพื่อนที่เข้าแถวต่อหลังแซงเข้ามารับก่อน เพื่อเป็นการป้องกันสิทธิของตนเอง นักเรียนจึงต้องกระทำรุนแรงโดยใช้กำลังกาย				

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

แต่ละข้อของแบบสอบถามวัดความกว้างราว กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบของกระทำมากที่สุด	ให้ 4 คะแนน
ตอบของกระทำมาก	ให้ 3 คะแนน
ตอบของกระทำน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบของกระทำน้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

ผลการวิเคราะห์แบบสอบถาม

1. การหาค่าอำนาจจำแนก ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 80 คน แล้วนำแบบสอบถามที่นักเรียนตอบแล้วมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยรวมคะแนนของแต่ละคนแล้วจัดเรียงลำดับคะแนนจากสูงไปหาต่ำ ใช้เทคนิค 25% หากกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ นำคะแนนกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำมาคำนวณ

สถิติพื้นฐาน และทดสอบหาค่าอำนาจจำแนกการใช้สถิติ (t-test) ผลจากการวิเคราะห์แบบ
สอบถามฉบับนี้ แต่ละข้อมติค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ซึ่งถือว่ามีความอำนาจจำแนกสูงอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้
(วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 114 - 116)

2. การหาค่าความเชื่อมั่น นำแบบสอบถามที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้วมาหาค่าความเชื่อมั่น
โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามฉบับนี้ ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93

3. การหาค่าความเที่ยงตรง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา
ตรวจสอบ เป็นการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์และหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Con-
struct Validity) โดยวิธีกลุ่มประจักษ์ชัด คือใช้กลุ่มตัวอย่างที่ทราบแน่ชัดแล้วว่ามีคุณลักษณะ
ในด้านที่ต้องการวัดจริงเป็นหลักสำคัญทำการเปรียบเทียบกลุ่มทั่วไป แล้วใช้การทดสอบความ
แตกต่างของคะแนนเฉลี่ย (ไพศาล หวังพานิช. 2523 : 256 - 257) ผู้วิจัยได้คัดเลือก
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพรหมพิรามวิทยา อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เป็น
กลุ่มประจักษ์ชัด โดยมีครูแนะแนวเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมและคัดเลือกมา 2 กลุ่ม คือกลุ่มตัวอย่างที่มี
พฤติกรรมการก้าวร้าวสูง และกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำ ซึ่งการคัดเลือกนักเรียนโดยครู เป็น
เกณฑ์นั้นเป็นการคัดเลือกที่มีความเที่ยงตรง ทั้งนี้เกลวิน (Glavin) ได้วิจัยพบว่า การคัดเลือกเด็ก
ที่มีปัญหาในชั้นเรียนโดยครูมีความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.78 (เรขู มุ่งถิ่น. 2517 : 17 ; อ้างอิง
มาจาก Glavin. 1972 : 367 - 375) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดความก้าวร้าวไปให้ทั้งสองกลุ่ม
ทำพร้อมกัน แล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่าคะแนนคะแนนความก้าวร้าวของทั้งสองกลุ่มมี
ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การดำเนินการปฎิบัติตามโปรแกรม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการวิจัยแบบจับคู่แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และมีการทดสอบครั้งแรก ทดสอบครั้งหลัง (Pretest-Posttest
Control Group Design With Matching) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการวิจัย

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	การฝึก	ทดสอบหลัง
Mr E C	O_{1E} O_{1C}	X $\sim X$	O_{2E} O_{2C}

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการวิจัย

Mr แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบจับคู่แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

O_1 แทน การทดสอบก่อนการฝึก

O_2 แทน การทดสอบหลังการฝึก

X แทน การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

$\sim X$ แทน การไม่ได้ออกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

(คำรอง ศิริเจริญ. 2524 : 193 - 196)

การดำเนินการฝึก

1. ขั้นเตรียมการฝึก

1.1 เตรียมสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก โดยขอเช่าที่ใช้สถานที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ จากผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสมรพยา จังหวัดชัยนาท

1.2 เตรียมนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และนำคะแนนความก้าวร้าวที่ได้จากการทดสอบนักเรียนเพื่อกำหนดกลุ่มประชากร เป็นคะแนนทดสอบก่อนการฝึก (Pretest)

2. ขั้นการฝึก ให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา จำนวนทั้งหมด 10 โปรแกรม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ขั้นนี้ผู้วิจัยพยายามควบคุมสภาพการณ์ต่าง ๆ ในทั้งสองกลุ่มให้เหมือนกัน ตลอดช่วงเวลาของการฝึก ต่างกันเฉพาะตัวแปรการฝึกตามโปรแกรมเท่านั้น ในการฝึกผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน มาพบกันเพื่อฝึกตามโปรแกรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมงติดต่อกัน 5 สัปดาห์ รวมจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง

3. ขั้นการประเมินผล

3.1 หลังการฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดความก้าวร้าวฉบับเดิมไปทดสอบทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในเวลาเดียวกันอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งใช้เป็นคะแนนทดสอบหลังการฝึก (Posttest)

3.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติพื้นฐานและสถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าว

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างหรือจำนวนข้อมูลในชุด

(บุญทรงษ์ เจริญพิทย. 2527 : 65)

1.2 ค่าความแปรปรวน ใช้สูตร

$$s^2 = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n-1}$$

เมื่อ s^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

x แทน คะแนนของข้อมูลแต่ละรายการ

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

(บัญชี เจริญพิทย. 2527 : 82)

2. สถิติสำหรับเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวก่อนการฝึกและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง ใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n} \right] / n(n-1)}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาแบบที่

$\sum D$ แทน ผลรวมของค่าความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวก่อนและหลังการฝึกในแต่ละคู่

$\sum D^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของค่าความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวก่อนและหลังการฝึกแต่ละคู่

$\bar{X}_1$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวก่อนการฝึก

$\bar{X}_2$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวหลังการฝึก

n แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง

(วิเชียร เกตุสิงห์. 2526 : 61)

3. สถิติสำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก ใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left\{ \frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \right\} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

- เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาแบบที่
- $\bar{X}_1$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม
- $\bar{X}_2$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง
- S_1^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มควบคุม
- S_2^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มทดลอง
- n_1 แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม
- n_2 แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง

(นิคม ทั้งศิริภท. 2523 : 261)

4. สถิติสำหรับวิเคราะห์แบบสับสน

4.1 สถิติสำหรับวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสับสน ใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{n}}}$$

- เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาอำนาจจำแนกแบบที่
- $\bar{X}_H$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มสูง
- $\bar{X}_L$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มต่ำ
- S_H^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มสูง
- S_L^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
- n แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละกลุ่ม

(วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 115)

ใช้สูตร

4.2 สถิติสำหรับวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา

$$\infty = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right)$$

เมื่อ ∞ แทน ค่าความเชื่อถือได้ n แทน จำนวนข้อคำถามของแบบสอบถามวัดความก้าวร้าว V_i แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ V_t แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

(วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 119)

4.3 สถิติสำหรับวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงตามโครงสร้างของแบบสอบถาม โดยวิธีกลุ่มประจักษ์ใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาแบบที่ S_1^2, S_2^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ $\bar{X}_1, \bar{X}_2$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ n_1, n_2 แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

(สุนันท์ ศล โกสุม. 2525 : 289)

บทที่ 4

ผลการฝึกและการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์แทนความหมายต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการฝึกและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าว
S^2	แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนน
SD	แทน ผลรวมของค่าความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวก่อนและหลังการฝึกแต่ละคู่
SD^2	แทน ผลรวมกำลังสองของค่าความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวก่อนและหลังการฝึกแต่ละคู่
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาแบบที่
df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
*	แทน ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเสนอประเด็นต่าง ๆ ตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าว ก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าว หลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าว ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำได้โดยการทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติที แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน (Independent Samples) และเป็นการทดสอบแบบหางเดียว (One-tailed Test) ผลการทดสอบดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มควบคุม	8	71.875	41.554	0.112
กลุ่มทดลอง	8	71.5	48.571	

$$t (.01, 14) = 2.624$$

จากตาราง 3 จะเห็นว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ ก่อนการฝึก กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนความก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าว หลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำได้โดยการทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติที แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน และเป็นการทดสอบแบบหางเดียว ผลการทดสอบแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวภายหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	s^2	t
กลุ่มควบคุม	8	79.625	148.268	4.771*
กลุ่มทดลอง	8	55.125	62.696	

$$*t (.01, 14) = 2.624$$

จากตาราง 4 จะเห็นว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้นผลการทดสอบนี้ยอมรับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร่วมน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวระหว่างก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง ทำได้โดยใช้สถิติ แบบกลุ่มตัวอย่างที่มีความสัมพันธ์กัน (Dependent Samples) และเป็นการทดสอบแบบทางเดียว ผลการทดสอบแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S^2	D	D^2	t
ก่อนการฝึก	8	71.5	48.571	131	2945	4.333 *
หลังการฝึก	8	55.125	62.696			

$$*t (.01, 7) = 2.998$$

จากตาราง 5 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวภายหลังการฝึกมีค่าน้อยกว่า ก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ กลุ่มทดลองมีความก้าวร้าวลดลงหลังจากการฝึกแล้ว ผลการทดสอบนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความก้าวร้าวภายหลังการฝึกน้อยกว่าก่อนการฝึก

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความก้าวหน้าของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกก่อนและหลังการฝึก
2. เพื่อเปรียบเทียบความก้าวหน้าของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความก้าวหน้าสูง ปีการศึกษา 2531 ของโรงเรียนบุญนาคพิทยาคม อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท ใ้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย จากนักเรียนที่กำหนดความก้าวหน้าในแบบสอบถามวัดความก้าวหน้าได้ตั้งแต่คววไหลที่ 3 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการฝึกอบรมครั้งนี้ จำนวน 16 คน ผู้วิจัยนำคะแนนความก้าวหน้าของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คน มาจัดเรียงลำดับคะแนนเป็นคู่ ๆ โดยจับคู่นักเรียนที่มีคะแนนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน ซึ่งได้จำนวน 8 คู่ หลังจากนั้นสุ่มนักเรียนแต่ละคู่เป็น 2 กลุ่มโดยวิธีโยนหัวก้อย กำหนดให้กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุมและอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง นักเรียนแต่ละกลุ่มมีจำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จำนวน 10 โปรแกรม
2. แบบสอบถามวัดความก้าวหน้า

3. แบบประเมินผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

วิธีดำเนินการฝึก

1. กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำแบบสอบถามวัดความก้าวร้าวก่อนการฝึก
2. นักหมายกลุ่มทดลองเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับฝึก โปรแกรมที่กำหนด
3. ผู้วิจัยเป็นผู้นำฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกตาม โปรแกรมให้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง โดยฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง
4. ภายหลังการฝึกโปรแกรมครบตามกำหนดแล้ว อีก 1 สัปดาห์ต่อมา ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดความก้าวร้าวชุดเดิมมาทำการทดสอบ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าว ก่อนการฝึกและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏผลที่สำคัญ ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร้าวภายหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกตามโปรแกรมครั้งนี้ ส่งผลกระทบท่อความก้าวร้าวของนักเรียน โดยนักเรียนมีความเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติความรู้สึกและพฤติกรรมเหมาะสมยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้มีส่วนสอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็นซ์ ซึ่งพบว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกทำให้วัยรุ่นที่ก้าวร้าวและวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออก มีพฤติกรรมแสดงออกเหมาะสมมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (Pentz. 1980 : 81) และงานศึกษาวิจัยของ ฮุยและแลงก์ ที่พบว่า วัยรุ่นชายนิรโทษที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) และกลุ่มเพื่อน (Peer) มีพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งพฤติกรรมในชั้นเรียนนี้ควรพิจารณาเป็นอันดับแรก (Huey and Rank. 1984 : 95) อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาวิจัยของเพ็นซ์พบว่า วัยรุ่นเหล่านั้นยังคงมีการตอบสนองในลักษณะก้าวร้าวและไม่กล้าแสดงออกอยู่ ฮุยและแลงก์พบว่า แนวโน้มของการแสดงความก้าวร้าวเมื่อวัดด้วยเทคนิคการฉายภาพ (Projective Technique) ที่เป็นแบบทดสอบรูปภาพมือ (Hand Test) ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นทั้งสองกรณีนี้แสดงว่าความก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นยังคงมีอยู่

ผลการวิจัยครั้งนี้แตกต่างจากการศึกษาของเนาส์ ซึ่งทดลองฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับนักเรียนชายระดับชั้น 4 ที่ก้าวร้าว เนาส์พบว่า มีนักเรียน 9 คน จาก 12 คนเท่านั้นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ด้วยเหตุนี้เขาจึงไม่สามารถสรุปได้ว่า การฝึกดังกล่าวจะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กลงได้ (Knauss. 1978 : 5356 - A) และการศึกษาของ ฮาร์ตสทูล, โอลด์

และวูล์ฟ ที่พบว่า นักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีคะแนนความก้าวร้าวลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Hartsook, Olch and Wolf. 1976 : 325)

การศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นนี้ทำให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกปรากฏผลไม่ชัดเจนในการลดความก้าวร้าว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการทดลอง เช่น วิธีการทดสอบวัดความก้าวร้าว คะแนนจากการวัดครั้งแรกของกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลาในการฝึกทดลอง หรือลักษณะของความก้าวร้าวที่ติดตัวมาในกลุ่มตัวอย่าง เป็นต้น ซึ่งความก้าวร้าวบางประเภทเปลี่ยนแปลงได้ยาก โดยอาศัยการฝึกพฤติกรรมแบบธรรมดา ตัวอย่างเช่น ความก้าวร้าวที่มาจากความไม่สามารถควบคุมตนเองได้ (Undercontrol) (Rimm and Masters. 1979 : 84 ; citing Meggaggee. 1966 : unpagued) หรือความก้าวร้าวชนิดที่มาจากบุคลิกภาพติดพันหรือบุคลิกภาพแปรปรวน (Explosive Personality) (วิจิตรพาณิชย์ วัฒนสินธุ์ และคนอื่น ๆ. 2524 : 134 ; กมลรัตน์ หล้าสงฆ์. 2524 : 259) ยิ่งไปกว่านี้ แคทเทิล ยังพบว่า ความก้าวร้าวเป็นลักษณะนิสัย (Trait) ส่วนหนึ่งของบุคคลซึ่งได้รับการสะสมมานาน (Fehr. 1983 : 378 ; citing Cattell. 1950, 1965 : unpagued) บุคคลที่มีลักษณะของความก้าวร้าวประเภทที่เปลี่ยนแปลงยากนี้ โดยทั่วไปแล้วจะมีความยึดคติทางค่านิยมหรือพฤติกรรมและสามารถแสดงความก้าวร้าวออกมาได้ทันทีเมื่อจะถูกกระตุ้นเพียงเล็กน้อย บุคคลประเภทนี้มักไม่ให้ความร่วมมือเมื่ออยู่ในกลุ่ม รวมทั้งไม่ค่อยยอมรับว่าตัวเองมีข้อบกพร่องที่ต้องได้รับการแก้ไข ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นการยากลำบากและอาจต้องใช้วิธีการที่มีขอบเขตกว้างกว่าที่จะใช้การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ซึ่งอัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ สรุปว่า การฝึกชนิดนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันเฉพาะระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ (Alberti and Emmons. 1982 : 17)

อย่างไรก็ตาม การนำเอาวิธีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมาใช้ปรับความก้าวร้าวในครั้งนี้ ปรากฏผลให้เห็นในทางบวกคือ สามารถลดความก้าวร้าวของนักเรียนลงได้ ผลการวิจัยจึงสนับสนุนแนวความคิดของ จากุโบวสกีและแลงก์ ที่ว่า บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ไม่ว่าจะเคยเรียนรูการกระทำแบบก้าวร้าวหรือไม่กลาแสดงออกมาก่อนก็ตาม (Jakubowski

and Lange. 1978 : 15) ซึ่งก็หมายความว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมหรือมีความก้าวร้าวอย่างชนิดที่เขาเป็นอยู่ตลอดไป และเมื่อพิจารณาตามข้อคิดเห็นของ มอร์ตัน ริกเชย์ และเคลเลทท์ คือในความเป็นจริงแล้วไม่มีบุคคลใดที่จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวหรือพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกในทุก ๆ สถานการณ์ จึงทำให้เชื่อได้ว่าความก้าวร้าวหรือพฤติกรรมก้าวร้าวสามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นการกระทำที่เหมาะสมได้ (Morton, Richey and Kellett. 1981 : 15) ยิ่งไปกว่านั้น บุคคลก้าวร้าวที่เข้ารับการฝึกก็มีได้สาเหตุมาจากกรรมพันธุ์หรือมีความบกพร่องทางชีววิทยา ซึ่ง ผดุง อารยะวิบูลย์ เห็นว่า อาจมีปัญาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (ผดุง อารยะวิบูลย์. 2528 : 56)

แม้การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า เด็กวัยรุ่นก้าวร้าวเมื่อเข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความสามารถในการควบคุมตัวเอง คิดคำนึงถึงบุคคลอื่นมากขึ้น และแสดงพฤติกรรมไปในแนวทางที่สังคมยอมรับได้ แต่การนำเอาสรุปผลงานวิจัยไปใช้กับเด็กวัยรุ่นระดับเดียวกันในที่อื่น ๆ ผู้วิจัยใครขอให้พิจารณาอย่างรอบคอบ ทั้งนี้เพราะอาจมีความแตกต่างกัน ทั้งในค่านิยมเด็กและสภาพแวดล้อม นอกจากนี้ควรคำนึงถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าวในกลุ่มที่จะนำมาฝึกอบรมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกด้วย อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจะมีประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการฝึกหากนำไปใช้อย่างเหมาะสม ผู้เข้ารับการฝึกตระหนักถึงปัญหาการแสดงพฤติกรรมของตนเอง และมีความสมัครใจเข้ารับการฝึกอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. สถาบันทางการศึกษาทุกระดับควรจัดฝึกอบรมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้กับบุคลากรภายในสถาบัน และพัฒนาเผยแพร่เกี่ยวกับการฝึกชนชั้นในสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อให้บุคลากรในสถาบันมีทักษะทางสังคมในการแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สัมพันธ์ชาติกับชุมชนและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ครู-อาจารย์ทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา ควรนำเอาการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไปใช้กับนักเรียนหรือนักศึกษาที่มีพฤติกรรม เป็นปัญหาในสถาบัน เพื่อให้เด็กเรียนนักศึกษาดังกล่าวสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ตลอดจนครู-อาจารย์ที่สอน

3. ครูแนะแนวที่ประจำอยู่ในสถานศึกษาในระดับต่าง ๆ ควรจะนำเอาการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไปฝึกกับนักเรียนนักศึกษาที่มีปัญหาทางด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อให้เด็กเรียนนักศึกษามีทักษะการแสดงออกที่ดีในสังคม สามารถติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. สถานบันต่าง ๆ ที่ปฏิบัติงานทางด้านการศึกษาควรให้ความสำคัญของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เยาวชน เช่น สถานพินิจและคุ้มครองเด็ก สถานสงเคราะห์ต่าง ๆ ควรนำเอาการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไปใช้กับกลุ่มคนในความดูแล เพื่อลดปัญหาพฤติกรรมก่อนที่บุคคลเหล่านี้จะออกไปจากความดูแล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรศึกษาวิจัยการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับกลุ่มที่มีปัญหาทางด้านพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น คนติดยาเสพติด คนติดสุรา คนพิการหรือนักโทษ เป็นต้น

2. ควรทดลองนำเอาการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา นิสิต นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย ตลอดจนกลุ่มบุคคล โดยทั่ว ๆ ไป

3. ควรให้มีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก กับวิธีการแก้ไขพฤติกรรมแบบอื่น ๆ เช่น เปรียบเทียบผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับการฝึกจิตกลุ่มกาย เป็นต้น เพื่อหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพสำหรับแก้ไขปัญหายุติกรรมของคนไทย

4. เนื่องจากในประเทศไทยยังมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกน้อย และเครื่องมือที่ใช้ศึกษายังขาดแคลนอยู่มาก ดังนั้นจึงควรมีการวิจัยเพื่อสร้างเครื่องมือ

วัตถุประสงค์ที่เหมาะสมในการแสดงออกสำหรับคนไทยให้มากขึ้น

ข้อจำกัดในการศึกษาวิจัย

1. ผู้นำในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเนื้อหา ทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ตลอดจนได้รับการฝึกอบรมทางค่านิยมเป็นอย่างดี
2. ผู้ฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ที่กระทำกับบุคคลก้าวร้าวต้องเป็นผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี มีความมั่นใจ สามารถเข้าใจสถานการณ์และบุคคลได้อย่างรวดเร็วและมีความยืดหยุ่นสูง
3. ผู้เข้าร่วมการฝึกต้องตระหนักถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง และเต็มใจสมัครเข้าฝึกอบรม
4. การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สมาชิกที่เข้าร่วมการฝึกอบรมต้องมีความอดทน ตั้งใจจริง เห็นคุณค่าของการฝึก สามารถเปิดเผยปัญหาของตนเองและร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอย่างดี การฝึกจึงจะประสบผลสำเร็จ

מנהל המבחן

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสงวน. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : มหามงกุฎราชวิทยาลัย, 2524.
 "ชี้เด็กก้าวร้าวแนวใหม่ก่ออาชญากรรมสูง," หมอชาวบ้าน. 8(96) : 13 ; เมษายน 2530.
- ณัฐพงษ์ เจริญพิทย. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. พิมพ์โลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิมพ์โลก, 2527.
- ทองเคื่อน พันธมนาวิน. "จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน," แนะแนว. 18(91) : 58-71 ; กุมภาพันธ์-มีนาคม 2527.
- คำรง ศิริเจริญ. การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์โลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิมพ์โลก, 2524.
- นิคม ตั้งคะพิมพ์. สถิติเบื้องต้นทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. พิมพ์โลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิมพ์โลก, 2523.
- ประคินันท์ อปรมัย และคนอื่น ๆ. พฤติกรรมวัยเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ฝ่ายการพิมพ์ สำนักเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.
- ผดุง อารยะวิบูลย์. เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : งานส่งเสริมวิจัย และตำรา กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2528.
- พรพรพาย ทรัพย์ะประก. "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," แนะแนว. 15(76) : 9-30 ; สิงหาคม-กันยายน 2524.
- _____ "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและการจัดการกับความขัดแย้ง," แนะแนว. 17(84) : 41-49 ; ธันวาคม 2525 - มกราคม 2526.
- _____ จิตวิทยาการบริหาร. กรุงเทพฯ : กรูณา-จุฬาร, ม.ป.ป.
- พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และคนอื่น ๆ. ตำราจิตวิทยาทั่วไป. เชียงใหม่ : ฝ่ายผลิตตำราและเอกสาร คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2525.

- เพชรสุภา เพชรไส. การทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อักสำเนา.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ จังหวัดชัยนาท. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อักสำเนา.
- ไพศาล หวังพานิช. การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
- รังสรรค์ เพ็งบุญ. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นหญิงโดยจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อักสำเนา.
- ราศรี ขรรณนิยม. วิธีแก้ปัญหาลูก. กรุงเทพฯ : บุ๊คส์เอเชนส์, 2526.
- เรณู คุ้มถิ่น. การใช้การเสริมแรงทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว. ปรินิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อักสำเนา.
- วงษ์กักร ภูพันธ์ศรี. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกซึ่งต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อักสำเนา.
- วิจิตรพาณิชย์ วัฒนสินธุ์ และคนอื่น ๆ. จิตวิทยาอาชีพ. กรุงเทพฯ : วิกตอรีการพิมพ์, 2524.
- วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2530.
- วิมล สุวรรณฉวี. การเปรียบเทียบโนภาพแห่งตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่ม และนักเรียนอาชีวศึกษาทั่วไป. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อักสำเนา.

- สมชาย เทียวตระกูล. การฝึกฝนคลายแบบจิตลุ่มกายเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาวาอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อักสำเนา.
- สมพร สุทธิชัย. จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- สุกัญญา กุลอึ้ง. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและการยอมรับเลี้ยงดูตามการรายงานของตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523. อักสำเนา.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาเด็กเกร. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- สุนันท์ ศลโกสม. การวัดผลทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- สุพัตนา เกษาคิวส์ ณ อยุธยา. "ความก้าวร้าวมีส่วนสร้างสรรค์," แนะแนว. 7(84) : 20-28 ; ธันวาคม 2525 - มกราคม 2526.
- เสถียร ศรีรัตน์. ความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวร้าวกับความสนใจในอาชีพของนักเรียน ม.ศ.3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อักสำเนา.
- อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528. อักสำเนา.
- เอี่ยมจิต กิศรีแก้ว. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524. อักสำเนา.
- Alberti, Robert E. and Michael L. Emmons. A Guide to Assertive Living: Your Perfect Right. 4th ed. San Luis Obispo, California : Impact, 1982.
- Corey, G. Theory and Practice of Group Counseling. Monterey, California : Cole Publishing Co., 1981.
- Fehr, Lawrence A. Introduction to Personality. New York : Macmillan Publishing Co., 1983.

