

การฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนสารสาสน์พิทยา กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
นางสาวอรรทัย พิพัฒน์บัญชา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

370153
0324ก
จ.3

การฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนสารสาสน์พิทยา กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

นางสาวอรทัย พิพัฒน์บัญชา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2548

h 264983

๑-๒ พ.ค. 2548

อรรถัย พิพัฒน์บัญชา (2547) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยาสรรพ์ กรุงเทพมหานคร สารนิพนธ์ กศ.ม
(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ อาจารย์ ไพศาล อันประเสริฐ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของ
นักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยาสรรพ์
กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมต่ำ จำนวน
8 คน ซึ่งได้มาโดยการคัดเลือกจากครูประจำชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ
แบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออก
ที่เหมาะสม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบน
มาตรฐาน ค่ามัธยฐาน และการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs
Signed-Ranks Test)

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม นักเรียนมี
พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.1 โดยนักเรียน
มีการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งด้านวาจาและท่าทางเพิ่มขึ้น

AN APPROPRIATE ASSERTIVE BEHAVIOR TRAINING
FOR MATHAYOM SUKSA I STUDENTS OF
SARASASPITHAYA SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
MISS ORATHAI PIPATTANABUNCHA

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Snnakharinwirot University
March 2005

Orathai Pipattanabuncha (2004) *An Appropriate Assertive Behavior Training
For Mathayom Suksa I Students of Sarasaspithaya School in Bangkok*

Master's Project, MEd (Guidance and Counseling Psychology)

Bangkok Graduate School, Srinakharinwirot University

Project Advisor Mister Pisal Aunprasert

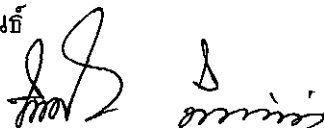
The purpose of this research was to compare the appropriate assertive behavior of Mathayom Suksa I students before and after participated in the appropriate assertive behavior training program. The subjects of this study were Mathayom Suksa I students of Sarasaspithaya school in Bangkok in the academic year 2547. The classroom teacher selected eight subjects whose appropriate assertive behavior scores were low. The research instruments were an assessment of the appropriate assertive behavior and an appropriate assertive behavior training program. The data were analyzed by mean, standard deviation, median and the Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test.

The results of the study were as follows:

Significant differences in the appropriate assertive behavior of the students existed before and after participated in the appropriate assertive behavior training program at .01 level. The data revealed that both verbal and non-verbal appropriate assertive behavior of the students significantly increased.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



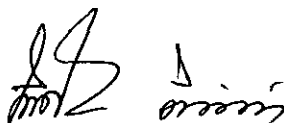
(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร ทศพร ประเสริฐสุข)

คณะกรรมการสอบ



(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

ประธาน



กรรมการสอบสารนิพนธ์

(ศาสตราจารย์ ดร ม่องพรรณ เกิดพิทักษ์)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร นันทนา วงษ์อินทร์)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร สมชาย ชูชาติ)

วันที่ 9 เดือน มีนาคม พศ 2548

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ประธานสารนิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆด้วยความเอาใจใส่ ความเข้าใจ และเป็นกำลังใจแก่ผู้ศึกษามาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่กรุณาใช้เวลาอันมีค่าตรวจสอบ และเสนอแนะให้เครื่องมือมีคุณภาพยิ่งขึ้น ตลอดจนขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ ที่กรุณาตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ กรรมการสอบ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำแนะนำในการจัดทำงานวิจัย พร้อมตรวจแก้ไขโดยละเอียดทุกขั้นตอน

ขอขอบคุณประไพพรรณ พวงราษฎร์ และคุณสุรีย์ พงษ์ทวีศักดิ์ รวมทั้งเพื่อนๆ นิสิตสาขาจิตวิทยาการแนะแนว ที่มีส่วนช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาให้การสนับสนุนและให้กำลังใจต่อผู้วิจัยจนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ อาจารย์นันทิภา ยงค์กมล ผู้อำนวยการโรงเรียนสารสาสน์พิทยาสรรพ์ เพื่อนร่วมงานทุกท่านที่ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือที่ดี ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

ขอขอบคุณ คุณชนะ เลิศวิทยากรณ์ และคุณชฎารัตน์ พิพัฒน์บัญชา ผู้ซึ่งให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลืออย่างดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยซาบซึ้งความมีน้ำใจเป็นอย่างยิ่ง

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัย ขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของบิดา คุณพิชัย พิพัฒน์บัญชา มารดา คุณนุชบา แซ่ตั้ง พี่สาว คุณนุชรินทร์ คารพานนท์ และคุณดวงหทัย พุ่งขจร ที่สนับสนุนให้ข้าพเจ้าได้รับการศึกษา จนบรรลุความสำเร็จ รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวที่ให้กำลังใจและสนับสนุนที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

อรทัย พิพัฒน์บัญชา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
ประชากร	3
กลุ่มตัวอย่าง	3
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม	31
3 วิธีดำเนินการวิจัย	35
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	35
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	43
การนำเสนอผลการวิจัย	43
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	48
สรุปผลการวิจัย	49
การอภิปรายผล	49
ข้อเสนอแนะ	55
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก	61
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์	151

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการวิจัยแบบ One group pretest posttest Design	40
2 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จากการประเมินของครู (n=8)	44
3 การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม จากการประเมินของครู (n=8)	46
4 ร้อยละและคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง การทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จากการประเมินของครู (n=8)	47
5 คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จากการประเมินของครู (n=8)	88
6 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จากการประเมินของครู (n=8)	89
7 คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมรายด้านของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จากการประเมินของครู (n=8)	90
8 คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมรายด้านของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จากการประเมินของครู (n=8)	91

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

6

บทที่ 1

บทนำ ✓

ภูมิหลัง

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งทางด้านเศรษฐกิจการเมือง วัฒนธรรมซึ่งส่งผลกับการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน ที่ต้องมีการแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของบุคคลอื่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม จะมีความวิตกกังวล อาจแสดงออกมาจากท่าทางหรือวาจา ทั้งที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมเกิดขึ้นมากมายกระทบทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคม

โรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของนักเรียนปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนซึ่งอยู่ในวัยเดียวกันทั้งทางด้านความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม วัยรุ่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันมีความสนใจ และมีอุดมคติคล้ายคลึงกัน มักจะร่วมกันเป็นกลุ่ม การคบเพื่อนเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของวัยรุ่น ซึ่งเขาต้องการคบเพื่อนทั้งเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นจะมีความรู้ว่าการคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมาก และกลุ่มเพื่อนก็มีอิทธิพลต่อตัววัยรุ่นมากเหมือนกัน (สมชาย ธีธฤณกุล 2526 : 98)

ส่วนกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อนักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่นมาก กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันและเรียนอยู่ในชั้นเดียวกัน โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นต่างให้ความสำคัญวัยรุ่นเดียวกัน เรียนรู่ว่าจะปฏิบัติตนอย่างไร เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน มีความรู้สึกอบอุ่นใจหากได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการที่จะรวมกันกับบุคคลอื่นมากขึ้น (เจียรนัย ทรงชัยกุล 2532 : 236)

พฤติกรรมแสดงออกเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษาอย่างยิ่ง โดยเฉพาะพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ทั้งนี้เพราะนักเรียนในวัยนี้กำลังอยู่ในระยะวัยรุ่น ซึ่งถือว่าเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและเป็นวัยที่ประสบปัญหาต่างๆ มากที่สุด (เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว 2524 : 1) สำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นั้น จะอยู่ในสองช่วงวัย คือ เป็นทั้งวัยเด็กตอนปลาย และวัยรุ่นตอนต้น ทำให้บางครั้งมีความรู้สึกสับสนในตนเอง วางตัวไม่ถูก จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไป ในส่วนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนสารสาสน์พิทยานันท์ จะมีทั้งนักเรียนเก่าที่เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนนี้ และนักเรียนใหม่จากโรงเรียนอื่น ซึ่งต้องเข้ามาเรียนรวมกันจึงมีทั้งเพื่อนใหม่และเพื่อนเก่าปะปนกันไป ทำให้เด็กต้องมีการเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับผู้อื่น บางคน

ปรับตัวได้ ก็ไม่มีปัญหาเรื่องพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม แต่บางคนที่ยังไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ และยังสับสนในตนเองระหว่างความรู้สึกว่าตนเองยังเป็นเด็กกับความรู้สึกว่าตนเองนั้นโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้น จึงทำให้พฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมานั้น กลายเป็นพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม

จากการศึกษาของฮุย (HUEY 1984 95-98) ที่ได้นำวิธีการการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้ลดความก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นผิวดำ โดยดำเนินการฝึกเป็นสองกลุ่มกลุ่มแรกเป็นการฝึกให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษา (peer- counselors) ผลการศึกษา พบว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ดำเนินการโดยผู้ให้คำปรึกษาและกลุ่มเพื่อนมีประสิทธิภาพพอ ๆ กัน และนักเรียนวัยรุ่นผิวดำที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างจากวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 กล่าวคือ ภายหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการฝึก

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นวิธีการเรียนรู้ที่ช่วยให้บุคคลที่ได้รับการฝึกนั้นมีการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้นในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ดังที่คมเพชร จัตรศุกกุล (2530 127) ให้ความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นสามารถช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกพฤติกรรมแสดงออก คือ การแสดงพฤติกรรมที่ไม่มีปัญหาในชีวิตจริงของบุคคลนั้น ซึ่งสอดคล้องกับลาซาลัส (พวรรณราย ทริพย์ะประภา 2524 16 , อ้างอิงจาก Lazarus 1969) ที่กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมจะช่วยเสริมการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความมั่นใจฝึกฝนตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก สิทธิเจตนาทั้งตนเองและผู้อื่น และยังเป็นการฝึกทักษะ การพูดและการฟังอีกด้วย

จากการสำรวจปัญหาเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา โดยการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นจำนวน 5 คน พบว่า นักเรียนมีปัญหาด้านการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ทางด้านการใช้วาจา ได้แก่ การกล่าวทักทายที่ไม่สุภาพ การใช้ถ้อยคำสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ไม่มีการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ไม่มีการกล่าวคำชมเชย ไม่รู้จักการกล่าวคำวิพากษ์วิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่ไม่สุภาพ ส่วนด้านท่าทางนั้น ได้แก่ ไม่มีการแสดงออกทางสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่มีการแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย และการทำร้ายเพื่อนเมื่อไม่พอใจ ซึ่งเรื่องนี้คณะผู้บริหารโรงเรียนได้ให้ความสนใจและให้

ความสำคัญ พร้อมทั้งต้องการที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว ๗ นี้ให้เหมาะสมกับนักเรียนอย่างมีหลักการ และมีประสิทธิภาพ

๙ ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะเป็นครูประจำชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียน สารสาสน์พิทยาสรรพ์ กรุงเทพมหานคร จึงสนใจที่จะศึกษาการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน โดยการใช้แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ที่มุ่งให้สามารถแก้ปัญหาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ของนักเรียนกับบุคคลอื่นได้ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเองในการที่จะดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

๑ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยการใช้แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาครั้งนี้ จะช่วยให้ทราบถึงผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยาสรรพ์ กรุงเทพมหานคร และจะเป็นประโยชน์ต่อครูประจำชั้น ครูแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการที่จะนำผลของการศึกษาในครั้งนี้ไปใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนในด้านต่างๆ นอกจากนั้นผลของการศึกษาในครั้งนี้ยังสามารถนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมที่จะฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

(ประชากร)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยาสรรพ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 86 คน 150

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยาสรรพ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมต่ำสุดมาจำนวน 8 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกจากการประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียน โดยอาจารย์ผู้สอนจำนวน 2 คนเป็นผู้ประเมิน

ตัวแปรที่ศึกษา

1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1 พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียน (Assertive Behavior)

หมายถึง พฤติกรรมแสดงออกมาในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยลักษณะที่ตรงไปตรงมา เชื่อมั่นในตนเอง เปิดเผยจริงใจ ถูกกาลเทศะ และรู้สึกเป็นอิสระ โดยบุคคลสามารถแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง (Body Language) และภาษาถ้อยคำ (Verbal Language) ได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมเป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยการพูดใช้น้ำเสียงปกติ ไม่ด่าทอหิเตียน เยาะเย้ยประชดประชันผู้อื่น ไม่ได้เถียงเพื่อเอาชนะ รู้จักการวิพากษ์วิจารณ์ที่เหมาะสม นอกจากนั้นยังมีพฤติกรรมทางด้านท่าทางที่ไม่ก้าวร้าวต่อผู้อื่นด้วย ในที่นี้ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และการแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

1.1.1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ

1.1.2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ

1.1.3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน

1.1.4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม

1.1.5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์

1.1.6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

1.2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

1.2.1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน

1.2.2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย

1.2.3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

2 การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)

หมายถึง กระบวนการในการฝึกให้นักเรียนรู้จักแสดงออกซึ่งพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ประกอบด้วยเทคนิคและขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

2 1 เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2 1 1 การให้คำแนะนำ (Coaching Instruction) หมายถึง การที่ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำแนะนำ อธิบาย และให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ที่นักเรียนฝึกแสดงออก

2 1 2 การแสดงแบบอย่าง (Modeling) หมายถึง การที่นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบว่า เขาแสดงพฤติกรรมอย่างไร แล้วลองปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดผลที่คล้ายคลึงกัน

2 1 3 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) หมายถึง การให้นักเรียนได้สวมบทบาทในสถานการณ์ต่าง ๆ ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยจะกำหนดบทบาท และสถานการณ์ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม แสดงบทบาทโดยไม่มีการซ้อมมาก่อน

2 1 4 การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจ เพื่อให้ให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

2 2 ขั้นตอนที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มี 4 ขั้นตอนคือ

2 2 1 ผู้วิจัยอธิบายและวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พร้อมกับอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนทุกคนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิด และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและสร้างบรรยากาศในการมีส่วนร่วม

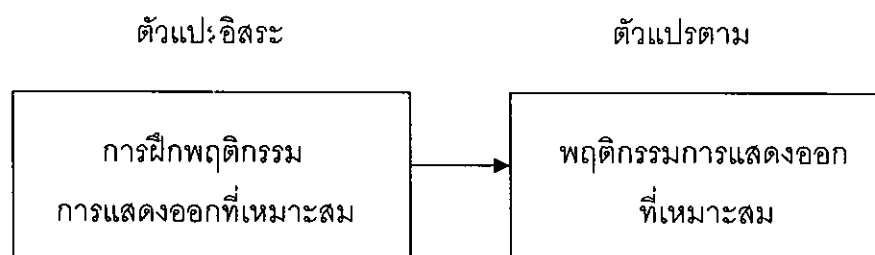
2 2 2 ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของเพื่อนๆ แต่ละคนจากกิจกรรมที่นักเรียนร่วมกันปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2 2 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุป และรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนคนอื่น ๆ จนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตน และสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมขึ้น

2 2 4 ขั้นประเมินผล ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ โดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกัน นอกจากนั้นผู้วิจัยยังประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสังเกต

จากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม นักเรียนมีพฤติกรรม
การแสดงออกที่เหมาะสมแตกต่างกัน ✓

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่อง การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน
11/11/2561 ~~11/11/2561~~ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต

- 1 1 ความหมายของการสังเกต
- 1 2 จุดมุ่งหมายของการสังเกต
- 1 3 ประเภทของการสังเกต
- 1 4 หลักการสังเกต
- 1 5 หลักการสังเกตพฤติกรรม
- 1 6 หลักการบันทึกพฤติกรรม
- 1 7 วิธีการเสนอข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรม
- 1 8 ประโยชน์ของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

- 2 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2 1 1 ความหมายของพฤติกรรม
 - 2 1 2 ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2 1 3 ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2 1 4 ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2 1 5 พื้นฐานทฤษฎีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2 1 6 ต้นกำเนิด และพัฒนาการของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2 1 7 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2 1 8 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2 1 9 ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2 1 10 เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

2.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต

1.1 ความหมายของการสังเกต

เขียน ไชยศร (2526 : 120) ได้ให้ความหมายของการสังเกตไว้ว่า การสังเกตเป็นการติดตามเฝ้าดูที่มีความมุ่งหมาย การสังเกตนอกจากจะใช้การดูแล้ว ยังใช้การฟังในการเก็บข้อมูลด้วย เป็นการเฝ้าดูอย่างละเอียดลออมากกว่าการดูธรรมดา

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 30) กล่าวว่า การสังเกตเป็นการพิจารณาสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือหลายอย่างอย่างมีจุดหมาย โดยการใช้อวัยวะสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งห้าส่วนในการพิจารณาสิ่งนั้นๆ การสังเกตจะต้องมีจุดหมายอย่างแน่นอนล่วงหน้าก่อนการสังเกต

วิเชียร เกตุสิงห์ (2530 : 96) ให้ความหมายของการสังเกตว่า การสังเกตเป็นวิธีที่ต้องอาศัยหูตา เพื่อฟังและดูเป็นเครื่องมือสำคัญ แต่การดูหรือการฟังนั้นจะต้องมีจุดหมายว่าดูอะไร และฟังในสิ่งใดเป็นเรื่องราวไป และส่วนใหญ่มักจะต้องมีการบันทึกไว้เพื่อป้องกันการหลงลืม การสังเกตมีจุดหมายที่จะทราบความจริงเกี่ยวกับคน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 28) กล่าวว่า การสังเกตเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการศึกษาพฤติกรรม ลักษณะของพฤติกรรมที่จะสังเกตต้องเป็นพฤติกรรมที่คนแสดงออกกระทำหรือตอบโต้ต่อสิ่งเร้าสิ่งใดสิ่งเร้าหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง และต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ นับได้ ได้ยิน และวัดได้

จากความหมายของการสังเกตข้างต้น สรุปว่า การสังเกต หมายถึง การเฝ้าติดตามดูพฤติกรรมของคนอย่างมีจุดหมาย ด้วยการดู การฟัง และในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประเภทหนึ่งที่ใช้และสร้างขึ้นมาก็คือ แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยให้ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมินกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสังเกต ซึ่งสามารถวัดได้ว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแล้วนั้น กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมขึ้นหรือไม่ อย่างไร

1.2 จุดมุ่งหมายของการสังเกต

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 32) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการสังเกตที่ใช้ในการแนะแนวไว้ดังนี้

- 1 เพื่อให้ได้ข้อมูลหรือข้อเท็จจริงด้วยตนเอง ข้อเท็จจริงนี้อาจได้เป็นครั้งแรก หรืออาจได้เพื่อเพิ่มเติมข้อมูลรายละเอียดซึ่งเคยได้รับคำบอกเล่าจากผู้อื่น
- 2 เพื่อเข้าใจพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้ถูกสังเกตว่ามีลักษณะปกติหรือไม่
- 3 เพื่อใช้ประกอบการแนะแนวบุคคลให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพในสังคมต่อไป
- 4 เพื่อค้นหาสาเหตุบางประการซึ่งอาจเป็นปัญหาแต่ไม่มีผู้ใดทราบ เพื่อนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาและแนะแนวต่อไป
- 5 เพื่อให้ผู้สังเกตเป็นผู้มีความรอบคอบและไวต่อการมีปฏิกิริยาโต้ตอบจากสิ่งแวดล้อมจนเป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดีและรวดเร็วในแต่ละสถานการณ์

1.3 ประเภทของการสังเกต

รวิวรรณ รุณชัย (2525 : 64-66) ได้แบ่งประเภทของการสังเกตออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้ คือ

1 การสังเกตการณ์แบบไม่มีการควบคุม (Uncontrolled Observation) ได้แก่ การสังเกตการณ์ที่คนธรรมดาสามัญใช้สังเกตกันโดยทั่วไป เป็นการสังเกตการณ์ที่เกิดขึ้นจากความสนใจในเรื่องบางเรื่องของคนบางคน โดยมีได้มุ่งหวังที่จะนำเอามาใช้ค้นคว้าหรือทดสอบเพิ่มเติมแต่อย่างไร บางครั้งการสังเกตแบบนี้ก็อาจสืบเนื่องมาจากความจรรโลงใจหรือความพึงพอใจในความงดงามของสิ่งที่ตนเองกำลังสังเกตอยู่ก็ได้ และอาจสืบเนื่องมาจากความมีเวลาว่างไม่มีอะไรจะทำดีกว่านี้ก็ได้

2 การสังเกตการณ์แบบมีการควบคุม (Controlled Observation) แบบนี้มุ่งที่จะนำเอาข้อมูลที่สังเกตได้มาใช้ในการอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเพื่อผลในการปฏิบัติหรือเพื่อผลในทางวิชาการแต่เพียงอย่างเดียวหรือทั้งสองอย่างก็ได้ แล้วแต่ความมุ่งหมายที่ผู้สังเกตการณ์ได้ ตั้งเอาไว้ตามปกติแล้วก่อนที่จะเริ่มทำการสังเกตการณ์แบบที่มีการควบคุมนี้ ผู้สังเกตการณ์มักจะทราบและกำหนดขอบเขตของการสังเกตการณ์เอาไว้แล้วค่อนข้างแน่นอน

การสังเกตการณ์แบบที่มีการควบคุมนี้ ยังสามารถแบ่งย่อยได้อีก 2 แบบ คือ

แบบที่ 1 คือ แบบที่ไม่เข้าร่วมการกระทำ

แบบที่ 2 แบบที่ผู้สังเกตการณ์เข้าร่วมกระทำการด้วย

1 4 หลักการสังเกต

บุญชม ศรีสะอาด (2535 : 72) ได้ให้หลักการของการสังเกตการณ์ว่า ควรมีหลักดังนี้

1 มีเป้าหมายในการสังเกตที่แน่นอน ผู้วิจัยจะต้องกำหนดขอบเขตของเรื่องที่จะทำการสังเกตให้ชัดเจน จะสังเกตอะไรบ้าง ในลักษณะใด เหตุการณ์ใดที่ไม่สอดคล้อง ไม่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายก็ไม่สังเกต

2 ทำการสังเกตอย่างมีนิจพิเคราะห์ ถี่ถ้วน มีความตั้งใจตลอดเวลาที่สังเกต ไม่ทำการสังเกตแบบผิวเผิน

3 ทำการบันทึกผลการสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ควรทำการบันทึกการสังเกตไม่ควรทิ้งไว้นานเพราะจะทำให้ลืมได้

4 พยายามสังเกตให้ได้ข้อมูลจำนวนมาก

5 ศึกษาทฤษฎีที่จะช่วยในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ และข้อมูลประเภทนั้นๆ

6 ก่อนการสังเกตการณ์จริงควรฝึกการสังเกตการณ์ และบันทึกเหตุการณ์ด้านที่สำคัญที่ควรฝึก ได้แก่ เทคนิคการระลึกรายละเอียดอย่างเป็นระบบ การให้ความสนใจในสิ่งหรือเหตุการณ์ที่มักมองข้าม การสังเกตการณ์ตามเป้าประสงค์ การหยั่งรู้หรือความสามารถในการมองเห็นได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ความเป็นกลางหรือเป็นปรนัย ประเภทของพฤติกรรมและรหัสประจำประเภทพฤติกรรมนั้น (กรณีจะใช้ระบบดังกล่าวนี้)

7 ในการสังเกตการณ์ บางเรื่องจำเป็นต้องสังเกตหลายครั้ง จึงสามารถสรุปผลได้

8 กำหนดระยะเวลาในการสังเกตให้แน่นอน

9 วางตัวเป็นกลาง บันทึกเหตุการณ์ตามการรับรู้ความเป็นปรนัย (Objectivity)

1 5 หลักการสังเกตพฤติกรรม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 63) กล่าวว่า ผู้สังเกตพฤติกรรมพึงยึดหลักดังต่อไปนี้

1 เลือกและกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการสังเกตให้เด่นชัด พฤติกรรมที่ครูควรที่จะเลือกทำการสังเกตนั้น ควรจะเป็นพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเกณฑ์มาตรฐานของห้องเรียน และครูคิดว่าพฤติกรรมนั้นมีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนการสอนมากที่สุด และพฤติกรรมที่สังเกตควรเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เมื่อครูเลือกพฤติกรรมที่สังเกตได้แล้ว ครูต้องกำหนดพฤติกรรมให้ชัดเจนเพื่อที่ว่า ใครก็ตามหากเข้าใจพฤติกรรมที่กำหนดไว้แล้ว จะสามารถบอกได้ทันทีว่านักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ เช่น พฤติกรรมการพูดคุยในห้องเรียน อาจกำหนดไว้ดังนี้