- Flowers, John V. and Curtis D. Booraem. "Simulation and Role Playing Methods," in Helping People Change. edited by Frederick H. Kanfer and Arnold P. Goldstein. V.6 p.172-277. New York : Pergamon Press Inc., 1980.
- Freedberg, Edmund J. and William E. Johnston. "Effects of Assertion Training within Context of A Multi-Modal Alcoholism Treatment Program for Employed Alcoholics," Psychological Reports. 48(2) : 379-386 ; April, 1981.
- Gormally, James and others. "A Microtraining Approach to Assertion Training," Journal of Counseling Psychology. 22(4) : 299-303 ; July, 1975.
- Hart, B.M. and others. "Effect of Contingent and Noncontingent Social Reinforcement on Cooperative Play of a Preschool Child," Journal of Applied Behavior Analysis. 1 : 73-76 ; May, 1968.
- Hartsook, Judith E., Doris R. Olch and Virginia A. De Wolf. "Personality Characteristics of Woman's Assertiveness Training Group Participants," Journal of Counseling Psychology. 23(4) : 322-326 ; July, 1976.
- Huey, Wage C. and Richard C. Rank. "Effects of Counselor and Peer-Led Group Assertive Training on Black Adolescent Aggression," Journal of Counseling Psychology. 31(1) : 95-98 ; January, 1984.
- Jakubowski, Patricia and Arthur J. Lange. The Assertive Option : Your Right and Responsibilities. Campaign, Illinois : Research Press Co., 1978.
- Knauss, Jeffrey William. "The Effects of Group Assertiveness Training on the Aggressive Behavior and Self-Concepts of Fourth Grade Boys," Dissertation Abstracts International. 38(9) : 5356-A ; March, 1978.
- Lange, Arthur J. and Patricia Jakubowski. Responsible Assertive Behavior: Cognitive Behavior Procedures for Trainers. Campaign, Illinois : Research Press Co., 1976.
- Martin, Carry and Joseph Pear. Behavior Modification: What it is and How to do it. 2nd ed. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1983.
- Mishel, Merle H. "Assertion Training with Handicapped Persons," Journal of Counseling Psychology. 25(3) : 238-241 ; May, 1978.

- Morgan, Brenda and Paul Leung. "Effects of Assertion Training on Acceptance of Disability by Physically Disabled University Students," Journal of Counseling Psychology. 27(2) : 209-212 ; March, 1980.
- Morton, Judy C., Cheryl A. Richey and Michele Kellett. Building Assertive Skills. St. Louis, Missouri : The C.V. Mosby Company, 1981.
- Nardone, M.J. "A Comprehensive Group Treatment Program to Teach Self-control Impulsive/Aggressive," Dissertation Abstracts International. 43(4) : 1261-B ; October, 1982.
- Pentz, Mary Ann Wood. "Assertion Training and Trainer Effects on Unassertive and Aggressive Adolescents," Journal of Counseling Psychology. 27(1) : 76-83 ; January, 1980.
- Rimm, David C. and John C. Masters. Behavior Therapy. 2nd ed. New York : Academic Press Inc., 1979.
- Samliel, William. Personality : Searching for the Sources of Human Behavior. New York : McGraw-Hill Inc., 1981.
- Shaver, Kelly G. Principles of Social Psychology. Cambridge, Massachusetts : Winthrop Publishers Inc., 1977.
- Wolpe, Joseph. The Practice of Behavior Therapy. 2nd ed. New York : Pergamon Press Inc., 1973.
- Zillmann, Dolf. Hostility and Aggression. Hillsdale, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates Inc., 1979.

ពាក្យស្នើសុំ

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ตัวอย่างการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โปรแกรมที่ 5

สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน

โปรแกรมที่ 1
การสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่กระหว่างผู้ฝึกกับสมาชิก และระหว่างสมาชิกด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และคุณลักษณะของสมาชิกที่เอื้ออำนวยต่อการฝึก

เนื้อหา

1. การสร้างความคุ้นเคยและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
2. ความสำคัญของการฝึกอบรม ระเบียบ กฎเกณฑ์ในการเข้ากลุ่มฝึก

จำนวนสมาชิก 8 คน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษชุดคำถาม "ฉันเป็นใคร"

3. เพลง
4. นกหวีด
5. แบบสำรวจการตอบสนอง จำนวน 30 ข้อ เพื่อเตรียมสำหรับฝึกโปรแกรมที่ 2

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกและสมาชิกรั้งเป็นวงกลม โดยให้ทุกคนหลับตา ทำตัวตามสบายในลักษณะนอนคลาย และหายใจเข้าออกลึก ๆ ประมาณ 2 นาที
2. ให้สมาชิกทำกิจกรรม "ฉันเป็นใคร" โดยผู้ฝึกแจกกระดาษชูดคำถาม "ฉันเป็นใคร" ให้กับสมาชิกทุกคน คนละ 8 แผ่น พร้อมกับอธิบายว่า ในช่วงเวลาประมาณ 20 นาที คือหลังจากที่ผู้ฝึกเป่านกหวีดและเปิดเพลง ให้สมาชิกทุกคนแข่งขันกันนำกระดาษชูดคำถามออกไปถามเพื่อน ๆ สมาชิกให้ใ้มากที่สุด โดยใช้กระดาษชูดคำถาม 1 คนต่อ 1 แผ่น เมื่อถามครบทุกข้อในชูดคำถามก็ขอให้ผู้ตอบเซ็นชื่อกำกับไว้ด้วย ผู้ที่ใดคำตอบของชูดคำถาม "ฉันเป็นใคร" ครบทุกแผ่นแล้วให้ยกมือขึ้นและออกมานับนอกกลุ่ม สำหรับสมาชิกคนอื่น ๆ ที่เสร็จทีหลังให้ออกมานับต่อจากคนแรก เมื่อผู้ฝึกเป่านกหวีดและเปิดเพลงให้สมาชิกหยุดทำกิจกรรมทันที ผู้ที่ใดคำตอบของชูดคำถามน้อยที่สุดเมื่อหมดเวลาแล้วจะเป็นผู้แพ้
3. เมื่อสมาชิกทำกิจกรรม "ฉันเป็นใคร" เสร็จแล้ว ผู้ฝึกและสมาชิกรั้งเป็นวงกลม ให้ผู้ชนะแสดงตัว สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าจะให้อะไรเป็นรางวัลแก่ผู้ชนะ เช่น รวมนักร้องเพลงให้ผู้ชนะร้อง หรือมอบให้ หลังจากนั้นให้ผู้ชนะเลือกแนะนำสมาชิก 1 คน จากกระดาษชูดคำถามในกลุ่มรู้จัก
4. สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าจะลงโทษผู้แพ้อย่างไรดี เช่น เคินเบ็ด ทำท่าคนพิการ หรือร้องเพลง จากนั้นให้ผู้แพ้เลือกแนะนำสมาชิก 1 คน จากกระดาษชูดคำถามในกลุ่มรู้จักเช่นเดียวกันกับผู้ชนะ
5. ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ปลื้มเปลี่ยนกันแนะนำสมาชิก 1 คนจากกระดาษชูดคำถาม จนกระทั่งสมาชิกได้รับการแนะนำตัวหมดทุกคน

6. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม "ฉันเป็นใคร" บรรยายภาพที่เกิดขึ้นภายหลังร่วมกันทำกิจกรรม และความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม
7. ผู้ฝึกอธิบายสรุปถึงลักษณะของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป้าหมายของการฝึก ระเบียบ และกฎเกณฑ์ของการเข้ากลุ่ม ตลอดจนลักษณะของสมาชิกที่เข้าอำนวยความสะดวกการฝึก พร้อมกับนัดหมายสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
8. ให้สมาชิกทำแบบสำรวจการตอบสนอง เพื่อเตรียมสำหรับการฝึกจำแนกพฤติกรรมต่าง ๆ ในการฝึกครั้งที่ 2

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม

"ฉันเป็นใคร"

1. ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....
2. เพื่อน ๆ เคยให้ฉายาว่า
3. ลักษณะนิสัยประจำตัว
4. เพลงที่โปรดปรานที่สุด
5. อาหารคาวที่โปรดปรานที่สุด
6. อาหารหวานที่โปรดปรานที่สุด
7. วิชาที่ชอบเรียนมากที่สุด
8. วิชาที่ไม่ชอบเรียนมากที่สุด
9. สิ่งที่ชอบในตัวเองที่สุด
10. สิ่งที่ไม่ชอบในตัวเองมากที่สุด
11. คิดว่าตัวเองมีจุดเด่นอะไร
12. คิดว่าตัวเองมีจุดด้อยอะไร
13. เคยหน้าแตก (รู้สึกเสียหน้าหรือเรื่องที่ทำแล้วทำให้เกิดความอับอาย) เรื่องอะไร.....
.....
14. ไปฝันอยากเป็นอะไร
15. ชอบเพื่อนนิสัยแบบไหน
16. ใครที่อยู่ใกล้ซิคแล้วมีความสุขมากที่สุด
17. มีความประทับใจอะไรในตัวผู้ถามมากที่สุด

ลายเซ็นผู้ตอบ

แบบสำรวจการตอบสนอง

แบบสำรวจแต่ละข้อต่อไปนี้ เป็นสถานการณ์ระหว่างบุคคลซึ่งการตอบสนองสถานการณ์แต่ละสถานการณ์อาจจะเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก ใดๆอย่างหนึ่ง โปรดสมมติให้นักเรียนอยู่ในสถานการณ์แต่ละข้อแล้วพิจารณาว่า พฤติกรรมที่นักเรียนตอบสนองออกไป เป็นพฤติกรรมประเภทใด โดยใช้เครื่องหมายสัญลักษณ์แทน พฤติกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

พฤติกรรมก้าวร้าว	ใช้สัญลักษณ์	-
พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	ใช้สัญลักษณ์	+
พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก	ใช้สัญลักษณ์	N

ตัวอย่าง

สถานการณ์	การตอบสนอง	-, + หรือ N
เมื่อสามมีเรื่องที่ไม่สบายใจก็เก็บเงียบไม่ยอมพูดจา ท่านจะพูดกับสามมีคนนั้นว่า	"ฉันว่าคุณคงจะลำบากใจมากที่เล่าเรื่องราวจนจิตใจอยู่ในขณะนี้ ฉันคิดว่า... เราสามารถแก้ไขได้นะ ถ้าคุณเล่าเรื่องที่ทำให้คุณหงุดหงิด ไม่สบายใจให้ฉันฟัง"	...+

สถานการณ์	การตอบสนอง	-, + หรือ N
1. นักเรียนรู้สึกสนุกเพลิดเพลินในการเรียนการสอนของครู นักเรียนจะพูดว่า...	"อาจารย์สอนได้น่าสนใจจริง ๆ ครับ ...พวกเราชอบให้อาจารย์สอนแบบนี้"	
2. นักเรียนอยากได้เงินค่าขนมมาโรงเรียนเพิ่ม นักเรียนจะพูดกับแม่ว่า...	"เออ...แม่คิดใหม่ครับว่า...จะเพิ่มเงินค่าขนมให้ผมบ้าง"	
3. เมื่อนักเรียนโทรศัพท์คุยกับเพื่อน เป็นเวลาครู่หนึ่งแล้ว อยากจะเลิกพูด นักเรียนจะพูดว่า...	"นี่ฉันขอโทษจริง ๆ นะที่ต้องวางหูตอนนี้ ฉันเกรงว่าอาหารที่กำลังทำอยู่จะไหม้ซะก่อน หวังว่าเชอคงไม่ว่าอะไรนะ"	
4. ในที่ประชุมแห่งหนึ่ง มีคนมักจะขัดจังหวะอยู่เรื่อย ๆ ในขณะที่นักเรียนพูด นักเรียนจะพูดว่า...	"ขอความกรุณาเถอะครับ ผมอยากจะทำให้อจบก่อน"	
5. เมื่อคนตามอกเข้ามาหานักเรียน ขอให้นักเรียนช่วยเหลือสิ่งของบางอย่างจากเขา นักเรียนจะตอบว่า...	"พวกคุณคงคิดละตินะว่า ตามอกแล้วขายอะไรใคร ๆ เห็นเขาก็จะซื้อ แต่ฉันจะไม่ซื้อแน่นอน"	
6. เมื่อนักเรียนเข้าไปในบ้านชาย กลองกายรูป ซึ่งเป็นร้านที่ขายไม้ค้อยได้ และนักเรียนก็ถูกรบเร้าให้ซื้อ นักเรียนจะบอกว่า...	"เออ...ตกลงก็คงดีเหมือนกัน เพราะผมก็มองหาอยู่... เ็นอันว่าผมจะซื้อ"	
7. เมื่อลูกจ้างทำงานผิดพลาดมาก ๆ นักเรียนจะพูดว่า...	"แกนี่ขี้เกียจทั้งชุดเลยนะ"	

สถานการณ์	การตอบสนอง	-, + หรือ N
8. เมื่อนักเรียนถูกขอให้ช่วยชักฟ็อกหลายครั้งในสัปดาห์ที่แล้ว และวันนี้ผู้ชายคนเดิมก็มาติดคอชายฉกฟ็อกอีก นักเรียนจะพูดว่า...	"นี่เป็นครั้งที่สี่แล้วนะคะที่ฉันถูกรบกวน แต่ละครั้งฉันก็บอกแล้วว่าฉันไม่สนใจฉกฟ็อกยี่ห่อใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าคุณมาอีกฉันเห็นจะต้องแจ้งผู้จัดการบริษัทของคุณแล้วละ"	
9. เมื่อแม่ได้สั่งให้ลูกชายวัยรุ่นชกเสือด้า ในขณะที่ลูกกำลังเอาเสือด้าเข้าเครื่องชกย่นนั้น แม่พูดว่า...	"อย่าลืมใส่เข้าไปให้พอกดีละ แล้วก็ให้แน่นไหนด้ากคปมถูก เอ้อ...ฉันไม่เคยเห็นแกทำอะไรที่เข่าเทาเลย"	
10. เมื่อคนที่สนิทสนมกับนักเรียนมาขอยืมรถจักรยานยนต์ นักเรียนจะพูดว่า...	"เอ...ไม่อยากจะพูดเลยนะ แต่อย่าพูดดีกว่า เป็นอันว่าให้ยืมก็แล้วกัน แต่อยากจะบอกคุณว่า เบรคมันไม่ค่อยดีนะ"	
11. เมื่อเด็ก ๆ เล่นเสียงดังอยู่ข้างบนบ้าน นักเรียนก็ทุบเพดานและตะโกนขึ้นว่า...	"เฮย/ หยุดส่งเสียงเสียวสิ"	
12. เมื่อเพื่อนสัญญาว่าจะมางานวันเกิดของนักเรียน แต่ปรากฏว่าไม่ได้มา นักเรียนโทรศัพท์ไปถามเพื่อนคนนี้ โดยพูดว่า...	"ฉันเข้าใจว่าเธอเองก็อยากจะมางานของฉัน แต่เธอก็มาไม่ได้ ฉันเสียใจจริง ๆ ที่เธอไม่มา มีอะไรเกิดขึ้นหรือเปล่า"	

สถานการณ์	การตอบสนอง	-, + หรือ N
13. ขณะที่นักเรียนเข้าแถวรอซื้อตั๋วเข้าชมภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์แห่งหนึ่ง มีคน ๆ หนึ่งซึ่งเดินยืนค่อข้างหลังนักเรียนขอแซงขึ้นข้างหน้านักเรียน นักเรียนจะพูดว่า	"ผมเข้าใจว่าคุณก็ไม่อยากเข้าแถวคายนาน แต่เดี๋ยวผมมากอนคุณ และผมก็อยากจะออกไปจากที่นี่จริง ๆ เหมือนกัน..."	
14. เมื่อรถโดยสารประจำทางแน่นขนัด ยึดเยียดไปด้วยนักเรียนมัธยม ซึ่งต่างก็คุยกันส่งเสียงหยอกล้อกัน นักเรียนอยากจะลงจากรถ แต่ไม่มีใครคนใดสนใจที่จะหลีกทางให้ ทั้ง ๆ ที่นักเรียนได้พูดขอทางแล้ว ในที่สุดนักเรียนพูดว่า...	"นี่/ พวกเธอเป็นอะไรไปเนี่ยะ ฉันบอกแล้วว่าเราจะลงป้ายหน้า"	
15. เมื่อเจ้าหน้าที่ห้องสมุดแจ้งมาว่าให้นักเรียนรีบส่งหนังสือคืนให้ห้องสมุด ซึ่งนักเรียนไม่เคยยืมมาเลย นักเรียนจะตอบว่า...	"นี่คุณพูดเรื่องอะไรกัน พวกคุณมาจะทำงานกันให้ละเอียดรอบคอบกว่านี้ ฉันไม่เคยยืมหนังสือเล่มนั้น และคิดว่าคุณคงไม่ให้ฉันจ่ายเงินชดเชยนะ"	
16. นักเรียนกำหนดช่วงเวลา 16.00 -17.00 น. เป็นเวลาส่วนตัวเสมอเพื่อทำสิ่งที่นักเรียนชอบ แต่เมื่อมีคนมาขอพบนักเรียนในช่วงเวลานี้ นักเรียนจะบอกเขาว่า...	"เออ...คุณแน่ใจว่าช่วงเวลานี้สะดวกสำหรับคุณ จ้ะ...งั้นคุณพบผมเวลานี้ได้"	
17. เมื่อนักเรียนถูกพุดคำทอหน้าเพื่อน ๆ นักเรียนจะพูดว่า...	"ผมคิดว่าคำตำหนิของผมมีส่วนถูกต้อง แต่ผมก็อยากให้พ่อบอกพร่องนั้นกับผมเป็นการส่วนตัว"	

สถานการณ์	การตอบสนอง	-, + หรือ N
18. เมื่อคนที่อยู่ชั้นบน เปิดวิทยุเสียงดัง รบกวนนักเรียนมาก นักเรียนขึ้นไป ท้องชั้นบนและพูดว่า...	"คุณคะ คิดนอยุ่ห้องชั้นล่าง รู้สึกว่า เครื่องเสียงของคุณออกจะดังไปหน่อย นะคะ ทำให้คิดนรำคาญ คุณกรุณาช่วย เบาลเสียงลงหน่อยได้ไหมคะ"	
19. เมื่อเพื่อนสนิทของนักเรียนมาขอขี่ม รดจักรยานยนต์ของนักเรียนในเย็น วันหนึ่ง นักเรียนพูดกับเขาว่า...	"จะบ้าหรือใจ/ ฉันไม่ให้ใครขี่มทั้งนั้น แหะละ"	
20. เพื่อนมักจะขโมยเงินของนักเรียนซึ่ง จำนวนไม่มากนักแต่ขโมยบ่อยครั้งและ นักเรียนก็ไม่ค่อยได้เงินคืน เว้น เสียแต่จะทวงเอา ครั้นนี้เพื่อนก็มา ขโมยเงินนักเรียนอีก นักเรียนไม่ อยากให้ขโมย และพูดว่า...	"อ้อ...ฉันมีเงินแค่ซื้ออาหาร เที่ยงวันนี้ เท่านั้น"	
21. เพื่อนร่วมห้องของนักเรียนชวน นักเรียนออกไปทานอาหารว่าง ตอนดึก แต่นักเรียนเหนื่อยจนไม่ อยากออกไปไหน นักเรียนจะบอก เพื่อนว่า...	"จริง ๆ แล้วฉันไม่อยากออกไปไหนหรอกนะ ค่ะ ฉันเหนื่อยมากแต่ฉันจะไปเป็นเพื่อนให้ เธอ ฉันไม่กินคั่วชนะ"	
22. แต่ละคืนเพื่อนร่วมห้องของนักเรียน มักจะปิดประตูห้องนอนหรือห้องน้ำ เสียงดังเสมอ ทำให้นักเรียนสะดุ้งตื่นหรือบางครั้งก็นอนไม่หลับ นักเรียนจะบอกเพื่อนว่า	"กรุณาอย่าปิดประตูแรง ๆ ใดโหมคะ ตอนกลางคืน เสียงมันดังรบกวนมาก ทำให้ ฉันสะดุ้งตื่นแล้วก็นอนไม่หลับ"	

สถานการณ์	การตอบสนอง	-, + หรือ N
23. เพื่อนร่วมห้องของนักเรียนมักทำ ห้องสกปรกรกรุงรังอยู่เป็นประจำ นักเรียนจะบอกเขาว่า...	"เธอเป็นคนสกปรกมากนะ ห้องของเรา เลยสกปรกไปด้วย"	
24. เมื่อนักเรียนกำลังประสบปัญหาใน การเขียนรายงานและไม่รู้ว่าจะมี รายละเอียดอะไรที่จำเป็นอีก นักเรียนจะพูดกับตัวเองว่า...	"ฉันนี่คงเป็นคนที่โง่จริง ๆ ไม่รู้แม้ กระทั่งจะเริ่มเขียนรายงานยังไง"	
25. เมื่อเพื่อนของนักเรียนต้องการดู รายการแข่งขันฟุตบอลในทีวี แต่ นักเรียนอยากดูรายการอื่น นักเรียน จะพูดว่า...	"เออ...อ้อ เอาเถอะเธอดูรายการที่ เธอชอบต่อไปเถอะ ฉันคิดว่าจะไปดู หนังสักก็ได้"	
26. เมื่อถึงคราวที่นักเรียนต้องทำความสะอาด ส้วมในห้องพัก ซึ่งนักเรียนได้เคย หลายครั้งในเค่อนที่แล้ว เพื่อนบอก ให้ทำความสะอาดห้องพักด้วยดอยคำ ที่สุขภาพ นักเรียนตอบว่า...	"เธออย่ามายุ่งกับฉันได้ไหม"	
27. เมื่อนักเรียนเข้ารับการสัมภาษณ์เพื่อ เข้าทำงานแห่งหนึ่ง ท่อนหนึ่งของการ สัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์พูดว่า "ดูเหมือน ว่าคุณจะมีคุณสมบัติพร้อมทุกอย่าง สำหรับงานนี้" นักเรียนตอบว่า...	"ผมมั่นใจครับว่า ผมสามารถทำงาน ที่นี่ได้ครับ"	

สถานการณ์	การตอบสนอง	-, + หรือ N
28. เพื่อนบ้านมักจะขี้มั่ววิทยุเทปของนักเรียนเสมอ ครึ่งสุดท้ายที่เขาขี้มั่วไปแล้วทำเสีย แต่ก็ไม่มาคืนโดยที่ไม่ได้ขอมให้ เมื่อเพื่อนบ้านคนนี้เอ่ยปากขอยืมวิทยุเทปกับนักเรียนอีก นักเรียนจะพูดว่า...	"ฉันเสียใจด้วยค่ะ ฉันให้ใครขี้มั่วไม่ได้ อีกแล้ว ครึ่งสุดท้ายที่ฉันให้เธอขี้มั่วนั้นเธอก็ทำมันเสีย"	
29. เมื่อจะมีการจัดประชุมคณะกรรมการนักเรียนของโรงเรียนขึ้น ซึ่งนักเรียนเป็นกรรมการคนหนึ่ง ได้มีการกำหนดเวลาสำหรับการประชุมซึ่งเป็นเวลาที่สะดวกสำหรับคนส่วนมาก แต่คนข้างลำบากสำหรับนักเรียน เมื่อถูกถามเกี่ยวกับเรื่องนี้ นักเรียนตอบว่า...	"เออ...ผมคิดว่าเอาอย่างนี้ก็ได้ ผมอาจจะมาประชุมไม่ได้ แต่ถ้าเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับคนอื่น ๆ ผมก็ไม่ขอขัด"	
30. เมื่อเพื่อนร่วมห้องของนักเรียนมีงานยุ่งต้องทำให้เสร็จ เขาบอกว่าเพื่อนของเขาจะมาเยี่ยมและอยากให้นักเรียนไปช่วยรื้อรถที่ทหารถนักเรียนจะตอบว่า...	"เขาทำให้เธอวุ่นวายจริง ๆ นะ น่าจะบอกกันก่อน ฉันไม่ไปรับให้หรอก ให้เพื่อนของเธอไปรับจ้างมาเหมือนคนอื่น ๆ สิ"	

ค่าเฉลี่ยแบบสำรวจการตอบสนอง

ข้อที่	- , + หรือ N	ข้อที่	- , + หรือ N
1	+	16	N
2	N	17	+
3	N	18	+
4	+	19	-
5	-	20	N
6	N	21	N
7	-	22	+
8	+	23	-
9	-	24	N
10	N	25	N
11	-	26	-
12	+	27	+
13	+	28	+
14	-	29	N
15	-	30	-

โปรแกรมที่ 2
พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
และพฤติกรรมก้าวร้าว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าวได้
2. เพื่อฝึกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

เนื้อหา

1. ลักษณะพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก (Nonassertive Behavior)
2. ลักษณะพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertive Behavior)
3. ลักษณะพฤติกรรมที่ก้าวร้าว (Aggressive Behavior)
4. การฝึกจำแนกความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมทั้ง 3 ชนิด

จำนวนสมาชิก 8 คน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะพร้อมอุปกรณ์
2. แผนใสบรรจุเนื้อหาลักษณะพฤติกรรมต่าง ๆ
3. เทปการตอบสนองด้วยพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว ตามสถานการณ์ที่สร้างขึ้น
4. สถานการณ์เพื่อใช้ฝึกตอบสนองพฤติกรรมต่าง ๆ
5. ปากกา
6. แบบสำรวจการตอบสนอง จำนวน 30 ข้อ
7. เพลง
8. นกหวีด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้สมาชิกดูภาพการชน รูปคนที่แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ จำนวน 5 ภาพ คือ ภาพกำลังวิ่ง กำลังร้องไห้ กำลังตีใจ กำลังนอนบนหาวนอนอยู่ใต้ต้นไม้ และภาพกำลังทำดีหน้าผิวดวงจากความรัก แล้วให้สมาชิกช่วยกันตอบว่า เห็นอะไรจากภาพ และร่วมกันอภิปรายความหมายของพฤติกรรม หลังจากนั้นผู้ฝึกอธิบายสรุปให้สมาชิกฟังว่า พฤติกรรมคืออาการปฏิกิริยาที่มวลที่บุคคลแสดงออกมาทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว และเราสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสทางตรงและทางอ้อม โดยทั่วไปแล้วนักจิตวิทยาแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายในเป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีอยู่ในใจตนเอง ซึ่งผู้อื่นไม่สามารถรับรู้ได้ ถ้าบุคคลนั้นไม่บอกให้ทราบหรือไม่แสดงออกมาให้ปรากฏ เช่น การคิด การเข้าใจ และการตัดสินใจ ส่วนพฤติกรรมภายนอกเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาและผู้อื่นสังเกตเห็นได้ เช่น เดิน กิน นอน หรือการเต้นของหัวใจ พฤติกรรมภายนอกบางอย่าง เช่น คลื่นสมองหรือการเปลี่ยนแปลงกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังต้องใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์บันทึกจึงจะรู้ได้

2. ผู้ฝึกแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมาแข่งขันกันเขียนพฤติกรรมของบุคคลที่เคยพบเห็นบนกระดานดำ แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 1 คน ออกมาสำหรับทำหน้าที่เขียนตามคำบอกของสมาชิกในกลุ่มของตน ส่วนสมาชิกที่เหลืออีกกลุ่มละ 3 คน จะช่วยกันระดมความคิดว่า พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นมีอะไรบ้าง เพื่อบอกให้เพื่อนเขียนบนกระดาน กำหนดเวลาในการทำกิจกรรมนี้ 2 นาที กลุ่มไหนเขียนได้มากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ

3. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรมในข้อ 2 ว่า ในวันหนึ่ง ๆ คนเราจะแสดงพฤติกรรมออกมาหลาย ๆ ลักษณะ เช่น นั่ง ยืน เดิน วิ่ง ร้องไห้ ขับรถ คำ หรือยิ้ม นอกจากนี้ผู้ฝึกกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น แต่ละคนจะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ แตกต่างกับการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม หรือสติปัญญา เป็นต้น นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ได้แบ่งพฤติกรรมของมนุษย์ออกเป็น 3 ประเภท คือ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว

4. ผู้ฝึกขออาสาสมัครสมาชิกจำนวน 4 คน มาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ สมาชิกที่เหลืออีก 3 คน แบ่งหน้าที่กันสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงบทบาทสมมติ พร้อมทั้งจดบันทึกพฤติกรรมนั้นไว้ สิ่งที่น่าเรียนควรสังเกตคือ การใช้ภาษาด้อยคำ (Verbal) และภาษาไม่ใช่อ้อยคำ (Nonverbal) เช่น การประสานสายตา การเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น สำหรับสถานการณ์และบทบาทของผู้แสดงทั้ง 4 คน มีดังนี้

สถานการณ์ ในวันหยุดสุดสัปดาห์ เพื่อน ๆ นัดหมายมาพบกันที่สวนสาธารณะแห่งหนึ่ง

และกำลังตกลงกันว่าจะไปชมภาพยนตร์เรื่องอะไรดี

คนที่ 1 แสดงบทบาทเป็นผู้ออกความคิดเห็นในกลุ่มเพื่อนว่า ควรจะดูภาพยนตร์เรื่อง ก และพรรณมาถึงความดีของภาพยนตร์เรื่องนี้ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

คนที่ 2 แสดงบทบาทเป็นผู้ที่ไม่อยากดูภาพยนตร์เรื่อง ก แต่ก็เก็บความคิด ความรู้สึกที่ต้องการอันแท้จริงไว้ ยอมตามเพื่อนไม่กล้าขัดใจเพื่อน ๆ ไม่แสดงความขัดแย้งกับเพื่อน เพราะกลัวเพื่อนโกรธ เสียใจ และไม่คบหาสมาคมกับตน

คนที่ 3 แสดงบทบาทเป็นผู้ไม่ยากคุยภาพยนตร์เรื่อง ก และแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเด่นชัดคือ โจมตี วิจารณาภาพยนตร์เรื่องที่เพื่อนเสนอมาในทางที่ไม่ดี ตลอดทั้งดูกรสนิยมการคุยภาพยนตร์ของเพื่อนคนนั้น โดยไม่สนใจความรู้สึกของเพื่อน และสรุปว่าเพื่อน ๆ ควรจะไปดูภาพยนตร์ที่ตนเสนอ และจะยื้นเคຍขอให้เพื่อนไปดูให้ได้

คนที่ 4 แสดงบทบาทเป็นผู้ไม่ยากคุยภาพยนตร์เรื่อง ก และพูดให้เพื่อนรู้ถึงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตนอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่สุภาพ นุ่มนวล แสดงความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจเพื่อน และเสนอภาพยนตร์เรื่องใหม่ในกลุ่มเพื่อนพิจารณา โดยยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ของเพื่อน

5. ผู้ฝึกให้สมาชิกที่ทำหน้าที่สังเกตการณ์แต่ละคน มาพูดถึงสิ่งที่ได้สังเกตเห็น จากนั้นทั้งหมดจึงร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและสรุปกิจกรรมในข้อ 4 ท่านองที่ว่า บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาใน 3 ลักษณะคือ พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนี้แล้วผู้ฝึกเสนอแนะพฤติกรรมทั้ง 3 ประเภทเพิ่มเติมโดยใช้กิจกรรมนี้ ให้สมาชิกทุกคนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม เสร็จแล้วผู้ฝึกนำของจดหมายมาให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งถือไว้ในซองจดหมายมีข้อความเขียนว่า "หาใครสักคนมาขอความรักจากคุณให้ได้" แล้วอธิบายว่า เมื่อผู้ฝึกเป่านกหวีดและเปิดเพลง ให้คนที่ถือซองจดหมายไว้นั้นรีบส่งต่อไปให้เพื่อนทางขวามือโดยเร็ว และคนที่ได้รับก็จะต้องรีบส่งเช่นเดียวกัน จะหยุดส่งเมื่อได้ยินผู้ฝึกเป่านกหวีดและเปิดเพลง ซึ่งในตอนสุดท้ายจะได้สมาชิกคนหนึ่งที่ได้รับซองจดหมายไว้ในมือเพราะส่งไม่ทัน ให้สมาชิกผู้นั้นออกมาขึ้นกลางวง เปิดซองจดหมายออกและอ่านข้อความในซองให้ทุกคนฟัง จากนั้นให้เลือกสมาชิกคนใดคนหนึ่ง มาแสดงบทบาทตั้งข้อความจดหมายกับตนเอง กิจกรรมนี้คาดหวังว่าจะได้สมาชิกที่ไม่กล้าพูดขอความรักหรือทำที่กระอักกระอ่วน ซึ่งก่อนที่ผู้ฝึกจะอธิบายลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก จะเปิดโอกาสให้สมาชิกที่เสนอแสดงความคิดเห็นจากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่ถูกบอกให้ไปขอความรักจากเพื่อน ผู้ฝึกใช้กิจกรรมในท่านองเดียวกันนี้เพื่อสรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ข้อความในซองจดหมายที่ใช้สำหรับพฤติกรรมก้าวร้าวคือ "เลือกสมาชิกในกลุ่มออกมา 1 คน แล้วให้คุณพูดจาชมชู้ บังคับหรือว่ากล่าว

เพื่อเอาสิ่งของมาจากเขาให้ได้ โดยไม่ใช้กำลังกาย คุณจะกลับมาในที่เดิมได้ก็ต่อเมื่อคุณขโมยเอา
 สิ่งของที่คุณต้องการจากเขาได้แล้ว" และข้อความสำหรับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกคือ
 "คุณเป็นคนที่ผมประทับใจ ผมจึงอยากมอบสิ่งของที่อยู่ในซองนี้ให้แก่คุณ" การอธิบายประกอบใน
 แต่ละพฤติกรรมนั้นอาจใช้ดังนี้ พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก เป็นพฤติกรรมที่บุคคลมักจะเมกิสทิ
 ของตนเอง เพราะว่าบุคคลนั้นไม่สามารถแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ความรู้สึกหรือความต้องการ
 ของตนเองออกมาอย่างตรง ๆ และข้อสัคย์ ยกตัวอย่างเช่น ไม่กล้ายกมือถามครูในชั้นเรียน ฯลฯ
 พฤติกรรมก้าวร้าว คือการที่บุคคลยึดมั่นในสิทธิของตนเองที่จะแสดงความคิดเห็น ความเชื่อ หรือ
 ความต้องการของตัวเองอย่างตรง ๆ แต่การแสดงออกนั้นไปอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว
 ไม่ข้อสัคย์ ล่วงละเมิดสิทธิและไม่ยอมรับสิทธิของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ทำหิติดีเพื่อนที่มาขอยืม
 ปากกา ปฏิเสธไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ฯลฯ ประการสุดท้ายการแสดงพฤติกรรมที่
 เหมาะสมในการแสดงออก คือการที่บุคคลเป็นที่ยอมรับสิทธิของตนเอง โดยแสดงความคิดเห็น
 ความเชื่อ ความรู้สึก หรือความต้องการของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ไม่ล่วงละเมิดสิทธิของ
 ผู้อื่น ตลอดจนยอมรับสิทธิของผู้อื่น ยกตัวอย่างเช่น กล้าพูดแสดงความคิดเห็นสิทธิของตนเองใน
 ชั้นเรียน เป็นต้น ในการอธิบายพฤติกรรมแต่ละชนิดนั้น ผู้ฝึกอาจให้สมาชิกยกตัวอย่างกรณีที่เกิด
 กับสมาชิกเองทั้งที่อยู่ในกลุ่มและ/หรือสถานการณ์อื่น ๆ ที่สมาชิกเกี่ยวข้องด้วย

6. ให้สมาชิกฟังเทปบทสนทนาการพูดคุยสนทนาระหว่างสองสถานการณ์ที่สมมติขึ้น เพื่อให้สมาชิก
 ร่วมกันแยกแยะว่า การตอบสนองแต่ละครั้งนั้น ผู้ตอบสนองใช้รูปแบบของพฤติกรรมประเภทใด
 ผู้ฝึกคอยตรวจสอบความถูกต้องและให้ข้อเสนอแนะเมื่อจำเป็น จากนั้นแล้วให้ทำกิจกรรมในกลุ่มย่อย
 คือกลุ่มละ 4 คน โดยแจกสถานการณ์หนึ่งพร้อมกับการตอบสนองของบุคคลหนึ่งที่มีต่อสถานการณ์นั้น
 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันพิจารณาการตอบสนองของบุคคลนั้นว่า มีลักษณะของพฤติกรรมแบบใด และถ้า
 นักเรียนจะตอบสนองใหม่ที่เหมาะสมขึ้นจะใช้อย่างไร

บทสนทนาและการตอบสนองจาก เทป มีดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 วิชาภักดิ์นารี เป็นเพื่อนเรียนอยู่ชั้นเดียวกัน นารีชอบมาขโมยสมุดจากงานของ
 วิชาอยู่เสมอ แต่ไม่ค่อยรับผิดชอบคืน นารีต้องทวงคืนเป็นประจำ

บางครั้งวิกานำสมุดมาคืนแต่สมุดจกงานอยู่ในสภาพยับยู่ไม่เรียบร้อย
เหมือนเดิม วันนั้นาริมาขอยืมสมุดจกงานของวิกา ในวิชาประวัติศาสตร์
อีก

นารี "วิกา เราขอยืมสมุดจกงานวิชาประวัติศาสตร์หน่อยซิ จดตามอาจารย์
ไม่ทันเลย อาจารย์พูดเร็วจัง"

วิกา (1) "เออ...อา...ความจริงฉันก็อยากเอาไว้อ่านทบทวนดูเหมือนกัน แต่
...เออซิ เธออยากเอาไปจกก่อนก็ได้แล้วอย่าลืมเอามาคืนนะ เธอ
...ขอลืมนู่นะ"

วิกา (2) "หยุด...หยุด...พอคนที่ สำหรับเธอกับฉัน ฉันไม่ให้เธอยืมอีกแล้ว
เธอยืมสมุดฉันไปไม่เคยรับผิดชอบเลย แะจริง หักรับผิดชอบขงฉันสิ
เราเข้าเรียนเหมือนกัน ทำไมจึงจะต้องมายืมกันอีกละ สงสัยเธอคง
จะไม่จดละสิ คงเอาแต่คุยกันอย่างเกี้ยวพาราสี"

วิกา (3) "ไม่ได้หรอกนารี ฉันคิดว่าจะไม่ให้เธอยืมสมุดจกงานอีกแล้ว เพราะ
ฉันรู้สึกไม่ดีเลย วิตกกังวลกลัวอ่านหนังสือไม่ทัน ที่เธอยืมสมุดจกงาน
ของฉันไปแล้วไม่รับผิดชอบที่จะส่งคืนและดูแลมัน เธอลองไปขอยืมของ
คนอื่นดูนะ"

สถานการณ์ที่ 2 อำพลกับมานะเป็นเพื่อนสนิทที่เรียนชั้นเดียวกัน อำพลเป็นคนเรียนเก่ง
คณิตศาสตร์ และมักตัวให้กับเพื่อน ๆ เสมอ แต่ขณะนี้ใกล้สอบวิชา
คณิตศาสตร์ อำพลเกิดความวิตกกังวลอย่างมาก เพราะกลัวคูนังสือ
สอบไม่ทัน วันที่มานะมาขอให้อำพลช่วยติววิชาคณิตศาสตร์ให้

อำพล (1) "ไม่ได้ ไม่ได้หรอก ตอนนี้ฉันก็กำลังจะบ้าตายอยู่แล้ว ทำไมไม่ให้ช่วย-
เหลือตัวเองบ้างอี...คอยแต่จะให้คนอื่นช่วย อีกหน่อยก็คงจะแยหฺรอก
ทำอะไรไม่เป็นไปเรื่อย ๆ"

อำพล (2) "มานะ...ความจริงเราเห็นใจนายและอยากจะช่วยเหลืออยู่หรอก แต่
ตอนนี้ฉันช่วยนายไม่ได้จริง ๆ เพราะกัันอ่านหนังสือยังไม่จบเลย และก็

กำลังวิตกกังวลอยู่เนี่ยะ นายลองไปขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ คนอื่นกันนะ"

อำพล (3) "เออ...ยังงี้คิดละ...นายคิดว่าเราจะช่วยนายไคเนอะเหรอ ตอนนี้เนื้อหาที่จะสอบเราก็คงยังไม่ค่อยจะรู้เรื่องเลย แล้ว...นายจะให้เราทิวเรื่องอะไรละ"

สถานการณ์ที่ 3 ในเวลาเที่ยงวัน พรกับพลอยไคมานั่งกินกวยเตี๋ยวที่ร้านขายกวยเตี๋ยวที่มีชื่อแห่งหนึ่ง มีคนมานั่งกินกันมากมาย และคนขายก็กำลังวุ่นอยู่กับการทำกวยเตี๋ยวให้ลูกค้า พรสั่งกวยเตี๋ยวแห้งเส้นเล็กหมูแดง พลอยสั่งกวยเตี๋ยวน้ำลูกชิ้นลว่น เมื่อคนบริการนำกวยเตี๋ยวมารับให้ปรากฏว่า คนขายทำกวยเตี๋ยวน้ำเส้นเล็กหมูแดงมาให้พร

พร "เอะ...ฉันไม่ได้สั่งกวยเตี๋ยวน้ำเส้นเล็กหมูแดงนี่ แต่ฉันสั่งกวยเตี๋ยวแห้งต่างหาก ต้องบอกคนขายแล้วละให้ทำใหม่"

พลอย "โอ้เอ...กิน ๆ ไปเถอะ มันก็คล้าย ๆ กันนั่นแหละ เพียงแต่เขาเพิ่มน้ำมาให้เท่านั้นเอง เธอเห็นมั๊ยคนขายยุ่งจะตาย เตี๋ยวเขาก็ว่าเอาหรือ"

พร "เขาจะว่าไคอย่างไร ก็เขาทำมาให้ผิดเอง"

พร "คุณ ๆ มานั่งหนอย (พรเรียกเด็กเสริฟ) กวยเตี๋ยวน้ำคุณทำให้ฉันผิดละ ความจริงฉันสั่งกวยเตี๋ยวแห้งเส้นเล็กหมูแดง แต่คุณทำกวยเตี๋ยวน้ำมาให้ ฉันขอคืนนะและช่วยทำให้ใหม่ตามที่คุณสั่งด้วยนะคะ"

สถานการณ์ที่เจกัให้สมาชิกฝึกทบทวนลงในกลุ่มเล็ก คือ

ณ ที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน เมื่อได้รับประทานอาหารอิ่มแล้ว เงินจะเข้านั่งพักผ่อนในห้องเรียน แต่ชายแสดกำลังยืนคุยกับเพื่อนขวางประตูทางเข้าห้องเรียนอยู่ ทำให้มิสาเข้าไปในห้องเรียนไม่ได้

นิสา

"นี่เธอ...ไปเป็นคู่กับที่อื่นไม่ได้หรือไง มาเป็นคู่กับตรงนี้ใครอยากจะ
เขาจะออกจากห้องก็ไม่ได้ แยะจริง...ไม่รู้จักคิดอะไรบ้างเลย"

7. ให้สมาชิกจับคู่กันแล้วแสดงบทบาทพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกตามสถานการณ์ที่ผู้ฝึกมอบหมายให้แต่ละคู่ พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน บทบาทและสถานการณ์ที่กำหนดให้ มีดังนี้

คู่ที่ 1 คนที่ 1 พุดชอยืมปากกาจากเพื่อน

คนที่ 2 ถ้ามีเพื่อนมาชอยืมปากกาของนักเรียนซึ่งมีราคาแพงมาก และเป็นปากกาที่พ่อขอให้แม่ของชาญวันเกิด ใจจริงนักเรียนไม่อยากจะให้เพื่อนยืม นักเรียนจะตอบสนองอย่างไร

คู่ที่ 2 คนที่ 1 นำวิทยุที่ขโมยไปแล้วทำเสียมาคืนเพื่อน โดยไม่ได้ซ่อมให้

คนที่ 2 ถ้าเพื่อนนำวิทยุที่เขาทำเสียมาคืนให้นักเรียน โดยที่เพื่อนไม่ได้ซ่อมให้คืนเสียก่อน นักเรียนจะตอบสนองเพื่อนอย่างไร

คู่ที่ 3 คนที่ 1 นักเรียนชมเสื้อที่เพื่อนกำลังใส่ว่าสวย และเพื่อนใส่เหมาะสม

คนที่ 2 ถ้ามีคนมาชมเสื้อตัวที่นักเรียนใส่อยู่ว่าสวยและเหมาะสมกับนักเรียน ซึ่งใจจริงนักเรียนก็ชอบเสื้อตัวนี้มาก และเห็นด้วยกับที่เพื่อนพูด นักเรียนจะตอบสนองอย่างไร

คู่ที่ 4 คนที่ 1 นักเรียนส่งเสียงเอะอะโวยวายภายในห้องเรียน ขณะที่พักกลางวัน

คนที่ 2 ถ้านักเรียนกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียน เวลาพักมีเพื่อนเข้ามาส่งเสียงเอะอะโวยวายในห้อง นักเรียนเกิดความรู้สึกโมโห หงุดหงิดที่เพื่อนส่งเสียงเอะอะโวยวาย ทำให้อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง นักเรียนจะพูดกับเพื่อนคนนั้นอย่างไร

8. ผู้ฝึกและสมาชิกรวมกันสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมทั้งหมดที่ฝึกมา และวิธีการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

9. มอบหมายการบ้านโดยให้สมาชิกไปทดลองแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

กับบุคคลที่บ้านหรือบุคคลที่ใกล้ชิดกับสมาชิก ตามแนวปฏิบัติดังนี้

- 9.1 ขอร้องบุคคลใกล้ชิดให้ทำสิ่งที่สมาชิกต้องการ
- 9.2 ปฏิเสธคำขอร้องหรือการขอความช่วยเหลือจากคนอื่น
- 9.3 กล่าวคำยกย่องชมเชยผู้อื่น
10. ให้สมาชิกทำแบบสำรวจการตอบสนองชนิดเดียวกับที่ได้ทำ เมื่อครั้งฝึกโปรแกรมที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบความก้าวหน้าของตัวเอง

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ตรวจสอบคะแนนของแบบสำรวจการตอบสนองของสมาชิกแต่ละคน

โปรแกรมที่ 3

ความสำคัญของภาษาไมโครดอยคำ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของภาษาไมโครดอยคำ และสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างภาษาไมโครดอยคำของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เพื่อฝึกสมาชิกแสดงออกโดยใช้ภาษาไมโครดอยคำ

เนื้อหา

1. ภาษาไมโครดอยคำของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
2. ภาษาไมโครดอยคำของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
3. ภาษาไมโครดอยคำของพฤติกรรมก้าวร้าว

จำนวนสมาชิก 8 คน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนอนุบาลวิทยาคม อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะพร้อมอุปกรณ์
2. แผนใบสรุปเนื้อหาภาษาไม่ใช่อ้อยคำของพฤติกรรมทั้ง 3 ประเภท
3. สถานการณ์ที่ใช้ฝึกการแสดงออกโดยใช้ภาษาไม่ใช่อ้อยคำ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายผลของการทำบ้านตามโปรแกรมที่ 2 จากนั้นเริ่มกิจกรรม โดยให้สมาชิกดูภาพการหมุนรูปคน และภาพถ่ายของคนจริง ซึ่งแสดงท่าทางและความรู้สึกต่าง ๆ กันออกมาทางภาษาไม่ใช่อ้อยคำ แล้วอภิปรายร่วมกันอีกครั้งถึงสิ่งที่นักเรียนเห็นและรับรู้ได้จากภาพต่าง ๆ เหล่านั้น
2. เล่นเกมทายความรู้สึกจากภาษาไม่ใช่อ้อยคำโดยให้สมาชิกจับคู่กัน จากนั้นผู้ฝึกมอบหมายคำคุณศัพท์แสดงความรู้สึกเป็นการลับให้แต่ละคู่คือ คู่ที่ 1 แสดงความรู้สึกดีใจ และเสียใจ คู่ที่ 2 แสดงความรู้สึกโกรธและอวย คู่ที่ 3 แสดงความรู้สึกเบื่อหน่ายและอิจฉา คู่ที่ 4 แสดงความรู้สึกเหงาและเบื่อกับใจ เริ่มเกมโดยสมาชิกคู่ใดคู่หนึ่งออกมาแสดงความรู้สึกผ่านทางภาษาไม่ใช่อ้อยคำ ให้ผู้อื่น ๆ สังเกตก่อนแล้วแข่งขันกันทายว่า คู่ที่ออกมาแสดงนั้นแสดงความรู้สึกอะไรให้แก่มัน เมื่อสมาชิกทุกคนได้ทายแล้ว ผู้แสดงจึงเฉลยทีละคน สมาชิกแต่ละคู่จะผลัดเปลี่ยนกันแสดงและทายความรู้สึกในลักษณะเดียวกันจนครบ ตอนท้ายจึงร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า สิ่งที่สมาชิกแต่ละคนแสดงออกมานั้นสอดคล้องกันหรือไม่อย่างไร และอาจช่วยกันจัดเรียงลำดับคู่ที่แสดงได้ดีที่สุดไปจนถึงแย่ที่สุด

นอกจากนี้ผู้ฝึกอธิบายเกี่ยวกับการใช้ภาษาไม่ใช่อ้อยคำโดยสังเขปว่า มนุษย์เรามีการสื่อสารกันตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย และสิ่งที่เป็นหัวใจของการสื่อสารก็คือ ภาษา ภาษาแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ภาษาอ้อยคำและภาษาที่ไม่ใช่อ้อยคำ ภาษาทั้งสองชนิดนี้มีความสำคัญต่อการสื่อสารเท่าเทียมกัน การสื่อสารที่ดีต้องแสดงภาษาอ้อยคำ และภาษาที่ไม่ใช่อ้อยคำให้สอดคล้อง

สัมพันธ์กันและมีความเหมาะสม อย่างไรก็ตาม ภาษาไม่ใช่ด้อยค่าก็มีความสำคัญต่อการสื่อสาร เป็นอย่างมาก เพราะถ้าแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นธรรมชาติที่แท้จริงแล้ว จะเพิ่มน้ำหนักของภาษาด้อยค่า ยิ่งไปกว่านั้นยังสื่อให้เห็นถึงเจตนารมณ์และความจริงใจของผู้สื่อสารอีกด้วย บางคนมีปัญหาในการแสดงออกทางภาษาไม่ใช่ด้อยค่า หรือแสดงออกโดยไม่สอดคล้องกัน เช่น เวลาโกรธแล้วยิ้มให้เห็น หรือการแสดงท่าทางขัดแย้งกับคำพูด เช่น พูดว่าไม่กลัวเวลาอยู่ต่อหน้าสตรีแต่เมื่ออยู่ต่อหน้าสตรีที่โรมอลัน เป็นต้น ภาษาไม่ใช่ด้อยค่าสามารถแสดงออกได้หลายทางคือทางสีหน้า...ท่าเดิน...ท่วงท่า...และการทรงตัว...การแต่งกาย...การเคลื่อนไหว...การไข่มื้อและแขน...การไข่นัยตา...การไข่น้ำเสียง ซึ่งการแสดงออกเหล่านี้ล้วนฝึกฝนได้ทั้งสิ้น

4. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมพลังสมองว่า ภาษาที่ไม่ใช่ด้อยค่าของบุคคลที่แสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และของบุคคลที่ก้าวร้าว ซึ่งสมาชิกเคยพบเห็นมาหรือแม้แต่พฤติกรรมของสมาชิกเอง เป็นอย่างไรบ้าง แต่ละกลุ่มสรุปการแสดงพฤติกรรมแต่ละอย่างออกมา และร่วมกันฝึกซ้อมในแต่ละกรณีให้เป็นที่น่าพอใจ จากนั้นจึงส่งตัวแทนของกลุ่มออกมาแสดงให้สมาชิกทั้งหมดดูอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งมีการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ในตอนท้ายของกิจกรรมนี้ ผู้ฝึกสอนยังเพิ่มเติมพอสั่งเซปดังนี้ บุคคลที่แสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว จะแสดงภาษาไม่ใช่ด้อยค่าแตกต่างกัน กล่าวคือ ผู้ที่แสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ภาษาที่ไม่ใช่ด้อยค่ามักสื่อให้เห็นถึงความอ่อนแอ ความวิตกกังวล และการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น ในขณะที่สนทนากันจะแสดงอาการคอดก ไม่ประสานตากับคู่สนทนา เบือนหน้าไปทางอื่น โยกตัวไปมา บิดแขน จับเสื้อผ้า พกเสียงแผ่ว...ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าวจะแสดงออกมาในลักษณะตรงกันข้ามคือ จ้องเขม็ง ชื่นว่ กำมือแน่น ชื่นเสียง...ซึ่งสื่อให้เห็นว่าตนเองมีอำนาจหรือความสำคัญเหนือกว่าผู้อื่น ถูกต้องกว่าผู้อื่น สำหรับบุคคลที่แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จะแสดงภาษาที่ไม่ใช่ด้อยค่าออกมาอย่างแตกต่างจากพฤติกรรมที่กล่าวมาทั้งสองประการแล้ว เช่น ประสานสายตาคู่สนทนา ไม่เกร็ง น้ำเสียงแจ่มชัด หนักแน่น เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นในตนเอง ความเปิดเผยและจริงใจ

5. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มใหม่เพื่อฝึกแสดงละครใบคือ ใช้ภาษาไม่ใช่ถ้อยคำแต่เพียงอย่างเดียว โดยผู้ฝึกแจกสถานการณ์สมมติให้แต่ละกลุ่มย่อยฝึกซ้อมก่อน แล้วจึงออกมาแสดงให้กลุ่มใหญ่ดู มีการทนายของกลุ่มตรงข้ามว่า พวกเขาแสดงอะไรออกมาบ้าง ภาษาไม่ใช่ถ้อยคำมีอะไร นอกจากนั้นให้ข้อคิดเห็นย้อนกลับว่าการแสดงมีจุดดี จุดบกพร่องตรงไหน และควรปรับปรุงแก้ไขตรงไหน

สถานการณ์ที่กำหนดให้ มีดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ก เข้าไปกินกวยเตี๋ยวที่ร้านขายกวยเตี๋ยวแห่งหนึ่ง ขณะนั้นมีคนกำลังกินอยู่ 1 คน ก สั่งกวยเตี๋ยวแห้งลูกชิ้น 1 ชาม และนั่งรออยู่ในเวลาเดียวกันนั้น ข เดินเข้ามาในร้านแล้วสั่งกวยเตี๋ยวแห้งลูกชิ้น 1 ชามเช่นเดียวกันกับ ก เมื่อคนขายทำเสร็จ กลับนำมาเสิร์ฟให้ ข ก่อน ก รู้สึกโกรธ โมโห เพราะตัวเองกำลังหิวมาก จึงทอว่าคนขายออกไปอย่างรวดเร็ว
- กลุ่มที่ 2 ก กำลังเข้าแถวซื้ออาหารอยู่ ข ซึ่งเป็นเพื่อนของ ก เดินมาแซงหน้า
- ก โมโห และทอว่า ข พรอมนับถือให้ไปเข้าแถวต่อคนสุดท้ายของแถว
- ข ขอโทษ ก และบอกว่าทำไปโดยไม่ตั้งใจ หวังว่า ก จะไม่โกรธ
- หลังจากนั้น ข ก็เดินไปเข้าแถวต่อจากคนขายสุด

6. ให้สมาชิกสำรวจการใช้ภาษาไม่ใช่ถ้อยคำของตนเอง โดยใช้แบบประเมินภาษาไม่ใช่ถ้อยคำท้ายโปรแกรม จากนั้นฝึกการใช้ภาษาถ้อยคำและภาษาไม่ใช่ถ้อยคำ ให้สอดคล้องกันเป็นกลุ่มย่อย ผู้ฝึกเน้นให้สมาชิกใช้ประสบการณ์ส่วนตัวเป็นแนวทางในการฝึก ขณะที่สมาชิกทำกิจกรรม ผู้ฝึกคอยให้กำลังใจ และขอเสนอแนะเท่าที่จำเป็น

7. ผู้ฝึกมอบหมายการบ้านให้สมาชิกไปสังเกตและจดบันทึกการใช้ ภาษาไม่ใช่ถ้อยคำของบุคคลที่ใกล้ชิดหรือบุคคลทั่วไป ว่าบุคคลเหล่านั้นใช้ภาษาไม่ใช่ถ้อยคำของพฤติกรรมใด และสถานการณ์เป็นเช่นใด

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการใช้ภาษาไม่ใช้ถ้อยคำของสมาชิก

แบบประเมินภาษาไม่ใช้ถ้อยคำ

แบบประเมินภาษาไม่ใช้ถ้อยคำต่อไปนี้ เป็นแบบประเมินที่ทำขึ้นเพื่อให้เด็กเรียนสำรวจตัวเองดูว่า การใช้ภาษาไม่ใช้ถ้อยคำของนักเรียนคือ การกระดานสาวยตา การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงออกทางน้ำเสียงและคำพูด และการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นไปอย่างเหมาะสมมากน้อยเพียงใด โดยให้นักเรียนอ่านข้อความที่เป็นลักษณะการแสดงออกทางภาษาไม่ใช้ถ้อยคำแต่ละประเภท แล้วสำรวจว่า การแสดงออกทางภาษาไม่ใช้ถ้อยคำของตนเองอยู่ในลักษณะพฤติกรรมแบบใด ระดับไหน แล้วใส่หมายเลขหน้าความนั้น ๆ ดังนี้

- 2 หมายความว่า ระดับที่น่าพอใจ
- 1 หมายความว่า ระดับที่ต้องปรับปรุงบ้าง
- 0 หมายความว่า ระดับที่ต้องปรับปรุงมาก

การแสดงออกทางน้ำเสียงและคำพูด

พฤติกรรมที่เหมาะสม	พฤติกรรมก้าวร้าว	พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก
___ หนักแน่น เหมาะสม ___ ให้ความอบอุ่นเป็นกันเอง ___ เน้นความหมายของคำ ___ ชัดเจน	___ เร็วเกินไป ___ เสียงเป็นชาไม่แสดงอาการ ___ ยืนยิมร้าย ___ กังหรือหนักแน่นเกินไป ___ พูดส่อเสียด	___ เบาเกินไป ___ พูดพิมพ์ ___ ชาเกินไป ___ ระวังเสียงเรียบ ๆ ___ ไม่เน้นคำ

การเคลื่อนไหวร่างกาย

พฤติกรรมที่เหมาะสม	พฤติกรรมก้าวร้าว	พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก
___ ร่างกายอยู่ในท่าสมควร ___ ลำตัวตั้งตรง ___ ท่าทางผ่อนคลาย ___ เคลื่อนไหวร่างกาย ___ ประกอบการพูด	___ ทุกก้าน ___ แข็งทื่อ กระต้าง ___ ชินว โบกมือ ___ มือเท้าสะเอว ___ สั้นศีรษะไม่เห็นด้วย	___ เอามือปิดปากหรือไบหน้า ___ ส่วนล่าง ___ ผงศีรษะมากเกินไป ___ ลุกคำ เลื่อนผ้าหรือเครื่อง ___ ประทับ ___ แกะ เกาศีรษะหรือส่วน ___ อื่นของร่างกาย ___ บีนหรือถูมือไปมา ___ ท่าทางเหมือนทอนไม้

การแสดงออกทางสีหน้า

พฤติกรรมที่เหมาะสม	พฤติกรรมที่ก้าวร้าว	พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก ¹
___ เปิดเขยตรงไปตรงมา ___ และผ่อนคลาย	___ ขบขันแน ___ ขนลุก ___ ซากกรไกรย่น ___ เม้มริมฝีปากแน่นหรือ ___ ขนริมฝีปาก	___ ยิ้มค้างแบบเจื่อน ๆ ___ ยิ้ม หัวเราะหรือขยิบตา ___ เมื่อแสดงความโกรธ ___ กัดหรือเลียริมฝีปาก ___ กลืนน้ำลาย ___ เกร็งหน้าผาก

การประสานสายตา

พฤติกรรมที่เหมาะสม	พฤติกรรมที่ก้าวร้าว	พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก
___ ประสานสายตากับผู้พูด ___ ควบความรู้สึกสบาย	___ สายตาจ้องเขม็งอย่าง ___ แข็งกร้าวไปยังผู้พูด ___ มองไปยังผู้พูดควบสายตา ___ เบยหัน	___ มองไปทีอื่นหรือมองต่ำ ___ ลงไปไม่มีการประสาน ___ สายตากับผู้พูด ___ มองแล้วหลบสายตา ___ อย่างรวดเร็ว

(Jakubowski and Lange. 1978 : 36 - 38)

โปรแกรมที่ 4
การส่งออกทางสีหน้าและความสอดคล้องกัน
ระหว่างภาษาด้อยคำกับภาษาไมใช่ด้อยคำ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับการส่งออกทางสีหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประสานสายตาและการแสดงความรู้สึกออกทางดวงตา
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการส่งออกทางภาษาด้อยคำ และภาษาไม่ใช่ด้อยคำ อย่างสอดคล้องกัน

เนื้อหา

1. การฝึกแสดงออกทางสีหน้า
2. การฝึกแสดงออกทางภาษาด้อยคำให้สอดคล้องกับการแสดงออกทางภาษาไม่ใช่ด้อยคำ

จำนวนสมาชิก 8 คน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

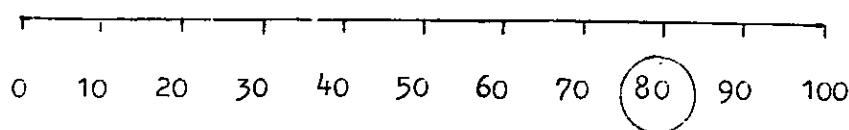
สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะพร้อมอุปกรณ์
2. แบบประเมินการระดับความรู้สึก
3. แบบประเมินภาษาไม่ใช้ถ้อยคำ
4. สถานการณ์ที่ใช้ฝึกการแสดงออกทางภาษาถ้อยคำ และภาษาไม่ใช้ถ้อยคำ
5. ปากกา

วิธีทำเนื่งการ

1. สมาชิกรายงานเกี่ยวกับการบ้านของตนเองจากโปรแกรมที่ 3 จากนั้นจับคู่กันหันหน้าเข้าหากัน เว้นระยะห่างพอสมควร ผู้ฝึกบอให้สมาชิกมองดูของของตนตามตำแหน่งที่บอก โดยเว้นการบอกตำแหน่งละ 3 วินาที เริ่มจาก จมูก ศอก คอ ลูกกระเดือก หนวดาก นัยน์ตา และบอกให้จ้องตากันประมาณ 1 นาที เมื่อปฏิบัติตามคำบอกของผู้ฝึกเสร็จแล้ว สมาชิกแต่ละคนประเมินการระดับความรู้สึกของตนเองในกระดานที่แจกให้ ซึ่งมีตัวเลข 0-100 เลข 0 หมายความว่า เมื่อสบตาคูแล้ว รู้สึกสบาย ไม่อึดอัด หรือหวั่นไหว เลข 100 หมายความว่า เมื่อสบตาคูแล้ว รู้สึกอึดอัด หวั่นไหว ไม่อยากสบตาคูอีก ถ้าสมาชิกรู้สึกค่อนข้างไม่ทางใด ให้เลือกตัวเลขประมาณความรู้สึกในทางนั้นจากแบบประเมินที่ได้รับ ตัวอย่างเช่น



ถ้าสมาชิกเลือกวงกลมที่ 80 แสดงว่า สมาชิกสบายตามับคู่ของตนเองแล้ว รู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด กังวลค่อนข้างมาก ผู้ฝึกขอให้สมาชิกแต่ละคนบอกค่าที่ตนเองประเมินได้ในกลุ่มเพื่อเปรียบเทียบกัน

2. ผู้ฝึกบอกสมาชิกนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย แล้วให้คู่ประโยคว่า "คงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ" จากนั้นขอให้สมาชิกช่วยกันบอกความหมายของประโยคนี้ ผู้ฝึกขยายความเพิ่มเติมว่า

ดวงตาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญต่อคนเราเป็นอย่างมาก คือนอกจากจะเรามองดูสิ่งต่าง ๆ แล้ว ยังสามารถสื่อสารถึงอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลได้อีกด้วย จึงมีผู้กล่าวกันว่า "ดวงตาเป็นเสมือน หน้าต่างของหัวใจ" เพราะว่าแม้เราจะปกปิดความรู้สึกนึกคิดมิให้แสดงออกมาทางอากัปกิริยาได้ แต่เราก็ไม่สามารถปกปิดความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออกทางดวงตาได้ มีอยู่บ่อยครั้งที่บุคคลไม่สามารถ สื่อความหมายออกมาทางดวงตาได้อย่างเหมาะสม เช่น คนที่ไม่กล้าแสดงออก มักหลีกเลี่ยงการ สบสายตากับผู้อื่น สืบเนื่องมาจากความวิตกกังวลหรือความกลัว ซึ่งอาจทำให้ผู้อื่นเกิดความ เข้าใจผิดหรือไม่ตอบสนองความต้องการของตน เป็นต้น สำหรับบุคคลที่ก้าวร้าว มักใช้ดวงตา สื่อสารถึงความโกรธ ความไม่พอใจ ความดุดันเหยียดหยามผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกผิด ทำทอຍ ไรศ การใช้สายตาในลักษณะเช่นนี้ยังทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกทอຍ ไรศ เกือบชัง หรือ อาจเกิดความเข้าใจผิด ไม่ตอบสนองความต้องการของตน เช่น เกี่ยวกับบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก แต่อย่างไรก็ตาม การแสดงอารมณ์และความรู้สึกทางดวงตาได้อย่างเหมาะสมนั้น สามารถฝึกฝน กันได้ และถ้านึกบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถประสานสายตากับผู้อื่นได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ให้สมาชิกจับคู่กัน และปฏิบัติตามคำบอกของผู้ฝึก ดังต่อไปนี้ "จงมองคู่หูของตามตาม ตำแหน่งที่บอก โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวสายตาไปที่อื่น จนกว่าจะบอกเปลี่ยนตำแหน่ง (การบอกวน ขวลงประมาณ 3-5 วินาที) พร้อมแล้วเริ่มได้ นักเรียนมองไปที่เท้าขวา เท้าซ้าย เข่าขวา เข่า ซ้าย หน้าแขนซ้าย เข่าขวา สะโพก เข่าซ้าย หน้าแขนขวา สะโพก ข้อมือขวา หน้าอก ไหล่ซ้าย สะโพก ข้อมือซ้าย ไหล่ขวา ทนคอ ไหล่ซ้าย ทนคอ ส่วนบนของศีรษะ หูซ้าย คอ หูขวา เส้นผม หูซ้าย ริมฝีปาก หูขวา หน้าผาก แก้มซ้าย หูขวา จมูก หูซ้าย แก้มขวา คิ้วซ้าย จมูก หน้าผาก คิ้วขวา คาง จมูก คางซ้าย จมูก คางขวา คางซ้าย จมูก หน้าผาก คางซ้าย คางขวา มองขึ้นบนตาทั้งสองข้าง และมองอยู่อย่างนั้นประมาณ 1 นาที"

4. ให้สมาชิกทำซ้ำอีก 2 รอบ หลังจากนั้นทำแบบประเมินระดับความรู้สึกอีกครั้ง เพื่อ เปรียบเทียบกับครั้งที่ 1

5. ผู้ฝึกแจกคำคุณศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกแก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น แล้วให้สมาชิกจับคู่ กับคนอื่นใหม่ แต่ละคนนั่งหันหน้าสบตากับ และผลัดเปลี่ยนกันส่งความรู้สึกทางดวงตาตามคำคุณศัพท์

ที่ได้รับ แล้วให้ดูของตัวเองทายว่าอีกฝ่ายหนึ่งส่งความรู้สึกอะไรออกไปให้สมาชิกสังเกตเปลี่ยนกัน
ส่งความรู้สึก 3 อย่างแทน ตัวอย่างคำคุณศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกคือ โกรธ พอใจ ไม่พอใจ
ผิดหวัง เศร้า เศร้าซึม ประหลาดใจ รำคาญ วิตกกังวล กลัว เบื่อหน่าย รุนแรง ซนชม รัก
เกลียด งง เคารพนับถือ ท้อแท้...

6. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม แจกสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นให้กลุ่มละ 1 สถานการณ์
แล้วแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดว่า บุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกันคือ ไม่กล้าแสดงออก บุคคลที่แสดงออก
เหมาะสม และบุคคลที่ก้าวร้าว น่าจะใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาไม่ใช่อถ้อยคำ ในเหตุการณ์เช่นนี้
อย่างไร สมาชิกในกลุ่มย่อยลองฝึกแสดงบทบาทสมมติตามที่ร่วมกันคิดขึ้น เมื่อเป็นที่พอใจแล้วจึง
ส่งตัวแทนออกมาแสดงบทบาทสมมติในกลุ่มใหญ่ ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มตรงข้ามเป็นผู้ให้ข้อคิดเห็นและขอ
เสนอแนะกลับไป สิ่งที่ควรสังเกตคือลักษณะของการแสดงภาษาถ้อยคำ และภาษาไม่ใช่อถ้อยคำใน
แต่ละพฤติกรรมสอดคล้องกันหรือไม่อย่างไร นอกจากนั้นผู้ฝึกคอยให้ความช่วยเหลือ

สถานการณ์ที่กำหนดให้

กลุ่มที่ 1 ในวันเสาร์ ก กำลังนั่งดูทีวีรายการ "7 สีคอนเสิร์ต" ซึ่งเป็นรายการที่ ก
โปรดปรานมาก ใครจะชวนไปไหนหรือทำอะไรวันนี้ เวลา 11 ก จะไม่ยอมไป
หรือทำให้เสียใจ ขณะที่ ก กำลังนั่งชมรายการ "7 สีคอนเสิร์ต" เฟลิน ๗
อยู่นั้น น้องของ ก คือ ข เดินไปพบน้าสาวของน้อง แล้วนั่งคุยโดยไม่สนใจว่า
ก จะรู้สึกอย่างไร ถ้าเป็น ก สมาชิกจะตอบสนองอย่างไรกับสถานการณ์ที่
เกิดขึ้น

กลุ่มที่ 2 ในช่วงโมงจิตศาสตร์ ถ้าสมาชิกเป็นนักเรียน แล้วไม่เข้าใจเรื่องที่ครูกำลัง
อธิบายอยู่ จะตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างไร

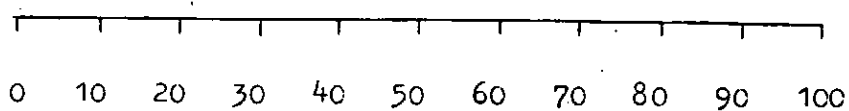
10. ผู้ฝึกมอบหมายการบ้านแก่สมาชิก คือ

- 10.1 ไปสังเกตการใช้ดวงตาสื่อความรู้สึกของบุคคลที่รู้จักหรือบุคคลที่ใกล้ชิด
- 10.2 ฝึกประสานสายตากับบุคคลที่สมาชิกกำลังพูดคุย
- 10.3 สังเกตการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาไม่ใช่อถ้อยคำของบุคคลอื่น

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของสมาชิก
2. ตรวจสอบแบบสำรวจการใช้ภาษาไมใช่ถ้อยคำของสมาชิก

แบบประเมินการระคับความรู้สึก



เลข 0 หมายความว่า เมื่อสบสายตากูของทงแล้ว นักรเรียนรู้สึกสบาย ไม่อึดอัดหรือหนั้ไท

เลข 100 หมายความว่า เมื่อสบสายตากูของทงแล้ว นักรเรียนรู้สึกอึดอัดใจ หนั้ไท ไม่อยากสบสายทาอีก

โปรแกรมที่ 5
สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างสิทธิคามบทบาท และสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน
2. เพื่อฝึกให้สมาชิกรู้จักใช้สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานของตนเอง ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

เนื้อหา สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน

จำนวนสมาชิก 8 คน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสุรรพยา จังหวัดชัยนาท

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะพร้อมทั้งอุปกรณ์
2. แผ่นใสบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน
3. สถานการณ์ที่ใช้ฝึกเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน
4. ภาพบุคคลต่าง ๆ
5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. สมาชิกรายงานและอภิปรายผลของการทำกรบ้านตามโปรแกรมที่ 4 จากนั้นจึงจับคู่กันเพื่อสวมบทบาทตามที่ผู้ฝึกกำหนดให้คือ พ่อ แม่ ครู และนักเรียนอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วแข่งขันกันเขียนสิทธิตามบทบาทที่ได้รับนั้นบนกระดาน ไขเวลาเขียน 3 นาที เมื่อหมดเวลาแล้วสมาชิกมารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่พิจารณาว่าสิทธิต่าง ๆ ที่เขียนนั้นมีอะไรบ้าง และสิทธิใดที่บุคคลมีได้เหมือนกันหมด สิทธิใดมีได้เฉพาะบางบทบาทเท่านั้น เพราะอะไรผู้ฝึกอธิบายเพิ่มเติมกิจกรรมนี้ว่า มนุษย์เราตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตายไป ต้องสวมบทบาทหลายบทบาท เช่น เป็นลูก เป็นพ่อแม่ พี่ น้อง ลุง ป้า ครู นักเรียน ทหาร หรือตำรวจ เป็นต้น บางบทบาทได้มาโดยกำเนิด เช่น เป็นลูก เป็นพ่อแม่ แต่มบางบทบาทก็ต้องแสวงหาเอง ซึ่งจะหาได้ง่ายหรือยากนั้นขึ้นอยู่กับว่าสภาพสังคมจะเปิดโอกาสให้มากน้อยแค่ไหน เช่น บทบาทของทหาร ตำรวจ ครู อาจารย์ หรือแพทย์ บทบาทแต่ละบทบาทมีสิทธิเฉพาะอย่าง ซึ่งเรียกว่า สิทธิตามบทบาท เช่น ตำรวจมีสิทธิจับผู้กระทำความผิดกฎหมาย นักเรียนมีสิทธิเรียนหนังสือ แพทย์มีสิทธิในการรักษาคนไข้ สิทธิอีกประเภทหนึ่งที่จำเป็นต้องกล่าวถึงคือ สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ซึ่งไม่ว่าใครและถือบทบาทอะไร ก็มีสิทธิขั้นนี้ได้ เช่นเดียวกัน สิทธิขั้นนี้คือ สิทธิที่จะกิน ร้องเพลง หูต อ่านหนังสือ ขับรถ ขอความช่วยเหลือ สิทธิที่จะปฏิเสธคำขอร้องของบุคคลและอื่น ๆ อีกมากมาย ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลมีสิทธิอยู่ 2 ประเภท คือสิทธิตามบทบาทและสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน

2. ผู้ฝึกนำเสนอเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานโดยให้สมาชิกดูภาพบุคคลประเภทต่าง ๆ แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า ภาพที่มองเห็นคืออะไร ซึ่งในที่สุกจะใคร่ขอสรุปว่า ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม เช่น บุคคลธรรมดา ขอทาน แมคคา เด็ก การบาทาพยนตร์ ผู้วราชการจังหวัด ฯลฯ ย่อมมีความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน นอกจากนั้นผู้ฝึกอธิบายว่า การที่บุคคลมีความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกันนั้น บุคคลจึงมีสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานเท่าเทียมกัน สิทธินี้โดยทั่ว ๆ ไปอาจจำแนกเป็น สิทธิที่พึงจะเป็น หมายถึง สิทธิที่จะมีและแสดงความสามารถของตนเอง เช่น สิทธิที่จะเป็นตัวของตัวเอง สิทธิที่จะเป็นผู้ประสบผลสำเร็จ สิทธิที่พึงจะมี หมายถึง สิทธิในการเป็นเจ้าของ เช่น สิทธิที่จะมีความคิดความรู้สึกเป็นของตนเอง สิทธิในการหาซื้อสิ่งของเป็นของตนเอง และสิทธิที่พึงกระทำ

หมายถึง สิทธิแสดงหรือกระทำการใด ๆ ได้ตามอัธยาศัย เช่น สิทธิเรียกร้องสิ่งที่ต้องการ สิทธิในการพักผ่อน แลอย่างใดก็ตาม การที่บุคคลมีสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานเท่าเทียมกันนี้ มิใช่จะทำอะไรได้ตามความต้องการของตนเองได้เสมอไป ทั้งนี้เพราะเราต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนั้นการใช้สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน จะต้องตระหนักถึงหลัก 3 ประการคือ 1) ต้องคำนึงถึงบุคคลอื่นด้วยคือเมื่อทำตามสิทธิแล้ว บุคคลอื่นไม่ได้รับความเดือดร้อน 2) ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำตามสิทธิของเราด้วย และ 3) ในสถานการณ์ใด ๆ บุคคลอื่นก็มีสิทธิเช่นเดียวกับที่เรามีด้วย ถ้าแต่ละคนคำนึงถึงหลัก 3 ประการนี้แล้ว จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบ

3. แจกกระดาษแก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น แข่งขันกัน เขียนว่าตนเองมีสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานอะไรบ้าง ภายในเวลา 3 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกันพูดให้กลุ่มฟัง พร้อมทั้งร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิทธิต่าง ๆ ที่เพื่อนเสนอมา

4. ผู้ฝึกสอนอาสาสมัครนักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 ดิกกับเตงรอร์ับสมัครจากอาจารย์ ขณะที่ทั้งสองกำลังจะกลับบ้านอยู่แล้ว เพื่อนักเรียนอีกคนหนึ่ง เข้ามารบกวนรบกวน ดิกกับเตงเกิดความไม่พอใจอาจารย์และนักเรียนคนนั้น แต่ไม่ได้แสดงอะไรออกมา

สถานการณ์ที่ 2 หนึ่งกับปู นัดกันไปชมภาพยนตร์ในวันเสาร์ที่จะถึงนี้ เมื่อถึงวันนัด หนึ่งมาบอกกับปูว่า วันเสาร์นี้ไปชมภาพยนตร์ด้วยไม่ได้ เพราะพ่อให้ช่วยทำงานบ้าน ขอเลื่อนนัดไปชมภาพยนตร์วันเสาร์หน้าแทน ปูไม่ยอมรับฟังข้อเสนอใด ๆ ของหนึ่งทั้งสิ้น และตอบว่าหนึ่งอย่างรุนแรง พร้อมทั้งยื่นคำขาดเชิงบังคับให้หนึ่งไปวันเสาร์นี้ให้ได้

สถานการณ์ที่ 3 ออกกับตอง เขามาเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่โรงเรียนประจำจังหวัดแห่งหนึ่ง และได้ไปเช่าหอพักที่เดียวกันและมีห้องติดกัน วันหนึ่งซึ่งเป็นวันหยุดเรียน ออกกำลังนั่งอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบอยู่ ส่วนตองคิดว่าในวันหยุดของพักผ่อนให้เต็มที่จึงเปิดวิทยุเสียงดัง ฟังเพลงด้วยความเบิกบานใจ เสียงวิทยุดังรบกวนออกมาก เขาจึงมาเคาะประตูของตอง และบอกว่าเสียงวิทยุรบกวนเขามาก อ่านหนังสือไม่คอย

เรื่อง ขอร้องให้ทองเบาวิบูลย์บาง ทองขอโทษอด และเบาวิบูลย์ ลงตามข้อขอขอร้อง

เมื่ออาสาสมัครแสดงบทบาทเสร็จแล้ว สมาชิกทั้งหมดร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นว่าการแสดงบทบาทของแต่ละคนเป็นอย่างไรบ้าง และจากการสังเกตเห็นนั้นมีการใช้สิทธิและถูกล่วงละเมิดสิทธิกันอย่างไรบ้าง ในตอนท้ายจึงช่วยกันสรุปว่า แม้บุคคลจะมีสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานเท่าเทียมกัน แต่การใช้สิทธิของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บุคคลที่แสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกมักไม่ยอมรับสิทธิของตนเอง จึงยอมให้ผู้อื่นมาล่วงละเมิดสิทธิของตนบ่อย ๆ หรือทุกครั้ง ส่วนบุคคลที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมักไม่ยอมรับสิทธิของผู้อื่น อีกทั้งคิดว่าตนเองมีสิทธิเหนือกว่าผู้อื่น หรือคิดว่าผู้อื่นไม่มีสิทธิที่จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ได้ ซึ่งการแสดงพฤติกรรมทั้งสองประเภทนี้ มีผลทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลถูกทำลายไปในที่สุด แต่สำหรับบุคคลที่แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมนั้น จะส่งเสริมให้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เพราะบุคคลเช่นนี้ตระหนักถึงสิทธิของตนเอง และคำนึงถึงสิทธิของผู้อื่นด้วย

5. ให้สมาชิกยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ตนเองเคยล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น หรือเหตุการณ์ที่ถูกผู้อื่นล่วงละเมิดสิทธิของตน นอกจากนั้นผู้ฝึกให้อีกโอกาสสมาชิกแบ่งกลุ่มกันฝึกซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกตามสถานการณ์ที่เลามา โดยสมาชิกจะผลัดเปลี่ยนกันให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน

6. ผู้ฝึกพร้อมกับสมาชิกร่วมกันเสนอแนวทางประยุกต์เอาการใช้สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

7. มอบหมายการบ้านให้สมาชิกไปใช้สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานตามที่ร่วมกันคิดในข้อ 6 กับบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลทั่วไป แล้วสังเกตปฏิกิริยาของบุคคลเหล่านั้นที่มีต่อตนเอง นอกจากนั้นให้สังเกตการใช้สิทธิของบุคคลอื่น ๆ ที่พบเห็นด้วย

การประเมินผล

ผู้ฝึกสังเกตการร่วมแสดงความคิดเห็น การแสดงพฤติกรรม และการร่วมมือทำกิจกรรม
ทาง ๆ ของสมาชิกแต่ละคน

โปรแกรมที่ 6

ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแยกแยะความแตกต่าง ระหว่างความเชื่อที่มีเหตุผลและความเชื่อที่ไร้เหตุผล
3. เพื่อให้สมาชิกฝึกคัดค้านความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง

เนื้อหา

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม
2. ทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์

จำนวนสมาชิก 8 คน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะพร้อมอุปกรณ์
2. แผ่นใสบรรจุเนื้อหาทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์

3. ภาพวาดผู้หญิงแก่ ภาพวาดผู้หญิงสาว และภาพวาดสองมิติ
4. เรื่องสั้น "ใครทำลายฉัน"
5. แบบฝึกหัดหาบทความจิตวิทยาที่ไร้เหตุผล
6. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนเกี่ยวกับการบ้านโปรแกรมที่ 5 แล้วเริ่มทำกิจกรรมที่ 6 โดยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่ม ก และกลุ่ม ข ผู้ฝึกบอกลำดับกลุ่ม ข ออกไปจากห้อง เพื่อให้กลุ่ม ก ดูภาพที่ 1 คือภาพหญิงสาวประมาณ 1 นาที และในทำนองเดียวกันผู้ฝึกขอให้กลุ่ม ก ออกไปข้างนอกห้องเพื่อให้กลุ่ม ข ดูภาพที่ 2 คือภาพผู้หญิงแก่ประมาณ 1 นาทีเช่นเดียวกัน หลังจากนั้นให้ทั้งสองกลุ่มดูภาพที่ 3 พร้อมกัน คือภาพสองมิติที่สามารถเห็นได้ทั้งผู้หญิงสาวและคนแก่ ผู้ฝึกถามสมาชิกทั้งสองกลุ่มว่าเห็นเป็นภาพอะไร ซึ่งกลุ่ม ก ส่วนมากจะเห็นเป็นภาพหญิงสาว และกลุ่ม ข ส่วนมากจะเห็นเป็นภาพผู้หญิงแก่ ผู้ฝึกให้สมาชิกที่เห็นเป็นภาพหญิงสาวหรือหญิงแก่ ออกมาชี้และอธิบายแก่สมาชิกอื่น ๆ ทั้ง 3-4 คน ในที่สุดจึงร่วมกันสรุปได้ว่า ภาพที่ 3 สามารถเห็นได้ทั้งสองลักษณะ คือเห็นทั้งเป็นภาพของหญิงสาว และภาพของหญิงแก่ ทั้งนี้แล้วแต่ว่าสมาชิกจะเลือกมองอะไร เป็นจุดเด่นกว่ากัน ผู้ฝึกอธิบายโยงไปถึงประสบการณ์เดิมของสมาชิกแต่ละคนด้วย

2. ผู้ฝึกนำดอกไม้ปักแจกันมาตั้งให้สมาชิกดูประมาณ 2 นาที แล้วแจกกระดาษแก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น เพื่อเขียนถึงสิ่งที่เห็นหรือประสบการณ์เกี่ยวกับดอกไม้ของตนเอง จากนั้นจึงอ่านให้กันและกันในกลุ่มฟัง พร้อมทั้งอภิปรายกันถึงแรงคลาไท์ทำให้เขียนข้อความนั้นออกมา ซึ่งสรุปได้ในทำนองที่ว่า คนเรามีประสบการณ์และการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแตกต่างกัน ฉะนั้นความคิด ความเชื่อ และการประพฤติปฏิบัติของแต่ละบุคคลก็ย่อมแตกต่างกันไปด้วย

3. ผู้ฝึกแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น แล้วบอกให้เขียนความรู้สึกนึกคิดหรือความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง (Self Concept) ว่ามีอะไรบ้าง กำหนดเวลาให้ 5 นาที เมื่อสมาชิกทุกคนเขียนเสร็จแล้วผู้ฝึกจึงเสนอทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิส (Ellis) โดยอธิบายพอ

สังเขป ดังนี้

เอลิส เป็นนักจิตวิทยาผู้ก่อตั้งทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ มีแนวความคิดว่า ความเชื่อในสิ่งใดหรือสถานการณ์ใด ๆ จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกและพฤติกรรมคล้อยตามความเชื่อนั้น เช่น พ่อค้าลูก ถ้าลูกคิดหรือเชื่อว่าพ่อเกลียด ไม่รักตน ลูกคนนี้ก็อาจเกิดความรู้สึกโกรธพ่อและน้อยเนื้อต่ำใจตนเอง หรืออย่างเหตุการณ์ที่เพื่อนยืมสมุดของเราไปแล้วทำลาย ถ้าเราคิดหรือเชื่อว่าเพื่อนแกล้งเราก็จะโกรธเพื่อนคนนั้น เป็นต้น ทฤษฎีที่มีชื่อเสียงของเอลิสนี้ เขียนเป็นสัญลักษณ์แทนดังนี้

A → B → C

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B คือ ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

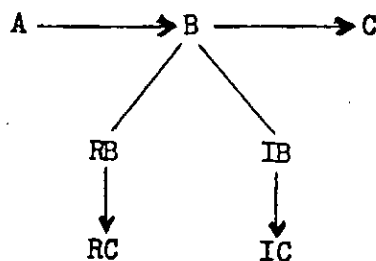
C คือ ผลที่ตามมาหรือผลที่เกิดขึ้น ซึ่งมักเป็นความรู้สึกและพฤติกรรม

ความคิดหรือความเชื่อ มี 2 ลักษณะ คือ

ความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผล แทนด้วย RB และ

ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล แทนด้วย IB

ถ้าคนเรามีความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไปในทางที่ดี มีเหตุผล ผลที่ตามมาก็คือ ความรู้สึกที่ดีและพฤติกรรมที่ดี แทนด้วย RC ถ้ามีความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ไปในทางที่ไม่ดี ไม่มีเหตุผล ผลที่ตามมาก็ไม่ดีไปด้วย นั่นคือ ความรู้สึกและพฤติกรรมไม่ดี แทนด้วยสัญลักษณ์ IC ตัวอย่างกรณีที่เพื่อนยืมสมุดแล้วทำลาย ถ้ามีความคิดความเชื่อที่ดีและมีเหตุผล เช่น ว่าเพื่อนคงไม่ตั้งใจทำลาย ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็อาจเป็นเพียงเสียคาย หรือน้อยใจเพียงเล็กน้อยเท่านั้น การปฏิบัติต่อเพื่อนจึงเป็นไปด้วยดีเช่นเดิม ทฤษฎีของเอลิสสามารถเขียนเป็นไดอะแกรมได้อีกอย่างคือ



(Jakubowski and Lange. 1978 : 103 - 107)

4. ผู้ฝึกให้สมาชิกแต่ละคนศึกษาข้อความเกี่ยวกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล 10 ประการของเอลเลียส และอธิบายสั้น ๆ ว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้ มีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คือพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างไรบ้างหลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนนำความรู้สึกนึกคิดที่เขียนเกี่ยวกับตนเองในกิจกรรมที่ 3 มาเทียบดูว่า เป็นความเชื่อประเภทใด และมีผลทำให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมอะไรออกมา

5. ผู้ฝึกเล่าเรื่อง "ใครทำลายฉัน" ให้สมาชิกทั้งหมดฟัง เมื่อเล่าเสร็จแล้วแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้

- 5.1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสุทนก่อนที่เขาจะหนีไปหายายเสพติคคืออะไร
- 5.2 จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สุทนมีความคิด ความเชื่อต่อพ่อแม่อะไร
- 5.3 เมื่อสุทนมีความคิด ความเชื่อเช่นนั้นแล้ว มีผลทำให้เขาประพฤติตัวอย่างไร
- 5.4 ใครคือผู้ทำลายฉัน (สุทน)

เมื่อแต่ละกลุ่มตอบปัญหาเรียบร้อยแล้ว ให้ส่งตัวแทนออกมาเสนอ แล้วทั้งหมดร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับสถานการณ์อีกครั้งหนึ่ง

"ใครทำลายฉัน"

สุทนเป็นลูกชายคนโตของครอบครัวหนึ่ง ซึ่งพ่อกับแม่ประกอบอาชีพค้าขายและเลี้ยงเป็ด เมื่อเปรียบเทียบกับละแวกบ้านนี้แล้ว ครอบครัวของสุทนมีฐานะระดับปานกลาง ตั้งแต่เล็ก ๆ มา

สุทนค์เป็นเด็กเรียบร้อย เอาใจใส่ต่อการเรียนเป็นอย่างดี จนเป็นที่ชื่นชอบของครูอาจารย์ ตลอดจนชาวบ้านในแถวนั้น อย่างไรก็ตามพ่อกับแม่ของสุทนค์ไม่มีใครเอาใจใส่ต่อดูก ๆ มากนัก เพราะมัวยุ่งอยู่กับการทำมาหากิน บางครั้งต้องไปค้าขายต่างจังหวัดกัน ๆ ปล่อยให้สุทนค์อยู่กับน้อง ๆ ตามลำพัง สุทนค์ได้รับเงินทองใช้จ่ายอย่างไม่ชักสน่เลย แต่ก็มีความรู้สึกว่าครอบครัวของเขาไม่เหมือนกับครอบครัวของคนอื่น ๆ เพราะพ่อแม่มักจะทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ บางครั้งถึงกับลงไม้ลงมือกัน สาเหตุเนื่องมาจากพ่อของสุทนค์เป็นคนคู้ พูดยาเฝงฝาง ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ค่อยได้ ค้มเหลามาแล้วชอบหาเรื่องกับแม่ บางครั้งก็พาลเอากับลูก ๆ สุทนค์ไม่รู้สึกรักและประทับใจในตัวพ่อกันัก รู้สึกเพียงว่าพ่อต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว และไม่เคยซักเรื่องการใช้จ่ายเงินทอง แต่สุทนค์ก็รับคุณสมบัติที่ไม่ดีของพ่อไม่ได้ อยากให้พ่อเปลี่ยน เพื่อครอบครัวจะได้มีความสุข เหมือนกับครอบครัวอื่น สุทนค์รอคอยสิ่งนี้มาด้วยความหวังว่าสักวันหนึ่งครอบครัวจะต้องดีขึ้น จนกระทั่งสุทนค์เข้าเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่โรงเรียนประจำจังหวัดแห่งหนึ่ง แต่สภาพครอบครัวก็ยังคงเหมือนเดิม พ่อแม่ยังคงทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง สุทนค์เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายและเริ่มเที่ยวเตร่นอกบ้าน เพื่อให้พ้นจากสภาพภายในบ้าน ภาคเรียนที่ 1 ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สุทนค์ตั้งใจเรียนเช่นเคย นั่งหน้าชั้น เอาใจใส่ต่อเรื่องที่ครูสอน ผลการเรียนภาคแรกสุทนค์ได้ระดับผลการเรียน 3.00 สุทนค์ดีใจมากและอยากอวดให้พ่อแม่ชื่นชมบ้าง แต่เมื่อเขานำผลการเรียนไปให้พ่อแม่ดู ท่านสนใจเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แลกลับไปสนใจพูดจาเหน็บแนมกันจนเป็นที่น่ารำคาญ ทำให้สุทนค์เกิดความรู้สึกท้อแท้และท้อหว้งอย่างยิ่งเกี่ยวกับสภาพครอบครัว และพฤติกรรมของพ่อแม่ คิดว่าพ่อแม่ไม่เคยทำดีเพื่อลูก ๆ เลย สุทนค์รู้สึกไม่อยากเรียนอีกต่อไปแล้ว ไม่รู้ว่าจะทำดีเพื่อใคร ต่อมาภาคเรียนที่ 2 ความประพฤติของสุทนค์เปลี่ยนไปอย่างมาก คบเพื่อนไม่ดี เวลาเรียนชอบนั่งข้างหลังห้อง ไม่เอาใจใส่ต่อการเรียน เริ่มสูบบุหรี่ หนีเรียน จนบางครั้งครูจับได้และถูกทำโทษ แต่สุทนค์กลับไม่รู้สึกผิดเลย คิดแหว่อยากจะทำอะไรก็ได้ทำให้พ่อกับแม่เสียใจ สุทนค์มีความประพฤติแบบนี้มาเรื่อย ๆ

จนกระทั่งเรียนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สุทนค์เริ่มคิดทึนเนอร์และกัญชาอย่างหนัก ถ้าวันไหนไม่ได้สูบบุหรี่จะรู้สึกหงุดหงิด โมโหจนเฉียว ต่อมาเมื่อครูจับได้ว่าสุทนค์คิดทึนเนอร์และกัญชา

อย่างรุนแรง จึงให้สุนต์หยุดพักการเรียน เพื่อไปบำบัดรักษาให้หาย พร้อมกับแม่เสียใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาก แต่สุนต์รู้สึกเสียใจที่ทำให้พ่อแม่เจ็บช้ำใจถึงเพียงนี้ และคิดว่าเขายังไม่สามพอดสำหรับพ่อแม่ เมื่อต้องหยุดพักการเรียนพ่อแม่จึงพยายามพาสุนต์ไปบำบัดรักษาในที่ต่าง ๆ แต่ครั้งเมื่อสุนต์ได้รับการบำบัดรักษากลับมาแล้ว สุนต์ก็เสียใจอีก จนพ่อแม่เอือมระอาไม่รู้อะไรจะแก้ไขได้อย่างไร ทำให้สภาพครอบครัวยิ่งแย่ลงไปอีก พร้อมกับแม่เพิ่มการทะเลาะเบาะแว้งกันมากขึ้นกว่าเดิม ทางฝ่ายทางก็โทษกันว่า เป็นสาเหตุให้ลูกติดยาเสพติด สุนต์ไม่โยกย้ายอะไรทั้งสิ้น มักจะออกไปคบหาสมาคมกับเพื่อนที่เสพยาเสพติดเสมอ จนในที่สุดสุนต์ก็หนีเฮโรอีนขนาดหนัก วันหนึ่งสุนต์มีอาการรอยากเสพยาเฮโรอีนรุนแรง แต่เมื่อไปขอเงินจากพ่อแม่กลับถูกดูคุดาและไล่ตะเพิดออกจากบ้านไป สุนต์เดินตามถนนควยอาหารทุนทวายและคิดว่าจะหาเงินที่ไหนได้เพื่อนำไปซื้อเฮโรอีน ขณะที่เดินไปตาเริ่มพร่าลน มือเท้าสั่น ใจหวิว และโดยไม่คาดคิด ขณะที่สุนต์ข้ามถนนควยอาหารสะเปะสะปะนั้น รถบรรทุกคันหนึ่งวิ่งมาด้วยความเร็วสูง พุ่งเข้าชนร่างของสุนต์อย่างแรง จนร่างกระเด็นไปจมกองเลือดอยู่ข้างทาง...ตั้งแต่วันนั้นมาไม่มีใครเจอสุนต์อีกต่อไป

6. ฝึกสมาธิทำหายความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยผู้ฝึกนำแบบทำหายความเชื่อที่ไร้เหตุผล
 แจกให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น พร้อมทั้งอธิบายข้อความแต่ละข้อและยกตัวประกอบพอเข้าใจ เช่น
เหตุการณ์ไม่น่าพอใจที่เกิดขึ้นกับครู คือ - ปฏิเสธนักเรียนไม่ให้ยืมรถมอเตอร์ไซด์
ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ ซึ่งนำความรู้สึกไม่มีความสุข คือ - เด็กต้องคิดว่า
เราเป็นคนชั่ว และคงเอาไปคุยกันในหมู่เพื่อน ๆ ของเขา เด็กเหล่านั้นคงไม่ชอบเราแน่ ๆ
เลย เราจะเน้นครูที่คิดอย่างไรในเมื่อเด็กนักเรียนไม่ชอบ
ทำหายความเชื่อ (อย่างมีเหตุผลมากขึ้น)

ก. ตอบคำถาม

สิ่งที่ฉันคิดนี้ เป็นจริง 100% ใช่หรือไม่ - ไม่จริง ฉันคิดเองไปต่างหาก

สิ่งที่ฉันคิด มันต้องเกิดขึ้นแน่นอนแล้ว ใช่หรือไม่ - ไม่

เป็นไปได้ไหมว่า สิ่งที่คุณคิดอาจเป็นอย่างอื่น หรือไม่มีทางเกิดขึ้นเลย

- เป็นไปได้ เขาอาจไม่ใช่ผู้ทำอะไรออกไป

ข. ตอบคำถาม

สมมติว่าสิ่งที่ฉันเชื่อ เกิดขึ้นจริง มันจะเลวร้ายหรือหายนะจนฉันไม่

สามารถควบคุมได้ ใช่หรือไม่ - ไม่ฉันต้องอยู่กับมันได้

ถ้าสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นจริง มันทำให้ฉันต้องกลายเป็นคนเลว คนไร้ค่า

ไร้ความสามารถ ใช่หรือไม่ - ไม่เลย ฉันก็คือตัวฉัน และก็คิดว่าได้

ทำสิ่งที่ถูกต้องที่สุดแล้ว

ถ้าไม่เช่นนั้นทั้งหมดยกเว้นฉัน ขอคิดกันว่า - ฉันไม่สามารถบังคับใครให้มาชอบ

หรือรักฉันได้ เป็นไปไม่ได้ที่เราจะทำอะไรให้ถูกใจคนทั้งโลกได้หรอก และสิ่งที่ฉันทำไปก็คิดว่าดีที่สุด มีเหตุผลที่สุด ฉันไม่ยากให้เกิดอุบัติเหตุเหมือนอย่างที่เคยเกิดขึ้น และฉันก็ได้ช่วยให้เด็กที่มาขอยืมเขาใจมากที่สุดแล้ว เขาจะคิดอย่างไรฉันไม่สามารถบังคับเขาได้

เมื่อพอเข้าใจวิธีการแล้ว สมาชิกแต่ละคนฝึกเขียนทำท่ายความคิดที่ไร้เหตุผลตามแบบฟอร์มที่แจกให้ และนำมาแลกเปลี่ยนหรือฝึกพูดกันในกลุ่ม

7. ผู้ฝึกนอกสมาธิหนึ่งในห้าที่ผ่อนคลายที่สุด แล้วหลับตาจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ตัวเองเกิดความคิดที่ไร้เหตุผลตามที่เขียนมา พยายามจินตนาการเสมือนหนึ่งว่าตัวเองกำลังอยู่ในสถานการณ์นั้นจริง ๆ เมื่อสมาธิกับจินตนาการไปได้ครึ่งหนึ่งแล้ว ผู้ฝึกจึงบอกนำสมาธิทำท่ายความคิดที่ไร้เหตุผลของเขาเองไปที่ละข้อ โดยเว้นช่วงทางขอละประมาณ 1 นาที ผู้ฝึกขอให้สมาธิจินตนาการเช่นนี้อีก 2 ครั้ง

8. สมาชิกร่วมกันสรุปถึงเนื้อหาสาระที่ได้รับจากการฝึกโปรแกรมนี้ และประโยชน์ของการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้ฝึกมอบหมายการบ้านให้สมาชิกไปฝึกหักท่ายความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิก

การประเมินผล

ผู้ฝึกสังเกตการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก และประเมินจากแบบฝึกที่ให้สมาชิกทำ

โปรแกรมที่ 7

การจัดการกับความก้าวร้าว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักและเรียนรู้วิธีการจัดการกับความก้าวร้าวของตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อฝึกให้สมาชิกแสดงความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ฯลฯ ออกมาได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหา

1. การจัดการกับความก้าวร้าว
2. การฝึกแสดงความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ฯลฯ

จำนวนสมาชิก 8 คน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายข้ามศีรษะพร้อมอุปกรณ์
2. สถานการณ์ความขัดแย้งระหว่างมานพและกิตติ

3. แบบการจัดการกับความก้าวร้าว
4. บทการพูดที่เหมาะสม
5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการบ้านโปรแกรมที่ 6 แล้วแจกกระดาษสมาชิกเพื่อเขียนพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองที่เคยกระทำมาให้มากที่สุด ภายในเวลา 2 นาที แล้วลัดเปลี่ยนกันออกมาเล่าให้กลุ่มฟัง ท้ายๆ ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปถึงผลการแสดงความก้าวร้าวออกไป

2. ฝึกสมาชิกจัดการกับความก้าวร้าวของตนเองโดย

2.1 บอกสมาชิกนั่งในท่าที่ย่อนคลายที่สุด แล้วนึกถึงสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเอง ซึ่งครั้งนั้นสมาชิกได้แสดงความก้าวร้าวออกไป โดยพยายามตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้