คือ พฤติกรรมใดก็ตามที่นักเรียนส่งเสียงออกจากปากโดยไม่ได้รับอนุญาตจากครู ครูหรือผู้สังเกตไม่ควรที่จะสังเกตหลายๆพฤติกรรมในเวลาเดียวกัน นอกจากจะมีประสบการณ์ในการสังเกตเป็นอย่างดีแล้วเพราะจะทำให้เกิดความสับสนได้

2 เลือกผู้สังเกตพฤติกรรม ผู้สังเกตสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆคือ

2.1 นักเรียนสังเกตตนเอง คือ การที่จะให้ผู้ที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของตนเอง

2.2 บุคคลอื่นเป็นผู้สังเกต ซึ่งอาจจะเป็นครู เพื่อนครู หรือเพื่อนนักเรียนด้วยกัน เป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีนี้ค่อนข้างที่จะได้ข้อมูลใกล้เคียงความเป็นจริงมากกว่าวิธีแรก เพราะผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะลำเอียงน้อยกว่าผู้ที่จะพัฒนาตนเอง อีกทั้งที่จะตรวจสอบความเที่ยงระหว่างสังเกตได้โดยการใช้ผู้สังเกตมากกว่า 1 คนขึ้นไป หรืออย่างน้อยที่สุดเห็นพ้องต้องกันไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ก็นับว่าได้ว่าข้อมูลที่ได้มีความเที่ยงตรง

3 เลือกสถานที่ที่จะทำการสังเกต ในการเลือกสถานที่นั้นขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของครูว่า ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนในสถานที่ใดอาจเป็นห้องเรียนในห้องสมุดหรือบ้านของนักเรียนก็ได้

4 เลือกเวลาที่จะทำการสังเกตพฤติกรรม การเลือกเวลาคงจะเลือกที่มีพฤติกรรมเกิดขึ้นบ่อยที่สุด และควรจะใช้วิธีสุ่มเวลา หมายความว่า ผู้สังเกตจะไม่ทำการสังเกตพฤติกรรมหนึ่งในเวลาเดียวกันของวันเดียว แต่จะสุ่มสังเกตหลายๆเวลาของวันเดียวได้ เช่น ตอนเช้า บ่าย และตอนก่อนเลิกโรงเรียน เป็นต้น ช่วงการสังเกตโดยการสุ่มเวลานั้นจะทำให้ข้อมูลที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด เนื่องจากว่าไม่มีพฤติกรรมใดที่เกิดขึ้นบ่อย ในช่วงเวลาเดียวกันตลอดเวลา

5 เลือกบันทึกพฤติกรรมให้เหมาะสม แบบบันทึกพฤติกรรมนั้น ผู้ทำการสังเกตควรจะเป็นผู้สร้างขึ้นเอง โดยมุ่งสร้างให้สอดคล้องกับลักษณะของพฤติกรรมที่จะศึกษา ดังนั้นจึงแบ่งวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมไว้ดังนี้

5.1 การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเหตุการณ์ (Event Sampling) เป็นการเลือกสังเกตเฉพาะพฤติกรรมที่ต้องการศึกษาในช่วงเวลาหนึ่งๆเท่านั้น โดยเน้นความถี่หรือจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่ประสงค์จะศึกษาที่ประสงค์จะศึกษาที่เกิดขึ้นในเวลาสังเกตนั้น ส่วนพฤติกรรมอื่นๆที่เกิดในช่วงเวลาดังกล่าวก็จะไม่นำมาบันทึก

5.2 การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเวลา (Time Sampling) เป็นการสังเกตที่ผู้สังเกตแบ่งเวลาออกเป็นช่วงๆแล้วนับเฉพาะจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมพึงประสงค์ที่

ศึกษา ส่วนเกณฑ์ในการนับช่วงเวลานั้นจะต้องกำหนดให้แน่นอน โดยจะต้องให้สอดคล้องกับลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องการศึกษาและจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เช่น ถ้าจะสังเกตพฤติกรรมนักเรียนคนหนึ่งในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ก็ต้องสังเกตทุกๆ 6 นาที เป็นเวลา 1 ชั่วโมง นอกจากนั้นการสังเกตแบบสุ่มเวลาสามารถสังเกตได้ครั้งละหลายๆคน โดยสลับช่วงเวลาครั้งละ 1 คน ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตสามารถแยกเป็นพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน นอกจากนี้การสังเกตแบบสุ่มเวลาสามารถสังเกตพฤติกรรมได้หลายประเภทพร้อมๆกัน โดยจำแนกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาเป็นพฤติกรรมใดบ้าง และเพื่อความสะดวกในการบันทึก ควรกำหนดรหัสของพฤติกรรมแต่ละประเภทด้วย หากประเภทของพฤติกรรมที่จะสังเกตและบันทึกนั้นมีหลายประเภท

1.6 หลักการบันทึกพฤติกรรม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 67-71) กล่าวถึง หลักการบันทึกพฤติกรรม ไว้ดังนี้

1 บันทึกความถี่ของพฤติกรรม หมายถึง การบันทึกจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ เช่น การบันทึกจำนวนครั้งที่เด็กชายสมชายยกมือขึ้นเพื่อถามคำถาม และตอบคำถามในชั่วโมงเรียนคณิตศาสตร์ พฤติกรรมที่สามารถบันทึกความถี่ได้นั้นจะต้องเป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่อง เวลาของการแสดงพฤติกรรมแต่ละครั้งใกล้เคียงกัน และจะต้องใช้เวลาบันทึกแต่ละวัน การบันทึกความถี่นั้นเพียงแต่ทำรอยคะแนนจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเท่านั้น

2 บันทึกช่วงเวลาของพฤติกรรม หมายถึง การบันทึกพฤติกรรมตามช่วงเวลาที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถบันทึกพฤติกรรมได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ตาม โดยผู้ที่ทำการบันทึกจะต้องกำหนดเวลาที่จะบันทึกให้แน่นอน เช่น ต้องการบันทึกพฤติกรรมการคุยในช่วงเวลา 30 นาทีในวิชาคณิตศาสตร์ ก็แบ่งเวลา 30 นาทีออกเป็นช่วงสั้นๆเท่าๆกัน อาจเป็นช่วงเวลา 30 นาที หรือ 20 นาที ตามแต่ความต้องการ ส่วนการบันทึกพฤติกรรมก็พิจารณาดูว่าพฤติกรรมที่ต้องการบันทึกนั้นเกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นหรือไม่ ถ้าไม่เกิดให้ใส่ 0 ในช่วงเวลานั้นๆ ถ้าหากพฤติกรรมที่ต้องการบันทึกนั้นเกิดขึ้นแม้จะเกิดมากกว่า 1 ครั้งในช่วงเวลานั้นก็ตามให้นับเพียง 1 ครั้งเท่านั้น โดยเขียนเลข 1 ในช่วงเวลาที่เกิดขึ้น

3 บันทึกระยะเวลาของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น หมายถึง การบันทึกพฤติกรรมตามระยะเวลาของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ส่วนใหญ่จะใช้บันทึกพฤติกรรมที่มีความต่อเนื่องเป็นหลัก วิธีการบันทึกนี้เพียงแต่ใช้นาฬิกาจับเวลา แล้วดูว่าพฤติกรรมนั้นใช้เวลาเกิดนานเท่าใด ทำจนหมดเวลา

1 7 วิธีการเสนอข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรม

สมโภชน์ เขียมสุภาชาติ (2536 : 20) กล่าวว่า วิธีการเสนอข้อมูลนั้นนิยมเสนอในรูปของกราฟ และเป็นกราฟเส้นตรง ซึ่งในกราฟรูปเดียวนั้นอาจจะเสนอเพียงพฤติกรรมเดียวหรือหลายๆพฤติกรรมของบุคคลเดียวหรือของหลายๆบุคคลก็ได้ เพื่อที่จะได้รับเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมเดียวของหลายๆบุคคลหรือหลายๆพฤติกรรมของบุคคลเดียว ในการสร้างโปรแกรมเพื่อที่จะพัฒนา หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน เส้นกราฟนี้จะแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจนอีกด้วย การเสนอข้อมูลด้วยกราฟนั้น จะต้องบอกถึงพฤติกรรมที่สังเกต วันเวลาที่สังเกต อีกทั้งบุคคลที่สังเกตด้วย

1 8 ประโยชน์ของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 39-40) กล่าวถึง ประโยชน์ของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมไว้ดังนี้

- 1 จะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถเลือกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะศึกษาได้ถูกต้อง
 - 2 จะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถเลือกวิธีปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะปรับและเป้าหมายของเวลาปรับพฤติกรรมนั้นๆ
 - 3 จะช่วยให้ทราบทิศทางของพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะปรับว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด
 - 4 จะช่วยให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมพื้นฐานที่ได้เปลี่ยนแปลงไปภายหลังการปรับพฤติกรรมแล้ว และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง
- สรุปได้ว่า การสังเกตเป็นการพิจารณาสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือหลายๆสิ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน และจะช่วยให้ทราบทิศทางของพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะปรับว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

2.1.1 ความหมายของพฤติกรรม

ปราณี รามสูตร (กฤษณา ศักดิ์ศรี 2530 : 1, อ้างอิงจากปราณี รามสูตร 2518) กล่าวว่า พฤติกรรม คือ การกระทำหรือการแสดงออกทุกอย่างของมนุษย์ ทั้งที่ทำโดยรู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัว ซึ่งอาจรู้ได้โดยการสังเกต หรือใช้เครื่องมือช่วย แบ่งพฤติกรรมได้เป็น 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) มีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้หรือสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 ซึ่งแยกย่อยได้เป็น 2 ชนิด

ชนิดแรก คือ พฤติกรรมที่ผู้อื่นสังเกตได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือช่วยเพียงอาศัยประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น ร้องไห้ หน้าแดง การเดิน ฯลฯ

ชนิดที่สอง คือ พฤติกรรมที่ต้องใช้เครื่องมือหรือการวิเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ช่วยในการสังเกต เช่น การทำงานของคลื่นสมองขณะใช้ความคิด หรือการเปลี่ยนแปลงของสารเคมี เช่น น้ำตาลในกระแสโลหิต

ประเภทที่ 2 พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ ความในใจ เจตจำนง เจตคติ จะรู้ ผู้อื่นไม่อาจสังเกตหรือใช้เครื่องมือวัดได้ เช่น ความรู้สึก การคิด การจำ การตัดสินใจ เจตคติ จินตนาการ

พฤติกรรมภายนอกกับภายในมีความสัมพันธ์กัน พฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนด พฤติกรรมภายนอก คนเราจะแสดงออกมาจากความรู้สึกนึกคิดภายใน

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526 : 3) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล เป็นการแสดงออกตอบสนอง ได้ตอบสนองสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจกระทำได้ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว และอาจแสดงออกตอบสนองที่เกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เช่น ร้องไห้ การอ่านหนังสือ การกิน การกระพริบตา การเต้นของหัวใจ ความรู้สึกโกรธ การคิด เป็นต้น

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530 : 2) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม (Behavior) คือ การกระทำของสิ่งมีชีวิตซึ่งอาจรู้ได้โดยการสังเกต หรือเครื่องมือช่วย หรืออาจพูดได้ว่า พฤติกรรมเป็นอาการปฏิกิริยาของมนุษย์หรือสัตว์ที่แสดงออกมา ซึ่งเราสามารถสังเกตเห็นได้หรือสามารถทราบได้โดยใช้เครื่องมือพฤติกรรมภายใน เช่น การตอบสนองของกล้ามเนื้อ การทำงานของต่อม เป็นต้น

สรุปว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของมนุษย์หรือสัตว์ที่แสดงออกมา ซึ่งเราสามารถสังเกตเห็นได้หรือสามารถทราบได้โดยใช้เครื่องมือพฤติกรรมภายใน พฤติกรรมแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายใน

2.1.2 ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ปรากฏว่า ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ด้วยกันหลายแนวความคิด ดังนี้

โวลเป้ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน 2532 : 20-21 , อ้างอิงจาก Wolpe 1973 : 81) ได้ให้กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกว่า เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชยและการแสดงออกถึงความรู้สึกส่วนบุคคล เช่น เมื่อรู้สึกสนุกหรือเมื่อมีความโกรธ เป็นพฤติกรรมที่แยกออกจากความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้และเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านภาษาและท่าทาง

ซานส์เบอรี (วินิจ ชัยหาญ 2544 : 9 , อ้างอิงจาก Sansbury 1974) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกว่า เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิด และความรู้สึกต่างๆ ออกมาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านภาษาท่าทาง และน้ำเสียง

เฟนสเตอร์ไฮม์ และเบียร์ (วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี 2523 : 18 , อ้างอิงจาก Fensterheim and Bear 1975) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นพฤติกรรมที่บุคคลได้แสดงออกตามความคิดและรู้สึกที่แท้จริง

บาวเวอร์ และบาวเวอร์ (วศิณี มุกตอกไม้ 2541 : 28 , อ้างอิงจาก Bower and Bower 1976) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่างๆ เป็นการเลือกที่จะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนเองอย่างเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจและเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านเขา

วิลด์ และโคปลาน (วินิจ ชัยหาญ 2544 : 9 , อ้างอิงจาก Wilk and Copland 1977) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกว่า เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนทั้งมีผลในระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง และความเคารพนับถือต่อตนเองและผู้อื่น

ละเอียต ซูประยูร และคนอื่นๆ (2521 : 8) สนใจเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ได้ตั้งชื่อ "ASSERTIVE BEHAVIOR" ว่า "พฤติกรรมแสดงออก" โดยให้ความหมายของคำนี้ไว้ว่า เป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของบุคคลตาม

สิทธิ์ต่อบุคคลอื่นและเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม พฤติกรรมการแสดงออกคลุมไปถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ การกล้าแสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง ที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่มีเหตุผลตลอดจนกระทั่งการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งต่อบุคคลอื่น ๆ หรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องหรือโง่เขลาในบางเรื่อง เป็นต้น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 129) กล่าวว่า ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระเกี่ยวข้องกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

หลุยส์ จำปาเทศ (2533 : 136) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม คือ การศึกษาหาความรู้ แล้วลงมือกระทำเพื่อหาความชำนาญเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับคู่สนทนาหรือบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย โดยคำนึงถึงสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในระยะหลังนี้ได้มีการสร้างแบบฝึกใหม่ๆ ขึ้นมา เพื่อการฝึกที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงทำให้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมากขึ้น

วศินี มุกตอกไม้ (2541 : 29) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมหมายถึง การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมของบุคคลอย่างมีเหตุผล ตามสิทธิที่จะแสดงออกอย่างถูกต้อง โดยไม่ก้าวล่วงสิทธิของบุคคลอื่น และเป็นที่ยอมรับของสังคม

จารุวรรณ ศุภศรี (2542 : 24) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลอย่างมีเหตุผล ตามสิทธิที่จะแสดงออกอย่างถูกต้อง โดยไม่ก้าวล่วงสิทธิของบุคคลอื่น และเป็นที่ยอมรับของสังคม

วินิจ ชัยหาญ (2544 : 10) ได้สรุปความหมายของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถแสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และเมื่อกระทำหรือแสดงออกไปแล้ว ไม่มีความยากลำบากใจหรือความวิตกกังวลในการแสดงออก

จากแนวความคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม คือ การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมทั้งด้านท่าทางและวาจา โดยไม่ก้าวล่วงล่วงละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น และเมื่อแสดงออกไปแล้วก็ปราศจากความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจ

2 2 1 ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ซอลเลอร์ (พรรณราย ทรัพย์ะประภา 2524 : 48, อ้างอิงจาก Salter 1949) ได้สรุปไว้ว่า บุคคลผู้มีพฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม จะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ได้

1 การพูดแสดงความรู้สึก (Use Feeling-Talk) เป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบและความสนใจได้อย่างไม่ขัดเขิน มากกว่าที่จะพูดอะไรออกมาอย่างกลาง ๆ สามารถที่จะใช้วลี "ฉันคิดถึง "หรือ"ฉันรู้สึกกว่า " ได้ในเวลาที่เหมาะสม

2 การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk About Yourself) ถ้าบุคคลใดบุคคลหนึ่งจะทำอะไรที่มีคุณค่าและน่าสนใจ บุคคลนั้นก็สมควรจะเล่าถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลอื่นทราบได้ จะไม่ผูกขาดการสนทนาหรือคุยโอ้อวด แต่จะสามารถเล่าความสำเร็จของตนได้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

3 การพูดทักทายปราศรัย (make Greeting Talk) เป็นการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักมากขึ้น สามารถยิ้มแย้มแจ่มใสและแสดงความยินดีที่ได้พบกับบุคคลดังกล่าว

4 การยอมรับคำชมเชย (Accept Complement) บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนที่การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างตรงกันข้าม เช่น เมื่อมีคนชมว่าเสื้อของคุณตัวนี้สวย ก็สามารถตอบได้ว่า "ขอบคุณค่ะดิฉันก็ชอบมันเหมือนกัน" การยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวคำชมเชย แทนที่จะพูดในลักษณะเป็นการลงโทษ

5 การแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Talk) เป็นการแสดงออกทาง สีหน้าได้อย่างมีความหมายที่สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ประกอบทั้งสามารถสลายตาในขณะที่กำลังสนทนากับบุคคลที่สนทนาด้วยได้

6 การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อไม่เห็นด้วยกับใครบางคนก็ไม่เสแสร้งว่าเห็นด้วยเพียงเพื่อจะรักษาความสงบหรือเพื่อจะเอาใจเท่านั้น แต่สามารถแสดงความไม่เห็นด้วย พอสมควรประมาณ ด้วยการแสดงกิริยาอาการบางประการ เช่น มองไปทางอื่น สันติริษะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7 การขอให้แสดงความกระจ่างแจ้ง (Ask for Clarification) เมื่อได้รับคำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายที่ไม่กระจ่างแจ้ง ก็สามารถขอร้องให้บุคคลนั้นพูดใหม่อีกครั้งให้ชัดเจนยิ่งขึ้น แทนที่จะรู้สึกสับสนไม่เข้าใจ และคิดว่าตนเองโง่งที่ไม่รู้อะไรเอาเสียเลย โดยที่สามารถพูดว่า "ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณเลย คุณจะกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ"

8 การถามเหตุผล (Ask Why) เมื่อมีใครมาขอให้ทำอะไรที่ไม่มีเหตุผลสมควรก็สามารถถามคำถามได้ว่า "เพราะเหตุใดคุณจึงต้องการให้ดิฉันทำสิ่งนั้นล่ะคะ" โดยใช้ น้ำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง

9 การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) เมื่อมีความเห็นตรงกันข้ามกับผู้อื่น หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นและตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่มี ความคิดเห็นอยู่ ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วย โดยพูดว่า "ดิฉันมีความเห็นแตกต่างออกไป ความเห็นของดิฉันคือ "

10 การกล่าววาจาเพื่อรักษาสีทธิ (Speak up for you Rights) จะไม่ยอมให้ใครมาเอา ไรต์เอาเปรียบเมื่อรู้สึกถูกรัดเอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะแสดงสิทธิ อันชอบ ธรรมของตนเอง และขอให้บุคคลอื่นแสดงต่อตนเองด้วยความยุติธรรม สามารถพูด ได้ว่า "ดิฉัน มาเข้าคิวก่อน" หรือ "คุณกรุณาให้วิทยุหน่อยได้ไหมคะ" สามารถที่จะแสดงความข้องใจหรือร้อง ทุกข์ได้อย่างหนักแน่นโดยไม่ต้องทำลายสถานการณ์ คือ ไม่ต้องทะเลาะวิวาทหรือโกรธกับผู้อื่น นั้นเอง

11 การแสดงความมั่นคง (Be Persistent) ถ้ามีความข้องใจหรือต้องการร้องทุกข์ใน เรื่องที่มีเหตุผลสมควร ก็สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้จนกว่าจะประสบความสำเร็จ ถึงแม้ จะมีคนคอยทัดทาน โดยจะไม่ล้มเลิกความตั้งใจเพราะมีคนมาทัดทานเพียงคนหรือสองคน

12 หลีกเหลี่ยงการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปรายหรือการเจรจากับใครก็ตาม ถ้าถูกโต้แย้งอยู่ตลอดเวลา เช่น มีคนคอย ถามว่า "ทำไม" อยู่ตลอดเวลา ก็สามารถปฏิเสธที่จะตอบคำถามหรือต่อความออกไปได้ โดย พูดว่า "ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลต่อทุกๆ สิ่งที่ฉันพูด ถ้าการที่จะต้องแสดงเหตุผลมี ความสำคัญต่อคุณมาก คุณอาจจะลองหาเหตุผลดูก็ได้ว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสีย ทั้งหมด"

13 การใช้การประสานสายตา (Eye Contact) ในขณะที่สนทนาก็สามารถที่จะมองตา ผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานตานี้นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของ ผู้พูดได้ และขณะเดียวกันทำให้ผู้พูดได้รู้ว่า ผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่มากน้อย เพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

ไอสเลอร์ และมิลเลอร์ (Eisler and Miller 1973 295-299) กล่าวถึง ลักษณะของผู้มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ไว้ดังนี้

- 1 ความเร็วของการตอบสนอง นั่นคือ ยิ่งตอบสนองเร็วเท่าใด แสดงว่ามีความกล้า แสดงออกมากเท่านั้น
- 2 ความดังของเสียง คือ เสียงดัง แสดงให้เห็นถึงความกล้าแสดงออก
- 3 การยอมตามผู้อื่นบ้างและไม่ยอมคล้อยตามผู้อื่นมากเกินไป แสดงว่ามีความกล้า แสดงออกมาก

4 การขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนพฤติกรรม ยังขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้ตนไม่พอใจมากเท่าไร ยิ่งแสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมากขึ้นเท่านั้น

ฉะนั้นพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมตามสิทธิที่บุคคลมีต่อผู้อื่น โดยทำให้บุคคลอื่นมีระดับความไม่พอใจน้อยที่สุด

ส่วน เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (อาภรณ์ มหาคำ 2515 14-15 , อ้างอิงจาก Fensterheim and Bear 1975 20) ได้จำแนกลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่ามีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

ประการที่ 1 เป็นผู้มีอิสระในการเปิดเผยตนเองทั้งคำพูดและการกระทำ ซึ่งบ่งถึงความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตนเอง

ประการที่ 2 เป็นผู้ที่มีความสามารถติดต่อกับคนทุกระดับอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์และเหมาะสม

ประการที่ 3 เป็นผู้ที่กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองและแสวงหาโอกาสให้ตนเอง ไม่เจื้อยขารขอให้ใครช่วย

ประการที่ 4 เป็นบุคคลซึ่งกระทำในสิ่งที่ตนเชื่อว่าดีและถูกต้อง แต่ก็ยอมรับข้อผิดพลาดและขีดจำกัดของตน

แกมบริลล์ และริชชี (ละเอียด ชูประยูรและคนอื่นๆ 2521 8-10 , อ้างอิงจาก Gambrell and Richey 1975 550-561) ได้แยกแยะลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสมในแบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ 8 ลักษณะด้วยกันคือ

- 1 การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอ
- 2 การเปิดเผยข้อบกพร่องของตนเอง เช่น ยอมรับว่าตนเองโง่เขลาในบางเรื่อง
- 3 การริเริ่มติดต่อในสังคม
- 4 การแสดงความรู้สึกในทางดี เช่น การแสดงความชื่นชมยินดี
- 5 การแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์
- 6 การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
- 7 การแสดงออกอย่างเหมาะสมในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ เช่น การบริการในร้านอาหาร
- 8 การสะท้อนความคิดเห็นในทางลบ

วิลลิส (วคินี มุกดอกไม้ 2541 , อ้างอิงจาก Willis 1995 : 11) ได้กล่าวถึง ลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ดังนี้