2.1.1 สิ่งของหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องแสดงความก้าวร้าว

2.1.2 ความคิด ความเชื่อในขณะนั้น

2.1.3 ความรู้สึกในขณะนั้น

2.1.4 ปฏิกริยาของร่างกายก่อนที่จะแสดงความก้าวร้าว

2.2 แจกแบบฝึกหัดจัดการกับความก้าวร้าวให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อที่ไม่เข้าใจ ผู้ฝึกยกตัวอย่างการทำประกอบ จากนั้นให้ทำในแบบจัดการกับความก้าวร้าวที่ได้รับ โดยใช้สถานการณ์ที่สมาชิกนึกจากกิจกรรมข้อ 2.1 ตัวอย่างการจัดการกับความก้าวร้าวในกิจกรรมนี้คือ

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น : ปรีชาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนเก่งมาก สอบแต่ละครั้ง ปรีชาจะทำคะแนนเต็มหรือเกือบเต็มในทุกวิชา วันนี้อาจารย์มาประกาศผลการสอบวิชาคณิตศาสตร์ในห้องเรียน และบอกว่าครั้งนี้ปรีชาทำคะแนนได้เพียง 50 คะแนน จากคะแนนเต็ม

100 คะแนน และเกือบได้คะแนนต่ำสุดของห้อง

ความคิดที่ไร้เหตุผลที่เกิดขึ้นในขณะนั้น : โอ้ย...แย่แล้ว อาจารย์ตรวจนิพนธ์หรือเปล่า เราพลาดไปไต่ถึงขนาดนี้เขี้ยวหรือ เพื่อน ๆ ทองหัวเราะเยาะเราแน่เลย พวกเขาคงพากันสมน้ำหน้าเรา ประนามว่าคนเก่งเกือบสอบตก เราทนไม่ไหวจริง ๆ อับอายขายหน้าเพื่อนและครูเหลือเกิน

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น : นิดหวัง เสียใจ อับอาย และโกรธตัวเองที่ทำนิพนธ์พลาด

ปฏิกิริยาทางร่างกายก่อนที่จะแสดงความรู้สึกออกมา : หน้าแดงด้วยความโกรธ และอับอาย สมอจึงเครียด กำหมัดแน่น ทาใจองแข็งไปทั้งสัปดาห์

สิ่งที่ตัวเองและพูดกับตัวเองว่า : หยุด/ เราต้องหยุดคิดให้ดีเสียก่อนที่จะทำอะไรลงไป

แผนที่ความที่ไร้เหตุผลด้วยความคิดหิมเหตุผล : ไซ...ตอนนั้นเราล้มเหลวที่ทำคะแนนวิชาคณิตศาสตร์ได้เพียง 50 คะแนน แต่เราต้องอยู่กับเหตุการณ์นี้ไคล่ คงไม่มีใครหรอกนะที่ไม่เคยทำนิพนธ์เลย สัตินยังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง และเราก็เป็นเพียงคนธรรมดาขอมมีนิพนธ์ได้เสมอ การนิพนธ์ครั้งนั้นก็ไม่ถึงกับทำให้โลกต้องถล่มทลาย หรือว่าชีวิตของเราต้องล้มเหลวไปตลอดชีวิตหรอกนะ ขอให้เรารู้ตัวเอง และครั้งต่อไปทำให้ดีที่สุดแล้วกัน

2.3 เมื่อสมาชิกทุกคนทำแบบการจัดการกับความก้าวร้าวเสร็จแล้ว ให้ผู้สังเกตการณ์ในกลุ่ม สมาชิกที่รับฟังคอยเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อช่วยสมาชิกที่กำลังเสนอการจัดการความก้าวร้าว เห็นแนวทางยิ่งขึ้น

2.4 หลังจากนั้นผู้ฝึกขอให้สมาชิกนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย แล้วทำตามคำบอกดังนี้

2.4.1 ให้จินตนาการถึงสถานการณ์ที่เครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ดังเช่นในข้อ 2.1 พยายามคิดว่าสถานการณ์นั้น ๆ กำลังเกิดขึ้นจริง ๆ

2.4.2 นึกถึงความคิดที่ไร้เหตุผลในขณะนั้น

2.4.3 นึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

2.4.4 คิดถึงปฏิกิริยาทางร่างกายขณะที่เกิดความรู้สึกเครียดนั้น

2.4.5 บอกหรือสิ่งที่ตัวเองให้หยุดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

2.4.6 แผนที่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลด้วยความเชื่อหิมเหตุผลมากขึ้น ค่อย ๆ

นอนคลายตัวเองลง และหายใจเข้าออกลึก ๆ ประมาณ 1 นาที จากนั้นตั้งหน้าทำเช่นเดิมอีก 2 ครั้ง

4. เปิดโอกาสสมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการกับความก้าวร้าวของตัวเอง และการนำเอาวิธีการดังกล่าวไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ผู้ฝึกอธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อเราเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น นอกจากจะรู้จักวิธีการจัดการกับความก้าวร้าวแล้ว ควรให้ความสนใจถึงสิ่งที่เราต้องการหรือมีความคิด ความรู้สึกอย่างไรต่อสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องนั้น อย่างเหมาะสม มีเหตุผลอีกด้วย ผู้ฝึกยกตัวอย่างคำพูดประกอบ

5. ขออาสาสมัครสมาชิก 2 คน แสดงบทบาทความขัดแย้งระหว่างมานพกับกิตติ ดังนี้
สถานการณ์ : มานพกับกิตติเป็นพี่น้องที่มีอายุไล่เลี่ยกัน และกำลังอยู่ในวัยรุ่น บ้านของมานพและกิตติไม่ใหญ่โตนัก มีห้องจำกัด พ่อแม่จึงจัดให้มานพและกิตตินอนในห้องเดียวกัน มานพและกิตติมีหน้าที่ผลัดเปลี่ยนกันทำความสะอาดห้องนอนของเขา คนละ 1 วันต่ออาทิตย์

กิตติ "นี่มานพ ฉันละเป็นนิสัยแท้จริง ๆ ไม่ค่อยจะรับผิดชอบเอาเสียเลย"

มานพ "เรื่องอะไรล่ะ?"

กิตติ "ยังจะมาย้อนถามอีก ก็โอ้เรื่องทำความสะอาดห้องใจวะ แกไม่เห็นหรือไงว่าห้องฉันเลอะ แล้วเวรแกไขไหม ทำไมแกถึงไม่ทำ ซากความรับผิดชอบเป็นประจำเลย ฉันละเบื่อแก่ที่สุด"

มานพ "แล้วพี่ละ มีความรับผิดชอบมากนักเธอ ของก็เก็บไม่เป็นที่เป็นทาง ฉันก็เบื่อเหมือนกันแหละ"

กิตติ "เอะ แกยังงั้นนะ ฉันพูดถึงเรื่องทำความสะอาดห้อง แกหันแต่หัวหรือใจ ทำไมต้องพาลไปเรื่องอื่น ๆ ค่าย ถึงฉันจะเก็บของอย่างนี้ ฉันก็รับผิดชอบ ต่อหน้าที่ของฉันก็แล้วกัน ฉันไม่สงสัยเลยว่าทำไมอยู่ที่โรงเรียนแกถึงโดนครูตีเป็นประจำ ก็คงเป็นเรื่องซากความรับผิดชอบนี่เอง ไม่ทำงาน ไม่ทำการบ้านส่งครู แกรู้ไหมพ่อแม่ก็เบื่อแกจะแย่อยู่แล้ว เขาเอือมระอาทนนิสัยของแกด้วย เป็นอย่างนี้โตขึ้นคงหาดีได้ยาก"

มานพ "เออ...แล้วใจ ที่คิดว่าพี่มันเกรง ก็แต่ว่าคนอื่น หันมามองตัวตัวเอง
ซะบ้างสิ"

เมื่อผู้แสดงทั้งสองแสดงบทบาทของมานพและกิตติเสร็จแล้ว สมาชิกที่เหลือซึ่งสังเกต
การณ์ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงบทบาทของอาสาสมัคร นอกจากนี้ผู้ฝึกถามความรู้สึกของ
ผู้แสดงทั้งสอง และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า ในวันหนึ่ง ๆ คนเราต้องพบปะ ติดต่อกับสัมพันธ์
กับผู้อื่นมากมาย ทั้งในที่ทำงาน ที่บ้าน หรือที่อื่น ๆ บางครั้งอาจเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น และเมื่อ
เกิดความขัดแย้งขึ้นมาแล้ว ก็มีทางเลือกกระทำต่อเหตุการณ์นั้นอยู่ 3 ทางคือ ทางแรก ก้มหน้า
ก้มตาอดทน ออกลั่นเอาไว้ ไม่แสดงความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการที่แท้จริงออกมา
ทางเลือกที่สอง ทอสุญญการทะเลาะวิวาท โต้เถียง เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ หรือพยายามมี
อำนาจเหนือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นคุกคาม หวั่นเกรง ทางเลือกทั้งสองทางที่กล่าวมานี้ มักเป็นผลทำให้
สัมพันธ์ระหว่างบุคคลถูกทำลายไปในที่สุด ส่วนทางเลือกอีกทางหนึ่ง ซึ่งเป็นทางเลือกที่ดีสุด
คือ ใช้วิธีการประนีประนอมเพื่อให้เกิดผลอันเป็นที่น่าพอใจทั้งสองฝ่าย นั่นคือทั้งสองฝ่ายได้รับสิ่ง
ที่ตนเองต้องการ จึงเท่ากับไม่มีผู้แพ้หรือผู้ชนะแต่เพียงฝ่ายเดียว มีแต่ผู้ชนะกับผู้ชนะเท่านั้น

6. ผู้ฝึกเสนอการไขว่คว้าที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การประนีประนอมต่อไปนี้

6.1 อธิบายพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งที่มีผลต่อเรา

6.2 บอกความรู้สึกของเราที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลนั้น

6.3 บอกถึงสิ่งที่ต้องการให้เปลี่ยนแปลงคือให้บุคคลนั้นเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร

หรือรวมทั้งพฤติกรรมอะไรที่เราต้องการเปลี่ยน เพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น

6.4 บอกผลที่จะได้รับ เมื่อบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผู้ฝึกยกตัวอย่างประกอบคำอธิบายจากสถานการณ์ระหว่างมานพและกิตติ

อธิบายพฤติกรรม : "มานพ นายกับฉันได้ตกลงกันแล้วว่า ใครจะต้องทำความสะอาด
วันไหน และนี่ถึงเวรนาย แต่นายไม่ได้ทำมันเลย ทำให้ห้องดูสกปรก ฝุ่นเต็มไปหมด"

บอกความรู้สึก : "เมื่อฉันเข้ามาในห้อง... เจอสภาพแบบนี้ มันทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด
โมโห และโกรธนายที่ไม่ทำตามข้อตกลง หน้าที่เราได้แบ่งกันอย่างยุติธรรมแล้ว"

บอกสิ่งที่ต้องการให้เปลี่ยน : "ฉันอยากจะขอให้นายทำความสะอาดห้องตามเวรของนาย หวังมันจะโคตรสะอาดและน่าอยู่มากขึ้น ส่วนตัวฉันเองก็จะปรับปรุงเรื่องการเก็บของให้เข้าที่เป็นระเบียบมากกว่านี้"

ผลที่จะได้ : "ถ้านายทำตามที่คุณขอละ ฉันจะรู้สึกดีใจและสบายใจมากเลย แล้วฉันก็จะทำหน้าที่ของคุณให้ดีที่สุด"

7. ให้สมาชิกฝึกพูดตอบสนองตามบทบาทที่เหมาะสม

7.1 แจกแบบฟอร์มการเขียนบทพูดให้สมาชิกแต่ละคนฝึกเขียน โดยสมมติตามสถานการณ์ที่แต่ละคนจินตนาการไปแล้วในข้อ 2.1

7.2 สมาชิกจับคู่กัน ฝึกซ้อมบทบาทตามบทพูดที่เขียนขึ้น มีการให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน

8. อภิปรายกันถึงวิธีการจัดการกับความก้าวร้าวของตนเอง และการเขียนบทพูดที่สามารถนำไปใช้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้อย่างไรบ้าง หลังจากนั้นผู้ฝึกมอบหมายการบ้านให้สมาชิกนำประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโปรแกรมนี้ ไปใช้กับบุคคลที่คุ้นเคย หรือบุคคลที่บ้านของสมาชิก

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมทำกิจกรรม ความสนใจ และการแสดงออกของสมาชิก
2. ตรวจสอบการเขียนแบบจัดการกับความก้าวร้าวและการเขียนบทพูด

โปรแกรมที่ 8-9-1๑
การเข้ากลุ่มเพื่อฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
แทนพฤติกรรมก้าวร้าว และการสรุปผลการฝึก

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาของตัวเอง อันเกิดจากการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา โดยใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
2. เพื่อฝึกสมาชิกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
3. เพื่อทราบความคิดเห็นของสมาชิก จากการเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

เนื้อหา

1. การเสนอปัญหาของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม
2. การประเมินผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

จำนวนสมาชิก แต่ละโปรแกรม จำนวน 8 คน

ระยะเวลา โปรแกรมละ 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนนุญนาคพิทยาคม อำเภอสรรพพยา จังหวัดชัยนาท

เครื่องมือและอุปกรณ์ แบบประเมินผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

วิธีดำเนินการ

1. สมาชิกรายงานเสนอและอภิปรายเกี่ยวกับการบ้านครั้งที่แล้ว
2. ผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงสาระทั้งหมดที่ได้รับจากการฝึกที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่ง
3. ผู้ฝึกให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม และอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกในโปรแกรมที่ 8-9-10 นอกจากนี้ผู้ฝึกทบทวนเกี่ยวกับคุณสมบัติที่เอื้ออำนวยต่อการฝึก เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม
4. เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งพร้อมที่จะเสนอปัญหาจริง ๆ ของตนเอง ผู้ฝึกขอให้คนอื่นตั้งอกตั้งใจฟัง เมื่อสมาชิกคนนั้นเล่าจบแล้ว สมาชิกทั้งหมดร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางต่าง ๆ ที่เป็นไปได้สำหรับแก้ไขปัญหารวมทั้งเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในกลุ่ม ซึ่งอาจเป็นการแสดงบทบาทสมมติ การแสดงแบบอย่างให้ดู การให้คำแนะนำ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้กำลังใจ เป็นต้น วิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้นี้มุ่งเพื่อให้สมาชิกที่เสนอปัญหาเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาและสถานการณ์ เกิดความรู้สึกมั่นใจและสบายใจที่จะนำเอาการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไปใช้กับสถานการณ์จริงของเขา

จากการเสนอปัญหาของสมาชิกแต่ละคน ให้ความช่วยเหลือกันในกลุ่ม ซึ่งสรุปได้ดังนี้

สมาชิกคนที่ 1 เอก (นามสมมติ) เข้าเรียนในวิชาสังคมศึกษา อาจารย์ผู้สอนบอกให้นักเรียนทุกคนไปเรียนที่ห้องจริยศึกษา และสั่งให้นักเรียนทำงานโดยใช้หมายเลขในแผนที่ที่แจกให้ เอกเขาไปตามเพื่อนที่กำลังทำงานอยู่เกี่ยวกับการใช้หมายเลข เพื่อนกลับตอบว่า "ไปตามคนอื่นโน่นรำคาญจริง ๆ" ทำให้เอกรู้สึกโกรธมาก ลูกชิ้นคำว่าเพื่อนอย่างรุนแรง และไม่ยอมพูดจากับเพื่อนคนนั้นอีกเลย"

จากการแสดงความคิดเห็นและขอเสนอแนะของสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้เอกตระหนักได้ว่าได้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวใส่เพื่อน แต่อย่างไรก็ตามเอกต้องการจะมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนคนนั้นอีก ผู้ฝึกจึงขอให้สมาชิกภายในกลุ่มรวมทั้งเอก ร่วมกันหาแนวทางต่าง ๆ ที่เป็นไปได้สำหรับเอกเพื่อตอบสนองต่อเพื่อนคนนั้น นอกจากนี้ให้โอกาสเอกได้ฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในสถานการณ์สมมติ โดยมีเพื่อนสมาชิกคนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นเพื่อนคนนั้นของเอก การได้ทดลอง

ทุกคนมีความเข้าใจกับเพื่อนที่สนิทสนมนี้ ทำให้เอกเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นมาก และเอกก็สามารถปฏิบัติได้อย่างน่าพอใจ

สมาชิกคนที่ 2 เก่ง (นามสมมติ) มีเพื่อนบ้านอายุรุ่นราวคราวเดียวกันอยู่คนหนึ่ง ซึ่งเป็นเกลื่อนเต็มตัวไปหมด และเพื่อนคนนั้นชอบมาเล่นกับเก่งเสมอ แต่เก่งรู้สึกไม่ชอบเพราะกลัวติดเกลื่อน เมื่อเพื่อนมาเล่นด้วย เก่งมักจะล้อเขาว่าไอ้เกลื่อน และขู่ว่าจะไม่ไปมาเล่นด้วยอีก

ปัญหาของเก่งสมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่า การล้อหรือขู่ว่าจะไม่ไปมาเล่นด้วยจะทำให้เพื่อนเสียใจและน้อยใจ เก่งน่าจะรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนไว้ โดยแนะนำวิธีการรักษาแก่เพื่อน ซึ่งเก่งยอมรับ สมาชิกจึงช่วยแนะนำวิธีการเกลื่อนเพื่อเก่งจะได้นำไปบอกเพื่อนและเสนอแนะว่า ขณะที่เพื่อนซึ่งยังไม่หายจากโรคเกลื่อนมาเล่นด้วย ควรจะทอสนองเพื่อนอย่างไรบ้าง หลังจากนั้นเก่งได้ลองฝึกซ้อมบทบาทกับสมาชิกด้วยกัน เก่งสามารถแสดงออกได้ทั้งทางคำพูด การใช้น้ำเสียง สายตา และการแสดงออกทางสีหน้า

สมาชิกคนที่ 3 แดง (นามสมมติ) มีพี่น้องที่ชอบแกล้งขี้ขลาดอยู่เสมอ ทำให้เก่งควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เช่น วันหนึ่งขณะที่แแดงนั่งดูโทรทัศน์ของ 7 ซึ่งถ่ายทอดสกรายการฟุตบอลอยู่ น้องตรงเข้ามาหมุนโทรทัศน์ไปช่อง 5 แดงโมโห และเกิดโต้เถียงกันขึ้น ในที่สุดแแดงหมุนกลับไปที่ช่อง 7 ตามเดิม แดงก็โกรธน้องเข้ามาหมุนโทรทัศน์ไปช่องอื่นแล้ววิ่งหนี น้องทำแบบนี้หลายครั้ง จนแแดงทนไม่ได้ แดงก็ออกไปด้วยความโกรธว่า "แแดงหัวหรือเปล่า ทำแบบนี้บ่อยขึ้น" น้องจึงหยุดการกระทำของเขา แล้วหันคอ ๆ มา น้องขำแแดงอีก แดงคิดว่าถ้าจับตัวได้จะต้องใส่กำไลข้อมือให้น้องเช็ดหลอด

สมาชิกเสนอแนะให้แแดงใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมกับน้อง โดยแนะนำให้แแดงเข้าใจความรู้สึกของคนขณะพี่น้องขำขี้ และขอร้องน้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร แดงยอมรับข้อเสนอและจะนำไปปฏิบัติ การฝึกปฏิบัติในครั้งนี้แแดงและเพื่อนสมาชิกร่วมกันจัดสถานการณ์คล้ายคลึงกับที่แแดงเล่ามา แล้วเปลี่ยนกันแสดงบทบาท เพื่อให้เป็นข้อสังเกตแก่แแดง เมื่อแแดงแสดงบทบาทของตัวเองใหม่ ปรากฏว่าทำได้ดียิ่งขึ้น

สมาชิกคนที่ 4 อ้อย (นามสมมติ) ถูกพ่อตำหนิเรื่องผลการเรียน พ่อบอกว่า ถ้าคิด ๐ และ ร อีกจะไม่ส่งเรียน อ้อยรู้สึกโกรธและน้อยใจมาก เมื่อไปทักท้วงพ่อจึงทะเลาะถึงขั้นด่า

ประจักษ์อย่างแรง พอจึงว่ากล่าวอยู่อีก ออบบกแกตัวควยเสียงตะคอกใส่พ้อว่า ไม่ได้ตั้งใจทำวันต่อ ๆ มา ออบบกคอยยอมมองหน้าพ้อและพ้อไม่ติดกับพ้อ เมื่อพ้อพดควย

จากการพูดคุยกันในกลุ่ม ออบบกตัวว่าได้แสดงพฤติกรรมการราวใส่พ้อ ออบบกลองฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก กับเพื่อนสมาชิกที่แสดงบทบาทเป็นพ้อให้หลาย ๆ ครั้ง โดยพ้อเกี่ยวกับการเรียนให้พ้อเข้าใจ พดถึงความรู้สึกที่แท้จริงกับพ้อโดยไม่ใช้การประจักษ์ประชัน ออบบกยอมรับว่าพฤติกรรมใหม่นี้ จะทำให้ความสัมพันธ์กับพ้อดีขึ้น และให้คำมั่นสัญญากับกลุ่มว่าจะนำประสบการณ์ที่ฝึกซ้อมนี้ไปใช้กับพ้อจริง ๆ ที่บ้าน

สมาชิกคนที่ 5 แต้ว (นามสมมติ) ชอบทำพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับพ้อเสมอ เช่น เช้าวันหนึ่งขณะที่พ้อเขาไปปลูกให้แตงลูกขึ้นไปในสามตรพระ แต้วไม่ยอมลุกขึ้นจากที่นอน และพูดใส่พ้อว่า "ไม่เอา ชี้เกียจ" หรือตัวอย่างที่พ้อใส่แต้วไปเอาถ้วยเตี้ยมาดื่ม ซึ่งเป็นการทำเสียงกัน แต้วล้มยกเท้าให้พ้อ แต้วเล่าวาตนเอง มักทำกิริยาแบบนี้เสมอ และพ้อก็ไม่ทำอะไร

สมาชิกในกลุ่มต่างแสดงความคิดเห็นว่า การแสดงพฤติกรรมของแต้วกับพ้อไม่เหมาะสม พร้อมทั้งเล่าประสบการณ์ที่สมาชิกเองกระทำกับพ้อให้แต้วฟัง แต้วยอมรับว่า พฤติกรรมที่ทำกับพ้อนั้นการราว แต้วทำกับพ้อเพราะความเคยชิน ซึ่งพ้อไม่ทำอะไร สมาชิกกลุ่มเสนอแนะว่า แต้วควรเปลี่ยนพฤติกรรมเช่นนั้นเสีย เพราะถึงแม้พ้อจะไม่ทำอะไร ก็เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอยู่ดี แต้วรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิก และตกลงว่าจะนำไปปฏิบัติจริงกับพ้อ แต้วลองฝึกซ้อมบทบาทการพูดกับพ้อ โดยมีสมาชิกบางคนเป็นพ้อให้ ในครั้งแรกแต้วแสดงท่าทางขวยเขิน หัวเราะ แต้วนำเสียงหนักแน่น ผู้ฝึกให้พ้อให้กำลังใจว่า การทำครั้งแรกอาจเขินเขิน แต่ถ้าทำไปนาน ๆ จะเกิดความเคยชินและเกิดผลดีทั้งกับพ้อและแต้ว

สมาชิกคนที่ 6 ออด (นามสมมติ) มีความรู้สึกพ้อไม่เข้าใจ เพราะทำหน้าที่ออกเสมอว่าไม่ช่วยทำงานทั้งที่ออกช่วยทำแล้ว แต่พ้อไม่รู้ และยังให้ออดช่วยทำงานคนเดียวในขณะที่ออดต้องเรียนหนังสือด้วย เมื่อพ้อทำหน้าที่หลาย ๆ ครั้ง ออดโมโหจึงพูดโต้ตอบพ้อไปว่า "พ้ออยากให้ผมเรียนเก่ง แล้วทำไมพ้อให้ผมทำงาน จนไม่มีเวลาทำการบ้านและทบทวนบทเรียน ถ้าพ้ออยากให้ผมทำงานอย่างเดียวก็น่าจะให้ผมลาออกจากโรงเรียน ผมจะได้ทำงานให้พ้ออย่างเต็มที่เลย" ในขณะนี้ ออดกับพ้อยังไม่เข้าใจกัน

ออกตระหนักรู้ว่าได้แสดงพฤติกรรมการว้ากกับพ่อ เมื่อได้ฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกเสนอให้ออกไปหัดขี่จักรยานเรื่องการทำงานกับพ่อ บอกถึงความรู้สึกของออกเมื่อพ่อทำหนี้ รวมทั้งต้องการให้พ่อเปลี่ยนแปลงอย่างไร ออกยินดีทำตามข้อเสนอของเพื่อนสมาชิก แต่เมื่อไม่รู้ว่า จะทำอะไรจึงจะเหมาะสม สมาชิกจึงช่วยกันเขียนประโยคข้อความลงในกระดาษ เพื่อให้ออกได้อ่านนำไปใช้ หลังจากนั้นผู้ปกครองให้ออกฝึกหัดขี่จักรยานกับพ่อ ออกแสดงออกในลักษณะชักชวน ไม่เป็นธรรมชาติ สีหน้าไม่สอดคล้องกับคำพูด ผู้ฝึกขอให้ออกลองกระทำใหม่อีกหลายครั้ง ในขณะเดียวกัน ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ทำเป็นตัวอย่างบ้าง ครึ่งหลัง ๆ มาออกแสดงได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ผู้ฝึกและสมาชิกเสนอแนะให้ออกไม่ฝึกซ้อมด้วยตัวเองให้ชำนาญมากขึ้น ก่อนนำไปใช้จริง

สมาชิกคนที่ 7 วันหนึ่งซึ่งเป็นช่วงเวลาที่พ่อแม่ของกร (นามสมมติ) ไม่อยู่ คือไปเยี่ยมพี่ชายที่ต่างจังหวัด มีคนเข้ามาเล่นไฟในบ้านของกร เป็นตำรวจ 1 คน ชาวบ้านธรรมดาอีก 6 คน กรรู้สึกไม่พอใจจึงพูดกับพวกที่จะมาเล่นไฟว่า "ถ้าอยากเล่นก็ให้ไปเล่นที่สนามแถวละ" พวกเล่นไฟไม่พอใจ บอกให้พี่สาวกรว่ากล่าวกร แต่พี่สาวเฉย ไม่ได้พูดอะไร พ่อสักพักหนึ่ง ตำรวจที่มาเล่นไฟขึ้นขึ้นและผลักกรอย่างแรงจนกรล้มลง กรพุ่งตัวลุกขึ้นจับของที่อยู่ใกล้มือขว้างใส่ตำรวจ และตะโกนคำว้าวอย่างรุนแรง จนคนแถวมาถามุงดู ทำให้ตำรวจคนนั้นกลับไปด้วยความโกรธ วันต่อมาตำรวจคนเดิมมาที่บ้านกรอีก และพยายามพูดกับกร แต่กรไม่ยอมพูดจาด้วย

สมาชิกในกลุ่มทางลงความเห็น ว่า กรทำถูกต้องแล้ว ที่ไม่ยอมให้มีการเล่นการพนันในบ้าน เพราะเป็นเรื่องผิดกฎหมาย แต่กรควรจะพูดกับพี่สาวที่เล่นไฟให้เหมาะสมกว่านี้ พูดให้ตำรวจเข้าใจว่าตัวเองไม่อยากจะให้มีการเล่นไฟที่บ้าน เพราะอะไร กรยอมรับว่าควรจะพูดเช่นนั้น และจะนำข้อเสนอของกลุ่มไปปฏิบัติ กรได้แสดงบทพูดเพื่อปรับความเข้าใจกับตำรวจคนที่ขัดแย้งกับตน กรแสดงได้เป็นอย่างดีทั้งการสบตาและท่าทางการพูด แต่นำเสียงที่พูดค่อยไป ผู้ฝึกจึงแนะนำให้กรพูดเสียงดังขึ้น

สมาชิกคนที่ 8 แดง (นามสมมติ) กลับจากช่วยพ่อแม่ทำนาในตอนเย็น รู้สึกอยากเล่นแบดมินตัน จึงไปชวนเก (นามสมมติ) เพื่อนบ้านให้ไปเล่นด้วยกัน แต่เกไม่ยอมพูด แดงจึงไปชวนหลานเล่นแทน ในขณะที่กำลังเล่นอยู่นั้น เกมาเก็บผ้าที่ราวตากผ้า แดงจึงใช้ไม้แบดมินตันตีที่กลางศีรษะของเกแต่ไม่แรงนัก เกโกรธและคำว้าแดง แดงโมโห คอบโตเกกลับไปบ้าง และเลิกเล่น

แบบฉันทัน เวลาต่อมา แดงพยายามใช้สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ทำให้อารมณ์ตัวเองเย็นลง แต่ความรู้สึกก็เกยยังไม่สนิทเหมือนเดิม

เมื่อเลาจบ ผู้ฝึกกล่าวชมเชยแดงที่นำเอาสิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปใช้ประโยชน์ ซึ่งจะมีผลดีต่อตนเอง และเพื่อนบ้านคนนั้นภายหลัง สมาชิกทั้งหมดรวมทั้งแดงเห็นพ้องกันว่า ควรปรับความเข้าใจกับเกีใหม่ โดยมีการพูดถึงความรู้สึกของกันและกัน สำหรับแดงคือความรู้สึกไม่สบายใจ ถ้าความสัมพันธ์กับเพื่อนคนนั้นยังไม่ดีขึ้น เมื่อแดงไถ่ลองขอพบปะหา คูตัวอย่างเพื่อน และผู้ฝึก ทำให้แดงรู้สึกกับตัวเองดีขึ้น สมาชิกทุกคนยอมรับว่าแดงสามารถแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง นำเสียง การประสานสายตาสบายๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

5. เมื่อต้นโปรแกรมที่ 9-10 ผู้ฝึกเปิดโอกาสสมาชิกที่ได้เสนอปัญหาในกลุ่มแล้วและได้นำเอาแนวทางต่าง ๆ ที่ได้ฝึกจากกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์จริง ๆ ใ้พูดถึงปัญหาและผลที่ได้ รับจากการปฏิบัติจริง ผู้ฝึกและสมาชิกในกลุ่มให้ข้อเสนอแนะหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมสำหรับสมาชิก ปฏิบัติแล้วยังไ้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ พร้อมกระตุ้นสมาชิกที่ยังลังเลใจอยู่ อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกให้กำลังใจแก่สมาชิกทุกคน โดยเฉพาะสมาชิกนำเอาประสบการณ์ในกลุ่มไปปฏิบัติจริงแล้ว

6. สมาชิกแต่ละคนผลัดเปลี่ยนกันพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่าง ๆ ในการเข้า กลุ่มฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกตั้งแต่ต้น จนถึงโปรแกรมสุดท้าย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์สำหรับปรับปรุง และการนำเอาการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเพียงพอแล้ว ผู้ฝึกกล่าวปิดกลุ่ม และขอให้สมาชิกทำแบบประเมินการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นลำดับสุดท้าย

การประเมินผล

1. สังเกตการ เปิดเผยปัญหา และการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ของสมาชิก
2. สังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิกแต่ละคน
3. ตรวจสอบประเมินผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

แบบประเมินผลการฝึกปฏิบัติการที่เหมาะสมในการแสดงออก

คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้ เป็นรายการประเมินเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการที่เหมาะสมในการแสดงออกแต่ละคน ขอให้ท่านกรุณาแสดงความคิดเห็นตามรายการในแต่ละข้อ ให้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุด และโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนมาตราส่วนประมาณค่า หลังรายการแต่ละข้อ โดยพิจารณาตามเกณฑ์การประเมินต่อไปนี้

- 5 หมายถึง ดีมากที่สุด
- 4 หมายถึง ดีมาก
- 3 หมายถึง ปานกลาง
- 2 หมายถึง พอใช้
- 1 หมายถึง ต้องปรับปรุง

ก) บรรยายากษายในกลุ่ม

	1	2	3	4	5
1. ความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ภายในกลุ่ม					
2. ความอบอุ่นและความเป็นกันเองของสมาชิกภายในกลุ่ม					
3. ความไว้วางใจและการเปิดเผยตัวเองของสมาชิกภายในกลุ่ม					
4. ความเห็นอกเห็นใจและการยอมรับนับถือซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่ม					
5. ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการพัฒนาทักษะของการแสดงออกที่เหมาะสมของสมาชิกภายในกลุ่ม					

ข) การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

	1	2	3	4	5
1. สามารถเข้าใจความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก					
2. สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว					
3. เห็นความสำคัญของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
4. เข้าใจความหมายของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมทางภาษาด้อยค่า					
5. สามารถที่จะพัฒนาและใช้ประโยชน์ที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม					
6. เข้าใจความหมายของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมทางภาษาไม่ใช้ด้อยค่า					
7. สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างภาษาไม่ใช้ด้อยค่าของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว					
8. สามารถใช้ภาษาด้อยค่าและภาษาไม่ใช้ด้อยค่ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างสอดคล้องเหมาะสม					
9. เข้าใจความหมายของ "สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน" หรือสิทธิส่วนบุคคล					
10. เข้าใจสิทธิส่วนบุคคลของตนเองและเชื่อมั่นว่าตนเองมีสิทธิส่วนบุคคลเท่าเทียมกับสิทธิส่วนบุคคลของคนอื่น ๆ					

	1	2	3	4	5
11. สามารถยืนยันสิทธิส่วนบุคคลของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ได้					
12. เข้าใจความหมายของ "การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมทางค่านิยมความคิด"					
13. เข้าใจเกี่ยวกับ "ความคิดที่ไร้เหตุผล"					
14. สามารถอธิบายถึงเหตุผลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน					
15. สามารถจัดการกับความกังวลของตัวเองได้					
16. เมื่อเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น สามารถดำเนินการต่อความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม					
17. เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น หลังจากที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก					
ค) การฝึกปฏิบัติ					
1. ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ฝึกแต่ละโปรแกรม					
2. ความชัดเจนของเนื้อหาในแต่ละกิจกรรม					
3. ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกแต่ละโปรแกรม					
ง) เกี่ยวกับตัวผู้ฝึก					
1. สามารถสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเองภายในกลุ่ม					
2. สามารถเข้าใจและยอมรับนับถือสมาชิกภายในกลุ่ม					
3. มีความเปิดเผยและจริงใจ					
4. ความเชื่อมั่นตัวเองของผู้ฝึก					

	1	2	3	4	5
5. ความสามารถในการสาธิตหรืออธิบายเนื้อหาต่าง ๆ ให้เข้าใจได้					
6. ความคล่องแคล่วในการนำกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละโปรแกรม					
7. ความสามารถในการเอื้ออำนวยหรือช่วยเหลือให้สมาชิกพัฒนาทักษะของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตัวอย่างการฝึกปฏิบัติการที่เหมาะสมในการแสดงออก โปรแกรมที่ 5 สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน

จำนวนสมาชิก 8 คน

ระยะเวลาฝึก 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

ถอดออกมาจากแนวทางตอน

สมาชิกผลัดเปลี่ยนกันเล่าถึงการบ้านจากโปรแกรมที่ 4 ที่ได้รับมอบหมาย ลองนำไปปฏิบัติ

คือ

1. สังเกตการใช้ดวงตาสื่อความรู้สึกของบุคคลที่รู้จักหรือบุคคลที่ใกล้ชิด
2. ฝึกประสานสายตากับบุคคลที่สมาชิกกำลังพูดคุย
3. สังเกตการใช้ภาษาถ้อยคำและภาษาไม่ว่าถ้อยคำของบุคคลอื่น

เก่ง

"เมื่อเช้านี้ครับ ผมไปนั่งรอรถอยู่ที่ศาลาลม มีเด็กเทคนิคคนหนึ่งเป็นเพื่อนรุ่นพี่
ผมเข้ามา เขาถามผมว่าไปไหน ผมบอกไปโรงเรียน ผมก็มองตาเขา รู้สึกว่า
ตาเขาเริ่ม ๆ ยิ้ม ๆ แล้วเขาก็ถามผมว่าขึ้นรถกี่ต่อ ผมบอกต่อเดียว เขาก็
ถามผมอีกว่ารถสีไหนก็กำลังมาไปด้วยกันเลยไหม ผมตอบว่าตกลง ผมสับตาเขา
ขณะที่เขาพูดรู้สึกว่าเขาเต็มใจจะพูดกับผม ท้าทายเขาก็เป็นธรรมชาติ"

ฝึก

"ดีมากเลยคะ"

ออก

"ผมครับ เมื่อวานนี้พอโกรธผม ถามว่าไปเที่ยวไหนมากลับเย็น ผมมองตาพ่อ
รู้สึกว่าพ่อจ้องผมตลอด ผมไม่กล้าส่ายตา อย่างกับตาพ่อจะแข็ง"

แดง

"พ่อคงโกรธผมมาก"

ออก "ใช่ เขาโกรธ โมโหด้วย แล้วตอนที่พอกุลหลานเพราะชนะ ทำพอกุอย่างกับ
แดง ทำทางโมโหอย่างกับจะไปตี การแสดงออกทางดวงตาและท่าทางเนี่ย
ไปด้วยกันเลย คือนั่นสอดคล้องกันนะ"

แหว "แล้วเธอทำอย่างไรกับเหตุการณ์นี้ละ"

ออก "รีบไปทำงานเพื่อเขาจะไต่หายโกรธ"

ผู้ฝึก "ออกเล่าให้ฟังแล้ว สิ่งที่ได้จะเยอะดีมาก ใครอยากจะทำอีกคะ"

สมาชิก

ผู้ฝึก "...
"เอาละคะ พวกเราบางคนยอมรับกับครูว่า สิ่งที่จะลงนำไปทำ หรือลืมไปว่า
ครูให้ทำอะไรบ้าง ครูรู้สึกผิดหวังนึกน้อย แต่คนเราลืมกันได้ ครั้งต่อไปพวกเรา
จะลำบากใจไหมหากครูจะขอให้ทุกคนนำการบ้านที่มอบหมายในครั้งต่อ ๆ ไป
ลองฝึกปฏิบัติ และนำมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง"

สมาชิก "ไม่คะ (ครับ)"

ผู้ฝึกเริ่มกิจกรรมต่อไปโดยให้สมาชิกจับคู่กันแสดงบทบาทเป็นพ่อ แม่ ลูก นักเรียน ครู
เสร็จแล้วแต่ละคู่ออกมาแข่งขันกันเขียนบนกระดานคำ วาบทบาทที่ตนเองแสดงอยู่มีสิทธิทำอะไร
ใบบ้าง หลังจากนั้นผู้ฝึกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสิทธิแต่ละบทบาทที่เขียนบนกระดานคำ ซึ่ง
แยกได้เป็น 2 ลักษณะคือ สิทธิตามบทบาท และสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ผู้ฝึกอธิบายสิทธิมนุษยชน
ขั้นพื้นฐานโดยสังเขป และแจกกระดาษให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานของตนเอง
ผู้ฝึก "เอาละคะหมดเวลาแล้ว ครูอยากให้พวกเรามานั่งเป็นวงกลม แล้วบอกเพื่อน

ในกลุ่มฟังว่าตนเองมีสิทธิเท่าไร"

แดง "ผมครับ ได้ 20 สิทธิ"

เอก "ผม 35 สิทธิ"

แหว "หนู 30 สิทธิ"

แดง "29 สิทธิ"

ออย "22 สิทธิ"

กร "16 สิทธิ"

เกง

"37 สิทธิ"

ออก

"ส่วนผม 32 สิทธิ"

ผู้ฝึก

"แต่ละคนเขียนสิทธิมาได้ 10 กว่าบ้าง 20 กว่าบ้าง หรือ 30 กว่าบ้าง คือสรุปแล้วมีสิทธิไม่เท่ากัน" ครูอยากให้ทุกคนบอกกับเพื่อนในกลุ่มว่า ตัวเองมีสิทธิอะไรบางอย่างที่เขียนในกระดาษ ส่วนสมาชิกที่ยังไม่ได้พูด ช่วยพิจารณาว่าตัวเองมีสิทธิเหล่านั้นจริงหรือไม่ และแสดงความคิดเห็นได้ เอาละใครจะเริ่มก่อนคะ"

แดง

"ผมครับ ผมมีสิทธิที่จะกิน นิ่ง กิน นอน เพี้ยว เชื้อฟัง เรียน หิวข้าว ชักผ้า ทำงาน เขียน ไข่เงิน วัง ริดผ้า อ่านหนังสือ พุก ฟังเพลง คุกกี้ ซ้อเสื้อผ้ารองเพลง แคนครับ"

ผู้ฝึก

"ดีมาก แล้วคนอื่นละคะ"

เอก

"ผมมีสิทธิที่จะฟัง กิน ร้องไห้ วัง ไข่เงิน ร้องเพลง หัวเราะ นิ่ง กิน เพี้ยว แถ้ว ยัม ทำงาน อ่านหนังสือ ไหว้ เตะ ต่อย ทยมือ พุก คุกกี้ หาเงิน เล่น เสียวใจ กระโดด รำ ถีบรถ"

ผู้ฝึก

"ใครมีความคิดเห็นอย่างไรบ้างคะ"

สมาชิก

(เงิบ)

ผู้ฝึก

"ถ้าไม่มี คนต่อไปเลยคะ"

เกง

"ส่วนผม มีสิทธิในการอ่าน เขียน วาด พุก มอง เล่น วัง เพี้ยว ว่า ตักเตือน ชักผ้า อ่านน้ำ ชีบรถ ตี เตะ กิน นอน ถ้าม ทำหนิ กราม ทยมือ ยกแขน ทำการบ้าน ถูบ้าน ริดผ้า ทำกับข้าว ปลุกตนไม้ ตัดตนไม้ ทำบุญ ตักบาตร แขน"

ผู้ฝึก

"ดีมาก ไม่มีใครโต้แย้งแสดงว่า มีหมดทุกสิทธิ"

ออก

"ผมมีสิทธิรับประทานอาหาร เล่นกีฬา อ่านหนังสือ นอน พักนอน ร้องไห้ เสียวใจ คา คุนัง คุทีวี เล่นดนตรี เขียนหนังสือ ทำงาน เลี้ยงสัตว์ ไปเพี้ยว ชีบรถ โอ จาม ถาย อูจจาระ นิ่ง ยืน ออกความคิดเห็น ไม่อ่านน้ำ ออก-

กำลังกาย ขอเสียดา เสียชีวิต"

ผู้ฝึก

"ออก พุทมาหลายสัทธิ มียุสัทธิหนึ่งที่ครูสงสัย คือสัทธิที่จะเสียชีวิต เพราะอะไรถึงบอกว่ามีสัทธินี้คะ หรือคนอื่นมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง"

แดง

"เรามีสัทธิ เพราะคนเรามีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา คนเราเลือกจะตายได้ใครจะมาห้ามเขาไม่ได้"

ออย

"คนอื่นอาจจะเสียใจ ถ้าเขาตาย"

ผู้ฝึก

"ครูคิดว่า ออก มีสัทธิที่จะตายได้ แต่การตายของบุคคลคนหนึ่งก็มีผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างมากมาย ต้องคำนึงด้วยว่า ถ้าหากเราเลือกสัทธิที่จะตาย นำความเสียใจ ความเดือดร้อนมาสู่คนอื่นหรือเปล่า และเป็นหนทางที่ดีหรือเปล่า"

ออก

"ครับ ผมเองคงไม่เลือกสัทธินี้หรอกครับ"

ผู้ฝึก

"ครูเองก็คิดแบบนั้น เอาละใครจะพูดอีกคะ"

แหว

"หนู หนูมีสัทธิเรียน กิน นอน ฟังเพลง เขียน พด ตี ทบ ค่อย เตะ ทำงาน ดูว่า ทำความดี ทำความชั่ว อาบน้ำ เล่น เทียว ไขเงิน ชักผ้า ขอของ หาเงิน ร้าง เชื้อฟังกอแม ร้องไห้ ร้องเพลง เต้น มีระเบียบ ทำการบ้าน ถาม"

แดง

"หนูมีสัทธิบ้าน ล้างจาน ว่างๆ ไปโรงเรียน เรียนหนังสือ อ่านหนังสือ กินข้าว หุงข้าว ทำบุญ ขอของ กินขนม เล่น นอนหลับ เขียนหนังสือ ร้องเพลง ทำการบ้าน ยืม โกรช เสียใจ ปลุกฝน"

ออย

"หนูมีสัทธิเรียนหนังสือ ทำการบ้าน อ่านหนังสือ ชักเสียดา ฦาน รีดผ้า หุงข้าว รดน้ำต้นไม้ คุ้หิว กินข้าว ไปโรงเรียน เล่น ชักนมอ ฟังเพลง เชื้อฟังกอแม คุ้หิว คุ้คนตรี เชื้อฟังกอ นอน ขอเงิน"

ผู้ฝึก

"ดีมากคะ ครูสงสัยจัง เมื่อออกบอกถึงสัทธิของตัวเองว่ามีสัทธิชักนมอ แล้วพวกเราหัวเราะกัน หมายความว่าอย่างไร"

แหว

"ไม่มีอะไรหรอกคะ เพียงแต่ฟังแล้วมันฮาเท่านั้นเอง"

ผู้ฝึก

"แล้วคนอื่นเล่าคะ"

สมาชิกคนอื่น ๆ

"เหมือนกันคะ (ครับ)"

ผู้ฝึก

"นั่นคนสุดท้ายที่จะพูดถึงสิทธิตนเองคือ..."

กร

"ผมครับ ผมมีสิทธิในการเล่าเรียนหนังสือ เทียว การกระทำต่าง ๆ ทำงาน รับฟังคำพูดของคนอื่น ๆ เชื้อฟิง วากลาวนอง ทำความดี ทำความชั่ว วากลาวตักเตือนเพื่อน เล่นกีฬา กูทิว กิน นอน อ่านหนังสือต่าง ๆ ใช้เงิน พุด"

ผู้ฝึก

"ใครมีความคิดเห็นอย่างไรบ้างคะ"

สมาชิก

(เงิบ)

ผู้ฝึก

"แต่ละคนได้ออกสิทธิของตัวเองเท่าที่คิดได้ให้เพื่อนในกลุ่มฟังแล้วและเท่าที่ครู ฟังมา บางครั้งเราก็มีสิทธิคล้ายกัน เช่น สิทธิที่จะเรียน กิน นอน เทียว แต่ บางสิทธิก็แตกต่างกันออกไป เช่น สิทธิในการพักผ่อน สิทธิที่จะตาย สิทธิทำ ความดี ทำความชั่ว นั้นหมายความว่าใครเขียนสิทธิอะไรก็มีสิทธินั้นหรือเปล่า ค่ะ"

สมาชิก

"ไม่ค่ะ"

ผู้ฝึก

"หมายความว่าอย่างไร"

กร

"เราก็มีสิทธิเหมือนกัน แล้วแต่ว่าใครจะเขียนใครชาหรือเร็วว่ากัน และก็คิด ออกหรือไม่"

ผู้ฝึก

"อ้อ น่าจะจริงนะ ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันเหมือน ๆ กัน ขึ้นอยู่กับว่าเราจะ คิดได้มากน้อยเพียงใด แต่อย่างหนึ่งที่ครูอยากจะให้ข้อสังเกตพวกเราคือ เมื่อเรามีสิทธิก็ต้องมีความรับผิดชอบตามมาด้วย อย่างเดียวกับกรบอกว่ามีสิทธิ ที่จะทำความชั่ว แต่เราทำไปแล้วต้องคิดถึงคนอื่น ว่าเขาจะได้รับความ เกียรติหรือไม่ นะคะ"

ผู้ฝึกให้สมาชิกออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น แล้วร่วมกันอภิปรายว่า คนที่แสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ใช้สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานอย่างไร หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนผลัดเปลี่ยนกันเล่าประสบการณ์ ที่เคยละเมิดสิทธิบุคคลอื่นหรือเคยถูกบุคคลอื่นล่วงละเมิดสิทธิของตนเอง ภายในกลุ่ม

เก้ง

"ผมครับ รถของผม รถมังคับ ผมกำลังเล่นอยู่ เพื่อนผมบอกว่า เก้งชอบขี่มรดก
หนอย ผมยังไม่ได้ทำอะไรเลย เขาก็หยิบไปเลยครับ เรามีสิทธิ์ที่จะเล่นของ
เรา เพราะมันเป็นของ ำ เราครับ"

ผู้ฝึก

"แล้วเก้งชอบขี่เพื่อนไปอย่างไร"

เก้ง

"เปล่า ผมพูดว่า ทำไมไม่หักข้อบางล่ะ ผมก็เดินไปหยิบมาเลย"

ผู้ฝึก

"พวกเราคิดว่าพฤติกรรมของเก้งเป็นอย่างไร"

ออก

"ตอนแรกแสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ตอนหลังแสดงก้าวร้าว ที่ไม่กล้า
แสดงออกเพราะใจเขาไม่ใหญ่ แต่เพื่อนก็หยิบไป...ผมไม่รู้ว่าจะพูดอย่างไร"

เก้ง

"ผมรู้สึกโกรธ เขามาหยิบไปเฉย ๆ ผมยังไม่ทันพูดว่าอะไร"

ผู้ฝึก

"ถ้าเป็นครูเองก็คงโกรธเหมือนกัน แล้วพวกเราคิดว่าเก้งถูกมองจะมีสิทธิ
อะไร"

ออก

"สิทธิในการเล่น"

เก้ง

"สิทธิในความเป็นเจ้าของ"

ผู้ฝึก

"คะ ถูกต้อง เมื่อตะก้อออกแสดงความคิดเห็นว่า เก้งแสดงความก้าวร้าวใส่เพื่อน
ใครมีความคิดเห็นอย่างไร"

สมาชิก

"ใช่ครับ (คะ)"

ผู้ฝึก

"ครูอยากให้สมาชิกสมมติเหตุการณ์นั้นขึ้นมาใหม่ ให้เก้งเลือกสมาชิกในกลุ่มคนใด
คนหนึ่งมาแสดงบทบาทเป็นเพื่อนที่แย่งรถบังคับไปเล่นและ เก้งคิดว่าจะตอบสนอง
อย่างไรจึงจะเหมาะสม เพื่อน ๆ ช่วยคุยกันนะคะว่าเก้งแสดงเป็นอย่างไรบ้าง"
(เก้งและออก แสดงบทบาทสมมติ)

เก้ง

"นี่ออกครถของเราละ เขาก็อยากเล่น ให้เราเล่นก่อนนะ"

ออก

"เอาไปสิ"

ผู้ฝึก

"เป็นไงคะ เก้งแสดงได้เป็นอย่างไรบ้าง"

แถว

"เหมาะสม เพราะว่าเขาคิดถึงรถของเขาและเขาก็ขอเล่นรถก่อน"

ผู้ฝึก

"แล้วคอนล่ะคะ"

สมาชิก (เงียบ)