- 1 เป็นคนเปิดเผย ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น
- 2 เป็นผู้ฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น
- 3 เป็นผู้ที่เข้าใจสภาพการณ์ของบุคคลอื่นได้
- 4 สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างชัดเจน โดยไม่พาดพิงถึงบุคคลอื่น
- 5 เป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาความยุ่งยากได้
- 6 สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆได้
- 7 มีความชัดเจนในจุดยืนของตนเอง โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือโกหกตัวเอง
- 8 เผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น
- 9 สามารถยืนกรานพูดในสิ่งที่ตนเองต้องการได้
- 10 มีความเคารพต่อตนเองและผู้อื่น
- 11 เป็นผู้ที่มีความเสมอภาคเท่ากับบุคคลอื่นและคงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์
- 12 แสดงความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อสัตย์
- 13 เป็นผู้ที่ยินยัดความเป็นตัวของตัวเอง

จากแนวความคิดดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นจะแสดงออกทั้งทางภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำไปด้วยกันอย่างสอดคล้องเหมาะสม รู้ลึกอึ้งที่จะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ สามารถรักษาสีทิวของตนโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง

2.1.4 ชนิดของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

หลุยส์ จาปาเตส (2533 : 134-136) ได้แบ่งพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเป็น 5 ชนิด คือ

ชนิดที่ 1 การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นความแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่นๆ การแสดงออกเช่นนี้ ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธ การแสดงการปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การนอบน้อม เป็นต้น

ชนิดที่ 2 การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดงแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกความต้องการที่มีอยู่ให้ผู้สนทนาทราบ

การแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของคู่สนทนา มากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วย การยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขาบอกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

ชนิดที่ 3 การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้น (Escalating Assertion) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงขึ้นกว่าปกติไปเรื่อยๆ อาจมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างลบ บ้าง เป็นเป้าหมายเพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อยๆรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แต่ก้าวร้าวขึ้นแต่ไม่ใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

ชนิดที่ 4 การแสดงออกแบบเผชิญกับความจริง (Confrontive Assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษาหารือหรืออธิบายการกระทำของผู้อื่นว่าเขาทำอะไร แสดงออกมาอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความเป็นจริง โดยไม่ได้เป็นการประณามผลของผู้พูด อันจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการรู้ข้อมูล เพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างกันดีขึ้น แต่ถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าวก็จะเป็นการบีบบังคับควบคุม หรือทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ต่อต้านได้

ชนิดที่ 5 การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น "ฉัน" (I Language Assertion) I Language ในที่นี้ตรงข้ามกับ You Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเรา แทนที่จะใช้คำว่า "คุณ" (you) เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า "ฉัน" (I) เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิ หรือคุกคามสิทธิและความรู้สึกส่วนตัวของเขา เช่น

I Language ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอรับรองให้คุณเข้าประชุมด้วยกันทุกครั้ง ฉันรู้ว่าคุณก็มีงานอื่นๆทำอยู่ แต่ที่ประชุมต้องการความคิดเห็นของคุณ

You Language คุณทำไมไม่เข้าประชุม เพราะหลายคนต้องการความคิดเห็นของคุณ คุณมัวแต่ไปทำงานอื่นๆจนไม่ยอมเข้าประชุม

ซึ่งความนุ่มนวลในการสื่อสารจะดีกว่าถ้าใช้ I Language เพราะ You Language เป็นการบ่งชี้ไปที่คู่สนทนา ทำให้คู่สนทนาหรือผู้ฟังเกิดการป้องกันตนเองหรือต่อต้าน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบ่งออกเป็น 5 ชนิด คือ การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้น (Escalating Assertion) การแสดงออกแบบเผชิญกับความจริง (Confrontive Assertion) และการแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น "ฉัน" (I Language Assertion)

215 พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการของนักพฤติกรรมศาสตร์ที่ช่วยให้บุคคลได้รู้วิธีจะทำให้ความวิตกกังวลน้อยลง เพราะนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมนี้มีความเชื่อว่าการที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกนั้น เพราะว่ามีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลหรือรู้สึกกลัวในสิ่งที่ ไม่น่าวิตกกังวลหรือน่ากลัว เช่น ไม่กล้าถามคำถามครู เพราะกลัวว่าถ้าพูดผิดแล้วจะอายเพื่อน มีความวิตกกังวลไปว่าถ้าถามแล้วเพื่อนอาจจะรำคาญเพราะเสียเวลา ซึ่งถือว่าเป็นการกลัวหรือวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ และถ้าเป็นเช่นนี้บ่อยๆ เป็นโรคกระเพาะอาหาร อ่อนเพลียต่างๆ ที่ตรวจอาการทางกายแล้วไม่พบสาเหตุ

พาฟลอฟ (สุรจิตต์ แสงอรุณ 2529 : 15 , อ้างอิงจาก Pavlov) นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ ได้อธิบายถึงทฤษฎีการเรียนรู้ของเขาว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นเพราะมีสิ่งเร้าและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งเร้าหนึ่ง อาจเกิดขึ้นได้โดยใช้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ทั้งนี้เนื่องจากพาฟลอฟ ค้นพบลักษณะบางอย่างในระบบประสาท ซึ่งทำให้มนุษย์และสัตว์สามารถปรับพฤติกรรมของตนอย่างเหมาะสมไปตามเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม สิ่งสำคัญที่ค้นพบคือ การกระตุ้น (Excitation) และการยับยั้ง (Inhibition)

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่างๆ แข็งแกร่งเข้มข้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองของเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าใหม่

การยับยั้ง เป็นกระบวนการลดลงหรือยับยั้งกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ

จากแนวความคิดของพาฟลอฟดังกล่าว ซอลเตอร์ (Salter) และไวลเป (Wolpe) ได้พัฒนาแนวคิดต่าง ๆ มาใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ดังเช่น ซอลเตอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ 2527 : 27 , อ้างอิงจาก Salter 1961 : 18-20) ได้ประยุกต์หลักการในเรื่องการกระตุ้นและการยับยั้งมาเป็นพื้นฐาน หากบุคคลนั้นอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนอง ก็มักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาจะทำจึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้นและแรงยับยั้งสมดุลกัน ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากการมีแรงยับยั้งมากเกินไป (Excess of Inhibition) ดังนั้น วิธีการที่จะช่วยบำบัดรักษาคนเหล่านี้ ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Conditional Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล เพื่อให้พลังกระตุ้นมีความเข้มสูงกว่าพลังยับยั้งซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

สำหรับ ไวลเป (วิจิต บุญชื้อ 2525 : 10 , อ้างอิงจาก Wolpe) ได้ค้นพบหลักการที่สำคัญว่า "ถ้าการตอบสนอง การยับยั้งของความวิตกกังวล ได้รับการเผชิญสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้นแล้ว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้านั้นจะลดลง" ด้วยหลักการนี้เอง

โวลเป้ ได้นำวิธีการของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมารักษาคนไข้ โดยสอนให้คนไข้ตอบสนองในสถานการณ์ที่มีความเครียดนั้นๆ ด้วยอารมณ์โกรธหรืออารมณ์ที่เก็บกดไว้ และให้เผชิญเหตุการณ์นั้นด้วยเทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) โดยการแสดงความรู้สึกมากกว่าความวิตกกังวล วิธีการนี้จะทำให้คนไข้ลดความวิตกกังวล ในที่สุดคนไข้ก็จะเป็นผู้ที่กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและปรับตัวได้ดีต่อไป ซึ่งการเก็บกดความรู้สึกวิตกกังวลทั้งหลายเอาไว้อยู่เสมอก็ยิ่งนำไปสู่ภาวะที่ผิดปกติทางร่างกาย (Psychosomatic Symptoms) อีกด้วย เช่น มีอาการเหมือนโรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร หรือโรคอื่นๆ ที่มีได้มีสาเหตุจากทางร่างกาย (พรรณราย ทรัพย์ะประภา 2524 : 25)

2.16 ต้นกำเนิด และพัฒนาการของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

สุมาลี อุดมผล (2537 : 17-21) ได้กล่าวถึงต้นกำเนิด และพัฒนาการของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ดังนี้

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเริ่มต้นใช้พฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) บุคคลที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ ได้แก่ ซอลเตอร์ (Salter) โวลเป้ (Wolpe) และลาซาลัส (Lazarus) ซึ่งเป็นกลุ่มคนในยุคแรกๆ ที่คิดค้นวิธีการฝึกขึ้นมา เพื่อรักษาบุคคลที่เป็นโรคประสาทที่มีความวิตกกังวลทางสังคม (Neurotic Social Anxiety)

ซอลเตอร์ (สุมาลี อุดมผล 2537 : 17-21, อ้างอิงจาก Salter 1949) เป็นบุคคลแรกที่พูดถึงประสิทธิภาพของการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งได้เขียนหนังสือชื่อว่า "การบำบัดด้วยการวางเงื่อนไขปฏิกิริยาสะท้อน" (Conditioned Reflex Therapy) ปัจจุบันเรียกว่า "พฤติกรรมบำบัดด้วยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก" ตามแนวความคิด Pavlov กระบวนการในการเปลี่ยนพฤติกรรม (Andrew Salter's Excitatory Model) ของซอลเตอร์ (Salter) ประกอบด้วย การลดความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข การพัฒนาการตอบสนองด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม การเอาชนะการสูญเสีย บทบาททางเพศ การรักษาการเสพติด การสร้างความรู้สึกเป็นอิสระ และการกำจัดการพูดติดอ่าง ซึ่งกระบวนการฝึกประกอบด้วย การแนะนำ การฝึกซ้อม พฤติกรรมผ่อนคลายและการชี้แนะ โดยเกณฑ์สำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของซอลเตอร์ (Salter) คือ ความจริงใจ

โวลเป้ (สุมาลี อุดมผล 2537 : 17-21, อ้างอิงจาก Wolpe 1973) ได้นำผลงานของซอลเตอร์ (Salter) มาศึกษาต่อ และเป็นคนแรกที่นำคำว่า "Assertive" มาใช้พร้อมกับคำว่า

"Interpersonal Behavior" โดยได้เขียนหนังสือชื่อ "Psychotherapy by Reciprocal Inhibition to Assertive Responses" โวลเป้ (Wolpe) มีความเชื่อว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวยับยั้งการแสดงออกที่เหมาะสม เขาได้เอารูปแบบการผ่อนคลายและการแสดงออกที่เหมาะสม มาจับคู่กับตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเพื่อระงับความวิตกกังวล ซึ่งเรียกกระบวนการนี้ว่า การระงับยับยั้งซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) เขาสอนให้บุคคลผ่อนคลาย ขณะที่กำลังเผชิญกับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วให้ฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้ความวิตกกังวลลดลง จนกระทั่งสามารถละทิ้งความวิตกกังวลได้ และให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นเกินกว่าเหตุได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (สุมาลี อุดมผล 2537 : 17-21 , อ้างอิงจาก Alberti and Emmons 1978) ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของ Humanistic Value System และเริ่มต้นการฝึกอบรมตามรูปแบบของโรเจอร์ส (Model of Rogers, 1961) โดยดึงแนวคิดมาจากแนวคิดพฤติกรรมบำบัดของ โวลเป้ (Wolpe) และแนวคิดเกี่ยวกับสิทธิและศักยภาพของมนุษย์มาใช้ อีกทั้งยังเป็นผู้ริเริ่มกระบวนการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมตามรูปแบบ Behavioral Humanistic เป็นครั้งแรกมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลได้รับสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง มีแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมว่า การแสดงออกที่เหมาะสมไม่ใช่ลักษณะการบังคับ (Non-Manipulative View) และมีลักษณะตรงข้ามกับความก้าวร้าว ซึ่งได้รับแนวคิดจากไมค์ เซอร์เบอร์ (Mike Serber) เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งผลในเชิงบวก เขามารวมเป็นมิติหนึ่งของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ผลงานของอัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons) จึงก่อให้เกิด

1 การผลักดันวิธีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจากพฤติกรรมบำบัด เพื่อลดความวิตกกังวลทางระบบประสาท (Neurotic Anxiety) มาเป็นแนว Behavioral Humanistic Approach เพื่อสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2 การพัฒนาการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมให้เป็นระบบมากขึ้น รวมทั้งส่งเสริมการใช้ภาษาท่าทางให้มากขึ้น โดยการใช้กระบวนการสอนแบบให้ข้อมูลย้อนกลับ

3 การเสริมสร้างให้มีการสังเกต เกี่ยวกับขอบเขตสิทธิมนุษยชนให้มากขึ้นรวมทั้งการแสดงออกในทางบวก และการเอาใจใส่ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

4 การช่วยให้เกิดจริยธรรมของความรับผิดชอบ และเป็นมาตรฐานสำหรับผู้นำการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

ลาซาลัส (สุมาลี อุดมผล 2537 : 17-21 , อ้างอิงจาก Lazarus 1971) เคยได้ทำงานร่วมกับโวลเป้ (Wolpe) ระยะเวลาหนึ่ง เขาได้พัฒนากกระบวนการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่

เหมาะสม และกระบวนการบำบัดแบบอื่นๆที่เรียกว่า "Broad-Spectrum Behavior Therapy" โดยการนำวิธีการทางด้านพฤติกรรมศาสตร์และมนุษยศาสตร์มาประสมประสานกันทำให้แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมของ ลาซาลัส (Lazarus) มีขอบเขตมากขึ้น เขาเสนอให้บุคคลมีการต่อสู้เพื่อสิทธิอันชอบธรรมของตนเองภายใต้เงื่อนไขของการแสดงออกที่เหมาะสม ดังนั้น ลาซาลัส (Lazarus) จึงส่งเสริมให้มีการแสดงออกเกี่ยวกับการรักใคร่ชื่นชม และความรู้สึกในทางบวกกับผู้อื่น รวมทั้งยังเผยแพร่ในเรื่องอิสรภาพในการแสดงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงถึงความรักใคร่ชื่นชมทั้งหมด

เลนจ์ และจาคุโบสกี (สุมาลี อุดมผล 2537 17-21 , อ้างอิงจาก Lange and Jakuboski 1976) ได้เขียนหนังสือชื่อ "Responsible Assertive Behavior" ได้เสนอรูปแบบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า จะต้องประกอบด้วยกระบวนการพื้นฐาน 4 ประการ คือ

ประการที่ 1 การสอนให้บุคคลรู้ความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกที่ก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก

ประการที่ 2 การช่วยให้บุคคลจำแนกและยอมรับสิทธิของตนเอง และสิทธิของบุคคลอื่น

ประการที่ 3 การลดความคิดและอารมณ์ที่ระงับการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด และความโกรธเกินกว่าเหตุ

ประการที่ 4 การพัฒนาทักษะ และการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการฝึกปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลที่เข้ารับการฝึก มีพัฒนาการของการตอบสนองที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่เฉพาะได้มากขึ้นกว่าเดิม มีการยอมรับในพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของตน ยืนกรานในสิทธิของตนเองและของบุคคลอื่น เปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้เหตุผล ลดความวิตกกังวล และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

เคลลี (สุมาลี อุดมผล 2537 17-21 , อ้างอิงจาก Kelley 1979) ได้พัฒนาการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการศึกษาวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง ด้วยรูปแบบการฝึกปฏิบัติใหม่ๆ และศึกษางานวิจัยต่างๆแล้วนำมาประมวลสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกของเคลลี (Kelley) โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับการให้คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ (Humanistic Values) และนำระบบใช้ทักษะที่เป็นองค์ประกอบตามหลักตรรกะ (Logical Skill-Component Sytem) มาใช้ร่วมกัน โดยจัดเรียงลำดับก่อนหลังของทักษะที่นำมาประกอบกัน คือ ทักษะขั้นเตรียมการ ทักษะขั้นปฏิบัติการ และทักษะขั้นเสริม

2.17 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

แลกริช (วคินี มุกตอกไม้ 2541 : 37 , อ้างอิงจาก Langrish 1986) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความรู้สึกที่ดี และยอมรับตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มเพื่อให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จด้วยดี โดยการพัฒนาทักษะและความสามารถในด้านต่างๆดังนี้

1 ความสามารถที่จะปฏิบัติต่อบุคคลที่ชอบจัดการ หรือชอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น โดยปราศจากการโต้ตอบที่รุนแรง หรือการหลีกเลี่ยงด้วยความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกละอาย

2 ความสามารถในการขออภัย และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยท่าทางที่มั่นคง โดยปราศจากการใช้เสียงดัง การรบกวนผู้อื่น หรือการแสดงความโกรธ

3 ความสามารถที่จะให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อว่าทั้งสองฝ่ายจะได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับในสิ่งที่แต่ละฝ่ายต้องการมากที่สุด

ลาซารัส (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี 2523 : 34 , อ้างอิงจาก Lazarus 1968) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออก คือ การช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ดี สามารถที่จะแสดงความรู้สึกทั้งในทางบวก เช่น ความรักใคร่ชื่นชมยินดี และทางลบ เช่น แสดงการคัดค้าน โกรธ ในลักษณะที่ตรงไปตรงมา และทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองในการที่จะรักษาสีทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ฟิชเชอร์ และกอชโรส (พรรณราย ทรัพย์ะประภา 2524 : 53 , อ้างอิงจาก Fisher and Gochros 1975) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น เป็นกระบวนการที่ใช้เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมสนองตอบที่เป็นความวิตกกังวลในขณะที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และทำให้เขาไม่กล้าพูดหรือไม่กล้าทำในสิ่งที่มีเหตุผลสมควรหรือถูกต้องน้อยลง

วิลค์ และคอปแลนด์ (เกศสุดา อินทรโอสถ 2546 : 15 , อ้างอิงจาก Wilk and Coplan 1977) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นเทคนิคที่ช่วยให้การฝึกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถรับรู้เกี่ยวกับคำพูด ความรู้สึก สิทธิ เจตนาทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะในการพูดและการฟังด้วย

สำหรับ พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2524 : 53) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น เป็นการฝึกให้บุคคลผู้มีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจาก

การไม่กล้าแสดงออก ให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้ คือ

- 1 การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น
- 2 การกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่งหรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
- 3 การกล่าวคำขอร้องหรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลอันสมควรแก่ผู้อื่น
- 4 การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมาเพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้อง

เหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจและตรงไปตรงมา

ละเอียด ชูประยูร (2521 : 72) มีความเห็นว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เพื่อช่วยบุคคลที่มีความบกพร่องในการแสดงพฤติกรรมหรือมีความลำบากในทางสังคมกับผู้อื่น โดยใช้เทคนิคต่างๆที่เหมาะสม

วสินี มุกตอกไม้ (2541 : 37) กล่าวว่า ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ฝึกบุคคลที่มีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความรู้สึที่ดี และช่วยให้บุคคลสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมโดยไม่ละเมิดสิทธิของตนเอง และของผู้อื่น เกิดความมั่นใจและรับรู้ตนเองในทางที่ดีขึ้น

จารุวรรณ ศุภศรี (2542 : 31) กล่าวโดยสรุปไว้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้บุคคลที่มีความประสงค์ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี ทำให้นักบุคคลสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ละเมิดสิทธิของตนเองและของผู้อื่น เกิดความมั่นใจและรับรู้ตนเองในทางที่ดีขึ้น

วินิจ ชัยหาญ (2544 : 17) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นการฝึกที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคลให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสม ถูกกาลเทศะยิ่งขึ้น และช่วยเสริมสร้างบุคคลให้มีความมั่นใจในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

กล่าวโดยสรุป การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมคือ การฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ชนิดที่ทำให้ตนเองรู้สึกพึงพอใจ สามารถที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาทั้งทางบวกและทางลบ โดยแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองออกมาทางคำพูดและท่าทาง ติดต่อกับบุคคลได้ทุกระดับอย่างเปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา และมีการวางตัวอย่างเหมาะสม และมีการวางตัวอย่างเหมาะสม ถูกต้องตามกาลเทศะ สามารถปฏิเสธ ได้แย้ง และขอร้อง และรักษาสีทธิของสิทธิของตนเอง โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น และ

การฝึกนี้จะช่วยป้องกันความรู้สึกผิด ละอาย โกรธ หรือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการตอบสนองจากสถานการณ์ต่าง ๆ อีกด้วย

2.8 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons 1978 31-32) กล่าวว่า ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ผู้ได้รับการฝึกต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1 การประสานสายตา (Eye Contact) เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2 การวางตัว (Body Posture) เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักมากขึ้นถ้าหากเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือการยืน การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟัง หรือการวางตัวให้ตรงเป็นไปอย่างเหมาะสม

3 การแสดงท่าทาง (Gestures) เรื่องราวที่พูดจะมีความหนักแน่นมากขึ้น ถ้าหากว่าการแสดงท่าทางที่เหมาะสม การแสดงท่าทางกระตือรือร้นมากเกินไป จะทำให้ผู้ฟังเกิดความรำคาญได้

4 การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) ผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดี จะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้ตรงกับเรื่องราวที่กำลังพูด เช่น จะแสดงให้เห็นให้ผู้อื่นรับรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ นับว่าการแสดงออกทางสีหน้าไม่สอดคล้องกับเรื่องที่กำลังพูด

5 น้ำเสียง การสะท้อน และระดับเสียง (Voice Tone, Volume) การพูดเสียงเรียบๆ กระชับเบา ๆ จะเป็นการยากที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อเห็นจริงใจ ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็จะเป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการใช้ระดับสูง ๆ ต่ำๆ ที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจให้ผู้อื่นเชื่อโดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6 โอกาสในการพูด (Timing) การแสดงออกได้โดยทันทีเหมือนกับว่าเป็นไปตามธรรมชาตินับว่าเป็นเป้าหมายอันสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะส่งผลกระทบที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตามการที่จะแสดงออกมาก็จะต้องเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วย เช่น ในกรณีที่เกิดการขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7 เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีคลังใจอยู่ยาวนาน เพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกการพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อที่จะให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้นได้

8 การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น พยักหน้า และการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูด ให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดได้ตอบ

สรุปได้ว่า ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม คือการฝึกการแสดงออกซึ่งทักษะทั้งทางด้านภาษา ท่าทาง (Non-Verbal) และภาษาถ้อยคำ (Verbal) พื้นฐานที่สำคัญของการมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมจะอยู่ที่ความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกออกทางด้านท่าทาง ซึ่งได้แก่ การแสดงความรู้สึกได้ทางสายตา ทางใบหน้า ทางกริยาท่าทาง และ น้ำเสียง

2.1.9 ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

วิลค์ และ คอปแลนด์ (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี 2523 : 39 , อ้างอิงจาก Wilk and Coplan 1977) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า สมาชิกของกลุ่มควรมีตั้งแต่ 5-15 แต่ถ้าจะให้เหมาะสมแล้วควรมีสมาชิก 8 คน เพราะเป็นจำนวนที่เหมาะสมกับเวลาในแต่ละครั้งที่จะได้ช่วยกันให้ การสะท้อนกลับ (Feedback) และได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) ทัวถึงกันทุกคน และมีความเห็นว่าจะควรมีการฝึก 4-8 ครั้ง โดยฝึกสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง - 2 ชั่วโมง

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons 1978 : 75) ให้ความเห็นว่า สมาชิกของกลุ่มควรมีขนาด 5-12 คน ถ้าหากว่ามีจำนวนน้อยกว่า 5 คน แล้วจะทำให้มีความลำบากในการเป็นตัวอย่าง (Modeling) และการให้การสะท้อนกลับ (Feedback) ของสมาชิกจะน้อยไป ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกเขาพบว่า การฝึกเพียง 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10-12 ชั่วโมง ก็จะได้ผลเช่นเดียวกันกับการฝึกที่ใช้เวลา 8-10 สัปดาห์

โฟเดอร์ (Fodor 1980 : 571) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกสามารถทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลและรวมกลุ่ม ในการจัดเป็นกลุ่มสามารถจัดเป็นกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มที่มีขนาดเล็กก็ได้

พรณราย ทรัพย์ะประภา (2524 : 47) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมักจะใช้แบบของการฝึกเป็นกลุ่มประมาณ 10-20 คน มากกว่าจะฝึกเป็นรายบุคคล

หลุยส์ จำปาเทศ (2533 : 137) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น อาจทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปจะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอเหตุผลตามสิทธิของเขา เป็นต้น

สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกสามารถทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลและรวมกลุ่ม สมาชิกของกลุ่มควรมีขนาด 5-12 คน ควรมีการฝึก 4-8 ครั้ง โดยฝึกสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง - 2 ชั่วโมง

2.1.10 เทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

มอริส (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ 2527 : 33-34 , อ้างอิงจาก Morris 1975 : 252-256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า มีกระบวนการสำคัญ 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่น เขาควรจะแสดงสีหน้าท่าทาง คำพูด หรือได้ตอบอย่างไรกับบุคคลประเภทใด ผู้มีปัญหาจะแสดงเป็นตัวของเขาเอง ส่วนผู้วิจัยหรือผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงเป็นบุคคลซึ่งเป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษาในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย (Downer) หรือจะให้สลับบทบาทไปมาซึ่งกันและกัน

ประการที่ 2 การแสดงตัวอย่าง (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสม และผู้มีปัญหาหรือผู้เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์ฝึกโดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้แสดงแบบหรือแบบอย่างให้ดู เช่น ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่นๆ เช่น ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง ฯลฯ

ประการที่ 3 การให้รางวัลและคำชี้แนะ (Social Reward and Coaching) เป็นการให้คำชมเชยให้ผู้เข้ารับการฝึกมีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชยว่าแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอต้องใช้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

ส่วนการซ้อมบทบาทพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) นั้น การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ถือว่าเป็นเทคนิคที่สำคัญอันหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เข้าใจว่าตนเองมีความต้องการที่จะสื่อสารให้ผู้อื่นรู้เรื่องอะไร ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวล

เพราะได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่จะแสดงออกเสียก่อน ที่จะไปแสดงในสถานการณ์ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตจริง ซึ่งเฟนสเตอร์ไฮม์ และเบียร์(เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ 2527 33-34 , อ้างอิงจาก Fensterheim and Bear 1981 82-83) กล่าวว่า การซ้อมบทบาทพฤติกรรมนี้แม้จะเป็นการ ฝึกในห้องปฏิบัติการโดยใช้ระยะเวลา ไม่นาน แต่ก็มีผลทำให้ผู้มีปัญหาเปลี่ยนท่าที่ตอบสนอง ของตนต่อสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น

เนื่องจากระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกแต่ละครั้งเป็นช่วงสั้น เพื่อให้การฝึกได้ผลมากยิ่งขึ้นจึง จำเป็นต้องการการบ้าน (Homework Assignments) เพื่อให้ไปฝึกหน้ากระจกที่บ้าน สังเกต บุคคลที่กล้าแสดงออก หรือการให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มีโอกาสไปแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมในสถานการณ์จริง ๆ ที่บ้านหรือที่ทำงาน ถ้าหากว่าการฝึกแบบนี้ขาดการทำการบ้าน แล้ว จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลย จึงนับว่าการบ้านก็เป็นเทคนิค ที่สำคัญเช่นกัน

เทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น อาจมีเทคนิคปลีกย่อยลงไปอีกนอกเหนือจาก ที่กล่าวแล้ว แต่สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว เมื่อบุคคลเริ่มฝึกที่จะแสดง พฤติกรรมที่แตกต่างไปจากเดิมจะเกิดความวิตกกังวล ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นใน การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก บัตเลอร์ (วิจิต บุญชื่อ 2525 39 , อ้างอิงจาก Butler 1976) มีความเชื่อว่า ควรจะค่อยๆ เริ่มฝึกจากสถานการณ์ที่ง่ายที่สุดไปสู่สถานการณ์ที่ยากที่สุด ตามลำดับขั้นและเมื่อผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำไปใช้ และประสบความสำเร็จก็จะทำให้เกิด ความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถที่จะก้าวไปถึงปัญหาย่อยๆ มากขึ้นต่อไป

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี (2523 118) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมใน การแสดงออก ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษานวิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ที่มีอายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 30 คน จากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดย แบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัยคือ แบบสอบถามการกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย แบบทดสอบบุคลิกภาพทางด้าน เก็บตัว – แสดงตัว ของ ชูศักดิ์ ชัมภลชิต และแบบวัดค่านิยมทางไมตรีสัมพันธ์ ของ วีรยุทธ วิเชียรโชค และคณะ สำหรับวิธีการในการฝึกครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบของ David L. Sunsbury มีการฝึกรวม 4 ครั้ง (Session) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงครั้งผลการวิจัยใน

ครั้งนี้ปรากฏว่า นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกมากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01

รังสรรค์ เพ็งหนู (2523 83-85) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนหญิงวันรุ่น โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี จำนวน 32 คน จากโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี โดยจัดเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน ดำเนินการฝึกทั้งหมด 10 ครั้ง ใช้เวลาฝึก 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง กิจกรรมการฝึกดังกล่าวกระทำกันเป็นกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนร่วมกันมีบทบาทในการวิจารณ์ แนะนำ ให้กำลังใจ แก่สมาชิกในการแสดงบทบาท หรือฝึกซ้อมการแสดงออกเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ฝึกพฤติกรรม การแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมการแสดงออกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกและสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01

เยี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524 90-93) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิงกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2523 โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบแบบทดสอบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งสร้างโดย รังสรรค์ เพ็งหนู แบบสำรวจบุคลิกภาพด้าน เก็บตัว – แสดงตัว ซึ่งสร้างโดย ชูศักดิ์ ชัมภลิต และสำรวจการวิตกกังวลของ William K Zung ดำเนินการทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยจัดแบ่งออกเป็นกลุ่มละ 8 คน ทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการฝึกติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงครึ่ง – 3 ชั่วโมง โดยดัดแปลงขั้นตอนการฝึกมาจากแบบของ David L Sunsbury ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม และเปลี่ยนได้มากกว่านักเรียนที่มีได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 01 (2) นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพทางด้านเก็บตัวมาเป็นแบบแสดงตัวมากขึ้น และมากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 (3)นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีระดับของความวิตกกังวลลดลงและลดลงมากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 01

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 101-102) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนซึ่งผู้วิจัยเรียบเรียงขึ้นเอง ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง รวม 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมให้อ่านเอกสารสนเทศซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการลดความประหม่าในการพูดในที่ชุมชน และการเพิ่มความมั่นใจในตนเอง จำนวน 12 ฉบับ เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกแล้ว ให้กลุ่มทดลองได้มีประสบการณ์จริง โดยการฝึกในห้องเรียนที่มีนักเรียนเต็มชั้น 3 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01

วิจิต บุญซื่อ (2525 86-89) ได้ศึกษาผลของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติของนักศึกษาวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยสวนสุนันทา ระดับ ป.กศ. สูง ปีที่ 1 จำนวน 32 คน เป็นชาย 16 คน และหญิง 16 คน ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออกจัดแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน (ชาย 4 คน หญิง 4 คน) ทั้ง 2 กลุ่มได้รับการฝึกติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง โดยดัดแปลงการฝึกมาจากแบบของ David L Sansbury (1984) ส่วนกลุ่มควบคุมมิได้รับการฝึกใดๆ ทั้งสิ้น ผลการศึกษาพบว่า (1) นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 (2) นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติสูงขึ้น และสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01

2.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เพ็นซ์ (Pentz 1980 76-83) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออก และเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกมาเป็น เด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออกและก้าวร้าวต่อครู จำนวน 90 คน เป็นชาย 43 คน หญิง 47 คน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการเรียนรู้อย่างมีโครงสร้าง โดยเปรียบเทียบกับ กลุ่มสอน (Instruction Condition) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการแก้ไขด้วยวิธีใดๆ เลย จากรายงานของตนเอง (Self-Report) และการวัดพฤติกรรมการแสดงออกแบบวิโว (Vivo Measure of Assertive

Behavior) ผลปรากฏว่า เด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และเด็กวัยรุ่น ที่ก้าวร้าว มีพฤติกรรมแสดงออกมากขึ้น แต่ยังมีลักษณะของการตอบสนองการไม่กล้าแสดงออก และก้าวร้าวเหลืออยู่

แมคเคลลาร์ (เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว 2524 : 54 , อ้างอิงจาก McKella 1997) ได้ทดลองกับกลุ่มนักศึกษาหญิงว่า ถ้าได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงในทางใดบ้าง เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกมีดังนี้ (1) The Assertive Inventory (2) Sixteen Personality Factor Questionair (3) Mayers-Briggs Type Indicator (4) Motivatuion Analysis Test และ (5) Tennessee Self-Concept Scale ว่า ภายหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น และกล้าแสดงความคิดเห็นในกลุ่มมากขึ้น แต่ในเรื่องอัตมโนทัศน์ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ฮอลแลนด์เวอร์ธ และวอลล์ (ยุพิน กองธรรม 2532 : 37-38 , อ้างอิงจาก Hollandsworth and Wall 1977) ทำการศึกษา พบว่า นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องเกี่ยวกับนายจ้าง บิดามารดา และความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาหญิงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาชายในเรื่อง การแสดงความรักใคร่ ชมเชยและการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดามารดา

เวิร์คแมน (เกศสุดา อินทรโสม 2546 : 25 , อ้างอิงจาก Workman 1982 : 696-A) ได้ศึกษาผลของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งการควบคุม (Locus of Control) ความวิตกกังวลและการแสดงออกที่เหมาะสม สำหรับเครื่องมือที่ใช้นั้น ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นเอง ผลจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีการแสดงออกที่เหมาะสม และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และความวิตกกังวลน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญเช่นเดียวกัน

จากผลการวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลมีปัญหาในการแสดงออก และต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น ถ้าได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีขั้นตอนและรายละเอียด ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สารสาสน์พิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 86 คน 150

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมต่ำสุดมาจำนวน 8 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกจากการประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียน โดยอาจารย์ผู้สอนจำนวน 2 คนเป็นผู้ประเมิน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1 ขั้นตอนในการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม การประเมิน และการบันทึกผลการประเมิน

1 2 ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ให้สอดคล้องกับนิยาม ศัพท์เฉพาะ

1 3 วิธีการหาคุณภาพของเครื่องมือของแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1 3 1 นำแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไปให้อาจารย์ที่
ปริญญานิพนธ์ คือ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบรายละเอียดแล้วจึงนำไปให้
ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง คุณครูสุวารินทร์ โรจน์จรรยา
ครูผู้สอนวิชาภาษาไทย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา และคุณครูมาโนช
มาเกตุ ครูผู้สอนวิชาคณิตศาสตร์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา
ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล แล้ว
ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง

1 3 2 นำแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไป
ทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
จำนวน 3 คน เพื่อหาข้อบกพร่อง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้ทดลองต่อไป

ตัวอย่างแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินก่อนการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ โดยครูผู้สอนคนที่ คุณครู (วิชา)
วันที่ เดือน 2547 ช่วงเวลา น รวม 50 นาที

พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และ
การแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม
	ด้านวาจา				ด้านท่าทาง				คะแนน
	การกล่าวทักทายและสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน	การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
0									
00									
000									
รวม									

ลงชื่อผู้ประเมิน

ครูผู้สอน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาทำการประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาทำการประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ให้ 0 คะแนน

✓ 2 ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ผู้วิจัยดำเนินการสร้าง ดังนี้

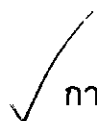
2.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม และการสร้างกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการฝึก พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหา ระยะเวลาที่ใช้ จำนวนสมาชิก สถานที่ กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการเรียน การสอน ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายการศึกษาค้นคว้า

2.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์คือ อาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ และ ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง คุณครูสุวารินทร์ โรจน์จรรยาลัย ครูผู้สอนวิชาภาษาไทย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา และคุณครูมาโนช มาเกตู ครูผู้สอนวิชาคณิตศาสตร์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล แล้ว ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.4 โปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลอง 10 ครั้งๆ ละ 50 นาที เวลา 15.40 – 16.30 น. ในวันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่วันพุธที่ 11 สิงหาคม 2547 ถึงวันศุกร์ที่ 10 กันยายน 2547 ดังแสดงในตารางต่อไปนี้ ✓

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เรื่อง	สิ่งที่ต้องการพัฒนา
1	วันพุธที่ 11 สิงหาคม 2547	การสร้างความคุ้นเคย และสัมพันธภาพ	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่ สุภาพ
2	วันศุกร์ที่ 13 สิงหาคม 2547	คารมเป็นต่อ	พฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมด้านวาจา
3	วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2547	คำขอบคุณ คำที่ควร พูด	พฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมด้านวาจา
4	วันศุกร์ที่ 20 สิงหาคม 2547	คำชื่นชม ผู้คนชอบฟัง	พฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมด้านวาจา
5	วันพุธที่ 25 สิงหาคม 2547	วิจารณ์ดีมีคุณจริง	พฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมด้านวาจา
6	วันศุกร์ที่ 27 สิงหาคม 2547	มารู้จักวิธีปฏิเสธกันเถอะ	พฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมด้านวาจา
7	วันพุธที่ 1 กันยายน 2547	มาฝึกยิ้มกันเถอะ	พฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมด้านท่าทาง
8	วันศุกร์ที่ 2 กันยายน 2547	ภาษากายทนายใจผู้อื่น – ทนายใจผู้อื่นทางภาษากาย	พฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมด้านท่าทาง
9	วันพุธที่ 8 กันยายน 2547	ทำอย่างไรกับความ ขัดแย้ง	พฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมด้านท่าทาง
10	วันศุกร์ที่ 10 กันยายน 2547	การปัจฉิมนิเทศและ สรุปผล	พฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมด้านวาจาและ ท่าทาง



การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1 ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2 ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนสารสาสน์พิทยา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้นักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในการทดลองเครื่องมือ (Try out) พร้อมกับขอให้ครูผู้สอนจำนวน 2 คน ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ คือ คุณครู สุวารินทร์ ไรจน์ขจรนภาลัย ครูผู้สอนวิชาภาษาไทย และคุณครู มาโนช มาเกต ครูผู้สอนวิชาคณิตศาสตร์ ประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลอง เป็นผู้ประเมินนักเรียนจำนวน 3 คน และทำการตรวจสอบเพื่อความเหมาะสมและสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมในการวิจัย

3 ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสารสาสน์พิทยา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ของนักเรียน

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการทดลองแบบ One group pretest posttest Design

ตาราง 1 แบบแผนการวิจัยแบบ One group pretest posttest Design

ประเมินก่อน	เข้าร่วมโปรแกรมทดลอง	ประเมินหลัง
T_1	X	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

T_1	แทน	การประเมินก่อนการทดลอง
T_2	แทน	การประเมินหลังการทดลอง
X	แทน	การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอน มีดังนี้

1 ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยกำหนดให้ครูผู้สอนวิชาภาษาไทย และครูผู้สอนวิชาคณิตศาสตร์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นผู้ประเมินและบันทึกการประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองจำนวน 3 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที โดยจะประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในช่วงที่มีการเรียนการสอน เพื่อเป็นคะแนนการประเมินก่อนการทดลอง (Pre-test)

2 ขั้นการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.40 – 16.30 น. ตั้งแต่วันที่ 11 สิงหาคม 2547 ถึงวันศุกร์ที่ 10 กันยายน 2547 สถานที่ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยาสรรค์ กรุงเทพมหานคร

3 ขั้นหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้ครูผู้สอนคนเดิมที่ประเมินกลุ่มทดลองไปแล้วในครั้งแรก ก่อนที่จะทำการทดลองเป็นผู้ประเมินและบันทึกการประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลอง อีก 3 ครั้ง เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post – test)

4 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมก่อนและหลัง (Pre-test และ Post-test) เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ของครูผู้สอนมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์ 2528 111-113)

2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการทดสอบ ได้แก่

2.1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)

2.1.2 ค่ามัธยฐาน (Median)

2.1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.1.4 ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartiles Deviation)

2.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จากแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีโพธิ์โรจน์ 2528 : 111-113) ✓

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และการแปลผลข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

Mean	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐาน
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
QD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์
n	แทน	จำนวนกลุ่มทดลองที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การนำเสนอผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

- 1 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์
- 2 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลอง จากแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมให้นักเรียนกลุ่มทดลอง แสดงในตาราง 2 และ 3

ตาราง 2 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน และค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองจากการประเมินของครู ก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (n= 8)

กลุ่มทดลองคนที่	คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม		ผลต่างของคะแนน ก่อนและหลัง การทดลอง
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	
1	28	37	9
2	25	35	10
3	25	37	12
4	26	39	13
5	32	34	2
6	24	42	18
7	22	30	8
8	26	30	4
รวมคะแนน	208	284	76
Mean	26 00	35 50	9 50
SD	2 97	4 17	5 07
Mdn	25 50	36 00	9 50
QD	24 25	31 00	5 00

จากตาราง 2 พบว่า คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลองจากการประเมินของครู ก่อนการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26 00 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2 97 และภายหลังการทดลองคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลองนี้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4 17

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลอง จากการประเมินของครู ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (n= 8)

คนที่	คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลอง		ผลต่างของคะแนน $D=X-Y$	อันดับที่ของความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย		T
	ก่อนทดลอง (X)	หลังทดลอง (Y)			บวก	ลบ	
1	28	37	9	4	4	-	0*
2	25	35	10	5	5	-	
3	25	37	12	6	6	-	
4	26	39	13	7	7	-	
5	32	34	2	1	1	-	
6	24	42	18	8	8	-	
7	22	30	8	3	3	-	
8	26	30	4	2	2	-	
				รวม	36	-	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 3 พบว่า คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ได้จากการประเมินของครู ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น

ตาราง 4 คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านวาจาและด้านท่าทางจาก
การประเมินของครู ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรม
การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (n= 8)

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	คะแนนพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมก่อน ทดลอง	คะแนนพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมหลัง ทดลอง	คะแนนพฤติกรรม การแสดงออกที่ เพิ่มขึ้นภายหลัง การฝึก
1 ด้านวาจา			
1 1 การกล่าวทักทายและสนทนาด้วย ถ้อยคำที่สุภาพ	22	36	12
1 2 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	22	35	13
1 3 การกล่าวคำชมเชยเมื่อประสบ ความสำเร็จ	28	35	7
1 4 การกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์	29	38	9
1 5 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่ เหมาะสม	21	32	11
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ด้านวาจาโดยรวม	122	176	54
2 ด้านท่าทาง			
2 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน	31	34	3
2 2 การแสดงความสนใจโดย การแสดงออกทางร่างกาย	28	37	9
2 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อ นักเรียนไม่พอใจเพื่อน	27	37	10
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ด้านท่าทางโดยรวม	86	108	22
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยรวมทุกด้าน	208	284	76

จากตาราง 4 พบว่า ภายหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านวาจาและด้านท่าทางเพิ่มขึ้น

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยการใช้แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

สมมติฐานของการวิจัย

ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม นักเรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแตกต่างกัน

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สารสาสน์ พิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 86 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์ พิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมต่ำสุดมาจำนวน 8 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกจากการประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียน โดยอาจารย์ผู้สอนจำนวน 2 คนเป็นผู้ประเมิน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ

- 1 แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- 2 โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอน มีดังนี้

- 1 ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยกำหนดให้ครูผู้สอนวิชาภาษาไทย และครูผู้สอนวิชาคณิตศาสตร์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นผู้ประเมินและบันทึกการประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองจำนวน 3 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที โดยจะประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในช่วงที่มีการเรียนการสอน เพื่อเป็นคะแนนการประเมินก่อนการทดลอง (Pre-test)

2 ขั้นการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.40–16.30 น. ตั้งแต่วันที่ 11 สิงหาคม 2547 ถึงวันศุกร์ที่ 10 กันยายน 2547 สถานที่ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยาก กรุงเทพมหานคร

3 ขั้นหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้ครูผู้สอนคนเดิมที่ประเมินกลุ่มทดลองไปแล้วในครั้งแรก ก่อนที่จะทำการทดลองเป็นผู้ประเมินและบันทึกการประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลอง อีก 3 ครั้ง เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมก่อนและหลัง (Pretest และ Posttest) เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ของครูผู้สอนมา วิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลอง ที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ ผลการวิจัย พบว่า ก่อนและหลังการร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม คะแนน พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลองจากการประเมินของครู แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมแสดงออกที่ เหมาะสมเพิ่มขึ้นทั้งด้านวาจาและด้านท่าทาง

การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ในครั้งนี้ เป็นการฝึกให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียน สารสาสน์พิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม โดยการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม โดยให้ครูผู้สอนจำนวน 2 คนเป็นผู้ ประเมินพฤติกรรม โดยทำการประเมินก่อนทดลอง คนละ 3 ครั้ง และหลังการทดลองอีกคนละ

3 ครั้ง รวม 6 ครั้ง จากนั้นนำคะแนนของกลุ่มทดลองทั้ง 8 คนมาวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผลการวิจัยพบว่า

1 ผลการคำนวณหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน และค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ ของคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจากการประเมินของครู พบว่า คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลองจากการประเมินของครู ก่อนการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26.00 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.97 และภายหลังการทดลองคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลองนี้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.17

2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองจากแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) พบว่า คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ได้จากการประเมินของครู ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น

3 ภายหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมด้านวาจาและด้านท่าทางเพิ่มขึ้น

จะเห็นได้ว่า จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด ผลปรากฏว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่เสนอไว้ว่า นักเรียนมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม กล่าวคือ

1 นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมด้านวาจา ซึ่งได้แก่

1.1 การกล่าวทักทายและสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพสูงขึ้น เนื่องจากการทำกิจกรรมการนำเข้าสู่บทเรียนในโปรแกรมการฝึกในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร้องเพลง 'สวัสดี' และมีการทำท่าทางประกอบ ทำให้นักเรียนรู้สึกสนุกสนานไปกับกิจกรรมที่เข้าร่วม ประกอบกับได้มีการช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการใช้คำพูดที่สุภาพ และได้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อมีเพื่อนทักทายด้วยคำพูดที่สุภาพ ทำให้นักเรียนมองเห็นข้อดีของการ

กล่าวทักทายและสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพอย่างแท้จริงด้วยตนเอง คำคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในด้านนี้จึงดีขึ้น

1.2 นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนสูงขึ้น เนื่องจากกิจกรรมที่นักเรียนได้เข้าร่วมเป็นการแบ่งกลุ่ม และร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดในใบงานเรื่อง “คำขอบคุณ คำที่ควรพูด” โดยในใบงานนั้นเป็นการถามถึงความรู้สึกของนักเรียน เช่น เมื่อเพื่อนแบ่งขนมให้นักเรียน จะรู้สึกอย่างไร และคำพูดที่นักเรียนควรพูดคืออะไร จากคำถามหรือสถานการณ์ที่กำหนด ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น ซาบซึ้งในน้ำใจของเพื่อนมากขึ้น เพราะจากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก นักเรียนทุกคนตอบเหมือนกันว่า ทุกคนรู้สึกดีใจ และต้องกล่าวคำขอบคุณเพื่อน จากกิจกรรมทำให้นักเรียนมองเห็นภาพของการรู้จักให้และรับมากขึ้น จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม พบว่า นักเรียนรู้จักเอาใจเพื่อนมาใส่ใจตนเองมากขึ้น มีการกล่าวคำขอบคุณมากขึ้น

1.3 นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการกล่าวคำชมเชยเมื่อประสบความสำเร็จสูงขึ้น แต่ไม่มากนัก ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันตอบว่า ใครบ้างที่เคยได้รับคำชมเชย เพราะอะไรจึงได้รับ ผู้วิจัยสังเกตว่า มีนักเรียนไม่กี่คนเท่านั้นที่ตอบได้ หลายคนจะนั่งเงียบ นึกไม่ออกว่าตนเคยได้รับคำชมเชยหรือไม่ แสดงถึงความไม่เข้าใจว่าควรจะกล่าวคำชมเชยเพื่อนได้ในกรณีใดบ้าง ผู้วิจัยจึงให้นักเรียน จับคู่แล้วสลับกันกล่าวคำชมเชยคู่ของตน เช่น กล่าวชมว่าหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสดี หลังจากนั้นให้นักเรียนช่วยกันตอบว่า เราจะสามารถชมเชยเพื่อนได้ในกรณีใดบ้าง นักเรียนส่วนใหญ่ยังคงเข้าใจว่า การจะกล่าวชมเชยเพื่อนหรือผู้อื่นได้ก็เฉพาะกรณีที่เขาประสบความสำเร็จ เช่น สอบได้ที่ 1 หรือกระทำเหมาะสม เช่น เก็บกระป๋องขยะได้แล้วเอามาคืนเจ้าของ จึงจะกล่าวชมเชยว่าเพื่อนเป็นคนดี มากกว่าการที่เขาแต่งตัวสวยดี หรือพูดจาเพราะดี เป็นต้น แสดงให้เห็นว่า เพื่อนต้องดีจริงๆ มีครูหรือผู้อื่นยอมรับก่อน นักเรียนจึงจะยอมรับตาม

1.4 นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์สูงขึ้น เนื่องจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยให้นักเรียนทำ เป็นการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อน ในขณะที่เพื่อนในหัวข้อ “โรงเรียนสารสนเทศของเรา” หลังจากนั้นให้แต่ละคนวิจารณ์ว่าเพื่อนพูดเป็นอย่างไร นักเรียนบางคนก็อ้อๆ ไม่กล้าพูด บางคนพูดวกไปวนมาเรื่องเดิม บางคนเมื่อถูกเพื่อนวิจารณ์ยังฟังไม่จบก็เถียงกลับมา แต่บรรยากาศก็ยังเป็นไปอย่างสนุกสนาน ยังมีเสียงหัวเราะ เฮฮา แสดงถึงว่านักเรียนยังไม่เข้าใจในเรื่องการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์

ผู้วิจัยจึงอธิบายให้ฟังและลองวิจารณ์ให้ดูเป็นตัวอย่างซ้ำอีกครั้ง แล้วให้ลองฝึกใหม่ทีละคนอีกครั้ง นักเรียนเริ่มเข้าใจมากขึ้น และหลายคนเริ่มวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ได้บ้าง

15 นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมสูงขึ้น เนื่องจากก่อนที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกนักเรียนหลายคนไม่ทราบว่าตนเองควรจะทำอย่างไรในการปฏิเสธเพื่อน บางคนปฏิเสธไม่เป็นเพราะกลัวว่าเพื่อนจะโกรธแล้วเลิกคบ หรือไม่เล่นด้วย เช่น ในกรณีที่ผู้วิจัยได้เล่าเรื่องแล้วสมมติให้นักเรียนเป็นตัวละครนั้นๆ ที่ต้องมีการปฏิเสธเพื่อน บางคนก็ยังปฏิเสธไม่เป็นจึงต้องจำใจให้เพื่อนยืมของตนเองไป ส่วนตนเองนั้น ยอมให้ผู้ปกครองต่อว่า หรือดุว่าดีกว่าจะให้เพื่อนโกรธ ภายหลังจากที่ผู้วิจัยพยายามอธิบายวิธีการในการพูดที่ถูกต้อง และมีเหตุทำให้นักเรียนเริ่มเข้าใจมากขึ้น มีการฝึกการพูดปฏิเสธเพื่อน ทำให้นักเรียนสามารถพูดปฏิเสธเพื่อนด้วยเหตุผลได้ดีขึ้น

ภายหลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านวาจาโดยรวมสูงขึ้น เนื่องจากนักเรียนได้มีส่วนร่วมในโปรแกรมการฝึกอย่างเต็มที่ มีทั้งอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และสรุปร่วมกัน ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก นั่นก็คือ การช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างดี สามารถที่จะแสดงความรู้สึกทั้งในทางบวก เช่น ความรักใคร่ชื่นชมยินดี และทางลบ เช่น แสดงการคัดค้าน โกรธ ในลักษณะที่ตรงไปตรงมา และทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองในการที่จะรักษาสติของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น (วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี 2523 : 34 , อ้างอิงจาก Lazarus 1968) ในด้านขนาดของกลุ่มนั้น นับว่าค่อนข้างเหมาะสมคือมีจำนวน 8 คน นักเรียนทุกคนสามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง เพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่มก็ช่วยกันกระตุ้นให้กิจกรรมดำเนินไปด้วยดี สนุกสนาน ไม่ตึงเครียด หรือเป็นไปด้วยความจริงจังมากนัก ทั้งนี้เนื่องจาก การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น อาจทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปจะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอเหตุผลตามสิทธิของเขา เป็นต้น (หลุย จำปาเทศ 2533 : 137) ส่วนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านวาจาที่ดีขึ้นนั้น เป็นเพราะคำพูดต่างๆ เป็นสิ่งที่นักเรียนต้องพูดเป็นประจำทุกวันอยู่แล้ว การที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และมีทักษะในการพูด หรือรู้จักที่จะเลือกใช้คำพูดให้ถูกต้องกับแต่ละบุคคลได้มากขึ้น มีความเหมาะสมมากขึ้น กล่าวพูดในสิ่งที่ถูกต้อง

2 พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านท่าทาง

2.1 นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อนสูงขึ้น แต่เพียงเล็กน้อย เนื่องจากการยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นสิ่งที่เด็กในวัยนี้มีอยู่แล้วตามธรรมชาติซึ่งเป็นไปตามวัยของเด็ก การเข้าร่วมการฝึกเป็นเพียงการย้ำหรือกระตุ้นให้นักเรียนทำเพิ่มขึ้นหรือให้บ่อยขึ้นเท่านั้น เพราะนักเรียนบางคนเห็นว่าการฝึกยิ้มไม่ใช่สิ่งที่ยาก จึงมองข้าม และไม่ค่อยกระทำ

2.2 นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกายสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจาก กิจกรรมที่เข้าร่วมในครั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นการดูภาพที่สื่อถึงอารมณ์ต่างๆของแต่ละบุคคล ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกทางสีหน้า เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี

2.3 นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อนสูงขึ้น เนื่องจากการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง อารมณ์โกรธของพิชา ทำให้นักเรียนเข้าใจในความรู้สึกของเพื่อนที่ถูกรังแกหรือทำร้ายร่างกายได้เป็นอย่างดี มองเห็นถึงผลเสียของการทำร้ายร่างกายเพื่อนได้อย่างชัดเจนขึ้น

นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้านท่าทางโดยรวมสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจาก เทคนิคในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ การให้คำแนะนำ และการเสริมแรงทางบวก มีส่วนทำให้นักเรียนมองเห็นปัญหาได้ชัดเจน และเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นดีว่าถ้าหากเป็นตัวนักเรียนที่มีเพื่อนๆมาแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมทางด้านท่าทางกับตนเองบ้างจะรู้สึกอย่างไร หากเรารู้สึกอย่างไร เพื่อนคนอื่นก็ย่อมรู้สึกเช่นนั้นเหมือนกัน นับว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ต้องอาศัยเทคนิคที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เข้าใจว่าตนเองมีความต้องการที่จะสื่อสารให้ผู้อื่นรู้เรื่องอะไร ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวล เพราะได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่จะแสดงออกเสียก่อน ที่จะไปแสดงในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ซึ่งก็มีผลทำให้ผู้มีปัญหาเปลี่ยนท่าทีตอบสนองของตนต่อสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยรวมและรายด้านหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ วงพักรัตน์ ภูพันธ์ศรี (2523 : 118) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ

ของนักศึกษาหญิง ปรากฏว่า นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกมากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 และสอดคล้องกับ รังสรรค์ เพ็งหนู (2523 : 83-85) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนหญิงวันรุ่น โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ฝึกพฤติกรรม การแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกและสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 และสอดคล้องกับ งานวิจัยของ เอี่ยมจิตต์ศรีแก้ว (2524 : 90-93) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม และเปลี่ยนได้มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 01 (2) นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพทางด้านเก็บตัวมาเป็นแบบแสดงตัวมากขึ้น และมากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 (3)นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีระดับของความวิตกกังวลลดลงและลดลงมากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 01 นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆอีกมากมายที่แสดงให้เห็นว่าเมื่อบุคคลมีปัญหาในการแสดงออก และต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น ถ้าได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้น รู้จักที่จะแสดงถึงสิทธิความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชยและการแสดงออกถึงความรู้สึกส่วนบุคคล เช่น เมื่อรู้สึกสนุกหรือเมื่อมีความโกรธ เป็นพฤติกรรมที่แยกออกจากความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้และเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านภาษาและท่าทาง (พรทิพย์ ทรัพย์สิน 2532 : 20-21 , อ้างอิงจาก Wolpe 1973 : 81)

ข้อเสนอแนะ

1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ครูสามารถนำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไปใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกของนักเรียนให้เหมาะสมได้ แต่ควรศึกษารายละเอียดของกิจกรรมแต่ละครั้ง เทคนิคในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมให้เข้าใจก่อนที่จะนำไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียน ตลอดทั้งสถานที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมควรมีความสะดวก มีบรรยากาศที่ดี เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และทำความเข้าใจของนักเรียน เพื่อนักเรียนจะสามารถแสดงพฤติกรรมและเปิดเผยความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่

1.2 ในการประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียน ผู้ทำหน้าที่ประเมินควรฝึกการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนก่อนการทดลอง เพื่อที่จะประเมินพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตนั้นให้สอดคล้องกัน

1.3 ควรมีการติดตามผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ภายหลังจากที่ได้ทำการศึกษาในครั้งนี้สิ้นสุดลง เช่น ระยะเวลา 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อวิเคราะห์ดูว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในครั้งนี้ได้ผลมากน้อยเพียงใด

2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อใช้ฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมให้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ เป็นการศึกษาดูว่าจะได้ผลในลักษณะเดียวกับการทดลองครั้งนี้หรือไม่

2.2 ควรวิจัยเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาในระดับชั้นอื่นๆ

2.3 ควรศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้วิธีการอื่นๆ เช่น กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ หรือการให้คำปรึกษากลุ่ม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527) การศึกษานุคคลเป็นรายกรณี กรุงเทพฯ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- กรมสุขภาพจิต (2545) คู่มือสร้างสุขด้วยรอยยิ้ม กรุงเทพฯ โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์ หน้า 5-17
- กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530) จิตวิทยาการศึกษา กรุงเทพฯ ภาควิชาจิตวิทยาและ การแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูพระนคร
- เกศสุดา อินทรโสม (2546) ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- กัลยา วาณิชบัญชา (2546) การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS for Window กรุงเทพฯ โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- คมเพชร จัตรศุกุล (2530) ทฤษฎีการให้คำปรึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ ภาควิชา การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- จารุวรรณ ศุภศรี (2542) การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่ เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อ พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- เจียรนัย ทองชัยกุล (2532) จิตวิทยากับพฤติกรรมวัยรุ่น เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรม วัยรุ่นหน่วยที่ 1-8 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- นิภา ศรีโพธิ์จรรย์ (2528) เอกสารคำสอนสถิติอนพาราเมตริก มหาสารคาม คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม
- บุญชม ศรีสะอาด (2535) การวิจัยเบื้องต้น พิมพ์ครั้งที่ 2 มหาสารคาม สุวีริยาสาส์น
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536) การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น กรุงเทพฯ ทบวงมหาวิทยาลัย

เผียน ไชยศร (2526) เครื่องมือวัดผลเพื่อการแนะแนว เชียงใหม่ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรม
ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัด
สมุทรปราการ วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)
กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2524) "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก",
วารสารแนะแนว 15(76) 9-30, สิงหาคม – กันยายน

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตก
กังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิต
ไพญญ์ชูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถ่ายเอกสาร

ยุพิน กองธรรม (2532) ผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อ
ลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) พิษณุโลก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

รวีวรรณ รุ่มชัย (2525) บทสรุปและแนะนำการวิจัย กรุงเทพฯ โอเดียนสโตร์

รังสรรค์ เพ็งนู (2523) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยวิธีจัดการให้
คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถ่ายเอกสาร

ละเอียด ชูประยูร และคนอื่นๆ (2521) "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช",
วารสารจิตวิทยาคลินิก 9(1) 7-19

วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี (2523) การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง วิทยานิพนธ์ปริญญา
ครุศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร

- วศิณี มุกตอกไม้ (2541) การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรม
การแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี วิทยานิพนธ์ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- วิจิต บุญซื่อ (2525) ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอัธยาศัยของนักศึกษาวิทยาลัยครู
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถ่ายเอกสาร
- วินิจ ชัยหาญ (2544) ผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตก
กังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม
กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)
กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- วิเชียร เกตุสิงห์ (2530) หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย กรุงเทพฯ
ไทยวัฒนาพานิช
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528) เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง กรุงเทพฯ
บริษัทเอียร์บุ๊คพับลิชเชอร์ จำกัด
- ศุภชัยแนะแนวการศึกษาและอาชีพ, กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2544) คู่มือพัฒนา
วุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม และจริยธรรม ระดับมัธยมศึกษา หน้า 97,101
- สมชาย ธีรธนกุล (2526) จิตวิทยาวัยรุ่น พิษณุโลก โครงการตำรา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526) การปรับพฤติกรรม กรุงเทพฯ ภาควิชาจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536) ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม กรุงเทพฯ
สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร
- สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือบุญแจ่มเนียรนิล จังหวัดสมุทรปราการ
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

- สุมาลี อุดมผล (2537) ผลของการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลี่ต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร
- หลุย จำปาเทศ (2533) จิตวิทยาสัมพันธ์ พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อาภรณ์ มหาคำ (2515) ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524) ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถ่ายเอกสาร
- Alberti Robert E and Michael L Emmons (1978) *Your Perfect Right* California impact Publisher
- Eisler and Miller (1973) "Components of Assertive Behavior" *Journal of Clinical Psychology*, 23 295-299
- Fodor, I G (1980) *The Treatment of Communication Problems with Assertive Training* In A Goldstein, and E B foa (eds) *Handbook of Behavioral Intervention A Clinical Guide* New York John Wiley & Son, Inc
- Huey (1984) "Effect of Counselor-Led and Peer-Led Group Assertive Training on Aggression in Black Aggression Adolescents " *Journal of Counseling Psychology*, 31 1
- Pentz (1980) "Assertion Training and Effects on Unassertive And Aggressive Adolescents" *Journal of Counseling Psychology*, 27 (1) 76 - 83

ภาคผนวก

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินก่อนการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 1 โดยครูผู้สอนคนที่ 1 คุณครู สุวารินทร์ โรจน์ขจรนาลัย (วิชาภาษาไทย)

วันที่ 26 กรกฎาคม 2547 ช่วงเวลา 11 00 – 11 50 น รวม 50 นาที

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และการแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			คะแนน
	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อ ประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะ คุยกับเพื่อน	การแสดงความสนใจ โดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	0	1	0	0	0	1	1	0	3
2	0	0	0	0	0	0	1	0	1
3	0	1	0	0	0	1	1	1	4
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	0	1	0	1	0	1	1	1	5
6	0	0	0	0	0	1	1	1	3
7	0	0	0	0	0	1	0	1	2
8	0	0	0	0	0	0	1	1	2
รวม	0	3	0	1	0	5	6	5	20

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครู สุวารินทร์ โรจน์ขจรนภาลัย

ครูผู้สอน (คนที่ 1)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาที่ทำกรประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาที่ทำกรประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินก่อนการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 2 โดยครูผู้สอนคนที่ 1 คุณครู สุวารินทร์ โรจน์ขจรนภลัย (วิชาภาษาไทย)
วันที่ 28 กรกฎาคม 2547 ช่วงเวลา 12.30 – 13.20 น. รวม 50 นาที

พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และ การแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวมคะแนน
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			
	การกล่าวทักทายและสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน	การแสดงความรู้สึกโดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	7
2	1	1	1	0	1	1	1	1	7
3	0	1	1	1	0	0	0	1	4
4	1	0	1	1	0	1	1	1	6
5	1	1	1	0	0	1	0	0	4
6	0	1	1	1	0	0	1	1	5
7	0	1	1	1	1	1	1	0	6
8	1	0	0	1	0	1	1	1	5
รวม	5	6	7	6	3	6	5	6	44

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครู สุวารินทร์ ไรจน์ขจรนภาลัย

ครูผู้สอน (คนที่ 1)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาที่ทำกรประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาที่ทำกรประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินก่อนการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 3 โดยครูผู้สอนคนที่ 1 คุณครู สุวารินทร์ โรจน์ขจรนภลัย (วิชาภาษาไทย)

วันที่ 30 กรกฎาคม 2547 ช่วงเวลา 8.40 – 9.30 น. รวม 50 นาที

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และ การแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			คะแนน
	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อ ประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะ คุยกับเพื่อน	การแสดงความสนใจ โดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	1	0	1	1	1	1	0	0	5
2	1	0	0	0	1	1	0	0	3
3	1	1	1	1	1	0	1	1	7
4	0	0	0	1	1	1	1	1	5
5	1	0	1	1	1	1	1	0	6
6	1	1	1	1	0	1	0	1	6
7	0	1	1	0	1	0	0	0	3
8	1	1	1	1	1	1	0	1	7
รวม	6	4	6	6	7	6	3	4	42

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครู สุวารินทร์ โรจน์ขจรนภาลย์

ครูผู้สอน (คนที่ 1)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาที่ทำกรประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาที่ทำกรประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินก่อนการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 1 โดยครูผู้สอนคนที่ 2 คุณครู มาโนช มาเกตู (วิชาคณิตศาสตร์)

วันที่ 26 กรกฎาคม 2547 ช่วงเวลา 12.30 – 13.20 น. รวม 50 นาที

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และการแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			คะแนน
	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อ ประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะ คุยกับเพื่อน	การแสดงความรู้สึก โดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	0	0	1	1	1	1	0	0	4
2	0	0	1	0	1	1	0	1	4
3	1	0	0	0	0	0	1	1	3
4	0	1	0	1	0	1	1	1	5
5	0	0	1	1	1	1	1	1	6
6	1	0	1	0	1	0	0	1	4
7	0	0	0	0	0	1	1	0	2
8	0	1	1	1	0	0	1	1	5
รวม	2	2	5	4	4	5	5	6	33

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครู มาโนช มาเกต

ครูผู้สอน (คนที่ 2)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาที่ทำกำรประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาที่ทำกำรประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินก่อนการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 2 โดยครูผู้สอนคนที่ 2 คุณครู มาโนช มาเกตู (วิชาคณิตศาสตร์)

วันที่ 28 กรกฎาคม 2547 ช่วงเวลา 11.00 – 11.50 น. รวม 50 นาที

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และการแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม คะแนน
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			
	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่ดีภาพ	การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อ ประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะ คุยกับเพื่อน	การแสดงความรู้สึก โดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	1	0	1	1	0	1	1	0	5
2	1	0	1	1	1	1	0	1	6
3	0	1	0	1	0	0	1	1	4
4	1	1	1	1	1	1	1	0	7
5	1	0	1	1	0	1	1	0	5
6	0	1	1	1	0	0	0	1	4
7	1	1	0	1	0	1	1	1	6
8	1	0	1	1	1	1	0	0	5
รวม	6	4	6	8	3	6	5	4	42

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครู มาโนช มาเกต

ครูผู้สอน (คนที่ 2)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาทำการประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาทำการประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินก่อนการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 3 โดยครูผู้สอนคนที่ 2 คุณครู มาโนช มาเกตู (วิชาคณิตศาสตร์)

วันที่ 30 กรกฎาคม 2547 ช่วงเวลา 14 00 – 14 50 น รวม 50 นาที

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และ การแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม คะแนน
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			
	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อ ประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะ คุยกับเพื่อน	การแสดงความสนใจ โดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	0	0	1	1	1	0	1	0	4
2	0	0	1	1	1	1	0	0	4
3	1	0	0	0	0	1	1	0	3
4	0	1	0	0	0	0	1	1	3
5	0	1	1	1	1	1	0	1	6
6	0	1	0	0	1	0	0	0	2
7	1	0	1	0	0	0	1	0	3
8	1	0	0	1	0	0	0	0	2
รวม	3	3	4	4	4	3	4	2	27

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครู มาโนช มาเกต

ครูผู้สอน (คนที่ 2)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาที่ทำกำรประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาที่ทำกำรประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินหลังการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 1 โดยครูผู้สอนคนที่ 1 คุณครู สุวารินทร์ โรจน์ขจรนภลัย (วิชาภาษาไทย)

วันที่ 13 กันยายน 2547 ช่วงเวลา 11 00 – 11 50 น รวม 50 นาที

พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และการแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม คะแนน
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			
	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อ ประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะ คุยกับเพื่อน	การแสดงความสนใจ โดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	1	1	1	1	0	0	1	1	6
2	0	1	1	1	0	1	1	1	6
3	1	1	0	1	1	1	1	1	7
4	0	0	1	1	1	1	1	1	6
5	1	1	0	1	1	1	1	1	7
6	0	1	1	1	1	1	1	1	7
7	1	1	0	0	0	1	1	1	5
8	0	1	1	0	0	1	1	1	5
รวม	4	7	5	6	4	7	8	8	49

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครู สุวารินทร์ โรจน์ขจรนภาลัย

ครูผู้สอน (คนที่ 1)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาที่ทำกำรประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาที่ทำกำรประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินหลังการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 2 โดยครูผู้สอนคนที่ 1 คุณครู สุวารินทร์ ไรจน์ขจรนาลัย (วิชาภาษาไทย)

วันที่ 15 กันยายน 2547 ช่วงเวลา 12.30 – 13.20 น. รวม 50 นาที

พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และ การแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนท.	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			คะแนน
	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อ ประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะ คุยกับเพื่อน	การแสดงความรัก โดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	1	1	1	0	0	0	1	1	5
2	1	0	1	1	1	1	1	1	7
3	1	0	1	1	1	1	1	1	7
4	1	1	1	1	1	0	1	1	7
5	1	1	1	0	0	1	1	1	6
6	0	1	1	1	1	0	0	1	5
7	0	1	1	1	0	1	0	1	5
8	0	1	1	1	0	1	1	1	6
รวม	5	6	8	6	4	5	6	8	48

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครู สุวารินทร์ ไรจน์ขจรนภาลย์

ครูผู้สอน (คนที่ 1)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาที่ทำกรประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาที่ทำกรประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินหลังการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 3 โดยครูผู้สอนคนที่ 1 คุณครู สุวารินทร์ โรจน์ขจรนภลัย (วิชาภาษาไทย)
วันที่ 17 กันยายน 2547 ช่วงเวลา 8.40 – 9.30 น. รวม 50 นาที

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และ
การแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม คะแนน
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			
	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อ ประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะ คุยกับเพื่อน	การแสดงความรู้สึก โดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	1	0	1	1	1	1	0	0	5
3	1	0	1	1	1	0	0	1	5
4	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	1	1	0	0	1	1	0	0	4
6	1	1	1	1	1	1	1	0	7
7	1	1	1	1	1	0	0	1	6
8	1	0	0	1	1	0	1	0	4
รวม	8	5	6	7	8	5	4	4	47

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครู สุวารินทร์ โรจน์ขจรนภาลัย

ครูผู้สอน (คนที่ 1)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาที่ทำกรประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาที่ทำกรประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินหลังการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 1 โดยครูผู้สอนคนที่ 2 คุณครู มาโนช มาเกตู (วิชาคณิตศาสตร์)

วันที่ 13 กันยายน 2547 ช่วงเวลา 12.30 – 13.20 น. รวม 50 นาที

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และการแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม คะแนน
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			
	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อ ประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะ คุยกับเพื่อน	การแสดงความรู้สึก โดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	1	0	1	1	0	1	1	1	6
2	1	1	0	0	1	1	0	1	5
3	1	0	1	1	1	0	1	0	5
4	1	1	1	1	1	0	1	1	7
5	1	1	0	1	1	1	0	0	5
6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	0	1	0	1	0	0	1	0	3
8	0	1	1	1	0	0	0	0	3
รวม	6	6	5	7	5	4	5	4	42

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครูมาโนช มาเกต

ครูผู้สอน (คนที่ 2)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาทำการประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาทำการประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินหลังการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 2 โดยครูผู้สอนคนที่ 2 คุณครู มาโนช มาเกตู (วิชาคณิตศาสตร์)

วันที่ 15 กันยายน 2547 ช่วงเวลา 11 00 – 11 50 น รวม 50 นาที

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และการแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			คะแนน
	การกล่าวทักทายและสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน	การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	0	1	1	0	1	1	1	1	6
2	0	1	1	1	1	0	1	1	6
3	1	1	1	1	0	1	0	1	6
4	1	0	1	0	1	1	1	0	5
5	0	1	1	1	0	1	1	1	6
6	1	1	1	1	1	0	1	1	7
7	1	1	0	0	0	1	1	0	4
8	1	1	0	1	1	1	0	0	5
รวม	5	7	6	5	5	6	6	5	45

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครูมานิช มาเกต

ครูผู้สอน (คนที่ 2)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาที่ทำกำรประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาที่ทำกำรประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ให้ 0 คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (การประเมินหลังการทดลอง)

การประเมินครั้งที่ 3 โดยครูผู้สอนคนที่ 2 คุณครู มาโนช มาเกตู (วิชาคณิตศาสตร์)

วันที่ 17 กันยายน 2547 ช่วงเวลา 14 00 – 14 50 น รวม 50 นาที

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการใช้วาจา และการแสดงออกท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านการใช้วาจา ได้แก่

- 1 การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ
- 2 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- 3 การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
- 4 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
- 5 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
- 6 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 ด้านการแสดงท่าทาง ได้แก่

- 1 การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
- 2 การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
- 3 การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

คนที่	พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม								รวม
	ด้านวาจา					ด้านท่าทาง			คะแนน
	การกล่าวทักทายและ สนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอขอบคุณเมื่อได้รับ ความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อ ประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิง สร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วย ถ้อยคำที่เหมาะสม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะ คุยกับเพื่อน	การแสดงความสนใจ โดยการแสดงออกทางร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	6
2	1	0	1	0	1	1	1	1	6
3	1	1	1	1	0	1	1	1	7
4	1	0	0	1	1	1	1	1	6
5	1	0	1	1	0	1	1	1	6
6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	1	0	1	1	1	1	1	1	7
8	1	1	0	1	1	1	1	1	7
รวม	8	4	5	7	6	7	8	8	53

ลงชื่อผู้ประเมิน คุณครูมานิต มาเกต

ครูผู้สอน (คนที่ 2)

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- 1 ในช่วงเวลาที่ทำกำรประเมิน ถ้านักเรียน มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 1 คะแนน
- 2 ในช่วงเวลาที่ทำกำรประเมิน ถ้านักเรียน ไม่มี พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ให้ 0 คะแนน

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองจาก
การประเมินของครู ก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรม
การแสดงออกที่เหมาะสม (n= 8)

กลุ่มทดลองคนที่	คะแนนประเมิน ก่อนทดลอง	คะแนนประเมิน หลังทดลอง
1	28	37
2	25	35
3	25	37
4	26	39
5	32	34
6	24	42
7	22	30
8	26	30
รวมคะแนน	208	284

ตาราง 6 คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมรายด้านของกลุ่มทดลองจากการประเมิน
ของครู ก่อนการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
(n= 8)

การ ประเมิน	ก่อนการทดลอง										โดยรวมทุกด้าน
	การกล่าวคำทักทายและสนทนาด้วยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอบคุณ เมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม	ด้านวาจาโดยรวม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน	การแสดงความรู้สึกโดยการแสดงออกทาง ร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเหมือนนักเรียน ไม่พอใจเพื่อน	ด้านท่าทางโดยรวม	
ครู คนที่ 1											
ครั้งที่ 1	0	3	0	1	0	4	5	6	5	16	20
ครั้งที่ 2	5	6	7	6	3	27	6	5	6	17	44
ครั้งที่ 3	6	4	6	6	7	29	6	3	4	13	42
ครู คนที่ 2											
ครั้งที่ 1	2	2	5	4	4	17	5	5	6	16	33
ครั้งที่ 2	6	4	6	8	3	27	6	5	4	15	42
ครั้งที่ 3	3	3	4	4	4	18	3	4	2	9	27
รวม	22	22	28	29	21	122	31	28	27	86	208

ตาราง 7 คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมรายด้านของกลุ่มทดลองจากการประเมิน
ของครู หลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
(n= 8)

การ ประเมิน	หลังการทดลอง										โดยรวมทุกด้าน
	การกล่าวคำทักทายและสนทนาด้วยคำที่สุภาพ	การกล่าวคำขอบคุณ เมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน	การกล่าวคำชมเชยเมื่อประสบความสำเร็จ	การกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์	การกล่าวคำปฏิเสธด้วยคำที่เหมาะสม	ด้านวาจาโดยรวม	การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน	การแสดงความรู้สึกโดยการแสดงออกทาง ร่างกาย	การไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียน ไม่พอใจเพื่อน	ด้านท่าทางโดยรวม	
ครู คนที่ 1											
ครั้งที่ 1	4	7	5	6	4	26	7	8	8	23	49
ครั้งที่ 2	5	6	8	6	4	29	5	6	8	19	48
ครั้งที่ 3	8	5	6	7	8	34	5	4	4	13	47
ครู คนที่ 2											
ครั้งที่ 1	6	6	5	7	5	29	4	5	4	13	42
ครั้งที่ 2	5	7	6	5	5	28	6	6	5	17	45
ครั้งที่ 3	8	4	5	7	6	30	7	8	8	23	53
รวม	36	35	35	38	32	176	34	37	37	108	284

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	การสร้าง ความคุ้นเคย และสัมพันธภาพ	1 เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม 2 ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์และข้อตกลงร่วมกันในการเข้าร่วมโปรแกรม	1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนแนะนำตัวเอง และชักชวนให้นักเรียนกล่าวทักทายเพื่อนๆ พร้อมทั้งให้นักเรียนแนะนำตัวเอง 1 2 เพื่อให้สมาชิกรู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยให้ร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยทำกระดาษเป็นรูปหัวใจครึ่งดวงแล้วแจกให้นักเรียนทุกคน นักเรียนจะได้รูปหัวใจครึ่งดวงที่มีลักษณะแตกต่างกัน 1 3 ผู้วิจัยให้สัญญาณเพลงโดยให้นักเรียนหาเพื่อนที่มีรูปหัวใจที่สามารถต่อกับนักเรียนได้สนิทเป็นรูปหัวใจดวงเดียวกัน 1 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่พบรูปหัวใจที่ตนสามารถต่อได้สนิทเป็นดวงเดียวกันคุยกันระหว่าง 2 คน ทักทาย ถามชื่อ และประวัติ เล็กน้อย ตัวอย่างเช่น อยู่ห้องไหน กิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ เป็นต้น 1 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาเล่าเรื่องที่คุยกัน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			1 6 เมื่อนักเรียนแต่ละคนเล่าจบ ผู้วิจัยซักถามเพิ่มเติมถึงวิธีการคุยกัน ตัวอย่างเช่น พบกันครั้งแรกนั้นแสดงท่าทางหรือทักทายกันอย่างไร เป็นต้น 1 7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนเข้าแถวเป็นวงกลม แล้วร่วมกันร้องเพลง 1 8 ผู้วิจัยอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมโปรแกรมให้สมาชิกทราบ 1 8 1 เพื่อให้นักเรียนทราบแนวทางการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม 1 8 2 เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรม มีพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น 1 8 3 การเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่กำหนดไว้ 10 โปรแกรม และนัดหมายการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งต่อไป 1 9 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ร่วมโปรแกรมในครั้งนี้อย่างตั้งใจ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2 ชั้นวิเคราะห์ 2 1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม "ปฐมนิเทศ" 3 ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3 1 ผู้วิจัยสรุปถึงการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม 3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปรายและการสรุปร่วมกับเพื่อนสนิท 4 ชั้นประเมินผล 4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเกี่ยวกับการสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพ 4 2 การประเมินผล สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ความเป็นต่อ	1 เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยการใช้คำพูดอย่างสุภาพและกระทำได้อย่างเหมาะสมต่อบุคคลและกาลเทศะ 2 เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในเรื่องการกล่าวทักทายและสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ	1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และอธิบายกิจกรรมที่จะร่วมปฏิบัติในครั้งนี้ 1 2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยบทเพลง "สวัสดี" และทำท่าประกอบ 1 3 ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมและสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับเรื่องการกล่าวคำทักทายและการสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ 1 4 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของ การกล่าวคำทักทายและการสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ 1 5 ผู้วิจัยแจกบทกลอนเกี่ยวกับคำพูดให้นักเรียนคนละ 1 ชุด 1 6 ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 1 คนอ่านบทกลอนเกี่ยวกับคำพูดให้เพื่อน ๆ ฟัง 1 7 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนในหัวข้อต่อไปนี้ 1 7 1 การใช้คำพูดที่สุภาพส่งผลดีและไม่ดีอย่างไร 1 7 2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรหากเพื่อนทักทายและสนทนากับเราด้วยถ้อยคำที่สุภาพ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			18 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กันกับคนที่ยังไม่สนิทสนม โดยให้แต่ละคู่สลับกันกล่าวคำทักทายและสนทนา โดยฝึกการใช้คำถามปลายเปิด 19 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่นักเรียนพยายามฝึกการกล่าวคำทักทายและสนทนาในครั้งนี้ 2. ขั้นวิเคราะห์ 21 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม 22 ผู้วิจัยสรุปซักถาม และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 31 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงผลของการกล่าวคำทักทาย และสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ 32 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่างๆ จากการอภิปรายและสรุปพร้อมกับเพื่อนสนิท 4 ขั้นประเมินผล 41 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับบทกลอนเกี่ยวกับคำพูด 42 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มในเรื่องการกล่าว คำทักทายและสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			43 การประเมินผล 431 สังเกตจากการร่วมฝึกกล่าวคำ ทักทาย และสนทนาด้วย ถ้อยคำที่สุภาพ 432 การอธิบาย การกล่าวทำทักทาย และสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ 433 การแสดงความคิดเห็น 434 การสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	คำขอบคุณ คำที่ควรพูด	1 เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการกล่าวคำขอบคุณ 2 เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในเรื่องการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน	1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้วและ การปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และ อธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้ 1.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าประกอบเพลง "งามอย่างไทย" 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากเพลงงามอย่างไทย 1.4 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 4 คน และให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้แล้วบันทึกลงในใบงาน เรื่อง "คำขอบคุณ" คำที่ควรพูด 1.5 ผู้วิจัยฝึกวิธีการปฏิบัติพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในแก่นักเรียน 1.6 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และ เชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ 2 ขั้นวิเคราะห์ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			22 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดกับนักเรียน 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลดีของการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน และการนำไปปฏิบัติ 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการฝึกปฏิบัติ และการสรุปร่วมกับเพื่อนสมาชิก 4 ขั้นประเมินผล 4.1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีของการกล่าวคำขอบคุณ 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเกี่ยวกับผลดีของการกล่าวคำขอบคุณ 4.3 การประเมินผล 4.3.1 สังเกตจากการร่วมฝึกการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือ 4.3.2 การร่วมอภิปราย 4.3.3 การแสดงความคิดเห็น 4.3.4 การสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	คำชื่นชม ผู้คน ชอบฟัง	เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะ การแสดงที่เหมาะสมของ นักเรียนด้านการใช้วาจา ในเรื่องการ กล่าวชมเชยเพื่อนเมื่อ เพื่อนประสบความสำเร็จ หรือกระทำเหมาะสม	1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่ แล้ว และ การปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และ อธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติใน ครั้งนี้ 1.2 ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนากัน เกี่ยวกับการกล่าวคำชมเชยทั่วไป 1.3 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่านักเรียนเคย ได้รับการชมเชย หรือเคยกล่าวคำ ชมเชยเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบ ความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม หรือ ไม่ให้นักเรียนยกตัวอย่างคำชมเชยที่ ตนเองได้รับ หรือคำชมเชยที่เคยกล่าว ชมเชยเพื่อน 1.4 ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 2 คนให้แสดง ตัวอย่างการกล่าวคำชมเชยเพื่อน เมื่อ เพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำ เหมาะสม เพื่อให้เพื่อนนักเรียนได้เห็น แบบอย่างแล้วลองปฏิบัติตาม 1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกล่าวชมเชย เพื่อน โดยให้นักเรียนเข้าแถวเป็น 2 แถวๆละ 4 คน โดยหันหน้าเข้าหากัน นักเรียนที่อยู่ตรงกันให้จับคู่กัน ผู้วิจัย กำหนดให้นักเรียนที่ยืนอยู่ด้าน ซ้ายมือของผู้วิจัยเป็นแถวที่ 1 และ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			นักเรียนที่อยู่ด้านขวามือเป็นแถวที่ 2 โดยให้นักเรียนแถวที่ 1 กล่าวชมเชยคู่ของตนในแถวที่ 2 แล้วเพื่อนแถวที่ 2 กล่าวชมเชยคู่ เช่น กล่าวชมว่า หน้าตา ยิ้มแย้มแจ่มใสดี 16 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับเข้าที่นั่งของตน แล้วช่วยกันอภิปรายถึงคำชมเชยที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน และความรู้สึกเมื่อได้รับคำชมเชย 17 ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากการอภิปรายของนักเรียนไว้บนกระดานดำพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ 2 ขั้นวิเคราะห์ 21 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปความคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมคำชื่นชม ผู้คนรอบฟัง 22 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดเห็นกับนักเรียนเรื่อง การใช้วาจา กล่าวคำชมเชยจากเพื่อน 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 31 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงผลประโยชน์ของการกล่าวคำชมเชย เพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ หรือทำเหมาะสม 32 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จ. การอภิปรายและการสรุปร่วมกับเพื่อนสมาชิก

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4 ชั้นประเมินผล 4.1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเรื่องการใช้เวลาจากคำชมเชยเพื่อน 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเรื่องการใช้เวลาจากคำชมเชยเพื่อน เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ 4.3 การประเมินผล 4.3.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรม 4.3.2 การร่วมอภิปราย 4.3.3 การแสดงความคิดเห็น 4.3.4 การสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	วิจารณ์ดีมีคุณจริง	เพื่อฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มเพื่อนด้านการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์	1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้ 1 2 ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในเรื่องการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ โดยผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในการกล่าวคำวิจารณ์ และยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อนโดยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ "โรงเรียนสารสาสน์ของเรา" คนละประมาณ 5 นาที ส่วนนักเรียนที่เหลือให้ฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้านการกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนเป็นรายบุคคล และผู้รับคำวิจารณ์ฝึกการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน 1 3 การสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกของเพื่อน เมื่อเพื่อนคนที่ 1 พูดจบให้ผู้สังเกตแสดงความคิดเห็น และวิจารณ์ลีลาการพูด ตลอดจนเนื้อหาที่พูดโดยบันทึกลงในแบบบันทึกโดยให้สลับบทบาทกันจากผู้

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			แสดงความคิดเห็นในหัวข้อที่กำหนด เป็นผู้สังเกตและวิจารณ์ลีลาการพูด และจากผู้วิจารณ์เป็นผู้รับคำวิจารณ์ ทำลักษณะนี้จนครบทุกคน 1 4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผล การฝึกโดยผู้วิจัยให้นักเรียน เข้ากลุ่ม ใหญ่และสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึก 1 5 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ร่วม ฝึกปฏิบัติการการแสดงออกในการ กล่าวคำวิจารณ์และยอมรับคำ วิจารณ์ในครั้งนี้ 2 ขั้นวิเคราะห์ 2 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน อภิปรายสรุปความคิดเห็นที่ได้จาก กิจกรรม วิจารณ์ดีมีคุณจริง 2 2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดเห็นกับนักเรียน 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ หลักการ 3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุป ถึงผลการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิง สร้างสรรค์ 3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปรายและการสรุป ร่วมกับเพื่อนสมาชิก

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4 ขั้นประเมินผล 4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ 4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ 4 3 การประเมิน 4 3 1 สังเกตจากการร่วมฝึกกล่าวคำวิจารณ์และยอมรับคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ 4 3 2 การร่วมอภิปราย 4 3 3 การแสดงความคิดเห็น 4 3 4 การสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	มารู้จักวิธีปฏิเสธกันเถอะ	เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการแสดงออกในเรื่องการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม	1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้ 1 2 ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม สนทนาร่วมกันเกี่ยวกับเรื่องการตอบปฏิเสธเพื่อนอย่างไรจึงจะสำเร็จ 1 3 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการปฏิเสธ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ การตอบปฏิเสธเป็นสิ่งสำคัญเมื่อเพื่อน ๆ มาชวนให้เราทำในสิ่งที่เราไม่ชอบหรือไม่พร้อมที่จะทำ เราจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรจึงจะสำเร็จ 1 4 ผู้วิจัยเล่าเรื่องให้นักเรียนทั้งหมดฟัง เมื่อผู้วิจัยเล่าจบให้นักเรียนสมมติตัวเองว่า “ถ้านักเรียนเป็นเมธานักเรียนจะตอบปฏิเสธนทืออย่างไร 1 5 ให้นักเรียนฝึกกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน ตามหัวข้อที่กำหนดให้ ดังนี้ 1 5 1 เมื่อเพื่อนขอยืมโทรศัพท์มือถือเพื่อไปเล่นเกม และนักเรียนไม่สามารถให้ยืมได้นักเรียนรู้สึกอย่างไร คำพูดที่นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อนคือ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			1.5.2 เมื่อเพื่อนขอยืมเงินจำนวน 100 บาทและนักเรียนไม่สามารถให้ยืมได้ นักเรียนรู้สึกอย่างไร คำพูดที่นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อนคือ 1.6 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ได้พยายามฝึกหัดการปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม 2. ขั้นวิเคราะห์ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม 2.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดเห็นนักเรียนเรื่องการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปรายและการสรุปร่วมกับเพื่อนสมาชิก 4. ขั้นประเมินผล 4.1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเรื่อง การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม 4 3 การประเมินผล 4 3 1 สังเกตการร่วมฝึกกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องขอของเพื่อนจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ 4 3 2 การอภิปราย 4 3 3 การแสดงความคิดเห็น 4 3 3 การสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	มาฝึกยิ้มกันเถอะ	1 เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ของการมีบุคลิกภาพยิ้มแย้มแจ่มใส 2 เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน	1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้ 1 2 ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับเรื่องการยิ้ม 1 3 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน ดังรายละเอียดต่อไปนี้ 1 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการยิ้ม โดยให้นักเรียนจับคู่กันกับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เพื่อพูดคุยกันด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส 1 5 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนในหัวข้อต่อไปนี้ 1 5 1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะที่พูดคุยกับเรา 1 5 2 ให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการยิ้มแย้มแจ่มใส 1 6 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ร่วมฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในเรื่องการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2 ขั้นวิเคราะห์ 2 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม 2 2 ผู้วิจัยสรุป ชักถาม และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลของการยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะคุยกับเพื่อน 3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปราย และสรุปร่วมกับเพื่อนสนิท 4 ขั้นประเมินผล 4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น 4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม 4 3 การประเมินผล 4 3 1 สังเกตจากการร่วมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน 4 3 2 การอภิปราย 4 3 3 การแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ภาษากายท่ายใจ ผู้อื่น-ท่ายใจผู้อื่น ทางภาษากาย	1 เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความสนใจคนอื่นเมื่อเราอยู่ร่วมกัน 2 เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดง ความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย	1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้ 1 2 ผู้วิจัยสนทนถึงการแสดงออกของบุคคลิก สามารถแสดงออกโดยวิธีใดบ้าง 1 3 ผู้วิจัยแจกรูปภาพที่สื่อถึงอารมณ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนบอกว่าแต่ละรูปภาพมีอารมณ์อย่างไร 1 4 ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันถึงรูปภาพที่สื่อถึงอารมณ์ต่าง ๆ 1 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาและแสดงบทบาทสมมติตามเรื่องที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้ใช้เวลาประมาณ 20 นาที 1 6 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายถึงผล การแสดงความสนใจในการร่วมกิจกรรมของทางโรงเรียน จากบทบาทสมมติเรื่อง "ช่วยกันทำหน้อยซี" 1 7 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียน ที่นักเรียนทำกิจกรรมในครั้งนี้ 2 ขั้นวิเคราะห์ 2 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			จากกิจกรรมภาษากายท่ายใจผู้อื่น ท่ายใจผู้อื่นทางภาษากาย 2 2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และ ให้ข้อคิดกับนักเรียนเรื่อง พฤติกรรม การแสดงที่เหมาะสมของนักเรียน ด้านการแสดงต่าง ๆ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน อภิปรายถึงแนวทางปฏิบัติในการ แสดงออกทางร่างกายเกี่ยวกับการ แสดงความสนใจในบุคคลอื่น หรือ สิ่งนั้น 3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปราย และการสรุปร่วมกับ เพื่อนสมาชิก 4 ขั้นประเมินผล 4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและ แสดงความคิดเห็นเรื่อง การแสดง ความสนใจโดยการแสดงออกทาง ร่างกาย 4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับ สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเรื่อง การ แสดงความสนใจ โดยการแสดงออก ทางร่างกาย

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4.3 การประเมินผล 4.3.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรม 4.3.2 การอภิปราย 4.3.3 การแสดงความคิดเห็น 4.3.4 การสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	ทำอย่างไรกับความขัดแย้ง	เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการจัดการกับความขัดแย้ง ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม	1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้ 1.2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าใครเคยแสดงอารมณ์โกรธเพื่อนบ้าง นักเรียนโกรธเพื่อนเพราะอะไร และกริยาที่นักเรียนแสดงออกนักเรียนแสดงออกอย่างไร 1.3 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง "ทำอย่างไรกับความขัดแย้ง" ให้นักเรียนทุกคน 1.4 ผู้วิจัยพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องอารมณ์ และเราจะทำอย่างไรกับความโกรธให้นักเรียนฟัง 1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษา และแสดงบทบาทสมมติเรื่อง "อารมณ์โกรธของพิชา" 1.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 1.6.1 ถ้านักเรียนเป็นพิชานักเรียนจะต้องตัดสินใจอย่างไร 1.6.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนๆ ของพิชิต จะมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อพิชิต และคิดว่าพิชิตเป็นคนอย่างไร

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			1 6 3 ให้นักเรียนอภิปรายถึงผลของการทำร้ายร่างกายเพื่อน 1 7 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ 2 ขั้นวิเคราะห์ 2 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมทำอย่างไรกับความขัดแย้ง 2 2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดกับนักเรียนเรื่อง การไม่ทำร้ายเพื่อนนักเรียนเมื่อไม่พอใจ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ 3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางปฏิบัติในการแสดงออกที่เหมาะสมเกี่ยวกับการไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน 3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปราย และการสรุปร่วมกับเพื่อนสมาชิก 4 ขั้นประเมินผล 4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเรื่อง การไม่ทำร้ายเพื่อนนักเรียนเมื่อไม่พอใจเพื่อน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเรื่อง การไม่ทำร้ายเพื่อนนักเรียนเมื่อไม่พอใจเพื่อน 4.3 การประเมินผล 4.3.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรม 4.3.2 การอภิปราย 4.3.3 การแสดงความคิดเห็น 4.3.4 การสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	การปัจฉิมนิเทศ และสรุปผล	สรุปผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน โดยฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งด้านการใช้วาจา และการแสดงออกท่าทาง	1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวน สอบถามความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนที่ผ่านมา 1 2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนว่าจำเป็นต้องมีทักษะในด้าน การกล่าวคำทักทายและการสนทนา ด้วยถ้อยคำที่สุภาพ การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสมการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย และการไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน ในแต่ละด้านนั้นมีเทคนิคและวิธีการอย่างไรบ้างก็ตามรายละเอียดที่ได้ฝึกไปแล้ว 1 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่เปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มรวมทั้งการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			1 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลของการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 1 5 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนในความร่วมมือและกล่าวปิดโปรแกรมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยให้เดินไปหาสมาชิกที่ละคนแล้วเปลี่ยนคู่ไปจนครบทุกคน 1 6 การประเมินผล ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนให้ความสนใจร่วมโปรแกรมฝึก ซักถาม เกิดการเรียนรู้แล้วนำไปปฏิบัติจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 1

เรื่อง สร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพ

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1 เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

2 ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์และข้อตกลงร่วมกันในการเข้าร่วมโปรแกรม

เทคนิคที่ใช้ การให้คำแนะนำ การเสริมแรงทางบวก

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยา

อุปกรณ์ กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจ 4 ดวง
(แบ่งแต่ละดวงเป็น 2 รวมทั้งหมดได้ 8 ชิ้น)

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอน ดังนี้

1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนแนะนำตัวเอง และชักชวนให้นักเรียนกล่าวทักทายเพื่อนๆ พร้อมทั้งให้นักเรียนแนะนำตัวเอง

1.2 เพื่อให้สมาชิกรู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยให้ร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยทำกระดาษเป็นรูปหัวใจครึ่งดวงแล้วแจกให้นักเรียนทุกคน นักเรียนจะได้รูปหัวใจครึ่งดวงที่มีลักษณะแตกต่างกัน

1.3 ผู้วิจัยให้สัญญาณเพลงโดยให้นักเรียนหาเพื่อนที่มีรูปหัวใจที่สามารถต่อกับนักเรียนได้สนิทเป็นรูปหัวใจดวงเดียวกัน

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่พบรูปหัวใจที่ตนสามารถต่อได้สนิทเป็นดวงเดียวกันคุยกันระหว่าง 2 คน ทักทาย ถามชื่อ และประวัติเล็กน้อย ตัวอย่างเช่น อยู่ห้องไหน กิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ เป็นต้น

1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาเล่าเรื่องที่คุยกัน

1.6 เมื่อนักเรียนแต่ละคนเล่าจบ ผู้วิจัยซักถามเพิ่มเติมถึงวิธีการคุยกัน ตัวอย่างเช่น พบกันครั้งแรกนั้นแสดงท่าทางหรือทักทายกันอย่างไร เป็นต้น

1 7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนเข้าแถวเป็นวงกลม แล้วร่วมกันร้องเพลง

เพลงวันนี้เรามีความสุข

วันนี้เรามีความสุข

วันนี้เรามีความสุข

เราทุกคนล้วนมีความสุข

มีความสุข

ลัน ลา ลัน ลัน ลัน ลัน ลา

ลัน ลา ลัน ลัน ลัน ลัน ลา

ลัน ลา ลัน ลัน ลัน ลัน ลา

ลา ลา ลา ลา

1 8 ผู้วิจัยอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมโปรแกรมให้สมาชิกทราบ

1 8 1 เพื่อให้นักเรียนทราบแนวทางการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

1 8 2 เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรม มีพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

1 8 3 การเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่กำหนดไว้ 10 โปรแกรม และนัดหมายการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งต่อไป

1 9 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ด้วยความตั้งใจ

2 ขั้นวิเคราะห์

2 1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม "ปฐมนิเทศ"

3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3 1 ผู้วิจัยสรุปถึงการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปรายและการสรุปร่วมกับเพื่อนสนิท

4 ขั้นประเมินผล

4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเกี่ยวกับการสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพ

4 2 การประเมินผล สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 2

เรื่อง การกล่าวคำทักทายและการสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
(พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนด้านวาจา)

ชื่อกิจกรรม ความเป็นต่อ

วัตถุประสงค์

1 เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยการใช้คำพูดอย่างสุภาพและกระทำได้อย่างเหมาะสมต่อบุคคลและกาลเทศะ

2 เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในเรื่องการกล่าวทักทายและสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ

เทคนิคที่ใช้ เทคนิคการแนะนำ การแสดงแบบอย่าง การเสริมแรงทางบวก

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ศูนย์แนะแนวให้คำปรึกษาโรงเรียนสารสาสน์พิทยา

อุปกรณ์ บทกลอนเกี่ยวกับคำพูดให้นักเรียนคนละ 1 ชุด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการโดยทดลอง 4 ขั้น ดังนี้

1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และอธิบายกิจกรรมที่จะร่วมปฏิบัติในครั้งนี้

1 2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยบทเพลง "สวัสดี" และทำท่าประกอบ

เพลงสวัสดี

สวัสดี สวัสดี สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน
เธอกับฉันพบกัน สวัสดี สวัสดีครับ/สวัสดีค่ะ

1 3 ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมและสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับเรื่องการกล่าวคำทักทายและการสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ

1 4 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการกล่าวคำทักทายและการสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ

1 5 ผู้วิจัยแจกบทกลอนเกี่ยวกับคำพูดให้นักเรียนคนละ 1 ชุด

1 6 ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 1 คน อ่านบทกลอนเกี่ยวกับคำพูดให้เพื่อน ๆ ฟัง

1 7 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนในหัวข้อต่อไปนี้

1 7 1 การใช้คำพูดที่สุภาพส่งผลดีและไม่ดีอย่างไร

1 7 2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรหากเพื่อนทักทายและสนทนากับเราด้วย

ถ้อยคำที่สุภาพ

1 8 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กันกับคนที่ยังไม่สนิทสนม โดยให้แต่ละคู่สลับกันกล่าวคำทักทายและสนทนา โดยฝึกการใช้คำถามปลายเปิด

1 9 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่นักเรียนพยายามฝึกการกล่าวคำทักทายและสนทนาในครั้งนี้

2 ขั้นวิเคราะห์

2 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

2 2 ผู้วิจัยสรุป ซักถาม และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงผลของการกล่าวคำทักทาย และสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ

3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปรายและสรุปร่วมกับเพื่อนสนิท

4 ขั้นประเมินผล

4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับบทกลอนเกี่ยวกับคำพูด

4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มในเรื่องการกล่าวคำทักทายและสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ

4 3 การประเมินผล

4 3 1 สังเกตจากการร่วมฝึกกล่าวคำทักทาย และสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ

4 3 2 การอภิปราย การกล่าวทำทักทาย และสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ

4 3 3 การแสดงความคิดเห็น

4 3 4 การสรุปของนักเรียน

บทกลอนเกี่ยวกับคำพูด

คำพูดแห่ง	มนุษย์คือ	ยุทธศาสตร์
อาจสร้างสรรค์	พิฆาต	ได้ทุกที่
สุดแต่ถ้อย	คำที่ใช้	ร้ายหรือดี
สร้างไมตรี	หรือก่อภัย	ให้แก่กัน
มนุษยชาติ	ใช้คำพูด	เป็นเหตุโยง
แต่ละโค้ง	ฟ้าไกลหล	ได้ชิดมัน
ต่างชาติเชื้อ	วุฒิวัย	ได้สัมพันธ์
และร่วมกัน	จรรโลงโลก	ไร้ศกทรม
ภาษาพูด	เป็นทั้งศิลป์	และทั้งศาสตร์
ด้วยการฝึก	ย่อมกาจ	สามารถข้าม
ดุจอาวุธ	ยิ่งฝึกปรือ	ยิ่งลือนาม
ใครอาจห้าม	ปราชญ์ฉาย	ประกายชาญ
การฟัง	การคิด	และการพูด
นี่คือบท	พิสูจน์	อย่ามองผ่าน
เป็นกลไก	ประจำวัน	อันยืนนาน
ผู้ให้การ	ได้ดี	ย่อมมีชัย

(อ้างอิงจาก เฉลิมศักดิ์ รงคผลิน ม ป ป)

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 3

เรื่อง การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
(พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนด้านวาจา)

ชื่อกิจกรรม คำขอบคุณ คำที่ควรพูด

วัตถุประสงค์

1 เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการใช้วาจาด้วยการกล่าวคำขอบคุณ

2 เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในเรื่องการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน

เทคนิคที่ใช้ เทคนิคการแนะนำ การแสดงแบบอย่าง การเสริมแรงทางบวก

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ศูนย์แนะแนวให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยา

อุปกรณ์ ใบงานเรื่อง “คำขอบคุณ” คำที่ควรพูด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแนะนำ โดยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้

1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้วและการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้

1.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าประกอบเพลง “งามอย่างไทย”

เพลงงามอย่างไทย

เมื่อเจอกัน	เราทักกัน	สวัสดี
สวัสดีครับ	สวัสดีค่ะ	
เมื่อจากกัน	ลากัน	สวัสดี
สวัสดีครับ	สวัสดีค่ะ	
เมื่อใครมี	จิตไม่ตรี	ขอขอบคุณ
ขอบคุณครับ	ขอบคุณค่ะ	
เมื่อผิดพลั้งไป	ขออภัย	ขอโทษที่
ขอโทษครับ	ขอโทษค่ะ	
ไม่เป็นไรครับ	ไม่เป็นไรค่ะ	

1 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากเพลงงามอย่างไทย

1 4 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 4 คน และให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้แล้วบันทึกลงในใบงาน เรื่อง “คำขอบคุณ” คำที่ควรพูด

1 5 ผู้วิจัยฝึกวิธีการปฏิบัติพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในแก่นักเรียน

1 6 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

2 ขั้นวิเคราะห์

2 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

2 2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดกับนักเรียน

3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลดีของการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน และการนำไปปฏิบัติ

3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการฝึกปฏิบัติ และการสรุปร่วมกับเพื่อนสมาชิก

4 ขั้นประเมินผล

4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีของการกล่าวคำขอบคุณ

4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเกี่ยวกับผลดีของการกล่าวคำขอบคุณ

4.3 การประเมินผล

- 4.3.1 สังเกตจากการร่วมฝึกการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือ
- 4.3.2 การร่วมอภิปราย
- 4.3.3 การแสดงความคิดเห็น
- 4.3.4 การสรุปของนักเรียน

ใบงานเรื่อง “คำขอบคุณ” คำที่ควรพูด

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้แล้วบันทึกลงในใบงาน

- 1 เมื่อเพื่อนแบ่งขนมให้นักเรียน
 - นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - คำพูดที่นักเรียนจะพูดคือ
- 2 เมื่อนักเรียนแบ่งขนมให้เพื่อน
 - นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - คำพูดที่นักเรียนได้รับคือ
- 3 เมื่อนักเรียนขอยืมของเล่นของเพื่อน
 - คำพูดที่นักเรียนจะพูดคือ
 - ถ้าเพื่อนให้ยืม นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ถ้าเพื่อนให้ยืม คำพูดที่นักเรียนจะพูดคือ
- 4 เมื่อนักเรียนขอความช่วยเหลือเพื่อนให้ช่วยสอนการบ้าน
 - นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - คำพูดที่นักเรียนจะพูดคือ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 4

เรื่อง การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม
(พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนด้านวาจา)

ชื่อกิจกรรม คำชื่นชม ผู้คนชอบฟัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนฝึกทักษะการแสดงที่เหมาะสมของนักเรียนด้านการใช้วาจาในเรื่อง
การกล่าวชมเชยเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม

เทคนิคที่ใช้ การแสดงบทบาทสมมติ การเสริมแรงทางบวก

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยา

อุปกรณ์ 1 กระดานดำ 2 ชอล์ก

วิธีดำเนินการ โดยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้

1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และ
การปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วม
ปฏิบัติในครั้งนี้

1 2 ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนากันเกี่ยวกับการกล่าวคำชมเชยทั่ว ๆ ไป

1 3 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่านักเรียนเคยได้รับการชมเชย หรือเคยกล่าวคำชมเชย
เพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม หรือไม่ให้นักเรียนยกตัวอย่างคำชมเชย
ที่ตนเคยได้รับ หรือคำชมเชยที่เคยกล่าวชมเชยเพื่อน

1 4 ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 2 คนให้แสดงตัวอย่างการกล่าวคำชมเชยเพื่อน เมื่อ
เพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม เพื่อให้เพื่อนนักเรียนได้เห็นแบบอย่างแล้วลอง
ปฏิบัติตาม

1 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกล่าวชมเชยเพื่อน โดยให้นักเรียนเข้าแถวเป็น 2
แถว ๗ละ 4 คน โดยหันหน้าเข้าหากัน นักเรียนที่อยู่ตรงกันให้จับคู่กัน ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนที่
ยืนอยู่ด้านซ้ายมือของผู้วิจัยเป็นแถวที่ 1 และนักเรียนที่อยู่ด้านขวามือเป็นแถวที่ 2 โดยให้

นักเรียนแถวที่ 1 กล่าวชมเชยคู่ของตนในแถวที่ 2 แล้วเพื่อนแถวที่ 2 กล่าวชมเชยคู่ เช่น กล่าวชมว่า หน้าตาดี ยิ้มแย้มแจ่มใสดี

1 6 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับเข้าที่นั่งของตน แล้วช่วยกันอภิปรายถึงคำชมเชยที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และความรู้สึกเมื่อได้รับคำชมเชย

1 7 ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากการอภิปรายของนักเรียนไว้บนกระดานดำ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

2 ขั้นวิเคราะห์

2 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุปความคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมคำชื่นชม ผู้คนชอบฟัง

2 2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดเห็นกับนักเรียนเรื่อง การใช้วาจา กล่าวคำชมเชยจากเพื่อน

3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงผลประโยชน์ของการกล่าวคำชมเชยเพื่อน เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือทำเหมาะสม

3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปรายและการสรุปร่วมกับเพื่อนสมาชิก

4 ขั้นประเมินผล

4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเรื่องการใช้วาจา กล่าวชมเชยเพื่อน

4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเรื่องการใช้วาจา กล่าวคำชมเชยเพื่อน เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ

4 3 การประเมินผล

4 3 1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

4 3 2 การร่วมอภิปราย

4 3 3 การแสดงความคิดเห็น

4 3 4 การสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 5

เรื่อง	การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ (พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนด้านวาจา)
ชื่อกิจกรรม	วิจารณ์ดีมีคุณจริง
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มเพื่อนด้านการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์
เทคนิคที่ใช้	การให้คำแนะนำ การแสดงแบบอย่าง การเสริมแรงทางบวก
ระยะเวลาที่ใช้	50 นาที
จำนวนสมาชิก	8 คน
สถานที่	ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยา
อุปกรณ์	1 แบบฟอร์มบันทึกการสังเกตพฤติกรรมเรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ 2 ดินสอ 3 บัตรหัวข้อ "โรงเรียนสารสาสน์ของเรา"
วิธีดำเนินการ	โดยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนนี้
1 ขั้นการมีส่วนร่วม	
1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้	
1.2 ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในเรื่องการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ โดยผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในการกล่าวคำวิจารณ์และยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อนโดยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ "โรงเรียนสารสาสน์ของเรา" คนละประมาณ 5 นาที ส่วนนักเรียนที่เหลือให้ฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้านการกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนเป็นรายบุคคล และผู้รับคำวิจารณ์ฝึกการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน	
1.3 การสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกของเพื่อน เมื่อเพื่อนคนที่ 1 พูดจบให้ผู้สังเกตแสดงความคิดเห็นและวิจารณ์ลีลาการพูด ตลอดจนเนื้อหาที่พูดโดยบันทึกลงในแบบ	

บันทึกโดยให้สลับบทบาทกันจากผู้ที่แสดงความคิดเห็นในหัวข้อที่กำหนด เป็นผู้สังเกตและวิจารณ์ลีลาการพูด และจากผู้วิจารณ์เป็นผู้รับคำวิจารณ์ทำลักษณะนี้จนครบทุกคน

1 4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการฝึกโดยผู้วิจัยให้นักเรียน เข้ากลุ่มใหญ่ และสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึก

1 5 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ร่วมฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการกล่าวคำวิจารณ์และยอมรับคำวิจารณ์ในครั้งนี้

2 ขั้นวิเคราะห์

2 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปความคิดเห็นที่ได้จากกิจกรรมวิจารณ์ดีมีคุณจริง

2 2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดเห็นกับนักเรียน

3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงผลการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์

3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปรายและการสรุปร่วมกับเพื่อน
สมาชิก

4 ขั้นประเมินผล

4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์

4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์

4 3 การประเมินผล

4 3 1 สังเกตจากการร่วมฝึกกล่าวคำวิจารณ์และยอมรับคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์

4 3 2 การร่วมอภิปราย

4 3 3 การแสดงความคิดเห็น

4 3 4 การสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 6

เรื่อง	การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม (พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนด้านวาจา)
ชื่อกิจกรรม	มารู้จักวิธีปฏิเสธกันเถอะ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ นักเรียนฝึกทักษะการแสดงออกในเรื่องการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม
เทคนิคการใช้	การให้คำแนะนำ การแสดงแบบอย่าง การเสริมแรงทางบวก
ระยะเวลาที่ใช้	50 นาที
จำนวนสมาชิก	8 คน
สถานที่	ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยา
อุปกรณ์	เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง การปฏิเสธของเมธาและนที
วิธีดำเนินการ	โดยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้

1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้

1 2 ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับเรื่องการตอบปฏิเสธเพื่อนอย่างไรจึงจะสำเร็จ

1 3 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำเร็จของการปฏิเสธ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ การตอบปฏิเสธเป็นสิ่งสำคัญเมื่อเพื่อน ๆ มาชวนให้เราทำในสิ่งที่เราไม่ชอบหรือไม่พร้อมที่จะทำ เรา จะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรจึงจะสำเร็จ

ขั้นแรก

ต้องบอกความรู้สึกที่แท้จริงและเหตุผลให้เพื่อนทราบ เช่น "คุณพ่อคุณแม่ไม่อนุญาต" "อยากอ่านหนังสือมากกว่า"

การบอกเช่นนี้จะช่วยให้เพื่อนรู้ว่าเรามีเหตุผล และรู้สึกอย่างไรกับคำชวนของเขา

ขั้นที่สอง

ต้องรวบรวมความกล้า กล่าวคำปฏิเสธออกไป เช่น "เราไม่ไปดีกว่า" "เราไปไม่ได้จริงๆ"

ชั้นที่สาม

ขอความคิดเห็นจากเพื่อนว่าคงไม่เป็นไรนะถ้าเราจะไม่ไป หรือเธอคงจะไม่ว่าอะไรนะ ก่อนจะจากกันกับเพื่อนไปก็อย่าลืมขอบคุณ ขอบใจเขาเสียก่อนที่มีน้ำใจมาชวนเรา

ถ้าบังเอิญไปเจอเพื่อนที่ตื้อจริง ๆ เข้า เราจะทำอย่างไรดี

- 1) เมื่อเพื่อนยังเข้าชื่ออยู่เราก็ต้องยืนกรานปฏิเสธต่อไป
- 2) จากนั้นใช้วิธีการตอรองโดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทนหรือผัดผ่อนเลื่อนเวลาไปก่อน เช่น “เอาไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน” “รอให้สอบเสร็จก่อนนะ” หรือคำพูดอื่นๆ ที่แสดงให้รู้ว่าครั้งนี้เราตอบรับคำเพื่อนไม่ได้จริงๆ
- 3) ทำสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ขณะที่ปฏิเสธนั้นสื่อน้ำ ทำท่าง น้ำเสียงของเรา จะต้องจริงจังหนักแน่นด้วย เพราะถ้าทำท่าลังเล น้ำเสียงแผ่วเบา ก็มีหวังปฏิเสธไม่สำเร็จแน่

1 4 ผู้วิจัยเล่าเรื่องต่อไปนี้นักเรียนทั้งหมดฟัง

“เมธา และนที เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง วันหนึ่งนทีได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนบ้าน เขาจึงยืมกล้องจากเมธากล้องถ่ายรูปนั้นเมธาได้เป็นของขวัญจากคุณพ่อเนื่องในวันเกิดเมธารักกล้องนั้นมาก เขาดูแลรักษากล้องเป็นอย่างดีเพราะกล้องนี้มีความหมายสำหรับเขามากเขาจึงไม่อยากจะให้กล้องถ่ายรูปแก่คนที่ยืม”

เมื่อผู้วิจัยเล่าจบให้นักเรียนสมมติตัวเองว่า ถ้านักเรียนเป็นเมธานักเรียนจะตอบปฏิเสธนทีอย่างไร

1 5 ให้นักเรียนฝึกกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของเพื่อน ตามหัวข้อที่กำหนดให้ ดังนี้

1 5 1 เมื่อเพื่อนขอยืมโทรศัพท์มือถือเพื่อไปเล่นเกม และนักเรียนไม่สามารถให้ยืมได้นักเรียนรู้สึกอย่างไร คำพูดที่นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อนคือ

1 5 2 เมื่อเพื่อนขอยืมเงินจำนวน 100 บาทและนักเรียนไม่สามารถให้ยืมได้นักเรียนรู้สึกอย่างไร คำพูดที่นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อนคือ

1 6 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ได้พยายามฝึกหัดการปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

2 ชั้นวิเคราะห์

2 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

2 2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดเห็นนักเรียนเรื่องการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

3 ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปรายและการสรุปร่วมกับเพื่อนสมาชิก

4 ชั้นประเมินผล

4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเรื่อง การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

4 3 การประเมินผล

4 3 1 สังเกตการร่วมฝึกกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อนจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

4 3 2 การอภิปราย

4 3 3 การแสดงความคิดเห็น

4 3 3 การสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 7

เรื่อง การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน
(พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนด้านท่าทาง)

ชื่อกิจกรรม มาฝึกยิ้มกันเถอะ

วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ของการมีบุคลิกภาพยิ้มแย้มแจ่มใส
- 2 เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน

เทคนิคการใช้ การให้คำแนะนำ การแสดงแบบอย่าง การเสริมแรงทางบวก

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยา

อุปกรณ์ 1 ใบความรู้เรื่องการยิ้ม 2 การดาษ A4 3 ปากกา

วิธีดำเนินการ โดยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้

1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้

1 2 ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับเรื่องการยิ้ม

1 3 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการยิ้ม โดยให้นักเรียนจับคู่กันกับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เพื่อพูดคุยกันด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส

1 5 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนในหัวข้อต่อไปนี้

1 5 1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะที่พูดคุยกับเรา

1 5 2 ให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการยิ้มแย้มแจ่มใส

1 6 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ร่วมฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในเรื่องการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน

2 ชั้นวิเคราะห์

2 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

2 2 ผู้วิจัยสรุป ชักถาม และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3 ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลของการยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะคุยกับเพื่อน

3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปราย และสรุปร่วมกับเพื่อนสนิท

4 ชั้นประเมินผล

4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น

4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

4 3 การประเมินผล

4 3 1 สังเกตจากการร่วมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมด้านการยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน

4 3 2 การอภิปราย

4 3 3 การแสดงความคิดเห็น

4 3 4 การสรุปของนักเรียน

ใบความรู้เรื่องสยามเมืองยิ้ม

ประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็น 'สยามเมืองยิ้ม' มานานแล้ว ชาวต่างชาติพากันประทับใจกับ "ยิ้มสยาม" มาโดยตลอด หลายครั้งสื่อสารกันไม่ค่อยเข้าใจแต่คนไทยก็จะยิ้มไว้ก่อนเสมอ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกอบอุ่นใจว่าจะได้รับความช่วยเหลือด้วยไมตรีจิตอย่างแน่นอน

ทว่าปัจจุบันได้มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่าคนไทยเริ่มจะยิ้มน้อยลงกว่าเมื่อก่อนสาเหตุหนึ่งมาจากสภาพเศรษฐกิจที่ทำให้เราต้องต่างทำมาหากิน เป็นเหตุให้ไม่มีเวลามายิ้มให้กัน ทั้งที่ความจริงแล้ว การยิ้มเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อคนเรา ทั้งสุขภาพการและสุขภาพจิตเลยทีเดียว

เราจึงน่าจะเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง "การยิ้ม" กันมากขึ้นเพื่อจะได้เห็นประโยชน์ของการยิ้มและได้ยิ้มกันมากขึ้น

การยิ้ม

การยิ้มเป็นความรู้สึกอย่างเดียว ที่ทำให้ระบบภายในร่างกายผ่อนคลายลง การยิ้มที่แท้จริงต้องยิ้มทั้งใบหน้าและดวงตา การยิ้มเป็นประจำช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด โดยร่างกายจะหลั่งสาร แอนโดรฟินไปที่สมองทำให้ มีอารมณ์แจ่มใส

รอยยิ้มมีความหมายมากกว่าที่เราเห็น เพราะรอยยิ้มบ่งบอกว่าเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุข สดชื่น มองโลกในแง่ดี

วิธีมีรอยยิ้มอันสดใสมิใช่ความลับอะไรหรอก เพียงแต่หัดยิ้มให้บ่อย ๆ เท่านั้นแหละ ยิ่งยิ้มมากเท่าไรก็ยิ่งเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น แต่รางวัลพิเศษแท้จริงยังมากกว่านั้น สิ่งที่จะได้รับจากการยิ้มนั้นก็คือ คุณจะค่อย ๆ มีความสุขมากขึ้นควบคู่กันไปด้วย "ให้ยิ้มแก่ท่าน ยิ้มมันถึงตัว"

ลักษณะของการยิ้มที่พึงประสงค์ ประกอบด้วย

- 1 รอยยิ้มที่มีความจริงใจ มีการแสดงออกทางแววตา สีหน้า กิริยาท่าทางที่สอดคล้องไม่ฝืนความรู้สึก
- 2 รอยยิ้มทำให้เกิดความสบายใจกับตัวเอง เช่น ยิ้มให้กำลังใจตัวเอง ปลอบใจตัวเอง
- 3 รอยยิ้มทำให้ดำรงสัมพันธภาพที่ดี เกิดความสบายใจให้แก่ผู้อื่น เช่น มีรอยยิ้มเมื่อทักทาย ยิ้มเมื่อแสดงความขอบคุณ
- 4 ยิ้มที่สร้างความรู้สึกที่ดีให้กับผู้อื่น เช่น ยิ้มให้กำลังใจผู้อื่น ไม่ยิ้มเยาะ ดูแคลน
- 5 รอยยิ้มที่เหมาะสมกับกาลเวลา สถานที่ และบุคคล

ยัมมีผลต่อร่างกาย อย่างไร

การยัมมีประโยชน์ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม

1 ระดับบุคคล

1 1 ด้านร่างกาย คือทำให้ร่างกายแข็งแรง และสามารถช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นจากอาการเจ็บป่วยแข็งแรงเร็วขึ้น

1 2 ด้านจิตใจ คือทำให้จิตใจเป็นสุข อารมณ์ดี รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด ช่วยให้มองโลกในแง่ดีขึ้น และการยัมในสถานการณ์ที่คับขันยังช่วยเพิ่มความกล้าในจิตใจด้วย ทำให้มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคมากขึ้น

2 ระดับครอบครัว

2 1 ครอบครัวที่อยู่รวมกันในบรรยากาศแห่งรอยยิ้ม ช่วยเพิ่มความรัก ความผูกพัน ความอบอุ่นใจ และมีความสุขเป็นครอบครัวที่น่าอยู่ส่งผลกระทบให้เกิดความมั่นคงในครอบครัว

2 2 ครอบครัวที่อยู่รวมกันด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใสจะเสริมสร้างสภาพจิตใจที่ดีให้แก่สมาชิก ทำให้อารมณ์ดี มีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กจะเติบโตเป็นคนที่มีสุขภาพ

2 3 ครอบครัวที่มีเรื่องขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจกัน รอยยิ้มจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความบาดหมาง และลดปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวให้น้อยลง

3 ระดับสังคม

3 1 รอยยิ้มเป็นกลยุทธ์ที่ดีในการสร้างมิตร เพราะช่วยลดความแปลกหน้า ทำให้เกิดความไว้วางใจ ทำให้ผู้อื่นอยากพบคุยด้วย

3 2 คนที่มีบุคลิกลักษณะยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เป็นนิตยจะช่วยให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุขขึ้น เพิ่มเสน่ห์ให้ตัวเองและได้ภาพลักษณ์ที่ประทับใจผู้อื่น

3 3 การยิ้มแย้มทำให้การทำงานร่วมกันง่ายขึ้น ลดปัญหา อุปสรรค ความขัดแย้งหรืออคติต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เกิดการประสานงานที่ดี รวดเร็ว

3 4 สังคมที่มีแต่คนยิ้มแย้ม เป็นสังคมที่น่าอยู่ เป็นการเสริมสร้างวัฒนธรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกันในสังคม และยิ่งไปกว่านั้นการยิ้มยังเป็นเอกลักษณ์ของชนชาติที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวให้ผลที่ต่อเศรษฐกิจของประเทศได้ด้วย

มาฝึกยิ้มกันเถอะ

- 1 เคล็ดลับในการยิ้มควรยิ้มทั้งปากและตา และมองตากันค้างไว้อย่างน้อย 3 วินาที เพื่อให้ต้องมนต์สะกดอย่างแท้จริง
- 2 นักมนุษยวิทยาสังเกตพบว่าการยิ้มเห็นได้ชัดไกลถึง 45 เมตร ในขณะที่อารมณ์อื่น เข้าใกล้ ๆ ถึงจะมองเห็น
- 3 การยิ้มที่ดีต้องยิ้มให้ถูกที่ ถูกเวลา และถูกกาลเทศะด้วย มิฉะนั้นอาจเป็นอันตรายกับตัวเองได้
- 4 รอยยิ้มที่อยู่บนใบหน้านานเกินไป มักจะดูเหมือนหุ่นยนต์ หรืออีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ยิ้มเสแสร้ง ควรยิ้มที่จริงใจดีกว่า เพราะถ้ายิ้มเสแสร้งเด่นชัดเกินไปผู้คนจะไม่เชื่อถือ
- 5 วิธีมีรอยยิ้มอันสดใส คือหัดยิ้มบ่อย ๆ และจริงใจ ยิ่งยิ้มมากเท่าไรก็ยิ่งเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และเราเองก็มีความสุขควบคู่กันไปด้วยเหมือนกัน
- 6 “ยิ้มไม่ต้องหาจากไหนเพียงแค่ขยับมุมปาก ก็หายิ้มเจอ”

ขอบคุณสำหรับรอยยิ้ม

ขอบคุณสำหรับรอยยิ้ม	ที่มีพรารพริ้มบนใบหน้า
อีกทั้งความหมายในสายตา	สื่อว่าเราเป็นมิตรกัน

(อ้างอิงจากคู่มือสร้างสุขด้วยยิ้ม, กรมสุขภาพจิต 2545 5-17)

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 8

เรื่อง	การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย (พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนด้านท่าทาง)
ชื่อกิจกรรม	ภาษากายทายใจผู้อื่น-ทายใจผู้อื่นทางภาษากาย
วัตถุประสงค์	1 เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความสนใจคนอื่นเมื่อเราอยู่ร่วมกัน 2 เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย
เทคนิคที่ใช้	การให้คำแนะนำ การแสดงบทบาทสมมติ การเสริมแรงทางบวก
ระยะเวลาที่ใช้	50 นาที
จำนวนสมาชิก	8 คน
สถานที่	ศูนย์แนะนําและให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยา
อุปกรณ์	1 รูปภาพสื่อถึงอารมณ์ต่าง ๆ 2 บทบาทสมมติเรื่อง “ช่วยกันทำหน้อยซิ”
วิธีดำเนินการ	โดยดำเนินการทดลอง 4 ขั้น ดังนี้ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้ 1 2 ผู้วิจัยสนทนาถึงการแสดงออกของบุคลิก สามารถแสดงออกโดยวิธีใดบ้าง 1 3 ผู้วิจัยแจกรูปภาพที่สื่อถึงอารมณ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนบอกว่าแต่ละรูปภาพมีอารมณ์อย่างไร 1 4 ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันถึงรูปภาพที่สื่อถึงอารมณ์ต่าง ๆ 1 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาและแสดงบทบาทสมมติตามเรื่องที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้ใช้เวลาประมาณ 20 นาที 1 6 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายถึงผลการแสดงความสนใจในการร่วมกิจกรรมของทางโรงเรียน จากบทบาทสมมติเรื่อง “ช่วยกันทำหน้อยซิ” 1 7 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียน ที่นักเรียนทำกิจกรรมในครั้งนี้

2 ชั้นวิเคราะห์

2 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมภาษากายท่ายใจผู้อื่น ท่ายใจผู้อื่นทางภาษากาย

2 2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดกับนักเรียนเรื่อง พฤติกรรมการแสดงที่เหมาะสมของนักเรียนด้านการแสดงต่าง ๆ

3 ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางปฏิบัติในการแสดงออกทางร่างกายเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกในบุคคลอื่น หรือสิ่งนั้น

3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปราย และการสรุปร่วมกับเพื่อนสมาชิก

4 ชั้นประเมินผล

4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเรื่อง การแสดงความรู้สึก โดยการแสดงออกทางร่างกาย

4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเรื่อง การแสดงความรู้สึก โดยการแสดงออกทางร่างกาย

4 3 การประเมินผล

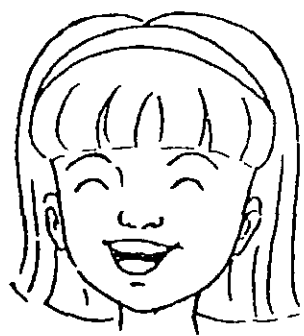
4 3 1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

4 3 2 การอภิปราย

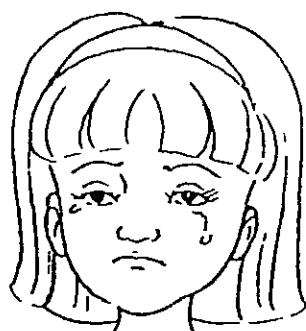
4 3 3 การแสดงความคิดเห็น

4 3 4 การสรุปของนักเรียน

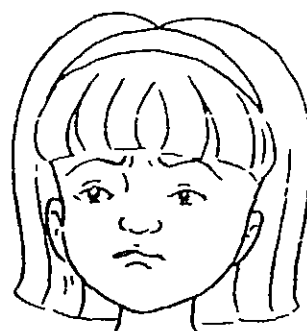
ใบงานรูปภาพสื่อถึงอารมณ์ต่าง ๆ



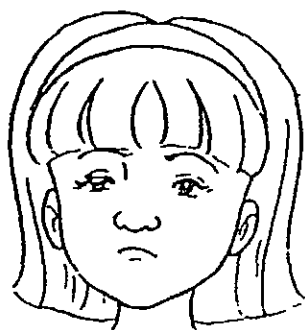
(ดีใจ)



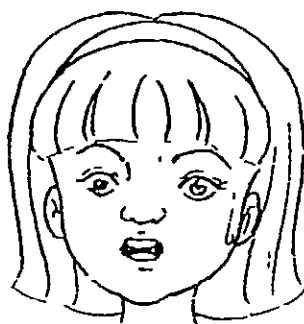
(เสียใจ)



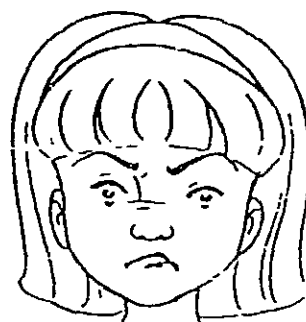
(เครียด)



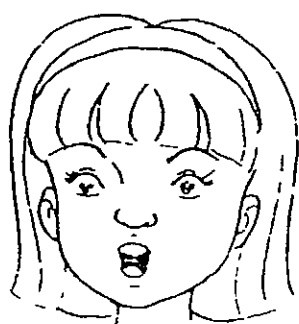
(กังวล)



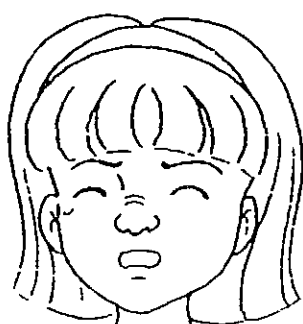
(กลัว)



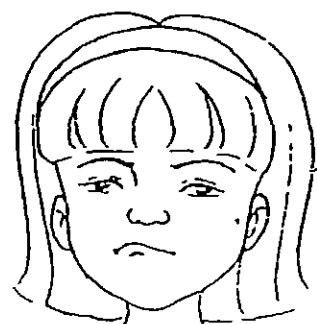
(โกรธ)



(ประหลาดใจ)



(ใจเสีย)



(เสียใจ)

(อ้างอิงจากคู่มือพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรมระดับมัธยมศึกษา 2544 97)

ใบงานบทบาทสมมติเรื่อง “ช่วยกันทำน้อยซี”

หมวดภาษาไทยจัดให้มีการประกวดการจัดบอร์ดในงานนิทรรศการสุนทรภู่ โดยจะมีรางวัลและใบประกาศเกียรติคุณให้แก่ผู้ชนะอันดับที่ 1,2,3 นักเรียนทุกห้องมีความกระตือรือร้นกันมาก อาจารย์สุณีย์เป็นอาจารย์ประจำชั้น ม 1/1 ให้กำลังใจกับนักเรียน และแนะนำให้ทุกคนระดมความคิดช่วยกันทำงาน ควรมีการประชุมหารือกันเสียก่อน ดารา เป็นหัวหน้าห้องได้ดำเนินการประชุมและเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ เพื่อน ๆ ต่างช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าอยากฟังความคิดเห็นของวรรณา เพราะเธอเป็นคนเก่งด้านศิลปะที่สุดในห้อง แต่วรรณากลับนั่งเงียบไม่ยอมแสดงความคิดเห็นใดๆ ดาราจึงถามวรรณาว่ามีความคิดเห็นอย่างไร อยากให้ช่วยเพื่อนคิดหน่อย วรรณาตอบว่าในเวลาที่จัดบอร์ดนั้นตัวเธอต้องไปต่างจังหวัดกับพ่อแม่ งานนี้ขอตัวไม่ร่วมด้วย

บทบาทของผู้แสดง

บทบาทของอาจารย์สุณีย์

อาจารย์สุณีย์ เป็นอาจารย์ประจำชั้น ม 1/1 ที่นำเรื่องหมวดภาษาไทยจัดให้มีการจัดบอร์ดในงานนิทรรศการวันสุนทรภู่ โดยจะมีรางวัลและใบประกาศเกียรติคุณให้แก่ผู้ชนะอันดับที่ 1,2,3 และอาจารย์สุณีย์เป็นผู้ที่คอยให้กำลังใจนักเรียน และแนะนำให้ทุกคนระดมความคิดช่วยกันทำงาน

บทบาทของดารา

ดาราเป็นหัวหน้าห้องชั้น ม 1/1 เป็นผู้ดำเนินการประชุมและเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

บทบาทของเพื่อนๆ

เพื่อนๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็น และมีความเห็นว่าอยากฟังความคิดเห็นของวรรณา เพราะวรรณาเป็นคนเก่งด้านศิลปะที่สุดในห้อง เพราะพวกเราอาจจะได้แนวทางในการจัดนิทรรศการที่ดี ๆ จากวรรณา

บทบาทของวรรณา

วรรณานั่งเงียบไม่ยอมแสดงความคิดเห็นใด ๆ และปฏิเสธในการร่วมจัดบอร์ดในงานครั้งนี้ โดยวรรณาอ้างว่าเธอต้องไปต่างจังหวัด เพราะฉะนั้นไม่ขอแสดงความคิดเห็นใด ๆ

(อ้างอิงจาก คู่มือพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรมระดับมัธยมศึกษา 2544 101)

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 9

เรื่อง การไม่ทำร้ายเพื่อนนักเรียน ไม่พอใจเพื่อน
(พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนด้านท่าทาง)

ชื่อกิจกรรม ทำอย่างไรกับความขัดแย้ง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนทราบถึงวิธีการจัดการกับความขัดแย้ง ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม

เทคนิคการใช้ การให้คำแนะนำ การแสดงบทบาทสมมติ การเสริมแรงทางบวก

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ศูนย์แนะนําและให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยา

อุปกรณ์ 1 ใบความรู้เรื่อง "ทำอย่างไรกับความขัดแย้ง"
2 บทบาทสมมติเรื่อง "อารมณ์โกรธของพิชา"

วิธีดำเนินการ โดยดำเนินการทดลอง 4 ขั้น ดังนี้

1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้

1 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าใครเคยแสดงอารมณ์โกรธเพื่อนบ้าง นักเรียนโกรธเพื่อนเพราะอะไร และกิจวัตรที่นักเรียนแสดงออกนักเรียนแสดงออกอย่างไร

1 3 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง "ทำอย่างไรกับความขัดแย้ง" ในนักเรียนทุกคน

1 4 ผู้วิจัยพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องอารมณ์ และเราจะทำอย่างไรกับความโกรธให้นักเรียนฟัง

1 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษา และแสดงบทบาทสมมติเรื่อง "อารมณ์โกรธของพิชา"

1 6 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1 6 1 ถ้านักเรียนเป็นพิชานักเรียนจะต้องตัดสินใจอย่างไร

1 6 2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนๆ ของพิชิต จะมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อพิชิตและคิดว่าพิชิตเป็นคนอย่างไร

1 6 3 ให้นักเรียนอภิปรายถึงผลของการทำร้ายร่างกายเพื่อน

1 7 ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

2 ชั้นวิเคราะห์

2 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมทำอย่างไรกับความขัดแย้ง

2 2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดกับนักเรียนเรื่อง การไม่ทำร้ายเพื่อนนักเรียนเมื่อไม่พอใจ

3 ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางปฏิบัติในการแสดงออกที่เหมาะสมเกี่ยวกับการไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อน เมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน

3 2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการอภิปราย และการสรุปร่วมกับเพื่อนสมาชิก

4 ชั้นประเมินผล

4 1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเรื่อง การไม่ทำร้ายเพื่อนนักเรียนเมื่อไม่พอใจเพื่อน

4 2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเรื่อง การไม่ทำร้ายเพื่อนนักเรียนเมื่อไม่พอใจเพื่อน

4 3 การประเมินผล

4 3 1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

4 3 2 การอภิปราย

4 3 3 การแสดงความคิดเห็น

4 3 4 การสรุปของนักเรียน

ใบความรู้เรื่อง “ทำอะไรกับความขัดแย้ง”

ความโกรธเป็นอารมณ์ร้ายแบบหนึ่ง ถ้าปล่อยมันไว้มาก ๆ และนาน ๆ ก็จะส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ การจัดการกับความโกรธซึ่ง นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง เสนอไว้ได้แก่

- 1 หลีกตนออกจากเหตุการณ์นั้น ๆ เสียก่อน
- 2 รอคอยจนอารมณ์บรรเทาลง เย็นลง แล้วจึงมาพูดคุยกัน
- 3 หยุดทบทวนเหตุการณ์ว่ามีความน่าจะเป็นอะไรบ้างที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นี้
- 4 ก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก โดยยึดผู้ที่จะเอาชนะปัญหาที่ทำให้โกรธ
- 5 หาทางระบายออก เช่น การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ พูดระบายหรือตะโกนดังๆ ในที่ ๆ ไม่มีใครได้ยิน

ความรู้เรื่องอารมณ์

อารมณ์ของบุคคลทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคลที่ติดตัวมา มีปรากฏตั้งแต่เด็ก เมื่อเด็กเกิดอาการด้านลบ เช่น ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เด็กเล็กจะแสดงพฤติกรรมร้องไห้ เมื่อโตขึ้นจะแสดงอารมณ์รุนแรงขึ้น เช่น การขว้างปาสิ่งของ อาการลงมือลงเท้า หรือปลื้มตัวตามลำพัง เหล่านี้ทำนองเดียวกัน ถ้าเกิดอารมณ์ทางด้านบวก เช่น ดีใจ ปลื้มใจ จะแสดงอาการยิ้ม หัวเราะ สนุกสนาน หน้าตาสดชื่นแจ่มใส ดังนั้นอารมณ์ไม่ว่าด้านลบและบวกจะมีผลกระทบต่อด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านพฤติกรรมดังนี้

อารมณ์ด้านลบ

- 1 ด้านร่างกาย ตัวอย่างเช่น เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ท้องเสีย ท้องผูก โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
- 2 ด้านจิตใจ ตัวอย่างเช่น หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล เครียด นอนไม่หลับ เศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น
- 3 ด้านพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น ร้องไห้ ขว้างปาสิ่งของ เศร้าซึม นอนไม่หลับ แยกตัวตามลำพัง ทะเลาะวิวาท เป็นต้น

อารมณ์ด้านบวก

- 1 ด้านร่างกาย ตัวอย่างเช่น กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น
- 2 ด้านจิตใจ ตัวอย่างเช่น ใจเย็น ร่าเริงแจ่มใส สดชื่น เป็นต้น
- 3 ด้านพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น หัวเราะ สนุกสนาน ความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

อารมณ์โกรธของพิชา

มานพ มีความรู้สึกกังวล เบื่อหน่าย ท้อแท้ที่จะทำงานกลุ่มหลายชิ้นงาน ทำงานไม่ทันตามกำหนดส่งของครูมานพคิดว่าจะทยอยทำงานชิ้นที่ถึงกำหนดส่งก่อน จึงปรึกษาเพื่อนๆ ในกลุ่ม ในกลุ่มที่ทำงานนั้นมีสมาชิก จำนวน 4 คน คือ มานพ มาโนชน์ ประโยชน์ และพิชา มีเพียงพิชาคนเดียวที่ไม่เห็นด้วย และยังพูดว่าไม่ต้องทำถึงอย่างไรก็ไม่ทันส่ง หากพวกเขาคงต้องการจะทำก็ให้ทำเอง แต่เพื่อน ๆ บอกว่างานที่ได้รับมอบหมายพวกเราต้องช่วยกันนะ งานจึงจะสำเร็จทันเวลา พิชาแสดงอารมณ์โกรธเพื่อน และตะคอกเพื่อนว่าใครอยากจะทำก็ทำไม่ต้องมายุ่งกับเรา พูดไม่รู้เรื่องหรือยัง และพิชาก็ผลักตัวของมานพล้มลง

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการใช้โปรแกรมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ชื่อกิจกรรม การปัจฉิมนิเทศและสรุปผล

วัตถุประสงค์

สรุปผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนโดยฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งด้านการใช้วาจา และการแสดงออกท่าทาง

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ศูนย์แนะนําและให้คำปรึกษา โรงเรียนสารสาสน์พิทยา

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

1 1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวน สอบถามความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนที่ผ่านมา

1 2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนว่าจำเป็นต้องมีทักษะในด้าน การกล่าวคำทักทายและการสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ การกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสมการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม การยิ้มแย้มแจ่มใสขณะคุยกับเพื่อน การแสดงความสนใจโดยการแสดงออกทางร่างกาย และการไม่ทำร้ายร่างกายเพื่อนเมื่อนักเรียนไม่พอใจเพื่อน ในแต่ละด้านนั้นมีเทคนิคและวิธีการอย่างไรบ้างก็ตามรายละเอียดที่ได้ฝึกไปแล้ว

1 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่เปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มรวมทั้งการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

1 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลของการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

1 5 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนในความร่วมมือและกล่าวปิดโปรแกรมฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยให้เดินไปหาสมาชิกที่ละคน แล้วเปลี่ยนคู่ไปจนครบ
ทุกคน

1 6 การประเมินผล ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนให้ความสนใจร่วมโปรแกรม
ฝึก ซักถาม เกิดการเรียนรู้แล้วนำไปปฏิบัติจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม

ที่ ศธ 0519 12/๖๕



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖ กรกฎาคม 2547

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสารสาสน์พิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวอรทัย ทัพฒนบัญชา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา เกือบตลอดจัดโปรแกรมฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 คน ในระหว่างเดือน กรกฎาคม - สิงหาคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวอรทัย ทัพฒนบัญชา ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แก้วศิริ จีระเศกกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 09-1454264



ที่ ศธ 0519 12/7.3616

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๘ กรกฎาคม 2547

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสารสาสน์พิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวอรัญญา พิพัฒน์บัญชา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “การฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา เพื่อทดลองจัดโปรแกรมฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 คน ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวอรัญญา พิพัฒน์บัญชา ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 09-1454264

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวอรทัย พิพัฒน์บัญชา
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 19 พฤษภาคม 2517
สถานที่เกิด	เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	46 ซอยรามไมตรี ถนนไมตรีจิต แขวงป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสารสาสน์พิทยา แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนพนิชยการสุโขทัย
พ.ศ. 2542	ครูศาสตรบัณฑิต เอกการศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