ผู้ฝึก "ครูชกก็อึดใจแล้วที่ไม่มีใครยอมพคเลย"

กร "คิดไม่ออก กับความเห็นเหมือนแคว"

แดง "พคเสียงกำลังดี"

ผู้ฝึก "คะ ใครอยากจะเล่าให้เพื่อนฟังอีกคะ"

ฮอก "มี แท้มันส์"

ผู้ฝึก "ไม่เป็นไร"

ฮอก "ผมนั่งเขียนหนังสืออยู่ในห้อง เพื่อนบอกยืมปากกาหน่อย แล้วเขาก็จะไปเลย การบ้านผมยังไม่ทันเสร็จ ผมก็คาเลย แล้วยังปากกากลับมา"

ผู้ฝึก "แล้วเพื่อนมีปฏิกิริยาอะไรบ้าง"

ฮอก "ไม่ครับ แล้วเขาก็ไปหาของคนอื่นใหม่อีก"

ผู้ฝึก "พวกเราคิดอย่างไรกับเรื่องนี้ออกเล่าให้ฟัง"

แควและกร "การราวใส่เพื่อน"

ฮอก "เขามาแย่งปากกาไปก่อน ยังไม่ทันบอกให้ยืมเลย"

แดง "ออกถูกลงละเมคสิทธิ์ในความเป็นเจ้าของ"

ผู้ฝึก "เพราะอะไรถึงบอกว้าออกการราวใส่เพื่อน"

แคว "ก็เขาคาเพื่อนไปเลย ไม่ได้พูด"

ผู้ฝึก "ที่ทุกคนแสดงความคิดเห็นมา ออกเป็นอย่างไร"

ฮอก "ครับ ผมก็จริง"

ผู้ฝึก "ออกจะลองแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพื่อนไหมละ"

ฮอก "ผมขอเลือกเอกสารกับเขาด้วยครับ"

(ออกกับ เอกแสดงบทบาทสมมติ)

เอก "ออก ยืมปากกาหน่อย" (ดึงไปจากมือฮอกเลย)

ฮอก "นี่เอก เรากำลังทำการบ้านอยู่นะ เอาปากกาคืนมา..." แค้นครับอาจารย์

ผู้ฝึก "พวกเราคิดว่าออกตอบสนองเป็นอย่างไร"

ออย

"คุณังกะจะการวาวอูเลย"

แดง

"พุดสั้น หวนไป"

ผู้ฝึก

"แล้วเราคิดว่า ออกควระพุดอย่างไร"

แดง

"น่าจะพุดแบบนี้ "เอก นายเห็นไหมว่าเรากำลังทำการบ้านอยู่ เอาปากกาขึ้นมา ถาอยากจะเขมือบให้เรารู้สึกก่อน"

ผู้ฝึก

"คนอื่นคิดว่า การทอมสนองนี้เป็นอย่างไรบ้าง"

แดง

"ดีกว่าอันแรก คือพุดเสียงนุ่มกว่า และบอกให้เขมแต่ต้องให้เขาทำเสร็จก่อน"

ผู้ฝึก

"ดีมากเลย แล้วออกคิคอย่างไร"

ออก

"ครับ ผมก็ว่าดี"

ผู้ฝึก

"ใครอยากเล่าต่อคะ"

เอก

"ผมก็มีคาบว่าง ในห้องผมมีผู้หญิงเยอะ ก็ชวนกันไปเล่นวอลเลย์บอล นักเรียนชั้น ม.1 ก็ไป เขาไปถึงก่อน เขาเจอนักครบ 6 คนแล้ว ผมไปถึงสนามและพุดว่า เนี่ย มึงออกไปได้แล้ว มึงมาถึงทีหลังกูเขาก่อน ผมแทรกเขาเข้าไปเล่น เด็กนักเรียนชั้น ม.1 ก็ออกมาจากสนาม"

ผู้ฝึก

"ตอนนี้เอกคิคยังงิ่ที่ทำแบบนั้น และมีสิทธิอะไร"

เอก

"เด็กนักเรียน ม.1 คงจะเสียใจครับ ผมไม่มีสิทธิอะไรครับ"

แดง

"ไม่มีสิทธิ แต่ไปลวงละเมิดสิทธิบุคคลอื่น กรกับออยไม่พุดเลย"

ออย

"มันเหมือนกัน"

แดง

"ไม่เป็นไรหรอก"

ออย

"เมื่อถึงชั่วโมงวิทยาศาสตร์ หนูไม่ได้เอาปากกาแดงไป อาจารย์ให้ทำแบบฝึกหัด เมื่อไม่มีปากกาก็ขอยืมเพื่อน เพื่อนบอกว่าเธอไม่รู้จักเอามานั่นกับบอกว่า เราไม่ได้เอามาจากไหน เพื่อนพุดว่าคราวหน้าคราวหลังเอามาบางนะ หนูกับบอกว่า ถ้าเราเอามาจะไม่ให้เขยืมเลย"

ผู้ฝึก

"ที่ออยเล่ามาเป็นอย่างไร"

แดง

"เพื่อนเขาก็แสดงการวาว เขาเองก็แสดงการวาวใส่เพื่อน"

- ออย "ก็เขาพูดไปทำไมคะ"
- ผู้ฝึก "เราคิดว่าออยมีสิทธิอะไร เพื่อนมีสิทธิอะไร"
- สมาชิก "ออยมีสิทธิที่จะขอยืม เพื่อนมีสิทธิที่จะปฏิเสธ"
- แดง "เขาพูดกันแรง"
- ผู้ฝึก "เอา ฉันครุอยากให้คุณคิดเหตุการณ์นี้ขึ้นมาใหม่ แล้วให้ลองแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสิคะ"
- ออย "หนูเลือกแดงเป็นเพื่อนคนนั้นคะ"
(ออยและแดงแสดงบทบาทสมมติ)
- ออย "แดงขอยืมปากกาแดงหน่อย"
- แดง "เธอไม่ได้เอามาจากบ้านเธอ เธอเอาเราให้ยืม"
- ออย "ขอบใจมาก"
- ผู้ฝึก "ถ้าหากเพื่อนปฏิเสธ จะพูดว่าอย่างไร"
- ออย "...ไปขอยืมคนอื่น"
- ผู้ฝึก "คนอื่นละคะคิดว่าควรจะพูดว่าไง"
- แดง "ถ้าเป็นหนู...หนูจะพูดว่า เธอให้เรายืมไม่ได้เธอ เราต้องการใช้จริง ๆ
ถ้าเราเอาปากกาแดงมาจากบ้าน คงไม่รบกวนเธอหรอก"
- ผู้ฝึก "ดีมากคะ ไหนใครคิดว่าจะพูดได้ดีกว่านี้บ้าง"
- สมาชิก เจียบ
- ผู้ฝึก "ครูคิดว่าที่ออยบอกว่าจะไปขอยืมคนอื่นนั้นก็ใช่ว่าเป็นทางเลือกหนึ่ง ส่วนที่แดงพูดนั้นก็ตรงที่ว่า บอกถึงความต้องการและเหตุผลที่ไม่มีปากกาใช้ ซึ่งเราก็คงยอมรับสิทธิในการปฏิเสธของคนอื่นได้ หรือใครมีความคิดเห็นว่างอีก หรือใครจะเล่าต่อ"
- กร "ตอนเย็นผมไปเล่นวอลเลย์ที่สนามโรงเรียนเขื่อนเจ้าพระยา ครบทีมกัน เล่นไปทีมผมแพ้ ก็ออกไปนับคะแนนข้างสนาม พวกพี่มาเล่นฟุตบอลกันอยู่เขาเข้ามาและถามว่าเท่าไรแล้วแถม จะได้เขาเล่นบ้าง ทีมผมก็นับคะแนนกันอยู่ มันจะ

จบเกมสอยแล้ว พี่เขาเบ่งเขา เขาก็บอกว่าเขาทำไมไม่รู้จักภาษา ไม่รู้จักนับ
ออกไปนับคะแนนบ้างสิ พี่เขายกจะทำไม จะเข้านะ เขาก็บอกว่าก็ออกไปนับ
คะแนนก่อนสิถึงจะได้เขา"

ผู้ฝึก

"แล้วเขาแสดงอะไรออกมา"

กร

"เขาก็ออกไปนับ"

ผู้ฝึก

"คนอื่นได้ฟังเรื่องที่กรเล่า คิดอะไรกัน"

เกง

"กรถูกครับ เขามานับก่อน ก็ต้องได้คะแนนก่อน แต่ที่พูดแรงไป น่าจะพูดดีกว่านี้"

ผู้ฝึก

"กร ว่าไง"

กร

"ครับ มันผมจะลองพูดใหม่ว่า พี่ครับผมมานับคะแนนก่อนพี่ ผมเข้าทีมนี้ก่อน
แล้วพี่ค่อย เขาทีมหลัง"

ผู้ฝึก

"สมาชิกคนอื่น ๆ คิดว่าเป็นอย่างไรบ้าง"

สมาชิก

"ดีครับ (คะ)"

ผู้ฝึกเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการ
แสดงออก โปรแกรมที่ 5 รวมทั้งสิ่งที่ได้รับและการนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้น
จึงขอมอบหมายการบ้านให้สมาชิกลองไปฝึกปฏิบัติ และนัดหมายการเข้ากลุ่มฝึกในครั้งต่อไป

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามวัดความก้าวร้าว

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

แบบสอบถามวัดความก้าวร้าว

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นสถานการณ์สั้น ๆ ที่ต้องตัดสินใจในชีวิตประจำวัน ให้นักเรียนอ่านอย่างช้า ๆ แล้วหยุดคิดว่า ถ้าเกิดสถานการณ์อย่างนั้นขึ้น นักเรียนจะกระทำตามข้อคำถามหรือไม่ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด และสิ่งที่นักเรียนคิดว่าจะกระทำจริง ๆ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับข้อที่เป็นจริงที่สุด

ตัวอย่าง

ขณะที่ครูกำลังแจกหนังสือแก่นักเรียน โดยให้เรียงตามลำดับ เมื่อถึงคิวของนักเรียนรับหนังสือปรากฏว่าเหลืหนังสือเล่มสุดท้ายพอดี ขณะที่นักเรียนกำลังจะเข้ารับ เพื่อนที่ตอนแถวอยู่ข้างหลังรีบชิงเข้ารับก่อนนักเรียน เพื่อป้องกันสิทธิของตนเอง นักเรียนจึงใช้กำลังรุนแรง

กระห่ามากที่สุด	กระห่ามาก	กระห่าน้อย	กระห่าน้อยที่สุด
	✓		

1. สมมติว่านักเรียนนักเพื่อนจะไม่ทำธุระด้วยกัน ปรากฏว่านักเรียนรอเพื่อนเป็นเวลา 1 ชั่วโมง เพื่อนก็ยังไม่ว่าง นักเรียนรู้สึกโกรธ โมโห หงุดหงิด จะไปไหนก็กลัวเพื่อนตามหาไม่พบ นักเรียนไม่รู้จะทำอย่างไร จึงทำลายสิ่งของที่อยูใกล้มือ

2. หลังจากเลิกเรียนแล้ว นักเรียนออกไปเล่นกับเพื่อนจนพลบค่ำจึงกลับบ้าน พ่อแม่ของนักเรียนคิดว่ากลางวันนักเรียน และสั่งให้นักเรียนไปทำการบ้านและอ่านหนังสือเหมือนพี่ ๆ หรือน้อง ๆ ของนักเรียน นักเรียนเกิดความรู้สึกไม่พอใจ แต่ไม่ได้โต้เถียง นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาประชดโดยกระแทกสิ่งของแรง ๆ ใหม้เสียงดัง

3. สมมติว่าทางโรงเรียนมีการแข่งขันฟุตบอลกับโรงเรียนอื่น นักเรียนมีโอกาสไปเชียร์ฟุตบอลครั้งนั้นด้วย และอยากให้โรงเรียนของตัวเองชนะ แต่บังเอิญเกิดแพ้ขึ้นมา ซึ่งนักเรียนไม่พอใจการเล่นของฝ่ายตรงข้าม ขณะเดินทางกลับบ้านพร้อมกับพวกเพื่อน ๆ นักเรียนพบเด็กนักเรียนโรงเรียนที่ชนะการแข่งขัน จึงชักชวนเพื่อนพุดจาเสียงดัง ๆ ว่า "ถึงกีฬาแพ้แต่คนไม่แพ้" ให้นักเรียนเหล่านั้นได้ยิน

4. ขณะทำงานกลุ่มที่ครูมอบหมายให้ มีเพื่อนแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับนักเรียนหลายครั้ง จนกระทั่งนักเรียนไม่พอใจอย่างมาก จึงพยายามโต้เถียงทุกวิถีทางเพื่อเอาชนะเขาให้ได้

5. ขณะที่กำลังเรียนหนังสือ ปรากฏว่าครูสอนไม่ค่อยสนใจนักเรียนเท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่นักเรียนเองอยากได้ครูหันมาสนใจบ้าง จึงพยายามหาเรื่องทะเลาะชกต่อยกับเพื่อน เพื่อให้ครูตัดสินอันเป็นการให้ความสนใจตัวนักเรียน

6. ในกรณีที่อยู่บ้านวันหยุด ขณะที่กำลังนอนฟังเพลงเพลิน ๆ ถ้าพ่อแม่หรือพี่น้องมาใช้ให้นักเรียนช่วยทำงานบ้านหรือออกไปซื้อสิ่งของ นักเรียนจะรู้สึกหงุดหงิด โกรธมาก และจะปฏิเสธเสียงแข็ง เพื่อเขาจะได้ไม่วุ่นวายกับนักเรียนอีก

7. ขณะที่กำลังนั่งคิดอะไรเพลิน ๆ ถ้ามีเพื่อนมาแกล้งหยอกล้อนักเรียนบ่อยครั้ง นักเรียนเกิดความรำคาญมากจนกระทั่งทนไม่ไหว จึงตอบโต้เพื่อนคนนั้นด้วยกำลังที่รุนแรง เพื่อให้เขาหยุดการกระทำของเขาเสีย

8. ในวันหยุดปิดภาคเรียน ถ้าพ่อแม่คอยดูและบังคับให้นักเรียนช่วยทำงานบ้าน ไม่ค่อยให้ไปเที่ยวไหน นักเรียนเบื่อที่จะอยู่กับบ้านเฉย ๆ โดยไม่ได้ไปเที่ยวกับเพื่อน และเกิดหงุดหงิดไม่สบายใจทั้งวัน จนต้องทะเลาะโต้เถียงกับคนใกล้เคียง

9. ถ้ามีเพื่อนไปฟ้องครู เรื่องที่นักเรียน เล่นซว้างปาดและคุยกัน เสียงดังในห้องเรียนขณะที่ครูไม่อยู่ ครูได้เรียกนักเรียนไปพบเพื่อนสอบถามพร้อมทั้งตำหนิและลงโทษด้วย นักเรียนจะโกรธเพื่อนคนนั้นมาก หลังจากเลิกเรียนแล้ว นักเรียนจึงตรงเข้าไปพูดท้าวและขู่ ว่า ถ้าฟ้องครูอีกจะกระทำรุนแรงกับเพื่อนคนนั้น

10. ในชั่วโมงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ ขณะที่ครูกำลังสาธิตการทดลองอยู่ ถ้ามีเพื่อนคนที่นักเรียนไม่ชอบมาขึ้นบัง จนมองไม่เห็น นักเรียนจะผลักเขาพร้อมทั้งพูดว่า "เรื่องที่เขาขึ้นมาบังนักเรียน"

11. ในการพบปะพบเพื่อนให้แก่นักเรียนทั้งชั้น ถ้าปรากฏว่าครูผู้สอนเป็นคนที่ไม่ถูกใจนักเรียน ไม่ค่อยชอบ นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่ายมาก จึงลุกขึ้นเดินเดินไปมา แล้วแกล้งยื่นปากกาเพื่อนและผลักเก้าอี้ลงเพื่อให้หายเบื่อหน่ายและรู้สึกสนุกก็

12. ขณะที่นักเรียนกำลังระบายสีรูปภาพอยู่ ถ้าปรากฏว่าเพื่อนที่นั่งอยู่ข้าง ๆ นักเรียนหันมามองไม่บรรทัด บังเอิญบังแซ่หน้านักเรียนจนทำให้รูปภาพเลอะเทอะ นักเรียนรู้สึกโมโหไม่พอใจ เพราะได้พยายามวาดและระบายสีอยู่นาน จึงทอว่าควยด้วยคำรุนแรงและพยายามคาย พร้อมทั้งประกาศว่าจะไม่ให้บีมของใช้อีกต่อไป

13. ในขณะที่เดินทางกลับบ้านกับกลุ่มเพื่อน ถ้ามีนักเรียนจากที่อื่นมาหาที่กลุ่มของนักเรียน พร้อมทั้งพูดจาเชิงเยาะเย้ย จนทนไม่ไหว นักเรียนจึงตอบโต้และท้าทายนักเรียนกลุ่มนั้น

14. สมมติว่าเพื่อนหยิบของของนักเรียนไปใช้โดยไม่บอกก่อน นักเรียนจะโมโห หงุดหงิด และถ่มน้ำลายครั้งเข้า นักเรียนจะทอว่าเขาอย่างจนเจียวให้เขารู้ว่านักเรียนไม่ค่อยพอใจที่เขาหยิบของไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต

15. ในขณะที่เดินทางกลับบ้าน ถ้ามีคนข้างบ้านกำลังจับกลุ่มคุยกันอยู่ และบังเอิญนักเรียนได้ยินว่า เขากำลังนินทาคำไม่ดีเกี่ยวกับนักเรียนแถว แถงกายไม่เรียบร้อย ชอบเที่ยวเตร่ นักเรียนจะโกรธมาก ไม่พอใจ และจะพูดตะโกนด้วยคำที่รุนแรงโต้ตอบเขาไป

16. ในการเรียนการสอนแต่ละวิชา ถ้าครูให้การบ้านและรายงานหลายชิ้น ทั้งยังใกล้สอบใกล้ควย นักเรียนจะรู้สึกเครียด หงุดหงิด ถ้าใครมาพูดกระเซ้าเย้าแหย่ควย นักเรียนจะทอว่าออกไปควยด้วยคำรุนแรง

17. ในขณะที่นักเรียนเข้าแถวรอชมภาพยนตร์อยู่ ถ้าปรากฏว่ามีคนเอามือยื่นเข้ามาตีรบกวนนักเรียนเพื่อแย่งข้อควย นักเรียนไม่พอใจ และเดินไปพูดเชิงคำไม่ดีเตือน เพื่อให้เขารอถึงคิวก่อน

18. ถ้ามีครูสาวสวยเข้ามาสอนใหม่ นักเรียนอยากให้ครูสนใจนักเรียนบ้าง แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร นักเรียนจึงชวนเพื่อนส่งเสียงล้อเลียนครู

19. ในขณะที่กำลังเรียนอยู่ ครูผู้สอนสั่งให้ทำแบบฝึกหัดและให้ส่งในชั่วโมง ถ้าปรากฏว่านักเรียนจำเป็นต้องใช้กินสอและไม่บรรทัด ซึ่งนักเรียนไม่ได้เตรียมมา นักเรียนจึงตัดสินใจกินสอและไม่บรรทัดของเพื่อนขณะที่เขากำลังให้อยู่ เพื่อทำงานของคนที่ให้เสร็จทันเวลา

20. ขณะเรียนหนังสือ ถ้านักเรียนรู้สึกง่วงนอน เบื่อหน่าย และมึนงงเสียสมาธิเลือนไปเห็นเพื่อนคนที่นักเรียนไม่ค่อยชอบหน้ากำลังสนใจฟังครู นักเรียนอยากจะแกล้งเพื่อนคนนั้นมาก เวลาครูเฉลยจึงหยิบกระดาษนั้น เบิกถอนขว้างเพื่อนคนนั้นเล่น

21. ถ้าเพื่อนไปฟ้องครูว่านักเรียนแกล้งเขา จนครูตำหนิและลงโทษนักเรียนอย่างรุนแรง นักเรียนจะรู้สึกโกรธแค้น ถ้ายิ่งทำอะไรเขาไม่ได้ จะกล่าวคำอาฆาตให้เขาได้ขึ้น

22. ถ้ามึงเพื่อนมาบอกว่า มีคนกลุ่มหนึ่งเขานิพนธ์นักเรียนไปในทางที่ไม่ดี นักเรียนรู้สึกไม่พอใจและตรงเข้าไปปลุกและตอยกกลุ่มนั้นทันที

23. เมื่อสอนบทเรียนในวิชาหนึ่งจนจบหลักสูตรแล้ว ถ้าครูได้ให้นักเรียนผลัดกันออกมาทบทวนบทเรียนหน้าชั้นให้เพื่อนคนอื่น ๆ ในชั้นฟัง นักเรียนเกิดความรู้สึกไม่พอใจวิธีแบบนี้ และคิดว่าเป็นการเพิ่มภาระที่ไม่ดีเลย นักเรียนจึงปฏิเสธโดยการไม่ออกไปพูดหน้าชั้น ไม่ว่าครูจะเรียกกี่ครั้งก็ตาม

24. ถ้าเพื่อนล้อหรือพ้อชื่อของนักเรียน นักเรียนจะรู้สึกไม่พอใจมาก เพราะถือว่าเป็นการล้อเลียนที่ไม่สมควร จึงตรงเข้าไปใช้กำลังกายกระทำรุนแรงกับเพื่อนคนนั้นทันที

25. ในขณะที่ครูสอนเรียนนักเรียนออกไปพูดหน้าชั้น สมมติว่ามีเพื่อนล้อล้อเลียนนักเรียนจนทำให้อับอาย นักเรียนไม่พอใจ โกรธ และเมื่อพูดเสร็จจะตรงเข้าไปปลุกอกเพื่อนคนนั้น

26. สมมติว่ามีเพื่อน เพื่อนจักพาเที่ยวชายทะเลแสนเรือไปเที่ยวเกาะ นักเรียนอยากไปมาก จึงไปขออนุญาตพ่อแม่ ปรากฏว่าพ่อแม่ไม่อนุญาตให้ไปโดยไม่ขออนุญาตเลย นักเรียนเสียใจผิดหัวฉก และหงุดหงิดทั้งวัน เหนืออะไรอยู่ใกล้มือจะจับขว้างปาทิ้ง

27. สมมติว่านักเรียนทะเลาะกับเพื่อนในห้อง ถ้ามึงคนมาห้ามและสั่งให้เลิกกันโดยไม่ฟังเหตุผล พร้อมทั้งตำหนินักเรียน นักเรียนจะโกรธ และพูดจาด้วยถ้อยคำรุนแรงออกมา

28. สมมติว่านักเรียนและเพื่อนตั้งใจจะทำวาทะ เพื่อเล่นด้วยกันในวันอาทิตย์ที่จะมาถึง แต่ทำมาเป็นเวลานานแล้วยังไรไม่ได้ลัทธิ ทำให้เห็ดเห็ดน้อยและท้อแท้มาก ถ้ามึงใครมาช่วยให้กำลังใจของนักเรียนจะรู้สึกหงุดหงิดและท้อแท้ปฏิเสธเสียงแข็ง

29. ถ้านักเรียนเห็นเพื่อน ๆ แอบสูบบุหรี่แล้วนึกอยากลองสูบบ้าง จึงหัดสูบ ปรากฏว่าน้องของนักเรียนเห็นการกระทำนี้และจะไปบอกพ่อแม่ นักเรียนจึงซู่และบังคับไม่ให้ไปฟ้องพ่อแม่

30. ขณะเดินทางกลับบ้านพร้อมเพื่อน มีนักเรียนกลุ่มหนึ่งเดินตามหลังนักเรียน ถ้าบังเอิญกลุ่มที่เดินตามหลังมานั้น ตะโกนทักมาถูกนักเรียนอย่างแรง นักเรียนรู้สึกเจ็บจึงชวนเพื่อนหนีบก่อนหนี ขวางปากนักเรียนกลุ่มนั้นทันที

31. ถ้าขณะเล่นอย่างสนุกสนาน บังเอิญมีชายคนหนึ่งเข้ามาเหยียบเท้าของนักเรียนพอดี นักเรียนรู้สึกเจ็บมาก จึงทอยชายคนนั้นทันที

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวัดความก้าวร้าว

ข้อที่	ค่าที (t)	ข้อที่	ค่าที (t)
1	2.62	17	3.46
2	6.40	18	5.35
3	9.05	19	3.11
4	3.78	20	2.91
5	4.10	21	5.08
6	6.04	22	5.70
7	3.74	23	3.86
8	7.16	24	6.64
9	7.25	25	4.76
10	5.59	26	3.70
11	3.68	27	8.43
12	4.04	28	6.00
13	8.90	29	9.31
14	2.90	30	4.92
15	5.57	31	5.91
16	5.00		

ภาคผนวก ค

คะแนนความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังการฝึก

คะแนนความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึก

คนที่	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก
1	65	74	65	58
2	66	61	66	60
3	68	66	68	50
4	68	86	68	64
5	71	97	70	40
6	75	89	72	52
7	80	78	77	63
8	82	86	86	54

ประวัติของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวบุษิณี ชื่อสกุล กองธรรม

เกิดวันที่ 18 เดือนสิงหาคม พุทธศักราช 2503

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 12/3 ถนนมหาจักรพรรดิ

อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนอนุบาลพิทยาคม อำเภอสรรพพยา จังหวัดชัยนาท 17150

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2522 เตรียมอุดมศึกษา (แผนกคหกรรม) จากโรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี

พ.ศ.2526 วท.บ. (วิชาเอกจิตวิทยา) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พ.ศ.2532 กศ.ม. (วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก