ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก

ปริญญานิพนธ์
ของ
เกศสุดา อินทรโอสถ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ตุลาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152
ก๙๒๓ค
๒๕

ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก

ISBN 974-

บทคัดย่อ

ของ

เกศสุดา อินทรโอสถ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ตุลาคม 2546

เกศสุดา อินทรโอสถ.(2546). *ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์, รองศาสตราจารย์เวธนี กรีทอง

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2546 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไม่ดี จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการใช้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อสนเทศ แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Designs เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ และแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าที

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECTS OF ASSERTIVE BEHAVIOR TRAINING ON INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF MATTHAYOM SUKSA II STUDENTS OF BAN KLONG SAM (DARUN SUKSA) SCHOOL IN CHANGWAT NAKHORN NAYOK

AN ABSTRACT

BY

KEADSUDA INTARAOSOT

Presented in partial fufillment of the requirements

for the Master of Education degree in Educational Psychology

at Srinakharinwirot University

October 2003

Keadsuda Intaraosot. (2003). *The Effects of Assertive Behavior Training on Interpersonal Relationships of Matthayom Suksa II Students of Ban Klong Sam (Darun Suksa) School in Changwat Nakhon Nayok.* Master Thesis, M. Ed. (Educational Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Dr. Pasana Chularut, Assoc. Prof. Waytanee Greethong.

The purpose of this experimental research was to study the effects of assertive behavior training on interpersonal relationships of Mattayom Suksa II students of Ban Klong Sam (Darun Suksa) School in Changwat Nakhon Nayok in the academic year 2003. The 16 subjects were randomly selected from students whose scores of the interpersonal relationship of peer groups were low. Then they were randomly devided into the experimental group and the control group. Each group consisted of eight students. The experimental group was exposed to the assertive behavior training while the control group was given the information. The experimental design was randomized control group pretest-posttest designs. The instrument was interpersonal relationships questionaires. The data was analyzed by t-test.

The results were as follows:

1. The interpersonal relationships of the students who exposed to the assertive behavior training were significantly higher than before the experiment at .01 level.

2. The interpersonal relationships of the students who were given the information were significantly higher than before the experiment at .01 level.

3. The interpersonal relationships of the students who exposed to the assertive behavior training were significantly higher than those who were given the information at .05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา)
จังหวัดนครนายก

ของ
นางสาวเกศสุดา อินทรโอสถ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาภรณ์ หะวานนท์)
วันที่...ส...เดือน...ธันวาคม...พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(อาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ เวธนี กรีทอง)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง)

ประกาศคุณูปการ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ดร.พาสนา จุลรัตน์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เวธนี กรีทอง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์อีกทั้งอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ซึ่งให้ความรักและความเมตตาแก่ศิษย์ พร้อมทั้งกรุณาให้คำปรึกษา แนวคิด และข้อเสนอแนะรวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอชื่นชมและรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง ที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ และผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญยฤทธิ์ คงคาเพ็ชร ที่ให้ความกรุณาแก่ศิษย์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนให้คำแนะนำ แนวคิด ข้อเสนอแนะและชี้ข้อบกพร่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วันชัย จันทา ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) และอาจารย์อนงค์ลักษณ์ ณ นคร ที่ให้ความรัก ตลอดจนกำลังใจและให้ความช่วยเหลือแก่ศิษย์ในการทำวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลงได้ ผู้วิจัยซาบซึ้งในพระคุณเป็นอย่างยิ่ง รวมทั้งขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) ทุกท่านที่มีส่วนในการให้ความช่วยเหลือให้ความร่วมมือ ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล และทำการวิจัยในครั้งนี้ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณพี่ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา รุ่นปีการศึกษา 2543 และขอขอบใจเพื่อนๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา รุ่นปีการศึกษา 2544 ที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ผลความดีและประโยชน์ทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณคุณพ่อพิทักษ์ คุณแม่ดวงแข และพี่จุไรรัตน์ อินทรโอสถ รวมทั้งคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกๆท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือในทุกๆ สิ่ง ทั้งด้านกำลังกายและด้านกำลังใจอย่างมิสามารถหาสิ่งใดมาทดแทนได้

เกศสุดา อินทรโอสถ

สารบัญ

บทที่ หน้า

1 บทนำ 1
ภูมิหลัง 1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า 4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า 4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า 4
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง 4
ตัวแปรที่ศึกษา 5
นิยามศัพท์เฉพาะ 5
กรอบแนวคิดในการวิจัย 9
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า 9

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 10
ความหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 10
พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 11
ต้นกำเนิดและพัฒนาการของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสม 13
วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 15
องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 16
วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 19
ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสม 21
หลักที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 23
งานวิจัยในต่างประเทศ 23
งานวิจัยในประเทศ 26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ หน้า

2 (ต่อ) เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 28
ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 28
การสร้างสัมพันธภาพ 29
หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ 30
การพัฒนาสัมพันธภาพ 32
การสร้างสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อน 33
ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 35
งานวิจัยในต่างประเทศ 35
งานวิจัยในประเทศ 36

3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า 38
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง 38
ประชากร 38
กลุ่มตัวอย่าง 38
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 38
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 38
แบบแผนการทดลอง 41
การดำเนินการทดลอง 41
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 42

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 43
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 43
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ หน้า

5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 47
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า 47
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า 47
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า 47
ประชากร 47
กลุ่มตัวอย่าง 47
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 48
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า 48
การวิเคราะห์ข้อมูล 48
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า 49
อภิปรายผล 49
ข้อเสนอแนะ 52
ข้อเสนอแนะทั่วไป 52
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป 52

บรรณานุกรม 53

ภาคผนวก 62
ภาคผนวก ก 63
ภาคผนวก ข 138

ประวัติย่อผู้วิจัย 148

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Designs 41

2 เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 44

3 เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับการให้ข้อสนเทศ 45

4 เปรียบเทียบผลต่างของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ 46

5 แสดงโครงสร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 143

6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 144

7 แสดงคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 145

8 แสดงคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง 146

9 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง 147

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

บุคคลย่อมต้องมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ไม่มีใครสามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยว โดยไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นจะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยดีปราศจากความคับข้องใจ ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตให้ราบรื่น การคบหาสมาคมจึงจำเป็นสำหรับคนทุกคน ที่ต้องการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และหลีกหนีวิถีชีวิตที่โดดเดี่ยว อ้างว้าง (พิไลรัตน์ ทองอุไร. 2529 : 96) รวมไปถึงบุคคลซึ่งอยู่ในสภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่บีบคั้น ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข สนุกสนานกับการทำงาน และยังสามารถที่จะช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวและเพื่อนฝูงได้ดี เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ ได้ดี(วิจิตร อาวะกุล. 2526 : 81-83)

ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ซึ่งเป็นสังคมแห่งแรกของบุคคล เช่น บิดา มารดา รวมไปถึงญาติพี่น้องและต่อมาสังคมของเด็กก็จะเริ่มกว้างขึ้นตามลำดับ โรงเรียนก็เป็นอีกสังคมหนึ่งของเด็ก โดยที่เด็กจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ที่โรงเรียนทำให้เด็กมีพัฒนาการของสัมพันธภาพที่กว้างขึ้น (วิมล หน่องพงษ์. 2538 : 1) ซึ่งการเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน รวมทั้งมีความพึงพอใจในสัมพันธภาพดังกล่าวนับเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็ก เพราะเด็กทุกคนต้องการการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะวัยรุ่น (สุภาพรรณ โคตรจรัส. 2527 : 130 ; อ้างอิงจาก Havighurst. 1953) ที่กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากเพื่อนทำให้เขารู้สึกว่าเขาได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ อีก โดยแบบแผนของความสัมพันธ์ที่วัยรุ่นมีต่อเพื่อนจะเป็นเครื่องตัดสินว่าเขามองโลก และตนเองอย่างไร ซึ่งถ้าเขารู้สึกมั่นคงในความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เขาก็จะรู้สึกว่าโลกนี้เป็นสถานที่ที่อบอุ่น น่าอยู่และมีความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งรู้สึกไว้วางใจต่อบุคคลอื่นด้วย ทำให้สามารถพัฒนาทักษะและทัศนคติทางสังคมที่จำเป็นสำหรับการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ได้เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ (มาลินี อยู่โพธิ์. 2525 : 2 ; อ้างอิงจาก Grondlund. 1959) อีกทั้งความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นได้มีโอกาสรู้จักเพื่อนและรู้จักตัวเองตามความเป็นจริงมากขึ้น (Rogers. 1962 : 340-342) นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความราบรื่นในการสัมพันธ์กัน เกิดความเชื่อถือ ไว้วางใจ ร่วมมือร่วมใจและเข้าใจกัน (วิจิตร อาวะกุล. 2528 : 11) ในทางตรงข้ามหากการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนของวัยนี้เกิดล้มเหลวจะทำให้รู้สึกว้าเหว่ รวมทั้งเกิดความคับข้องใจ ไม่ไว้วางใจผู้อื่น รู้สึกวิตกกังวล และ สุขภาพจิตไม่ดี (วัชรี ทรัพย์มี. 2525 : 226) ตลอดจนสัมพันธภาพกับเพื่อน จะมีผลต่อเนื่องไปถึงการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในอนาคต

รวมทั้งยังมีผลกระทบในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ด้านการเรียนซึ่งพบว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่ดี จะมีปัญหาทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนดี (เสาวรัตน์ จุลรัตน์. 2535:116) และยังพบอีกว่านักเรียนที่มีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในชั้นสูง จะมีแนวโน้มเป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงด้วย (David. 1971 : 68) ตลอดจนเมื่อวัยรุ่นได้มีโอกาสมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน ได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อน วัยรุ่นจะได้รู้ว่าบทบาทของตนนั้นควรจะปฏิบัติตนอย่างไรเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนๆ การที่วัยรุ่นเข้ากับเพื่อนได้ดีจะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ มีความมั่นใจ และเกิดความเชื่อมั่นใน ตัวเองเมื่อเขาสามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนได้อย่างมีความสุขย่อมมีความปรารถนาที่จะมีความสัมพันธ์กับคนอื่นเพิ่มขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อคนทั่วไป ประสบการณ์ในการเข้าสังคมจะเพิ่มขึ้นทุกวัน จนเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ก็จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ด้วยดี (พวงสร้อย วรกุล. 2522 : 29 ; อ้างอิงจาก Grondlund. 1959)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีมโนภาพแห่งตนไม่แน่นอน การเปลี่ยนแปลงมีมากกว่าระยะใดๆ เป็นวัยที่บุคลิกภาพจะก่อตัวขึ้นเป็นการถาวรในแต่ละบุคคล เป็นวัยที่ต้องการอิสระและต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (วัชรี ทรัพย์มี. 2522 : 179) ซึ่งในปัจจุบันพบว่า วัยรุ่นจำนวนมากมีปัญหาในเรื่องการอยู่ร่วมกันกับเพื่อน การติดต่อสัมพันธ์ และการทำงานร่วมกัน รวมทั้งการเรียนรู้เกี่ยวกับโลกและชีวิตในด้านอื่นๆ อีกด้วย (พรรณราย ทรัพยะประภา. 2529 : 1-2) ตลอดจนปัญหาด้านการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม ปัญหาการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมโดยเฉพาะปัญหาความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน หากวัยรุ่นขาดทักษะพื้นฐานทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาจทำให้เขาต่อต้านหรือเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม หากไม่ได้รับการช่วยเหลือจะทำให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตต่อไป ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการเรียน ทำให้มีผลการเรียนต่ำลง และมีปัญหาทางด้านระเบียบวินัย (สุณีย์ ธีรดากร. 2526 : 178) โดยเป้าหมายและหลักการพัฒนาวัยรุ่น จะต้องพัฒนาคุณสมบัติที่มั่นคงและสร้างสรรค์กับกลุ่มเพื่อนร่วมวัย การที่วัยรุ่นสามารถกระทำตนให้เป็นมิตรและมีกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันยอมรับตนเป็นดรรชนีที่ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นนั้นประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากน้อยเพียงใด และกลุ่มเพื่อนยังมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคมเพื่อให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพต่อไป (จรรจา สุวรรณทัต. 2528 : 143)

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยได้ทำการสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาเป็นเวลา 3 ปี โดยได้สังเกตพฤติกรรมนักเรียนในขณะที่สอน พบว่านักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 30 คนจากนักเรียนทั้งหมด 63 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 47.61 ไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เนื่องจากไม่ค่อยรับฟังสิ่งที่เพื่อนพูด ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือปฏิเสธเมื่อเพื่อนขอร้อง ไม่ให้กำลังใจเพื่อน ไม่ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดและไม่สนใจความรู้สึกของเพื่อน รวมทั้งไม่เสนอแนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อน จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 3 คน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 54.54 ยังขาดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่กล้าแสดงออกทั้งด้านความคิดเห็นและการกระทำ รวมทั้งปฏิบัติตนต่อเพื่อนไม่เหมาะสม ได้แก่ ชอบวิจารณ์ ชอบแกล้งเพื่อน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 23.80 ไม่ค่อยรับฟังสิ่งที่เพื่อนพูด ไม่ช่วยเหลือเพื่อนในการทำงานกลุ่ม ส่วนนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 มีการแสดงออกกับเพื่อนอย่างไม่มีความเกรงใจและบางคนไม่ค่อยสนใจในความรู้สึกของเพื่อน ซึ่งจากการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ในครั้งนี้พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีปัญหาด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนมากที่สุด เป็นจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 54.54 เมื่อพบปัญหาด้านสัมพันธภาพดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจปัญหาด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 22 คน โดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามปลายปิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน จำนวน 20 ข้อ แล้วนำคะแนนที่ได้มาจัดเรียงลำดับจากสูงไปหาต่ำ ผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่ำกว่าเกณฑ์จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 72.72 ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำชั้น และจากผลการสังเกตการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำชั้น รวมทั้งการสำรวจปัญหาโดยใช้แบบสอบถามปลายปิด สรุปได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีปัญหาด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนมากที่สุด ดังนั้นจึงควรที่จะมีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก และเนื่องจากในภาคการศึกษานี้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้เลื่อนชั้นขึ้นไปมัธยมศึกษาปีที่ 2 และผู้วิจัยได้ทำการสำรวจปัญหาซ้ำอีก ซึ่งผลปรากฏว่ายังพบปัญหาในนักเรียนกลุ่มเดิมดังกล่าวอยู่ ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องศึกษานักเรียนในกลุ่มนี้

วิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การสอน การบรรยาย การอ่านหนังสือ กิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนการใช้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน โดยวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพราะการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี รู้จักยอมรับตนเอง และสามารถที่จะเลือกแสดงออกอย่างเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ รวมทั้งทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Finn. 1981 : 91) ตลอดจนเป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม (พรรณราย ทรัพยะประภา. 2524 : 9-10) ซึ่งการที่เด็กเลียนแบบเพื่อนวัยเดียวกันทั้งในด้านความรู้สึก และการกระทำอาจทำให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ในบางกรณี กล่าวได้ว่าเด็กที่ประสบความสำเร็จในทางสังคม รวมกลุ่มกับเพื่อนวัยเดียวกันได้นั้น คือผู้ที่สามารถเป็นอิสระได้ด้วยตนเองในระดับพอดี มิใช่ผู้ที่เป็นอิสระมากเกินไปจนกลายเป็นคนก้าวร้าว (นิภา นิธยายน. 2530 : 139-140) ในเรื่องการแสดงออกนั้น ถ้าเป็นไปตามสิทธิของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่น และมีเหตุผลเป็นที่ยอมรับในสังคม ถือได้ว่าเป็นลักษณะการกล้าแสดงออก ส่วนในเรื่องทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพนั้น เกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ (ละเอียด ชูประยูร และคนอื่นๆ. 2521 : 8) รวมทั้งการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นสามารถช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก คือการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริงของบุคคลนั้น และจากผลการศึกษาของ สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 49-51) ที่ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือบุญแจ่ม

เนียนนิล จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น อีกทั้งกาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2537 : 58) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้ข้อสนเทศ
3. เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและได้รับการให้ข้อสนเทศ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์สำหรับครู และบุคลากรผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษา ที่มีความรู้ ความเข้าใจ และมีความชำนาญในการใช้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ไปพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2546 จำนวน 16 คน ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไม่ดี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2546 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไม่ดี จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

1.1 การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.2 การให้ข้อสนเทศ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจัดสถานการณ์ให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนโดยการใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การใช้เทคนิคแบบ การแสดงบทบาทสมมติ การให้แรงเสริมทางบวก และการให้การบ้าน ซึ่งมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษา และฝึกปฏิบัติ

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

2.1 การให้คำแนะนำ (Coaching Instruction) หมายถึง การที่ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำ อธิบาย หรือให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) ถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่นักเรียนกำลังฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือนักเรียนให้คำเสนอแนะ หรือให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนในกลุ่มด้วยกัน เทคนิคนี้จะใช้ทุกครั้งที่ทำการฝึกควบคู่กับเทคนิคอื่น

2.2 การใช้เทคนิคแม่แบบ (Modeling) หมายถึง การที่นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งหมายถึงผู้วิจัยหรือนักเรียน ว่าแสดงพฤติกรรมอย่างไร แล้วให้นักเรียนในกลุ่มลองปฏิบัติตาม เทคนิคนี้จะใช้ในการฝึกครั้งที่ 2, 4, 6, 8 และ 10 โดยมีขั้นตอนในการฝึก ดังนี้

ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ขั้นเสนอแม่แบบ

1. ผู้วิจัยเสนอแม่แบบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน โดยการฉายวิดีทัศน์ให้นักเรียนดูและสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบเพิ่มเติม แล้วให้นักเรียนกลับไปฝึกต่อที่บ้าน

2.3 การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) หมายถึง การให้นักเรียนได้แสดงบทบาทในสถานการณ์ต่างๆ ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นโดยไม่มีการซักซ้อม บทบาทต่างๆ ดังกล่าวมาก่อน เทคนิคนี้จะใช้ในการฝึกครั้งที่ 3, 5, 7, 9 และ 11 โดยมีขั้นตอนในการฝึก ดังนี้

ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและสถานการณ์สมมติของการแสดงสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนที่จะให้นักเรียนแสดง

ขั้นแสดง

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงครบทุกคนเพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ในการแสดงแต่ละครั้ง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทสมมตินั้นมีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์

4. ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวลก่อนการแสดงจริง พร้อมทั้งมีการบันทึกเทปวิดีทัศน์ และเปิดให้นักเรียนได้ดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง

5. ผู้วิจัยให้ผู้แสดง แสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ

ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

1. ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวความรู้สึกและความคิดเห็นต่อบทบาทของตนเอง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น และซักถามต่อบทบาทของผู้แสดง

3. ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์กล่าวคำชมต่อการแสดงสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไขในระหว่างที่นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นและซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ในกรณีที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักเรียนคนเดิมแสดงเพิ่มเติม และให้นักเรียนคนอื่นๆ เป็นผู้สังเกตการณ์และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2.4 การให้แรงเสริมทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจ เพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ไม่ต้องการของตนเอง เทคนิคนี้จะใช้ทุกครั้งที่ทำการฝึกควบคู่กับเทคนิคอื่น

2.5 การให้การบ้าน (Homework Assignment) หมายถึง การให้นักเรียนได้นำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่เรียนรู้จากการฝึกในกลุ่มไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเองหรือไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริงตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดให้ เทคนิคนี้จะใช้ทุกครั้งที่ทำการฝึกควบคู่กับเทคนิคอื่น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความเคยชิน

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การให้ข้อสนเทศ หมายถึง การให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนโดยให้นักเรียนอ่านเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ซึ่งรวบรวมมาจากหนังสือและบทความต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอข้อสนเทศ

ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนให้นักเรียนอ่าน และให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

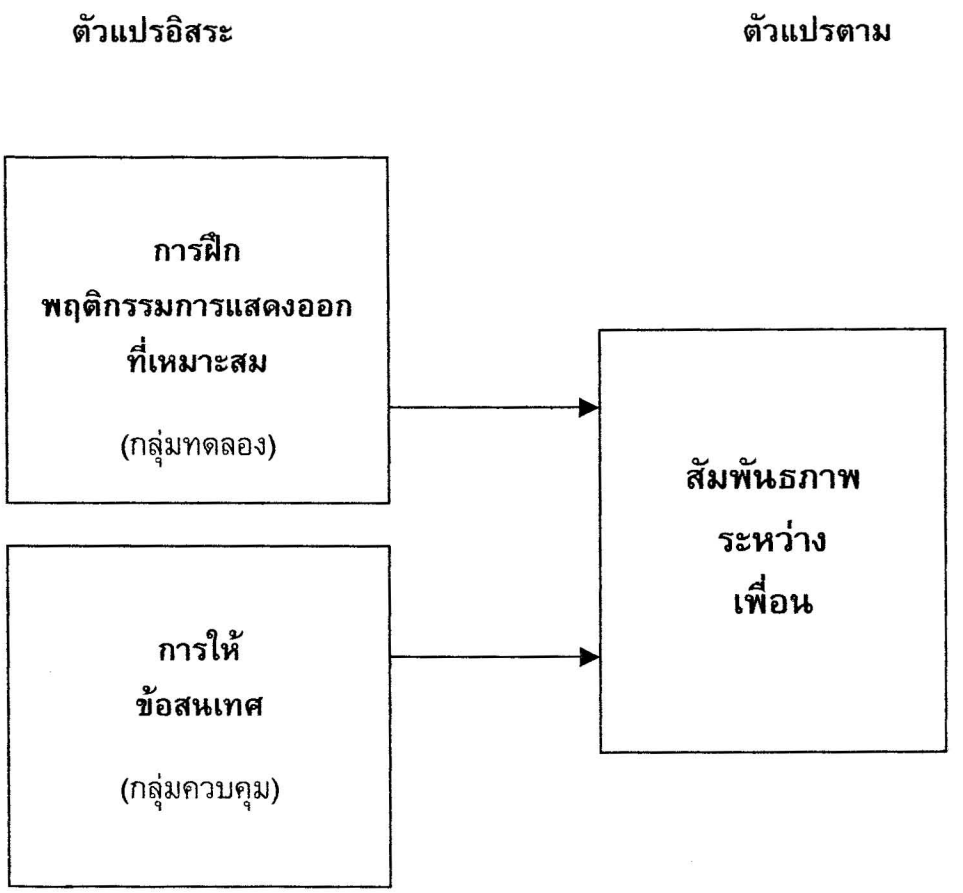
ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การให้ข้อสนเทศนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน หมายถึง การแสดงออกทางพฤติกรรมของนักเรียนที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนทั้งในและนอกห้องเรียนได้อย่างเหมาะสมกับของตน และสภาวะการณ์ ได้แก่การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การรู้จักให้และรับ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้ข้อสนเทศ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็นหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
   1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
   1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
      1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
      1.2.2 งานวิจัยในประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
   2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
   2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
      2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
      2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1.1 ความหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการของนักพฤติกรรมศาสตร์ที่ช่วยให้บุคคลได้รู้วิธีที่จะทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง เพราะนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมนี้มีความเชื่อว่าการที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกนั้น เพราะว่ามีความวิตกกังวลหรือรู้สึกกลัวในสิ่งที่ไม่น่าวิตกกังวลหรือน่ากลัว เช่น ไม่กล้าถามครู เพราะกลัวว่าถ้าพูดผิดแล้วจะอายเพื่อนมีความวิตกกังวลไปว่าถ้าถามแล้วเพื่อนอาจจะรำคาญเพราะเสียเวลา ซึ่งถือว่าเป็นการกลัวหรือวิตกกังวลเกินกว่าเหตุและถ้าเป็นเช่นนี้บ่อย ๆ ครั้ง ก็จะมีผลเสียต่อร่างกาย

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ได้มีผู้ให้ความหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้หลายแนวความคิดดังนี้

โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 81) ได้ให้ความหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า หมายถึง การฝึกการแสดงความรู้สึกทั้งหลายนอกเหนือไปจากความรู้สึกวิตกกังวลต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

ซานเบอรรี่ (Sansbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการฝึกลักษณะของการแสดงความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านภาษาท่าทางและน้ำเสียง

ราทัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 81) ได้กล่าวถึงความหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการฝึกพฤติกรรมที่บุคคลสามารถพูด หรือกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องได้ แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิดก็สามารถยอมรับได้และเมื่อถูกเอารัดเอาเปรียบก็สามารถจะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องโดยไม่รู้สึกอะไรสามารถปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้

พรรณราย ทรัพยะประภา (2524 : 53) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เป็นการฝึกให้บุคคลมีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาจากไม่กล้าแสดงออก ให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำของร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้อง หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลอันสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวก และทางลบ ออกมาเพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ อย่างตรงไปตรงมา

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528:129) กล่าวว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมคือการฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระเกี่ยวข้องกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

หลุย จำปาเทศ (2533 : 136) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก คือ การศึกษาหาความรู้แล้วลงมือทำ เพื่อหาความชำนาญเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับคู่สนทนาหรือบุคคล ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย โดยคำนึงถึงสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในระยะหลังนี้ได้มีการสร้างแบบฝึกใหม่ๆ ขึ้นมาเพื่อการฝึกที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงทำให้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมากขึ้น

1.1.2 พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ซอลเตอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 26-27 ; อ้างอิงจาก Salter. 1961) ได้ประยุกต์หลักในเรื่องการกระตุ้น (Exciation) และการระงับยับยั้ง (InHibition) มาเป็นพื้นฐานในการบำบัดรักษาคนไข้โรคประสาทไว้ว่า การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่างๆ แข็งแกร่ง เข้มข้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไข หรือสิ่งเร้าใหม่ การระงับยับยั้งเป็นกระบวนการลดหรือยับยั้งกิจกรรม และการเรียนรู้ใหม่ๆ โดยเชื่อว่าเมื่อแรงกระตุ้นมีความเข้มข้นสูง คนจะแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ และมีอิสระทางด้านอารมณ์ เป็นตัวของตัวเอง ถ้าพลังยับยั้งมีความเข้มเหนือกว่า ทำให้บุคคลนั้นอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนอง และมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาจะทำ จึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มี

สุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้น และระงับยับยั้งที่สมดุลกัน ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากการมีแรงระงับยับยั้งมากเกินไป ดังนั้นวิธีการที่จะช่วยบำบัดรักษาคนเหล่านี้ ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Conditioned Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำ ในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล เพื่อให้พลังกระตุ้นมีความเข้มสูงกว่าการยับยั้งซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

ลาซาลัส และโวลเป้ (วิไล ไชยปกรณ์. 2532 : 28-29 ; อ้างอิงจาก Lazarus and Wolpe. 1966) ได้ร่วมมือกันฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยได้แยกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ออกจากพฤติกรรมที่ก้าวร้าวได้อย่างชัดเจนและได้ใช้การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกพฤติกรรม และต่อมามีนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์หลายท่านเริ่มสนใจในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้การฝึกขยายกว้างขวางมากขึ้นและได้แพร่หลายไปยังอาชีพอื่นๆ อัลเบอร์ตีและเอมมอนส์ (Alberti and Ammons) ได้เขียนหนังสือชื่อ "Your Perfect Right" รวมทั้งเฟลส์และออสตัน (Phelps and Austion)ก็ได้เขียนหนังสือชื่อ"Assertive Woman"ซึ่งเป็นการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงขึ้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536: 25) กล่าวว่า กระบวนการเกิด การคงอยู่และการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้น อาศัยหลักของทฤษฎีการเรียนรู้ ในหลักการว่า การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของอินทรีย์นั้น เนื่องมาจากการที่อินทรีย์ได้รับประสบการณ์ หรือฝึกฝน ทำให้พฤติกรรมของอินทรีย์เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เหมาะสม หรือไม่เหมาะสมก็ได้

พูนทรัพย์ บุษปธำรง (2539: 188) ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับรากฐานทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ว่าเกี่ยวข้องกับหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ โดยเฉพาะทฤษฎีของพาฟลอฟ (Pavlov) และสกินเนอร์ (Skinner) โดยจะมุ่งขจัดสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่างๆ ที่คิดว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ทัศนา บุญทอง (2535: 893) กล่าวถึง พื้นฐานทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้เหมาะสม ว่าขึ้นกับแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้โดยการสร้างสถานการณ์ให้เกิดการเรียนรู้ จากการสร้างพันธะที่จะก่อให้เกิดการตอบสนองหรือหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่าสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้อง และลดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเสีย รวมทั้งการเสริมแรงพฤติกรรมที่แสดงออกเหมาะสม เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติซึ่งจะกลายเป็นนิสัยหรือความประพฤติที่เหมาะสมต่อไป

ละเอียด ชูประยูร (2521: 11) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำได้โดยการค้นหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ถูกวางเงื่อนไขหรือเรียนรู้มา แล้วแทนที่ด้วยพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม โดยใช้หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้คือทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาและสังคมของแบนดูรา ทฤษฎีเชิงอารมณ์และเหตุผลของเอลลิส และทฤษฎีการวางเงื่อนไข และกระบวนการทางพฤติกรรมของสกินเนอร์

จากพื้นฐานของทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของบุคคลสามารถเรียนรู้ และฝึกฝนได้ภายใต้หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้

1.1.3 ต้นกำเนิด และพัฒนาการของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 17-21) เริ่มต้นใช้กับพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) บุคคลที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ได้แก่ ซอลเตอร์ (Salter) โวลเป้ (Wolpe) และลาซาลัส (lazarus) ซึ่งเป็นกลุ่มคนในยุคแรกที่คิดค้นวิธีการฝึกขึ้นมา เพื่อรักษาบุคคลที่เป็นโรคประสาทที่มีความวิตกกังวลทางสังคม (Neurotic Social Anxiety)

ซอลเตอร์ (Salter. 1949) เป็นบุคคลแรกที่พูดถึงประสิทธิภาพของการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งได้เขียนหนังสือชื่อว่า "การบำบัดด้วยการวางเงื่อนไขปฏิกิริยาสะท้อน (Conditioned Reflex Therapy)" ปัจจุบันเรียกว่า "พฤติกรรมบำบัดด้วยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิค" ตามแนวความคิดของ Pavlov กระบวนการในการเปลี่ยนพฤติกรรม (Andrew Salter's Excitatory Model) ของ Salter ประกอบด้วย การลดความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข การพัฒนาการตอบสนองด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม การเอาชนะการสูญเสีย บทบาททางเพศ การรักษาการเสพติด การสร้างความรู้สึกเป็นอิสระ และการกำจัดการพูดติดอ่าง ซึ่งกระบวนการฝึกประกอบด้วย การแนะนำการฝึกซ้อมพฤติกรรมการผ่อนคลายและการชี้แนะ โดยเกณฑ์สำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Salter คือ ความจริงใจ (Honesty)

โวลเป้ (Wolpe. 1973) ได้นำผลงานของ Salter มาศึกษาต่อ และเป็นคนแรกที่นำคำว่า "Assertive" มาใช้ พร้อมกับคำว่า "Interpersonal Behavior" โดยได้เขียนหนังสือชื่อ "Psychotherapy by Reciprocal Inhibition to Assertive Responses" โวลเป้ (Wolpe) มีความเชื่อว่าความวิตกกังวล เป็นตัวยับยั้งการแสดงออกที่เหมาะสม เขาได้นำเอารูปแบบการผ่อนคลาย และการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้ (Wolpe's Model) โดยนำเอาการผ่อนคลายและการแสดงออกที่เหมาะสม มาจับคู่กับตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเพื่อระงับความวิตกกังวลซึ่งเรียกกระบวนการนี้ว่า การระงับยับยั้งซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) เขาสอนให้บุคคลผ่อนคลายขณะที่กำลังเผชิญกับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วให้ฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้ความวิตกกังวลลดลง จนกระทั่งสามารถละทิ้งความวิตกกังวลได้ และให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นเกินกว่าเหตุได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 19 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons. 1970) ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของ Humanistic Value System และเริ่มต้นการฝึกอบรมตามรูปแบบของโรเจอส์ (Model of Rogers, 1961) โดยดึงแนวคิดมาจากแนวคิดพฤติกรรมบำบัดของโวลเป้ (Wolpe) และแนวคิดเกี่ยวกับสิทธิและศักยภาพของมนุษย์มาใช้ อีกทั้งยังเป็นผู้ริเริ่มกระบวนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตามรูปแบบ Behavioral Humanisticเป็นครั้งแรกมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลได้รับสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง มีแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

การแสดงออกที่เหมาะสมว่า การแสดงออกที่เหมาะสมไม่ใช่ลักษณะการบังคับ (Non-Manipulative View) และมีลักษณะตรงข้ามกับความก้าวร้าว ซึ่งได้รับแนวคิดจากไมค์ เซอร์เบอร์ (Mike Serber) เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งผลในเชิงบวกเข้ามารวมเป็นมิติหนึ่งของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ผลงานของอัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ จึงก่อให้เกิด

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

2. การพัฒนาการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมให้เป็นระบบมากขึ้น รวมทั้งส่งเสริมการใช้ภาษาท่าทางให้มากขึ้น โดยการใช้กระบวนการสอนแบบให้ข้อมูลย้อนกลับ

3. การเสริมสร้างให้มีการสังเกต เกี่ยวกับขอบเขตสิทธิมนุษยชนให้มากขึ้นรวมทั้งการแสดงออกในทางบวก และการเอาใจใส่ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

4. การช่วยให้เกิดจริยธรรมของความรับผิดชอบ และเป็นมาตรฐานสำหรับผู้นำการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

ลาซาลัส (Lazarus. 1971) เคยได้ทำงานร่วมกับโวลเป้ (Wolpe) ระยะหนึ่ง เขาได้พัฒนากระบวนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกระบวนการบำบัดแบบอื่นๆ ที่เรียกว่า "Broad-Spectrum Behavior Therapy" โดยการนำวิธีการทางด้านพฤติกรรมศาสตร์กับมนุษยศาสตร์มาประสมประสานกันทำให้แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมของลาซาลัส (Lazarus) มีขอบเขตมากขึ้น เขาเสนอให้บุคคลมีการต่อสู้เพื่อสิทธิอันชอบธรรมของตนเองภายใต้เงื่อนไขของการแสดงออกที่เหมาะสม ดังนั้นลาซาลัส (Lazarus) จึงส่งเสริมให้มีการแสดงออกเกี่ยวกับการรักใคร่ชื่นชม และความรู้สึกในทางบวกกับผู้อื่น รวมทั้งยังเผยแพร่ในเรื่องอิสรภาพในการแสดงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงถึงความรักใคร่ชื่นชมทั้งหมด

เลนจ์ และจาคูโบสกี (Lange and Jakuboski. 1976) ได้เขียนหนังสือชื่อ "Responsible Assertive Behavior" ได้เสนอรูปแบบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่าจะต้องประกอบด้วยกระบวนการพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. การสอนให้บุคคลรู้ความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกที่ก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก

2. การช่วยให้บุคคลจำแนกและยอมรับสิทธิของตนเอง และสิทธิของบุคคลอื่น

3. การลดความคิดและอารมณ์ที่ระงับการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด และความโกรธเกินกว่าเหตุ

4. การพัฒนาทักษะ และการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการฝึกปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลที่เข้ารับการฝึก มีพัฒนาการของการตอบสนองที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่เฉพาะได้มากขึ้นกว่าเดิม มีการยอมรับในพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของตน ยืนกรานในสิทธิของตนเองและของบุคคลอื่น เปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้เหตุผล ลดความวิตกกังวล และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

เคลลี่ (Kelley. 1979) ได้พัฒนาการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการศึกษาวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง ด้วยรูปแบบการฝึกปฏิบัติใหม่ๆ และศึกษางานวิจัยต่างๆ แล้วนำมาประมวลสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกของเคลลี่(Kelley) โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับการให้คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ (Humanistic Values) และนำระบบใช้ทักษะที่เป็นองค์ประกอบตามหลักตรรกะ (Logical Skill – Component System) มาใช้ร่วมกัน โดยจัดเรียงลำดับก่อนหลังของทักษะที่นำมาประกอบกัน คือทักษะขั้นเตรียมการ ทักษะขั้นปฏิบัติการ และทักษะขั้นเสริม

1.1.4 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ได้มีผู้เสนอความเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการฝึกไว้หลายประการ ดังนี้

ลาซาลัส (วงพักตร์ ภู่พันธ์ศรี. 2523 : 4 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1968) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น คือ การช่วยเสริมในเรื่องการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล โดยช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักแสดงความรู้สึกทางบวก เช่น ความรักใคร่ ชื่นชม ยินดี และทางลบ เช่น การแสดงอาการคัดค้าน มีความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะที่สิทธิของตัวเขาและสิทธิของผู้อื่นมิได้ถูกล่วงละเมิด

วิลค์ และคอพแลน (Wilk and Coplan. 1977: 460) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถรับรู้เกี่ยวกับคำพูด ความรู้สึก สิทธิ เจตนาทั้งของตนเองและของผู้อื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะในการพูดและการฟังด้วย

เลนกริสซ์ (Langrish. 1986: 72) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพด้วยความรู้สึกที่ดี นับถือตนเอง รวมทั้งเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มเพื่อการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

พรรณราย ทรัพยะประภา (2524: 53) กล่าวว่าวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เป็นการฝึกสำหรับบุคคลที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกให้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องและเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ และอย่างตรงไปตรงมา
2. การกล่าวคำขอร้อง หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
3. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
4. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตน โดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิด หรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผยตรงไปตรงมาจริงใจและลงท้ายผลก็คือเป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

ลักขณา ธรรมไพโรจน์ (2532 : 181) อธิบายว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อลดความกลัวในสถานการณ์ทางสังคม เพื่อให้บุคคลมีการพัฒนาทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการใช้วิธีการแสดงบทบาทในสถานการณ์ที่เป็นกลุ่มด้วยการสอนถึงพื้นฐานของสิทธิมนุษยชนและทักษะทางสังคม เพื่อให้เกิดการพัฒนาในแบบแผนการดำเนินชีวิต

สุปรียา ตันสกุล (2537 : 54) กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ว่าเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

ละเอียด ชูประยูร (2521:72-73) มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เพื่อช่วยบุคคลที่มีความบกพร่องในการแสดงพฤติกรรมหรือมีความลำบากในการติดต่อทางสังคมกับผู้อื่น โดยใช้เทคนิคต่างๆ ที่เหมาะสม

สรุปว่าวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ก็เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้ตามความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และตามสิทธิของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมโดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นทำให้เพิ่มพูนทักษะการติดต่อสื่อสารตลอดจนยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

1.1.5 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

บัทเลอร์ (พรรณราย ทรัพยะประภา. 2524 ; อ้างอิงจาก Butler ; 1976) ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า บุคคลที่แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นควรได้รับการฝึกทั้งการสื่อข้อความที่ใช้ภาษาพูด (The verbal message) และการใช้ภาษาท่าทาง (The non-verbal message) ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

การใช้ภาษาพูด (The verbal message)

1. การพูดอย่างตรงเป้าหมาย หมายถึง การพูดให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดของตนเอง เป็นการบอกกล่าวให้คนอื่นทราบถึงความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนอย่างตรงไปตรงมาแทนที่จะแสดงเฉพาะเพียงกิริยาท่าทาง เช่น กระแทกประตูหรือไม่มองหน้าใครเมื่อรู้สึกโกรธ การที่บุคคลไม่พูดแสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา จะทำให้ไม่แน่ใจตนเอง และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ บุคคลอื่นอาจจะไม่เข้าใจว่าทำไมคุณถึงรู้สึกเช่นนั้น

2. การแสดงความจริงใจ หมายถึง การแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่แท้จริงของตน (really feel) ไม่ใช่สิ่งที่ตนคิดว่า "น่าจะรู้สึก" (should feel) ไม่ใช่สิ่งที่บุคคลอื่นที่ร่วมฟังอยู่ด้วยต้องการให้รู้สึกเช่นนั้น หรือไม่ใช่แม้แต่สิ่งที่ตนเองปรารถนาที่จะรู้สึกเช่นนั้น แต่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นเอง

3. การแสดงความรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติ หมายถึงการแสดงความรู้สึกของตนออกไปโดยทันทีทันใด ทั้งในสิ่งที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างเหมาะสม

การพูดอย่างตรงเป้าหมาย การแสดงความจริงใจ และการแสดงความรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติ มีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อป้องกันการเข้าใจผิด ลักษณะของการเข้าใจผิดซึ่งกันและกันนี้ เป็นสิ่งที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าหากได้มีการพูดอย่างตรงเป้าหมายอย่างจริงใจและอย่างเป็นธรรมชาติ จะทำให้เกิดความเข้าใจกันได้

2. เพื่อหลีกเลี่ยงการหลีกหนีความรู้สึก โดยทั่วไปแล้วถ้าบุคคลหนึ่งบุคคลใดไม่สามารถจะแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่แท้จริงออกไปได้ บุคคลนั้นจะเก็บความรู้สึกไม่สบอารมณ์ไว้ในใจและเมื่อนาน ๆ เข้าผลที่ตามมาก็คือ การหลีกหนีไม่อยากเข้าใกล้ และในที่สุดก็หลบเลี่ยงออกไปจากบุคคลอื่น ดังนั้น การแสดงความรู้สึกของตนเอย่างจริงใจ และตรงไปตรงมาจะช่วยให้บุคคลที่ได้รู้จัก เข้าใจและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. เพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้บุคคลอื่นได้รับความเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น การพูดอย่างตรงไปตรงมา จริงใจและทันทีนั้นดีกว่าการนิ่งเฉย และการแสดงความรู้สึกในทางลบมาให้บุคคลอื่นได้ทราบจะเป็นการดีกว่าการยอมรับอย่างเสียไม่ได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่สบายใจแก่บุคคลอื่นได้

4. เพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียพลังงานโดยไม่มีประโยชน์ การพูดแสดงความรู้สึกออกไปโดยทันทีอย่างเหมาะสมและจริงใจ ทำให้เกิดความสบายใจ การที่เก็บกดความรู้สึกไว้ ทำให้เกิดความรู้สึก ไม่สบายใจ เช่น บุคคลต้องการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นออกไปแต่ไม่ได้ทำก็มักจะเก็บมาคิดคำนึงว่า "ฉันควรจะพูด...." ลักษณะเช่นนี้ ถือว่าเป็นสิ่งที่ค้างอยู่ในใจทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ นักบำบัดกลุ่ม เกสตัลล์ กล่าวว่าสิ่งที่ค้างอยู่ในใจนี้เป็นการรบกวนบุคคล ทำให้เกิดความเคร่งเครียด ไม่ผ่อนคลาย

การใช้ภาษาท่าทาง (The nonverbal message)

พรรณราย ทรัพยะประภา (2527) ได้กล่าวไว้ว่า การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น นอกจากจะเลือกใช้คำพูดและรูปประโยคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้วยังมีความจำเป็นที่จะต้องแสดงออกซึ่งภาษาท่าทาง หรือภาษาที่มิใช่คำพูดให้สอดคล้องกันไปด้วย เมื่อไรก็ตามที่ภาษาท่าทางและภาษาพูดมีความขัดแย้งกัน ก็ควรเชื่อถือว่าภาษาท่าทางสามารถสื่อความหมายได้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงมากกว่า ทั้งนี้ เนื่องจากภาษาท่าทาง เช่น สายตา น้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของร่างกาย เป็นพฤติกรรมที่ส่งออกมาจากระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งอยู่นอกเหนือจากการควบคุมของตนเอง ภาษาท่าทางดังกล่าวได้แก่พฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. การสบตา การมองตรงที่อีกฝ่ายหนึ่งในขณะที่กำลังพูดด้วย เป็นวิธีที่จะบอกให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่ การมองไปทางอื่น และการหลบตามองที่พื้นย่อมทำให้เกิดความรู้สึกขาดความเชื่อมั่น หรือจ้องมองอย่างประสงค์ร้ายเป็นการแสดงว่าพยายามจะมีอำนาจเหนือผู้อื่น

2. ลักษณะท่าทางของร่างกาย เรื่องราวข่าวสารที่พูดจะมีน้ำหนักมากขึ้นถ้าเวลาพูดคุยสามารถหันหน้าไปยังผู้ที่พูดด้วย การยืน หรือนั่งใกล้ชิดในระยะที่เหมาะสม โน้มตัวเข้าไปหา และตั้งศีรษะไว้ให้ตรงการโน้มตัวเข้าไปหาผู้อื่นจะแสดงความมั่นคงได้มากกว่าการถอยห่างออกไป และนอกจากนั้นท่าทางที่กระฉับกระเฉง จะช่วยแสดงการสื่อความหมายที่เหมาะสมมากกว่าการยืนตัวงอๆ ห่อเหี่ยว

3. การใช้มือประกอบการพูด เรื่องราวที่พูดจะมีความหนักแน่นมากขึ้นถ้าได้ใช้มือประกอบการพูดได้อย่างเหมาะสม ไม่ใช่เคอะเขิน งุ่มง่าม เก้งก้าง เป็นการแสดงให้เห็นว่าเป็นคนไม่กล้าแสดงออก และการแสดงออกควรเป็นธรรมชาติ

4. การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องแสดงออกทางสีหน้าที่สอดคล้องต้องกันกับข่าวสารที่แสดงออกมา

5. น้ำเสียงและระดับเสียง เสียงเป็นสื่อที่สำคัญในการสื่อความหมาย การพูดเสียงเรียบๆ กระซิบเบา ๆ จะเป็นการยากที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อ เห็นจริงจัง ในทำนองเดียวกัน เสียงตะโกนก็จะเป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการใช้ระดับเสียงสูงๆ ต่ำๆ ที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นโดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. ความคล่องแคล่วในการพูด การพูดที่น่าสนใจต้องไม่ตะกุกตะกัก หรือพูดเร็วเกินไป การพูดที่ดี จะต้องรู้จักวิพากษ์วิจารณ์อย่างชัดเจนและช้าจะทำให้มีพลังมากกว่า

7. โอกาสในการพูด การแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาและเป็นธรรมชาตินับว่าเป็นเป้าหมายสำหรับผู้ที่ต้องการจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก แต่ผู้แสดงออกควรเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วยจึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น อัลเบอร์ติ และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1982 : 31 - 32) กล่าวว่า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye contact) คือ การมองบุคคลที่พูดด้วยอย่างตรงไปตรงมา เป็นการบอกให้ทราบถึงความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูด เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2. การวางตัว (Body Posture) เป็นลักษณะของการเผชิญหน้า การยืนหรือนั่งที่เป็นไปอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นระยะทาง การโน้มตัวเข้าหา การวางตัวให้ตรง จะทำให้เรื่องราวที่พูดกับบุคคลอื่นมีน้ำหนักมากขึ้น

3. การแสดงท่าทาง (Gesture) การแสดงท่าทางที่เหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงออกกระตือรือร้นจนเกินไปจะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้อย่างสอดคล้องกับเรื่องราวที่จะพูดหรือกำลังพูด เช่น

จะแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ ก็เป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด ผู้ที่แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องแสดงสีหน้าได้เหมาะสมกับเรื่องและความรู้สึก

5. น้ำเสียงการเปลี่ยนแปลงถ้อยคำและระดับเสียง (Voice Tone, Infection and Volume) การพูดเสียงเรียบๆกระซิบเบาๆ จะเป็นการยากในการที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อถือเห็นจริงจังในทำนองเดียวกัน เสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้น การใช้ระดับเสียงสูงๆ ต่ำๆ ปานกลางที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นได้โดยไม่ต้องใช้การข่มบังคับ

6. จังหวะในการพูด (Timing) การแสดงออกโดยความสมัครใจจะเป็นเป้าหมายของผู้ต้องการความกล้าในการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะสกัดผลที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจจังหวะอันเหมาะสมนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เช่น กรณีที่เกิดขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีความลังเลใจอยู่นาน เพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อจะให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้น

8. การฟัง (Listening) การแสดงออกให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจ ฟังการสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าท่าทางที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น การพยักหน้า การพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูด พูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ เป็นการฝึกทักษะทั้งทางด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal) และภาษาท่าทาง (Non-Verbal) โดยส่วนใหญ่แล้วพื้นฐานการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่สำคัญนั้นอยู่ที่ความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกทางด้านท่าทาง ซึ่งได้แก่ การแสดงความรู้สึกออกได้ทางสายตา ทางใบหน้า ทางกิริยาท่าทางและทางน้ำเสียง

1.1.6 วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539: 162-163) ได้กล่าวถึง วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า วิธีการฝึกนั้นจะเน้นที่การมีส่วนร่วมในการกระทำ (Active Participation) ของผู้เข้ารับการฝึกโดยมีวิธีการที่เป็นที่นิยมใช้กันส่วนใหญ่ ได้แก่

1. การใช้การซักซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก โดยการซักซ้อมพฤติกรรมนั้น ผู้เข้ารับการฝึกจะได้รับการบอกและให้ฝึกซ้อมว่าจะทำอย่างไรทั้งลักษณะท่าทางที่แสดงออกและคำพูดที่ใช้ ในสภาพการณ์ที่ซักซ้อมนั้นจะจำลองสภาพการณ์จริง โดยผู้รับการฝึกอาจจะแสดงเป็นบุคคลเป้าหมายที่ผู้รับการฝึกจะต้องแสดงออกต่อเขาการซักซ้อมพฤติกรรมนั้นจะต้องกระทำไปเรื่อยๆ จนกว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะเหมาะสมและเกิดความเคยชิน อีกทั้งไม่แสดงออกซึ่งความวิตกกังวลเลย หรือถึงจะมีความวิตกกังวลอยู่บ้างก็มีอยู่ในระดับที่ต่ำ

ส่วนการแสดงบทบาทสมมตินั้นก็จะคล้ายๆ กับการซักซ้อมพฤติกรรม จะต่างกันก็ตรงที่ผู้รับการฝึกจะแสดงบทบาทของบุคคลอื่น หรือบทบาทสำหรับการแสดงออกทั่วๆ ไป ในขณะที่ผู้ฝึกจะเล่นบทบาทของผู้รับการฝึก ทั้งนี้เพื่อที่ว่าเขาจะได้มีโอกาสเห็นสภาพการณ์จากมุมมองของคนอื่นซึ่งจะทำให้ผู้รับการฝึกเข้าใจสภาพการณ์ได้ดีขึ้น และทำให้บุคคลได้ฝึกแสดงพฤติกรรมที่เขามักจะไม่ค่อยแสดงออกอีกด้วย

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) เป็นวิธีการที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการฝึกให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น มักจะใช้ควบคู่กับวิธีการซักซ้อมพฤติกรรม และการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

2.1 ให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกก่อน โดยบอกว่า ผู้ที่แสดงบทบาทเหล่านั้นทำอะไรได้ดี เช่น "คุณประสานสายตาได้ดีมาก" เป็นต้น

2.2 ให้ใช้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ แทนการวิจารณ์ เช่น "คุณสามารถทำเสียงให้ดังขึ้นอีกสักหน่อยได้ไหมครับ" เพื่อที่ว่าผู้รับการฝึกจะสามารถปรับปรุงได้ในครั้งต่อไป

2.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับควรที่จะเจาะจงที่พฤติกรรมลงไปให้ชัดเจน เช่น "การเคลื่อนไหวมือในลักษณะนี้ (แสดงให้ดูด้วย) อาจทำให้รบกวนผู้ฟังได้"

2.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับคำพูดนั้น ทำได้โดยการชี้ให้เห็นคำพูดที่อาจก่อให้เกิดการเข้าใจผิดหรือปัญหาได้ พร้อมทั้งเสนอแนะคำพูดในลักษณะที่แตกต่างออกไปที่เหมาะสมกว่า แต่เป็นความหมายในลักษณะเดียวกัน เช่น บอกว่า "การที่สามีของคุณได้ยินคำว่าไม่ทำอะไรเลย เป็นคำที่ค่อนข้างจะกระแทกโดยตรง มีลักษณะเป็นการโจมตี ซึ่งคุณอาจพูดใหม่ว่าไม่มีผลงานมากเท่าที่เราอยากจะเห็น การพูดเช่นนี้ก็จะทำให้ความรู้สึกของผู้ฟังดีขึ้น"

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้ตัวแบบ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่นำมาใช้ในการฝึกการกล้าแสดงออก โดยที่ผู้รับการฝึกจะสร้างตัวแบบที่อาจจะเป็นตัวแบบชีวิตจริง (Life Model) ซึ่งผู้ที่แสดงอาจจะเป็นผู้ฝึกเอง หรือเลือกจากสมาชิกในกลุ่มของผู้รับการฝึกมาแสดงพฤติกรรมการกล้าแสดงออกให้ดูก็ได้ หรืออาจเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ซึ่งอาจทำได้โดยการเสนอตัวแบบในแถบบันทึกภาพ แล้วให้ผู้รับการฝึกได้ดู ซึ่งการใช้ตัวแบบนี้มีประโยชน์อย่างมาก เพราะทำให้ผู้รับการฝึกสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น กว่าการบอกให้แสดงออกโดยไม่เห็นพฤติกรรมที่เป็นจริง อย่างไรก็ตามการใช้ตัวแบบเพียงวิธีการเดียวอาจไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร จึงควรใช้ควบคู่กับการซักซ้อมพฤติกรรม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ จะทำให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. การฝึกให้จินตนาการถึงสภาพการณ์ และคิดถึงลักษณะของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในสภาพการณ์นั้นๆ ในกรณีเช่นนี้ผู้ฝึกอาจดำเนินการโดย ให้ผู้รับการฝึกนั่งหรือนอนในท่าที่สบายที่สุด หลับตา และจินตนาการตามที่ผู้ฝึกบอก การทำเช่นนี้เป็นการให้ผู้รับการฝึกได้ซักซ้อมการแสดงพฤติกรรมของตนเองในความคิด ทั้งนี้เพื่อที่จะให้ผู้รับการฝึกได้ไปฝึกซักซ้อมและทบทวนเองที่บ้าน การฝึกซักซ้อมพฤติกรรมในความคิดนั้นจะช่วยให้การฝึกการกล้าแสดงออกได้ผล

ดียิ่งขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการจินตนาการว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วได้รับการเสริมแรงทางบวก การทำเช่นนี้จะทำให้เขามีกำลังใจในการซักซ้อมการแสดงพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น

5. การใช้การเสริมแรงในการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมแรงทางสังคม เมื่อผู้รับการฝึกพัฒนาพฤติกรรมไปในระดับที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังควรให้ผู้รับการฝึกเสริมแรงตนเอง ในกระบวนการฝึกโดยใช้การจินตนาการควบคู่ไปด้วยจะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

1.1.7 ขนาดของกลุ่ม และเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีผู้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องขนาดของกลุ่ม และเวลาที่ใช้ในการฝึกไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

เคนเฟอร์ และโกลด์สไตน์ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 31; อ้างอิงจาก Kenfer and Goldstien. 1975. *Helping People Change*.p. 365) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 - 10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 - 8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

เลนจ์ และจาคูโบว์สกี้ (Lange and Jakubowski. 1976 : 197) ได้ให้ความเห็นว่า กลุ่มการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ควรประกอบด้วยสมาชิก 7 - 10 คน ซึ่งถ้ากลุ่มใหญ่เกินไปจะเป็นการยากที่จะให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในขั้นต่าง ๆ ของการฝึก เช่น ในเรื่องของการสร้าง ความคิดความเข้าใจใหม่ ตลอดจนการฝึกซ้อมพฤติกรรม เป็นต้น กลุ่มอาจเป็นเพศเดียวกันหรือชายหญิงปนกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายและประเด็นของปัญหาต่างๆ ที่ได้หยิบยกขึ้นมาในกลุ่ม ส่วนเรื่องระยะเวลานั้น กลุ่มอาจจะมีการเข้ากลุ่มต่อเนื่องกันประมาณ 6 - 9 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง

วิคค์ และคอพแลน (Wilk and Coplan. 1977 : 461) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า ควรมีสมาชิกจำนวน 8 คน เพื่อให้ทุกคนได้รับการฝึกได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงทางบวกจากกลุ่มโดยทั่วถึง และช่วงเวลาที่เหมาะสม คือ ครั้งละ 1.30 ถึง 2 ชั่วโมง ประมาณ 4 - 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ริมม์ และมาสเตอร์ (ยุพิน กองธรรม . 2532 : 21 ; อ้างอิงจาก Rimm and Masters. 1979) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่พอเหมาะคือ สมาชิกจำนวน 5 - 10 คน และกลุ่มผู้นำกลุ่ม 2 คน จะให้ประโยชน์ต่อกลุ่มมากกว่าผู้นำเพียงคนเดียว ขนาดของกลุ่มและจำนวนผู้นำดังกล่าวสามารถทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจความคิดต่างๆ เกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็ว ยิ่งไปกว่านั้นสมาชิกจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกันอย่างเพียงพอ

โฟเดอร์ (Fodor. 1980 : 571) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นสามารถทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลและรวมกลุ่ม ในการจัดเป็นกลุ่มสามารถจัดเป็นกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มที่มีขนาดเล็กก็ได้

ฟลาวเวอร์ และบูแรม (ยุพิน กองธรรม 2532 : 21 ; อ้างอิงจาก Flower and Booraem. 1980. *Helping People Change*.p.172) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ที่เหมาะสมนั้นสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภททั้งคนไข้ภายในและคนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลีนิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียน นักศึกษาในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มที่ฝึกได้ผล คือ 8 - 10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6 - 12 ครั้ง

อัลเบอร์ติ และเอมมอนส์ (กาญจนา หลวงจอก. 2536 : 34 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons. 1982. *Your Perfect Right.* p.157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ถ้ากลุ่มมีขนาด 5 - 12 คน โดยใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 5 - 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่ใช้ระยะเวลานาน

สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 41) ได้ทำการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือบุญแจ่มนิล จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีสมาชิกจำนวน 12 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก คือ 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 32) ได้ทำการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมการก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ใช้สมาชิกจำนวน 8 คน เวลาที่ใช้ในการฝึก 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

หลุย จำปาเทศ (2533 : 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นอาจทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นรายกลุ่มได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้วจะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่ม สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิก การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มจะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอตามเหตุผลตามสิทธิของเขา

อารีย์ ลิลา (2535 : 35) ได้ทำการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ใช้สมาชิกจำนวน 8 คน เวลาที่ใช้ในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

กาญจนา หลวงจอก (2536 : 34) ได้ทำการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา จังหวัดราชบุรี โดยมีสมาชิกจำนวน 8 คน และระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกจำนวน 8 - 10 คน และเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 4 - 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 - 2 ชั่วโมง ในแต่ละครั้งจะฝึกเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มก็ได้

1.1.8 หลักการที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ซอลเตอร์ (วิไล ไชยปกรณ์. 2532 : 33-34 ; อ้างอิงจาก Salter. 1961) ได้ให้แนวคิดในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ดังนี้

1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์ และความรู้สึกทางคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

2. ให้แสดงออกทางสีหน้า ให้เหมาะสมกับเนื้อหาและความรู้สึกนึกคิดในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์

3. ให้แสดงออกซึ่งการขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วย โดยไม่จำเป็นต้องฝืนใจคล้อยตามผู้อื่น

4. ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่ง แทนตัวเองให้มากที่สุด เช่น ฉัน ผม

5. ให้แสดงออกทั้งสีหน้า ท่าทาง ในการรับคำชมเชยอย่างจริงใจ

6. พยายามโต้ตอบอย่างรวดเร็วและเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์ โดยไม่เว้นระยะไตร่ตรองหรือแสดงอาการลังเล

หลุย จำปาเทศ (2533 : 136-137) ได้สรุปหลักการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ 4 ประการหลักๆ ดังนี้

1. ฝึกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก

2. ฝึกให้เห็นความแตกต่าง และยอมรับในสิทธิของตนและของผู้อื่น

3. ฝึกคิดเพื่อช่วยขจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวลมากเกินกว่าเหตุ ความรู้สึกผิดที่รุนแรง ความโกรธ ความฉุนเฉียว เป็นต้น

4. ฝึกการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสม โดยวิธีการฝึกปฏิบัติ

สรุปว่าหลักการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่กล่าวมานี้ เป็นการแสดงออกเชิงปฏิบัติการ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกปฏิบัติทั้งโดยตรงซึ่งเลือกใช้บทบาทสมมติที่เหมาะสมให้เกิดการตอบสนอง หรือโดยอ้อมซึ่งเกิดจากการปฏิบัติโดยดูการสาธิตจากตัวแบบ แต่อย่างไรก็ตามแม้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จะมีโปรแกรมพิเศษที่จะสนับสนุนให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นเท่าใดก็ตาม ก็ยังหาใช่วิธีหลักที่จะช่วยให้บุคคลแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ในทันทีไม่ นอกจากบุคคลจะได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความตระหนักรู้ เกิดความเข้าใจด้วยตนเองมากขึ้น หรือฝึกปฏิบัติจนเป็นนิสัยเท่านั้น จึงจะทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมขึ้นได้

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

กาลาซซี่ (Galassi, Galassi, and Litz. 1974 : 390-394) ได้ศึกษาถึงผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยเทปบันทึกภาพ (Videotape) กับนักศึกษาที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ศึกษาวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น

อยู่ที่ West Virginia University จำนวน 32 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ได้รับการฝึกครั้งละประมาณ 1 ½ ชั่วโมง เป็นเวลา 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งต่อเนื่องกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ

กริฟฟิทธ์ (Griffith. 1977 : 6273-A) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจาก Ball State University แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 1 คืน คืนละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ เทคนิคที่ใช้ได้แก่ การแสดงตัวแบบ (Modeling) การฝึกซ้อม พฤติกรรมหรือการแสดงบทบาทสมมติ (Behavior Rehearsal or Role Playing) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ ทั้งสิ้น เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ A-S Reaction Study (ประเมินความไม่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม) Edwards Personal Preference Schedule (ประเมินบุคลิกภาพด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น) และ Fear Survey Schedule (ประเมินด้านความกล้า) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีความแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกในด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญ นักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (จากแบบทดสอบทั้ง 3 ชุด)

ลี ฮอลล์เบอร์ก และแฮซซาร์ด (ปิยะดา ศุภกรแสงทอง. 2538 : 22 ; อ้างอิงจาก Lee, Hallberg and Hazzard. 1979 : 459-461) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 9 จำนวน 30 คน ชาย 24 คน หญิง 6 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เพื่อนเป็นผู้คัดเลือก กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่ของรัฐบาลในลอนดอน ออนแตริโอ และแคนาดา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2)กลุ่มลวง(Placebo) 3)กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใดๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่ากลุ่มอื่นๆ

เทท (วงพักตร์ ภู่พันธ์ศรี. 2523 : 59-60 ; อ้างอิงจาก Tait. 1997) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น โดยจำแนกบุคลิกภาพเป็น 3 ด้าน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความคาดหวังจากสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 18 คน สรุปผลการวิจัยพบว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคม ด้านการการแสดงตน บทบาททางเพศและการยอมรับตนเอง

โบโรเวย์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37 ; อ้างอิงจาก Borovay. 1997) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกด ความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุม และพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 43 คน พบว่า นักศึกษาหญิงที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกมีระดับความเก็บกดสูงกว่านักศึกษาหญิง ที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ฮอลแลนด์สเวอร์ธ และวอลล์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37-38 ; อ้างอิงจาก Hollandsworth and Wall. 1997) เชื่อว่าเพศหญิงน่าจะมีความกล้าแสดงออกน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 702 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 408 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แตกต่างจากนักศึกษาหญิง โดยนักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องเกี่ยวกับนายจ้าง บิดามารดา และความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาหญิงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาชายในเรื่องการแสดงความรักใคร่ ชมเชย และการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดามารดา

เวิร์คแมน (Workman. 1982 : 696-A) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งการควบคุม (Locus of Control) ความวิตกกังวลและการแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงติดต่อกัน 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือ 1)The Tennessee Self-Concept Scale 2)The Rotter Internal-External Scale 3)The State Trait Anxiety Inventory 4)The Rathus Assertiveness Schedule และ 5)The Personal Evaluation Scale ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีอัตลิขิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และความวิตกกังวลน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญเช่นเดียวกัน

แบร์ (Barr, A.E. 1989) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และบทบาททางเพศในนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลจากมหาวิทยาลัย Catholic ชั้นปีที่ 1 จำนวน 21 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมใน 6 สัปดาห์ หรือโปรแกรมควบคุมซึ่งขึ้นกับการบังคับของตารางการเรียน นักศึกษาพยาบาลทำแบบวัดทั้ง pretest และposttestและระยะติดตามผล แบบวัดที่ใช้ได้แก่1)The College Self-Expression Scale 2)Performance Self-Esteem Scale 3)Ben Sex Role Inventory กลุ่มทดลองจะได้ทดสอบบทบาทสมมติทางด้านพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมใน posttest และการติดตามผล ผลจากการศึกษาพบว่า การแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และมีความสัมพันธ์เชิงบวกเกิดขึ้นระหว่างการแสดงออกอย่างเหมาะสม และการเห็นคุณค่าในตนเองใน

การปฏิบัติงาน และไม่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงาน หรือการแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วงพักตร์ ภู่พันธ์ศรี (2523 : 133) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2522 จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกที่เหมาะสม และเปลี่ยนจากเก็บตัวเป็นแสดงตัวมากกว่ากลุ่มควบคุม

รังสรรค์ เพ็งนู (2523 : 112) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนวัยรุ่นโดยวิธีการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมมีความกล้าแสดงออกมากกว่าก่อนการฝึก

เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524 : 98) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนหญิงกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกมากขึ้น มีบุคลิกภาพแสดงตัวมากขึ้น และมีความกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

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

ถวัลย์ เนียมทรัพย์ (2530 : 140-145) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2529 จำนวน 30 คน กลุ่มละ 15 คน ผลการศึกษาพบว่านิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคม และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิไล ไชยปกรณ์ (2532 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน พบว่า ในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนักศึกษาหญิงทั้งหมดนั้น มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น และสรุปได้ว่า การฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีผลทำให้นักศึกษาหญิงซึ่งเป็นบุคคลที่มีความยากลำบากในการแสดงออก เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีการยอมรับตนเองเข้าใจตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่นและสามารถบอกความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้

อารีย์ ลิลา (2535 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 8 คน โดยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก

กาญจนา หลวงจอก (2535 : 64-65) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น

เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2536 : 88) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มตามแนวของเลนจ์และจาคูโบว์สกี้ ที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของหัวหน้างาน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มตามแนวของเลนจ์และจาคูโบว์สกี้มีผลทำให้พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ 4 ด้าน คือ 1)ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น 2)ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน 3)ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น และ 4)ด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน และยังมีผลทำให้พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ 1 ด้านคือด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน แต่ไม่มีผลทำให้พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ไพรพรรณ ไชยสุวรรณ (2537 : 65) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมลดลง

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2537 : 58) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น

สุมาลี อุดมผล (2537 : 77) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลี่ต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลี่เพิ่มมากกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรม และมากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกพฤติกรรม ตลอดจนคงอยู่ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรายุทธ ทวีลาภ (2539 : 75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านคารวะธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านห้วยยายจิ๋ว อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านคารวะธรรมเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรษา ฉวาง (2540 : 52) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่น ของผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่นมีการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กาญจนา สุทธิเนียม (2542 : 60) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออก มีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้านการแข่งขันลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พฤติกรรมด้านการประนีประนอมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนพฤติกรรมด้านการร่วมมือ ด้านการหลีกเลี่ยงและด้านการยอมให้แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ขวัญตา บุญวาศ (2542 : 63) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยทั้งในต่างประเทศและในประเทศ จะเห็นได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลมีการแสดงออกได้เหมาะสมและถูกกาลเทศะมากยิ่งขึ้น ซึ่งถือเป็นการฝึกทักษะทางสังคมที่ต้องการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

2.1.1 ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความสัมพันธ์หรือการเกี่ยวข้องกันของบุคคล รวมทั้งความสัมพันธ์ทางสังคม อันจะนำมาซึ่งการพัฒนารูปแบบของการมีส่วนร่วมต่อความคาดหวัง ความสัมพันธ์ทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม (พิสิทธิ์ ปทุมบาล. 2532 : 16 ; อ้างอิงจาก Philip and The Merrian. 1966 : 125)

ชัยพร วิชชาวุธ (2530 : 69) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์โต้ตอบระหว่างบุคคล มนุษย์อยู่เป็นสังคม การกระทำของมนุษย์แต่ละคนจึงสัมพันธ์กับการกระทำของคนอื่นๆ ในสังคม โดยจะเกิดขึ้นทันทีเมื่อการกระทำของคนหนึ่งมีผลกระทบต่อผลกรรมที่อีกคนหนึ่งจะได้รับ และ วิจิตร อาวะกุล (2526 : 50) กล่าวว่า ก่อนที่เราจะสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี เราต้องทราบตัวเราเองก่อนว่ามีข้อบกพร่องอย่างไรบ้าง จะได้แก้ไขปรับปรุงตัวเราให้เป็นที่นิยมชอบพอ

ชิคเกอริง (Chickering. 1969 : 94) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และการเปลี่ยนแปลงจากการ พึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้แก่ การสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้และการมีใจกว้าง ส่วนการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจกัน การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน การให้และการรับ เป็นต้น และกิตติยวดี บุญซื่อ (2525 : 114) กล่าวว่า ในการพึ่งพาช่วยเหลือกันนั้น เป็นพฤติกรรมสังคมที่จะต้องมีการตอบสนองกัน ไม่มีใครที่จะเป็นผู้ให้หรือผู้รับอยู่ฝ่ายเดียวได้ อีกทั้งชูชัย สมิทธิไกร (2528 : 113-114) กล่าวว่า บุคคลต้องเป็นตัวของตัวเองและรู้วิธีการสร้างความสมดุล ระหว่างความต้องการของตนเองและของบุคคลอื่น ต้องไม่เป็นการทำร้ายตนเอง หรือมีลักษณะที่คอยตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นอยู่เสมอ หรือพยายามที่จะทำอะไรเพื่อบุคคลอื่นแต่ฝ่ายเดียว ซึ่งการเป็นตัวของตัวเองนั้น โคลแมนและแฮมเมน (สุภาพรรณ โคตรจรัส. 2527 : 287 ; อ้างอิงจาก Coleman and Hammen. 1974) กล่าวว่า ต้องเคารพในสิทธิ และความเป็นตัวของตัวเองของบุคคลอื่น เช่นกัน มิฉะนั้นสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดอาจแตกร้าวลงได้

จากความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดังกล่าว สรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การแสดงออกของบุคคล อันจะนำมาซึ่งการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง การเข้าใจตนเองและผู้อื่น การยอมรับในความ แตกต่างของบุคคล ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งการรู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี

2.1.2 การสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีนั้นต้องเริ่มจากตนเองก่อน เพื่อนำมาซึ่งการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งจอห์นสัน (Johnson. 1986 : 7-9) ได้เสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ ดังนี้

1. การรู้จักและไว้วางใจกัน ซึ่งจะเกิดได้จากการเปิดเผยตนเอง ได้แก่ การเปิดเผยว่าเรามีความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่ได้กระทำไป การตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่การรู้ เข้าใจ และยอมรับความรู้สึก ความคิด ความสามารถ และการกระทำของตนเอง การยอมรับตนเอง ได้แก่ การพอใจและยอมรับลักษณะต่างๆ ของตนเอง ซึ่งฮามาเชค (Hamachek. 1971 : 112) ได้ศึกษาพบว่าบุคคลยิ่งมีความยอมรับตนเองมากเท่าไรก็จะมีการยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้นเท่านั้นและมีความไว้วางใจกันโดยเชื่อมั่นว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะไม่ทำให้เราเดือดร้อน จะให้การสนับสนุนเรา และความไว้วางใจนี้ จะเกิดจากการยอมรับบุคคลอื่น มีการติดต่อกันอย่างเปิดเผย และมีการช่วยเหลือกันเท่าที่จะกระทำได้

ซึ่งความไว้วางใจนี้เป็นปัจจัยสำคัญ หากปราศจากความไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้ว ความสัมพันธ์ก็ไม่อาจดำเนินต่อไปได้

2. การสื่อสารกันอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา ได้แก่การบอกความคิดความรู้สึกของเราให้ผู้อื่นทราบอย่างเปิดเผย และอย่างตรงไปตรงมา

3. การยอมรับและสนับสนุนกัน ได้แก่ การช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นมีปัญหาหรือประสบสภาวะวิกฤติ

4. การรู้จักแก้ปัญหาและขจัดความขัดแย้ง จะช่วยให้บุคคลมีความใกล้ชิดและสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น

จากแนวทางปฏิบัติในการสร้างสัมพันธภาพนี้ สรุปได้ว่าเราต้องเข้าใจตัวของเราเองก่อน เป็นตัวของตัวเองและรู้วิธีที่จะสนองตอบต่อความต้องการของผู้อื่น โดยไม่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ หรือความสัมพันธ์ที่ตามมาในทางลบได้

2.1.3 หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ

ความสามารถในการผูกมิตร ขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะทางสังคมของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งโคลแมน และแฮมเมน (สุภาพรรณ โคตรจรัส. 2527 : 287 ; อ้างอิงจาก **Coleman and Hammen. 1974**) ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่

1. การมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน สัมพันธภาพใดก็ตามจะยั่งยืนก็ต่อเมื่อสัมพันธภาพนั้นสนองความต้องการของบุคคลทั้งสองฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อความรัก การเป็นที่ยอมรับทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี เป็นต้น ถ้าไม่สนองความต้องการแม้ในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสัมพันธภาพนั้นก็จะมิอาจคงอยู่ได้ ดังนั้นการมีวัตถุประสงค์และความต้องการร่วมกัน จึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2. การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดอาจแตกร้าวลงได้ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งล่วงล้ำสิทธิ และไม่ยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวของตัวเอง คนที่เคยสนิทกันอาจเลิกคบกันได้ การปฏิบัติติอกันแบบประชาธิปไตยด้วยความเคารพในสิทธิเสรีภาพส่วนบุคคลของกันและกัน จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งแต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะยอมรับ และเห็นด้วยกับความคิดเห็นหรือความเชื่อของผู้อื่นเสมอ

3. โครงสร้างและแบบแผนของสัมพันธภาพ สัมพันธภาพทางสังคมทั่วไปมักมีโครงสร้างและลักษณะการติดต่อสื่อสารเฉพาะอย่างที่เป็นที่ตกลงสอดคล้องต้องกัน เช่นสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตร เป็นต้น โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารนี้จะขึ้นอยู่กับผู้ที่อยู่ใน สัมพันธภาพนั้นๆ โดยส่วนใหญ่แล้วโครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารที่พัฒนาขึ้น จะอยู่ในขอบเขตที่สร้างความพึงพอใจให้กับทั้งสองฝ่าย ซึ่งสัมพันธภาพจะยาวนานหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจที่ทั้งสองฝ่ายได้รับด้วยเช่นกัน

4. องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านสัมพันธภาพ

ระหว่างบุคคล ได้แก่

4.1 การมีภูมิหลังและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น ผู้มีระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจเดียวกัน ก็มักจะมีภาษาที่สื่อความหมายในระดับเดียวกัน

4.2 การเลือกรับรู้ โดยให้ความสนใจเฉพาะข้อความบางตอน ทำให้ไม่ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมด ซึ่งทำให้การตีความผิดพลาดได้

4.3 อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีการรับรู้ ปัจจัยในสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ หรือบุคคลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆ เช่น ความไม่มั่นใจ ความกลัวหรือความโกรธ เป็นต้น อาจทำให้เกิดการรับรู้และการตีความที่ผิดพลาดได้

4.4 ความไม่ไวในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในข้อความต่างๆ มีความสำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกมา ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่อาจทำให้รับรู้และตีความผิดพลาดได้

5. การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง ได้แก่

5.1 การรับรู้ตนตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง

5.2 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงตามความเป็นจริง ย่อมนำไปสู่การยอมรับในตัวจริงของผู้อื่น

5.3 การรับรู้สัมพันธภาพตามความเป็นจริง ซึ่งสัมพันธภาพจะยืนยาวได้ถ้ามีการสนองความต้องการ และก่อให้เกิดความพึงพอใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย ดังนั้นจึงต้องพยายามขจัดปัญหาในการติดต่อสื่อสารที่เกิดขึ้น

6. การห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น อาจแสดงออกโดยการพูดหรือการกระทำที่เป็นการพูดปลอบใจ แสดงความห่วงใย หรือให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบความยุ่งยากลำบากใจหรือแสดงความซาบซึ้ง แสดงความขอบคุณในคุณงามความดีที่ผู้อื่นได้แสดงต่อตน แสดงความชื่นชมในความดีที่ผู้อื่นมี ย่อมเป็นการเสริมแรงและช่วยสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น

7. การซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น การเป็นตัวของตัวเอง ซื่อสัตย์ต่อความคิดเห็นและความเชื่อของตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลไม่ควรหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริง เพียงเพราะไม่กล้าเผชิญความขัดแย้ง และควรมีความเชื่อด้วยว่าผู้อื่นก็ย่อมจะกล้าเผชิญความจริงและหาทางแก้ปัญหาได้ในทางสร้างสรรค์ อย่างไรก็ตามความจริงที่พูดต้องแสดงให้เห็นความเคารพในความเป็นตัวของตัวเองของผู้อื่น คำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นพร้อมทั้งแสดงความห่วงใยเป็นมิตรอย่างจริงใจด้วยความหวังดี จึงเป็นความจริงที่นุ่มนวลไม่ก้าวร้าว เช่น ถ้าเพื่อนถามว่า "ชอบทรงผมใหม่ของเขาไหม" ถ้าเราไม่ชอบเห็นว่าไม่สวย การตอบว่า "ดูไม่คุ้นหน้า ทรงเดิมจะรับกับหน้ามากกว่า" คงจะเป็นคำพูดที่สร้างสรรค์กว่าการตอบว่า "ดูไม่ได้เลยหรือน่าเกลียดมาก" เป็นต้น

สรุปว่าหลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพนั้น องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสารก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ของผู้อื่นอาจทำให้การรับรู้และการตีความเกิดการผิดพลาด สัมพันธภาพที่ดีก็จะไม่เกิดขึ้น

2.1.4 การพัฒนาสัมพันธภาพ

แซสส์ (Sasse. 1975 : 115-117) กล่าวว่า สัมพันธภาพกับผู้อื่นมิได้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ สัมพันธภาพจะเจริญหรือมีความมั่นคงขึ้นอยู่กับบุคคลและความสัมพันธ์ของบุคคล ดังนั้น การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จึงเป็นพื้นฐานของกระบวนการพัฒนาความรู้สึก การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งการพัฒนาสัมพันธภาพ ประกอบด้วย

1. การสร้างสายสัมพันธ์ เป็นความรู้สึกที่ทำให้บุคคลอื่นสบายใจ การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์ในครั้งต่อไป ขณะที่พัฒนาสายสัมพันธ์บุคคลจะรู้สึกสบายใจไม่ป้องกันตนเอง แต่จะเปิดเผยตนเองและเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น

2. การเล่าเกี่ยวกับตนเอง เมื่อบุคคลมีสายสัมพันธ์ต่อกัน บุคคลมักชอบเล่าถึงความรู้สึก ประสบการณ์ และทัศนคติของตนเอง ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

3. การรู้จักพึ่งพาซึ่งกันและกัน บุคคลจะได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทราบว่าผู้อื่นชอบอะไรไม่ชอบอะไรเพื่อจะได้ตอบสนองได้ถูกต้อง รวมทั้งทราบถึงแนวทางที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการสัมพันธ์ที่มั่นคง บุคคลจะเริ่มมีความเคารพซึ่งกันและกัน มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น มีความรักในสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น เพื่อให้สัมพันธภาพนั้นมั่นคงตลอดไป

แซสส์ (Sasse. 1975 : 120-131) ยังกล่าวอีกว่า ในขณะที่สัมพันธภาพกำลังพัฒนานั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาสัมพันธภาพ คือลักษณะของบุคคล ได้แก่

1. ความไว้วางใจ ความสามารถในการไว้วางใจผู้อื่นเป็นการแสดงถึงความเชื่อมั่นว่าจะไม่มีใครปฏิเสธหรือทำให้เราเสียความรู้สึก ซึ่งจะเป็นตัวชี้วัดว่าสัมพันธภาพจะเป็นไปในทิศทางบวกหรือลบ

2. ความรักหรือความชอบ ความต้องการความรักความพอใจจะเป็นสิ่งสำคัญของสัมพันธภาพ โดยเฉพาะจำนวนและปริมาณของความรักในสัมพันธภาพ จะเป็นองค์ประกอบที่ช่วยในการพัฒนาสัมพันธภาพ แต่ไม่จำเป็นเสมอไปว่าสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นจะต้องมีความรัก เช่น สัมพันธภาพในทางธุรกิจ เป็นต้น

3. พลังหรืออำนาจ เป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งพลังหรืออำนาจนี้จะเห็นได้ชัดในบางสัมพันธภาพ เช่น พ่อ-แม่มีอำนาจลงโทษลูก ตำรวจมีอำนาจยึดใบขับขี่ เป็นต้น พลังอำนาจนี้มิได้มีเพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ดังตัวอย่าง ลูกก็มีพลังหรืออำนาจที่จะแสดงออกได้หลายทาง เช่น ปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น พลังหรืออำนาจมักเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ อายุ การศึกษา การเงิน เพศ ทักษะหรือความสามารถ บุคลิกภาพ แต่พลังหรืออำนาจมักจะเป็นที่มาของความขัดแย้ง บุคคลบางคนมีความต้องการอำนาจ และมีความสุขมากที่ได้ใช้อำนาจ แต่บางคนต้องการเพียงเล็กน้อย บุคคลที่ต่อสู้เพื่ออำนาจจะมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ไม่ยั่งยืน

คัมมิ่ง (Cumming. 1949 : 145-146) กล่าวว่า สัมพันธภาพจะพัฒนาได้ดีนั้น ควรประกอบไปด้วย

1. ความใกล้ชิดทางกายภาพ
2. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
3. การมีทัศนคติที่คล้ายคลึงกัน
4. การแลกเปลี่ยนความต้องการซึ่งกันและกัน

สรุปได้ว่า สัมพันธภาพจะพัฒนาและมั่นคงได้นั้น บุคคลจะต้องเรียนรู้ซึ่งกันและกัน พร้อมที่จะเปิดเผยตัวเอง รู้จักไว้วางใจผู้อื่น ให้การยอมรับ รวมทั้งเคารพนับถือและช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกัน จึงจะทำให้การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นราบรื่นและยั่งยืน

2.1.5 การสร้างสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อน

วิจิตร อาวะกุล (2537 : 65-69) กล่าวว่า วิธีปฏิบัติให้เพื่อนรักใคร่เห็นอกเห็นใจควรปฏิบัติดังนี้

1. เปิดฉากทักทายติดต่อกัน
2. มีความจริงใจต่อเพื่อน
3. หลีกเลี่ยงการนินทาเพื่อน
4. อย่าซัดทอดความผิดให้เพื่อน
5. ยกย่องชมเชยเพื่อนในสิ่งที่สมควร
6. ให้ความร่วมมือในกิจการของเพื่อนด้วยความเต็มใจเสมอ
7. ให้เพื่อนได้ทราบในเรื่องที่เขารับผิดชอบหรือเกี่ยวข้อง
8. ฟังความเห็นของเพื่อนๆ บ้าง
9. หลีกเลี่ยงการทำตัวเหนือเพื่อน
10. ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย
11. ใจกว้างและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน
12. ออกไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้างตามโอกาส
13. ให้ความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเพื่อนในยามทุกข์ยาก

อีกทั้งยังมีแนวทางในการปฏิบัติตนกับเพื่อน โดยเฉพาะในวัยรุ่น เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อกัน ดังนี้ (กันยา สุวรรณแสง. 2533 : 61-65 ; ปราณี พรรณวิเชียร. 2534 : 76-78)

1. แสดงกิริยายิ้มแย้มแจ่มใส เพราะรอยยิ้มเป็นการแสดงออกซึ่งความรัก ที่มีความหมายมากที่สุดแต่ลงทุนน้อยที่สุด
2. แสดงความสนใจกับบุคคลอื่น เช่น การทักทาย การไต่ถามทุกข์สุข
3. ตั้งใจฟังบุคคลอื่นพูด โดยไม่ควรทำงานอย่างอื่นไปด้วยแล้วฟังไปด้วย เพราะเป็นกิริยาที่ไม่เหมาะสม อันแสดงถึงการไม่ให้ความสนใจแก่บุคคลนั้น
4. แสดงกิริยารับฟังข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะจากบุคคลอื่นด้วยความตั้งใจและ

สีหน้าที่ยอมรับ

5. ทำตนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี อย่าจ้องแต่จะจับผิดผู้อื่น จะทำให้เกิดความหวาดระแวงซึ่งกันและกัน

6. แสดงความเกรงใจต่อผู้อื่น เนื่องจากความสนิทสนมเกินไป อาจทำให้ความเกรงใจดูลดน้อยลง

7. รู้จักระงับอารมณ์ เมื่อเกิดสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ทำให้ไม่พอใจ เพราะอาจเป็นสาเหตุของการทำลายซึ่งความสัมพันธ์ที่เคยมีมาก่อน

8. วางตัวอยู่ในฐานะที่เหมาะสม ไม่แสดงกิริยาอาการโอ้อวด ยกตนข่มท่าน ไม่ว่ากับบุคคลใดก็ตาม เพราะไม่มีใครชื่นชมคนที่ข่มให้เขาต่ำลง

9. รู้จักปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่น ด้วยความรู้สึกที่แท้จริง

10. จดจำข้อมูลเล็กๆ น้อยๆ ของเพื่อนไว้ แสดงความเอาใจใส่ ความสนใจเพื่อน แสดงความยินดีในวาระสำคัญ รวมทั้งแสดงความห่วงใยเมื่อเพื่อนมีทุกข์

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปฏิบัติตนกับเพื่อนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะในวัยรุ่น เพราะหากวัยรุ่นปฏิบัติตนกับเพื่อนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ส่งผลให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.1.6 ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ชไนเดอร์ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2529 : 12 ; อ้างอิงจาก Schneider. 1976) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

1. ความพอใจร่วมกัน (Mutuality) การที่บุคคลคบหาสมาคมกันนั้น จำเป็นจะต้องคำนึงถึงความรู้สึกและความพอใจของทั้งสองฝ่ายเป็นเบื้องต้น ต่างฝ่ายต่างก็พอใจที่จะคบหาสมาคมกัน ถ้าต่างฝ่ายต่างไม่พอใจที่จะรู้จักหรือคบหาสมาคมกันแล้ว สัมพันธภาพระหว่างบุคคลก็จะไม่ยืนยาวต่อไป อาจจะเป็นการรู้จักกันอย่างผิวเผินเท่านั้น

2. การรู้จักและไว้วางใจกัน (Knowledge and Trust) เมื่อบุคคลพอใจที่จะคบหาสมาคมกันแล้ว ก็ต้องทำความรู้จักกัน ต้องศึกษารายละเอียดและประวัติส่วนตัวของฝ่ายตรงข้าม การที่จะให้ผู้อื่นไว้วางใจตนเองนั้น บางคนจะใช้วิธีเปิดเผยตัวเอง แสดงความบริสุทธิ์ใจ เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามรู้จักคุ้นเคยหรือไว้วางใจรวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจกันสนิทสนมกันเป็นอย่างดี

3. ปทัสถานส่วนบุคคล (Personal Norms) สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นไปได้อย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ได้แก่ ปทัสถานส่วนตัว ที่แต่ละบุคคลยึดมั่นและแสดงออกอันมีผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การแสดงกิริยามารยาท ความประพฤติส่วนตัว อุปนิสัยใจคอ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เป็นต้น ถ้าบุคคลมีปทัสถานส่วนบุคคลดี ก็เป็นเสน่ห์ของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลนั้นเป็นที่รักใคร่และชื่นชอบของบุคคลอื่น อันจะเป็นปัจจัยในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้

4. การลงทุนส่วนตัว (Self Investment) เมื่อบุคคลเข้าไปมีความสัมพันธ์กับ

บุคคลอื่น หรือกลุ่มบุคคลใดก็ตาม บุคคลอาจจะได้กำไรหรือขาดทุน กำไรในที่นี้หมายถึงความพอใจ ความสำเร็จ ความร่าเริง และความสุขใจ ส่วนขาดทุนหมายถึงความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ ความอับอายและความกระวนกระวายใจ คำว่าต้นทุนหมายถึงทรัพย์สินเงินทองชื่อเสียงโอกาสและเวลาที่เสียไป ดังนั้นการที่บุคคลจะคบกับใครนั้น แต่ละบุคคลจะต้องพิจารณาถึงกำไร และขาดทุนไว้ในใจ และยอมลงทุนโดยเสียบางส่วน เพ่อแลกกับบางอย่างที่พอใจ

คาร์คัฟ และเบเรนซัน (Carkhuff and Berenson. 1977 : 203-207) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

1. สัมพันธภาพแบบเปิด หมายถึง การเปิดเผยความรู้สึก เต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผย เพื่อความเข้าใจอันดีและก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง

2. มีความรู้สึกร่วม หมายถึง สามารถมีความเข้าใจบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น

3. เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น หมายถึง ยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่ประเมินบุคคล เคารพในบุคคลอื่น รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น

4. การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย หมายถึง การเป็นผู้ฟังที่ดีที่พยายามทำความเข้าใจ โดยไม่ประเมินบุคคลอื่น แต่ให้ความสนใจในบุคคลอื่น

สรุปว่าปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น การเปิดตนเอง เปิดเผยความรู้สึก ความคิดที่ตรงไปตรงมา รวมทั้งการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคลอื่นย่อมเป็นการทำให้สัมพันธภาพดังกล่าวคงอยู่ยืนยาวได้ต่อไป

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แคพแลน (Kaplan. 1956 : 56) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของเด็กในโรงเรียนมัธยมจำนวน 180 คน โดยศูนย์สุขภาพจิตปรินซ์จอร์จในแมรีแลนด์ (Prince George Country Mental Health Clinic) พบว่านักเรียนพวกที่ปรับตัวได้ดีคือพวกที่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีเหตุผลดีเหมาะสมกับอายุ ซึ่งมีจำนวนประมาณร้อยละ 69.6

กรอนลันด์ (สุรชัย โกศิยะกุล. 2526 : 32 ; อ้างอิงจาก Groulund. 1959) ได้ศึกษาปัญหาในการปรับตัวของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่ประสบปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและสภาพแวดล้อม มีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความขัดแย่งในกลุ่ม เป็นเหตุให้การเรียนไม่มีประสิทธิผล เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ และไม่มีความสุข

สมาร์ท (Smart. 1959 : 411) ได้ศึกษาเด็กที่ปรับตัวได้ดี จำนวน 400 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 5-20 ปี ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ปรับตัวได้ดีเป็นเด็กที่ปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียน ครู และสามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ดี

เกลสส์ (Glaess. 1966 : 113 - A) ได้ศึกษาการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตหญิงที่อยู่หอพัก พบว่า นิสิตที่ได้รับการใช้โปรแกรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้น

คอนเนอร์ (Conner. 1968 : 477 - A) ได้ศึกษาการพัฒนาความเข้าใจใน ตนเองและผู้อื่นของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม แบบฝึกหัด และการสอน มีการพัฒนาตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

อาห์มาด และฮูด (Ahmad and Hood. 1984 : 498-502) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยไอโอวา โดยใช้แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า นักศึกษามีพัฒนาการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ (2530 : 46) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร พบว่า นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน มีการปรับตัวกับเพื่อนที่ดีขึ้น

ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส (2530 : 62) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้น

สุรสิทธิ์ บุญสกุลณะ (2531 : 36) ได้ศึกษาผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ปัญหาด้านการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะวิธีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน เป็นปัญหาที่นักเรียนสนใจมากที่สุดปัญหาหนึ่ง

พิสิทธิ์ ปทุมบาล (2532 : 71-73) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ของพนักงานระดับบริหารของบริษัททานตะวันจำกัด ผลการศึกษาพบว่า พนักงานที่ได้รับการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว มีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ทั้งต่างประเทศและในประเทศ สรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน เป็นการแสดงออกของบุคคลที่ทำให้เกิดมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และสามารถพัฒนาได้โดยวิธีการต่างๆ ซึ่งครูเป็นบุคคลหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมในด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนนี้ดีขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2546 จำนวน 16 คน ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไม่ดี

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2546 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไม่ดี จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่ม ควบคุม 8 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก จำนวน 22 คน ตอบแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วเรียงลำดับรายชื่อนักเรียนที่มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของ นักเรียนจากสูงลงมาต่ำ ปรากฏว่านักเรียนที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไม่ดี จำนวน 16 คน

2. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนทุกคนในการที่จะเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งนักเรียนสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ
3. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุญยฤทธิ์ คงคาเพ็ชร ตรวจสอบความเหมาะสม โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ และนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเรียนนครนายกวิทยาคม จังหวัดนครนายก ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง เวลา 15.30–16.20 น. ในวันจันทร์และวันพุธ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ก)

2. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อสนเทศ

2.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า และนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมการให้ข้อสนเทศที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุญยฤทธิ์ คงคาเพ็ชร ตรวจสอบความเหมาะสม โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ และนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนครนายกวิทยาคม จังหวัดนครนายก ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการให้ข้อสนเทศนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง เวลา 15.30–16.20 น. ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ก)

3. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสัมพันธภาพ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3.2 ศึกษาแบบสอบถามเรื่องสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งมี 3 ระดับ จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสัมพันธภาพ

3.3 ทำการสร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน จำนวน 40 ข้อ โดยสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของนักเรียน

3.4 หาความเที่ยงตรงของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนที่สร้างขึ้น โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบข้อความให้ตรงกับนิยามศัพท์เฉพาะ

3.5 นำแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนครนายกวิทยาคม จังหวัดนครนายก ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามโดยใช้เทคนิค25 เปอร์เซ็นต์กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำแล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามแต่ละข้อ โดยใช้ t-test และพิจารณาเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่า t ระหว่าง 2.57-7.07 จำนวน 30 ข้อ

3.6 นำแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนที่คัดเลือกแล้ว ในข้อ 3.5 มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดย.ใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2531 : 170-171) ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนเท่ากับ 0.9013

ลักษณะและวิธีการตอบแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ทั้งหมด 30 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่ใช้วัดพฤติกรรมในด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน ซึ่งลักษณะพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง
2. การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ
3. การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
5. การรู้จักให้และรับ

ลักษณะของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า มี 3 ระดับ ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนในสถานการณ์ที่ต่างกัน ซึ่งให้นักเรียนเลือกตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการหลังข้อคำถาม โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบ ดังนี้

ทำเครื่องหมายช่อง "บ่อยที่สุด" เมื่อข้อความนั้นตรงกับที่นักเรียนกระทำเป็นประจำ

ทำเครื่องหมายช่อง "บางครั้ง" เมื่อข้อความนั้นตรงกับที่นักเรียนกระทำเป็นบางครั้ง

ทำเครื่องหมายช่อง "นานๆ ครั้ง" เมื่อข้อความนั้นตรงกับที่นักเรียนกระทำน้อยที่สุดหรือไม่เคยกระทำเลย

ตัวอย่างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ชื่อ-นามสกุล..... ชั้น.....

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบความรู้สึกและความคิดเห็นบางประการของนักเรียนทางด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ซึ่งมีทั้งหมด 30 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความเหล่านี้ทีละข้อ และพิจารณาตอบตามความรู้สึกและความคิดเห็นตามสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการหลังข้อคำถาม
ดังตัวอย่าง

ข้อความ	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง
0. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลกับตนเองในเรื่องอนาคต.....	.....	.....	.....
00. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจที่จะต้องเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิท.....	.....	.....	.....

ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบ 30 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อจะไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกและความคิดเห็นไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ดีที่สุด คือคำตอบที่ตรงกับสภาพที่แท้จริงของนักเรียนเอง และจะถือว่าเป็นความลับ

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวก

ให้ 1 คะแนน เมื่อนักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง "นานๆ ครั้ง"

ให้ 2 คะแนน เมื่อนักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง "บางครั้ง"

ให้ 3 คะแนน เมื่อนักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง "บ่อยที่สุด"

ข้อที่เป็นข้อความทางบวก คือ 3, 5, 9, 11, 13, 17, 20, 25, 26, 27, 28, 29, 30

ข้อความทางลบ

ให้ 3 คะแนน เมื่อนักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง "นานๆ ครั้ง"

ให้ 2 คะแนน เมื่อนักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง "บางครั้ง"

ให้ 1 คะแนน เมื่อนักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง "บ่อยที่สุด"

ข้อที่เป็นข้อความทางลบ คือ 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23 และ 24

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Designs ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Designs

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T_1E_1	X_1	T_2E_1
RC	T_1E_2	X_2	T_2E_2

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มควบคุม
T_1E_1	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
T_1E_2	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
X_1	แทน	การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
X_2	แทน	การได้รับข้อสนเทศ
T_2E_1	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
T_2E_2	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง เป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง เวลา 15.30–16.20 น. ในวันจันทร์และวันพุธ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2546 ถึงวันที่ 6 สิงหาคม 2546

2.2 กลุ่มควบคุม เข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อสนเทศตามโปรแกรมที่กำหนดไว้

โดยได้รับข้อสนเทศ 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง เวลา 15.30–16.20 น. ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2546 ถึงวันที่ 7 สิงหาคม 2546

ระยะที่ 3 ระยะหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนชุดเดิม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Sample)

2. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อสนเทศ โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Sample)

3. เปรียบเทียบผลต่างของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้ข้อสนเทศโดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
   1.1 ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)
   1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมารตฐาน (S)
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
   2.1 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนโดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test
   2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์สมมติฐาน
   3.1 วิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Sample) เพื่อเปรียบเทียบสมมติฐานข้อ 1 และข้อ 2
   3.2 วิเคราะห์ผลต่างของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) เพื่อเปรียบเทียบสมมติฐานข้อ 3

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\overline{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
$\overline{X}_{diff}$	แทน	ผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย
$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองยกกำลังสอง
S	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
S_{diff}	แทน	ผลต่างของค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดังแสดงในตาราง 2

2. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อสนเทศ ดังแสดงในตาราง 3

3. เปรียบเทียบผลต่างของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ก่อนและหลังการได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และนักเรียนนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 2 เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S	$\sum D$	$\sum D^2$	t
ก่อนการทดลอง	8	61.00	2.878			
				44	342	4.116**
หลังการทดลอง	8	66.50	5.398			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 แสดงว่า ภายหลังการทดลองใช้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม นักเรียนในกลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีกว่าก่อนการทดลองใช้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนในกลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

ตาราง 3 เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับการให้ข้อสนเทศ

กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S	$\sum D$	$\sum D^2$	t
ก่อนการทดลอง	8	61.25	2.204			
				18	52	4.965**
หลังการทดลอง	8	63.50	2.964			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงว่า ภายหลังการให้ข้อสนเทศ นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีกว่าก่อนได้รับการให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อสนเทศ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\overline{X}_{diff}$	S_{diff}	t
กลุ่มทดลอง	8	5.50	3.780	
				2.303*
กลุ่มควบคุม	8	2.25	1.282	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการให้ข้อสนเทศซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2. เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้ข้อสนเทศ

3. เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และได้รับการให้ข้อสนเทศ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2. นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้ข้อสนเทศ

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคันคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2546 จำนวน 16 คน ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไม่ดี

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคันคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2546 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไม่ดี จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ
3. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง เป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง เวลา 15.30–16.20 น. ในวันจันทร์และวันพุธ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2546 ถึงวันที่ 6 สิงหาคม 2546

2.2 กลุ่มควบคุม เข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อสนเทศตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยได้รับข้อสนเทศ 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง เวลา 15.30–16.20 น. ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2546 ถึงวันที่ 7 สิงหาคม 2546

ระยะที่ 3 ระยะหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนชุดเดิม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

นำคะแนนที่ได้จากระยะที่ 1 และระยะที่ 3 มาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อสนเทศ
3. เปรียบเทียบผลต่างของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ก่อนและหลังการได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก แสดงว่า

1. นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม สามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะในระหว่างการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น นักเรียนในกลุ่มทุกคนมีบทบาทในการแสดงออกที่ครบทุกด้านในสถานการณ์จริง อีกทั้งบรรยากาศในกลุ่มก็เอื้ออำนวยให้นักเรียนมีความไว้วางใจกัน ยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนนักเรียนในกลุ่มทุกคนได้มีบทบาทในการให้คำแนะนำ ให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้การวิจารณ์กับเพื่อนๆ เพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา นอกจากนี้ยังมีการให้การเสริมแรงทางบวกเพื่อให้นักเรียนในกลุ่มมีกำลังใจที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ต่อไป ดังที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 127-128) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นสามารถช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก คือการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริงๆ ของบุคคลนั้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ ละเอียด ชูประยูร และคนอื่นๆ (2521 : 7) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคม

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 47-48) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือแจ่มเนียนนิล จังหวัดสมุทรปราการ ผลการทดลองปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2537 : 58) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น อีกทั้ง รังสรรค์ เพ็งนู (2523 : 112)

ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนวัยรุ่นโดยวิธีการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมมีความกล้าแสดงออกมากกว่าก่อนการฝึก รวมทั้ง เอื่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524 : 98) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนหญิงกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกมากขึ้น

ในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นนักเรียนในกลุ่มทดลองทุกคนมีพัฒนาการในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้น และเหมาะสมมากขึ้น ทั้งในด้านการใช้คำพูด การแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง รวมทั้งการแสดงออกของพฤติกรรมทางความคิดที่มีความเป็นตัวของตัวเอง แต่ก็ยังยอมรับฟังความคิดในมุมมองของผู้อื่นด้วย ทำให้ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปอย่างอิสระและเปิดเผย ซึ่งมีความแตกต่างจากก่อนที่นักเรียนจะได้รับการฝึกเป็นอย่างมาก

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสารมารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนให้ดีขึ้นได้

2. นักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 แสดงว่าการให้ข้อสนเทศ สามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะในการให้ข้อสนเทศในโปรแกรมนี้มีการร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันในสถานการณ์ต่างๆ ที่จะมีผลต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนซึ่งพบว่านักเรียนทุกคนมีความตั้งใจและสนใจดีมาก ตั้งใจฟังการบรรยาย ตอบคำถาม ตลอดจนร่วมกันคิดและแสดงความคิดเห็นในมุมมองของแต่ละคนจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างน่าสนใจ ทำให้บรรยากาศเป็นไปอย่างอบอุ่น และเป็นกันเอง ดังที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 12-13) ที่กล่าวว่า การให้ข้อสนเทศจะทำให้ผู้ที่ได้รับมีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง และมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อสนเทศเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไรจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ มีความเข้าใจตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างรากฐานที่ดีในการปรับปรุงลักษณะต่างๆ ของตนเองให้ดียิ่งขึ้นอย่างเต็มที่เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของลาวัณย์ มหาทุมะรัตน์ (2529 : 52) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนกลุ่มทดลอง และใช้การให้ข้อสนเทศกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า การให้ ข้อสนเทศสามารถทำให้นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น และสอดคล้องกับจารุลักษณ์ พิณพรหมราช (2529:50) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรม การเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม

ได้รับการให้ข้อสนเทศ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศมีพฤติกรรมการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับข้อสนเทศ

ในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นนักเรียนในกลุ่มควบคุมทุกคน มีพัฒนาการในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นแตกต่างจากก่อนการทดลอง กล่าวคือนักเรียนรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลก่อนที่จะพูด รู้จักยอมรับความจริงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลที่ต้องปรับตัวเข้าหากัน จึงทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการแสดงออกที่เหมาะสม และถูกต้องตามกาลเทศะ

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการให้ข้อสนเทศ สามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนให้ดีขึ้นได้

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม สารมารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนได้ดีกว่าการให้ข้อสนเทศ ทั้งนี้เพราะการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการส่งเสริมศักยภาพแห่งตนอย่างเต็มที่ทำให้มีความกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น และเป็นการเรียนรู้จากการได้ลงมือกระทำด้วยตนเองกับปัญหาทั้งที่เคยเกิดขึ้นหรืออาจจะเกิดขึ้น เป็นลักษณะของการกล้าเผชิญกับปัญหา รับฟังความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่เปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา ดังที่ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2532 : 38) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แท้จริงแล้วก็คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ เกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความ รู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ และยังสอดคล้องกับ หลุย จำปาเทศ (2533 : 136) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก คือ การศึกษาหาความรู้แล้วลงมือทำ เพื่อหาความชำนาญเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับคู่สนทนา หรือบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย โดยคำนึงถึงสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 45-51) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือแจ่มเนียนนิล จังหวัดสมุทรปราการ ผลการทดลองปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ นอกจากนี้ พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 72-73) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ และวิไล ไชยปกรณ์ (2532 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้นกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

ในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็น ความแตกต่างของพัฒนาการในด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนทั้งสองกลุ่มอย่างชัดเจน กล่าวคือ นักเรียนในกลุ่มทดลองจะได้เรียนรู้จาก

ประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับตนเอง จึงนำไปใช้และแสดงออกในทางที่เหมาะสมกับเพื่อนๆ ได้อย่างชัดกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ใช้เพียงจินตนาการทางความคิด ที่คิดตามไปกับสถานการณ์ที่กำหนดให้เท่านั้น

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสารมารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนได้ดีกว่าการให้ข้อสนเทศ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการให้ ข้อสนเทศมีผลทำให้นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้น จึงควรส่งเสริมให้มีการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมหรือการให้ข้อสนเทศตามความเหมาะสม เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนให้ดียิ่งขึ้น

1.2 ผู้ดำเนินการจัดใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับการนำเสนอรูปแบบของใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีเทคนิคในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เหมาะสม เพื่อให้นักเรียนแสดงออกได้อย่างเป็นอิสระและเหมาะสมถูกกาลเทศะ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทดลองใช้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนในด้านอื่นๆ ที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน เช่น ความมีวินัยในตนเอง พฤติกรรมการก้าวร้าว เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาตัวแปรตามเกี่ยวกับสัมพันธภาพในด้านอื่นๆ เช่น สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน เป็นต้น

2.3 ควรทดลองใช้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในระดับอื่นๆ เช่น มัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับอุดมศึกษา เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กันยา สุวรรณแสง. (2533). ***การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว***. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บำรุงสาส์น.

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2537). ***ผลการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

กาญจนา สุทธิเนียม. (2542). ***ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร***. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

กาญจนา หลวงจอก. (2536). ***การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมวิทยา จังหวัดราชบุรี***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

กิตติยวดี บุญซื่อ. (2525). "การให้และการรับ," ***กลุ่มสัมพันธ์ : และแนวปฏิบัติ เล่ม 1***. กรุงเทพฯ : บูรพาศิลป์การพิมพ์.

ขวัญตา บุญวาศ. (2542). ***ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ***. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). ***ทฤษฎีการให้คำปรึกษา***. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จรรจา สุวรรณทัต. (2528). ***เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม***. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

จารุลักษณ์ พิณพรหมราช. (2536). ***การเปรียบเทียบทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครที่มีภูมิหลังทางครอบครัวและสภาพแวดล้อมทางโรงเรียนต่างกัน***. วิทยานิพนธ์ คม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

ชัยพร วิชชาวุธ. (2530). ***เอกสารการสอนชุดวิชามนุษยศาสตร์กับสังคม***. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ชูชัย สมิทธิไกร. (2528). ***คุณคือเจ้าชีวิต***. กรุงเทพฯ : สโมสรนักขาย.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2528). ***แบบแผนการทดลองและสถิติ***. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถวัลย์ เนียมทรัพย์. (2530). ***ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ทัศนา บุญทอง. (2535). ***แนวคิดและหลักการของการพยาบาลจิตเวช*** เอกสารการสอน มสธ. หน่วยที่ 8-15. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2536). ***ผลของการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มตามแนวของเลนจ์และจาคูโบว์สกี้ที่มีต่อพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของหัวหน้างาน***. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

นิภา นิธยายน. (2530). ***การปรับตัวและบุคลิกภาพ***. กรุงเทพฯ : สารศึกษาการพิมพ์.

บรรจง รุ่งอารีย์. (2538). ***ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองใหญ่ อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

บุญศรี จึงธนาเลิศเจริญ. (2530). ***ผลของการใช่กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ปราณี พรรณวิเชียร. (2534, กรกฎาคม). "ทำอย่างไรไม่ไร้เพื่อน," ***วารสารสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล***. 9(1) : 76-78.

ปิยะดา ศุภกรแสงทอง. (2538). ***การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร***.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส. (2530). ***ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น***.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

เปรมปรี พงษ์ประสิทธิ์. (2538). ***ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธรังษีอำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). ***การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

พรรณราย ทรัพยะประภา. (2524). "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," ***วารสารแนะแนว***. 15(76) : 9-30 ; สิงหาคม-กันยายน.

----------. (2526, ธันวาคม-มกราคม). "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและการจัดการกับความขัดแย้ง," ***วารสารแนะแนว***. 17(84) : 42.

พวงสร้อย วรกุล. (2522). ***การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

พิไลรัตน์ ทองอุไร. (2529). ***สัมพันธภาพระหว่างบุคคลทางการพยาบาลจิตเวช***. กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อเสริม.

พิสิทธิ์ ปทุมบาล. (2532). ***ผลของการเข้ากลุ่มแบบ Sensitivity Training ต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล***. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.

พูนทรัพย์ บุษปธำรง. (2539, เมษายน-มิถุนายน). ***พฤติกรรมบำบัด***. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 11(2) : 187-198.

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. (2527). ***การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ไพรพรรณ ไชยสุวรรณ. (2537). ***ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ภัลลฎา ณุศรี. (2543). ***การศึกษาสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาล 2 วัดพระทรง (สุทธิวิเทศอุปถัมภ์) อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี***. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

มาลินี อยู่โพธิ์. (2525). ***การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ยุพิน กองธรรม. (2532). ***ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ระวีวรรณ คำสม. (2542). ***ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

รังสรรค์ เพ็งนู. (2523). ***การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยวิธีจัดการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2531). ***หลักการวิจัยทางการศึกษา***. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร.

ละเอียด ชูประยูร และคนอื่นๆ. (2521, เมษายน). "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช," ***วารสารจิตวิทยาคลีนิค***. 9(1) : 7-19.

ลักษณา ธรรมไพโรจน์. (2532). ***การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์***. กรุงเทพฯ : สุพรการพิมพ์.

ลาวัณย์ มหาทุมะรัตน์. (2529). ***ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

วรายุทธ ทวีลาภ. (2539). ***การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านคารวะธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านห้วยยายจิ๋ว อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

วัชรี ทรัพย์มี. (2522). ***ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน***. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2528). ***เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง***. กรุงเทพฯ : บริษัทเยียร์บุ๊คพลับบิชเชอร์ จำกัด.

วาสนา รอดเชียง. (2540). ***ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านสามัคคีธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

วงพักตร์ ภู่พันธ์ศรี. (2523). ***การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง***. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

วิจิตร อาวะกุล. (2526). ***เทคนิคมนุษยสัมพันธ์***. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.

วิมล หน่องพงษ์. (2538). ***ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนองครักษ์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

วิไล ไชยปกรณ์. (2532). ***ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). ***ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม***. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). ***ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม***. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

----------. (2539). ***ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม***. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุณีย์ ธีรดากร. (2526). ***จิตวิทยาพัฒนาการ***. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด.

สุปรียา ตันสกุล. (2537, มกราคม-มิถุนายน). "การฝึกการกล้าแสดงออก : เทคนิคที่น่าสนใจ , ***"วารสารสุขศึกษา"***. 17(65-66) : 54.

สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2527). ***สุขภาพจิต เล่ม1 จิตวิทยาในการดำรงชีวิต***. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรจิตต์ แสงอรุณ. (2529). ***การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือบุญแจ่มเนียนนิล จังหวัดสมุทรปราการ***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สุรสิทธิ์ บุญสกุลณะ. (2531). ***ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพัธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สุรชัย โกศิยะกุล. (2526). ***การสร้างแบบทดสอบวัดความสามารถทางการปรับตัวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกำแพงเพชร***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

เสาวรัตน์ จุลรัตน์. (2535). ***ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครศรีธรรมราช***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

หลุย จำปาเทศ. (2533). ***จิตวิทยาสัมพันธ์***. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรษา ฉวาง. (2540). ***ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นของผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

อารีย์ ลิลา. (2535). ***ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี***. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว. (2524). ***ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง***. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.

Ahmad, Reza Riahinejad and Albert B. Hood. (1984, November). "The Development of Interpersonal Relationships in College, " ***Journal of College Student Personnel***. 25(6) : 498-502.

Alberti, Reberrt E. and Michael L. Emmons. (1982). ***A Guide to Assertive Living : Your Perfect Right***. 4th ed. Sanluis Obispo, California : Impact.

Carkhuff, R.R. and Berenson, B.G. (1977). ***Beyond Counseling and Therapy***. 2nd ed. New York : Holt, Rinehart and Winston.

Chickering, S.W. (1969). ***Educational and Identity***. Sanfrancisco : Jossey Bass.

Conner, Jack Metcalfe. (1968, August). "Development and Growth of Understanding Self and Others," ***Dissertation Abstracts International***. 29(2) : 447 – A.

Cumming, Howard Herschel. (1949). ***Improving Human Relation***. Washington D.C. : National Concil for the Social Student.

Finn, Peter. (1981, February). "Institutionalizing Peer Education in the Health Education Classroom," ***The Journal of School Health***..

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.

Galassi, J.P., Galassi, M.d., and Litz, M.C. (1974, March). "Assertive Training in Group Using Video Feedback". ***Journal of Counseling Psychology***. 21(5) : 390-394.

Griffith, M. (1977, January). The Effect of An Assertive Training Program on College Students. ***Dissertation Abstracts International***. 56(7) : 2574-A.

Glasse, Herman Lewis. (1966, July). "Developing Interpersonal Relation in A College Girls Dormitory," ***Dissertation Abstracts International***. 27(1) : 113 – A.

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

Kaplan, Louis. (1956). ***Mental Health and Human Relations in Education***. New York : Harper.

Langrish, Sandra V. (1986). "Assertiveness Training, " In ***Improving Interpersonal Relations***. Edited by Cary L. Cooper. England : Wildwood House Limited.

Rathus, Spencer A. and Jeffrey S. Nevid. (1978). ***Behavior Therapy***. New York : New American Library.

Rogers, Dorothy. (1962). ***The Psychology of Adolescence***. New York : Appleton-Century-Crofts.

Sansbury, David L. (1974, October). "Assertive Training in Group,". ***The Personnel and Guidance Journal***. 53(2) : 117-122.

Sasse, Connie R. (1975). ***Person to Person***. Texas : Chas A Bennett.

Smart and Smart. (1959). ***An Introduction to Family Relationships***. Philadelphia : W.B. Saunders Company.

Wilk, Carole and Virginia Coplan. (1977, April). "Assertive Tranning as Confidence Building Technique, " ***Personnel and Guidance Journal***. 55(2) : 460-461.

Wolpe, Joseph. (1973). ***The Practice of Behavior Therapy***. 2nd ed. New York : Pergamon Press.

Workman, J.F. (1982, September). Change in Self-Esteem, Locus of Control, and Anxiety Among Female College Students Related to Assertion Training. ***Dissertation Abstracts International***. 43(3) : 696-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

(สำหรับกลุ่มทดลอง)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความเป็นกันเองระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และนักเรียนกับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักเรียนทุกคนทราบความหมายของวัตถุประสงค์ของการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 3. เพื่อให้นักเรียนทราบกฎระเบียบ และเทคนิค วิธีการต่าง ๆ ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง 2. ให้นักเรียนแนะนำตนเอง 3. ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมเล่นเกมเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน 4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม กฎ ระเบียบ และเทคนิควิธีการฝึก 5. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
2	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองไปใช้ (ใช้เทคนิคแม่แบบ)	ในการฝึกครั้งที่ 2, 4, 6, 8, 10 ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษา และฝึกปฏิบัติ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองและกล้าที่จะปฏิเสธ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธไปใช้ (ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ)	1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 2. ขั้นฝึก 2.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ 2.2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนโดยการฉายวิดีทัศน์ให้นักเรียนดูและสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ 2.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป 2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกต่อที่บ้าน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกต่อที่บ้าน ในการฝึกครั้ง 3, 5, 7, 9,11 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้
4	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองไปใช้ (ใช้เทคนิคแม่แบบ)	
5	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองและกล้าที่จะปฏิเสธ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธไปใช้ (ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ)	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนไปใช้ (ใช้เทคนิคแม่แบบ)	1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาและฝึกปฏิบัติ 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 2. ขั้นฝึก 2.1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและสถานการณ์สมมติของการแสดงสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนที่จะให้นักเรียนแสดง 2.2 ขั้นแสดง 2.2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้แสดงครบทุกคนเพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ในการแสดงแต่ละครั้ง 2.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทสมมตินั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริง 2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์
7	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้อภัย 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้อภัย (ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ)	
8	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลไปใช้ (ใช้เทคนิคแม่แบบ)	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้อภัย 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้อภัย (ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ)	2.2.4 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล ก่อนการแสดงจริง พร้อมทั้งมีการบันทึกเทปวิดีทัศน์ และเปิดให้นักเรียนได้ดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง 2.2.5 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ 2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง 2.3.1 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวความรู้สึกและความคิดเห็นต่อบทบาทของตนเอง 2.3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและซักถามต่อบทบาทของผู้แสดง 2.3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์กล่าวคำชมต่อการแสดงสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไขในระหว่างที่นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นและซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม 2.4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ในกรณีที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้ให้นักเรียนคนเดิมแสดงเพิ่มเติม และให้นักเรียนคนอื่น ๆ
10	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลไปใช้ (ใช้เทคนิคแม่แบบ)	
11	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การรู้จักให้และรับ	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการรู้จักให้และรับ 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการรู้จักให้และรับ (ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ)	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			เป็นผู้สังเกตการณ์ และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด 2.5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนโดยใช้โปรแกรมฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไปใช้ในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน	1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายและสรุปร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมโปรมแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนักเรียนและกล่าวปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

หมายเหตุ การทดลองในแต่ละครั้งใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

การฝึกครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความเป็นกันเองระหว่างนักเรียนกับนักเรียนและนักเรียนกับผู้วิจัย

2. เพื่อให้นักเรียนทุกคนทราบความหมาย วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

3. เพื่อให้นักเรียนทราบกฎ ระเบียบ และเทคนิควิธีการต่างๆ ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

อุปกรณ์ 1. กระดาษขนาด 5x6 นิ้ว จำนวน 8 แผ่น

2. ปากกา

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สร้างความคุ้นเคยระหว่างกันด้วยการเล่นเกม ดังนี้

2.1 แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น แล้วให้นักเรียนเขียนลักษณะเด่นของตนเองที่เพื่อนสามารถสังเกตเห็นได้ มาคนละ 3 ข้อ จากนั้นส่งกระดาษคืนที่ผู้วิจัย

2.2 ขออาสาสมัครมาอ่านสิ่งที่อยู่ในกระดาษ แล้วให้สมาชิกทุกคนช่วยกันทายว่าลักษณะเด่นต่างๆ ดังกล่าวนั้นเป็นของใคร

3. ผู้วิจัยชี้แจงความหมาย วัตถุประสงค์ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

4. ผู้วิจัยชี้แจงกฎ ระเบียบ และหน้าที่ที่นักเรียนทุกคนจะต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

5. กฎ ระเบียบ คือ

5.1 ต้องเข้าร่วมกลุ่มตามวัน เวลา สถานที่ที่นัดหมายทุกครั้ง

5.2 ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่

6. เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มี 5 วิธี ดังนี้คือ

6.1 การให้คำแนะนำ

6.2 การแสดงบทบาทสมมติ

6.3 การใช้เทคนิคแม่แบบ

6.4 การเสริมแรงทางบวก

6.5 การให้การบ้าน

7. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามพร้อมทั้งนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองไปใช้

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

1. เทคนิคแม่แบบ
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์ บทละครเรื่อง "เงินบริจาคกับอยากซื้อนาฬิกา"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร

2. ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวีดีทัศน์บทละคร เรื่อง "เงินบริจาคกับอยากซื้อนาฬิกา"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ แล้วเลียนแบบ

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากการเลียนแบบ และวิเคราะห์พฤติกรรมแม่แบบในหัวข้อต่อไปนี้

2.3.1 ถ้านักเรียนเป็นนุ่น นักเรียนจะตัดสินใจทำอย่างไร

2.3.2 นักเรียนคิดว่าชมพู่ และพลอยเข้าใจความรู้สึกของนุ่นหรือไม่ อย่างไร

2.3.3 นักเรียนคิดว่าการตัดสินใจของนุ่น เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากแม่แบบ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองต่อที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการเลียนแบบของนักเรียน การตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุป

บทละครเรื่อง "เงินบริจาค กับ อยากซื้อนาฬิกา"

วันหนึ่งขณะที่นุ่นกำลังเดินเล่นอยู่ในโรงเรียน นุ่นเดินไปเห็นป้ายประกาศของทางโรงเรียน ว่าต้องการรับบริจาคเงินเพื่อสมทบทุนช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยทางภาคใต้ครั้งใหญ่ จึงเกิดความคิดที่อยากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้ได้รับความเดือดร้อน

นุ่นจึงกลับมานั่งครุ่นคิดว่า เงินเก็บเราก็พอมีแต่ว่าเราจะเอาไว้ซื้อนาฬิกาเรือนสวย ถ้าเราบริจาคเงินไป ก็ต้องอดได้นาฬิกาแน่ๆ นุ่นคิดกลับไปกลับมาอยู่นานก็คิดไม่ตก จึงเดินไปไหนๆ ด้วยความไม่สบายใจ

ขณะเดินไปเดินมาสักครู่นุ่นก็เดินไปพบชมพู่ ทั้งสองจึงนั่งคุยกันแล้วนุ่นก็เล่าเรื่องอึดอัดใจดังกล่าวให้ชมพู่ฟัง ชมพู่จึงบอกนุ่นว่า

ชมพู่ : นาฬิกาน่ะเธอจะซื้อเมื่อไหร่ก็ซื้อได้ แต่การบริจาคเงินครั้งนี้ เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่เขาไม่มีจะกินจะใช้ พวกเขาเดือดร้อนกันมากนะ เธอลองคิดดูนาฬิกาเรือนเดียวไม่ซื้อก็ไม่ตายหรอก แต่หากว่าเราไม่ช่วยเหลือพวกเขาหรือช่วยไม่ทัน พวกเขาจะเป็นอย่างไร

นุ่น : ก็จริงอย่างที่เธอว่านะ

แต่แล้วนุ่นก็ยังรู้สึกไม่สบายใจอยู่ดี เพราะยังสองจิตสองใจ และอยากจะลองกลับไปคิดทบทวนดูอีกครั้ง พอดีเห็นพลอยเดินถือแก้วน้ำหวานเข้ามาหา

พลอย : นุ่นเป็นอะไร ดูเธอเครียดจัง ท่าทางเหมือนไม่สบายใจ

นุ่น : ก็ใช่นะ (นุ่นพยักหน้าอย่างเครียดๆ แล้วก็เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั้งหมดให้พลอยฟัง)

พลอย : (ยื่นแก้วน้ำให้นุ่นดื่ม) นุ่นอย่าคิดมากไปเลย มันก็เหมือนกับการที่เราให้นุ่นดื่มน้ำหวานแก้วนี้ยังไงล่ะ

นุ่น : (ทำหน้างงๆ) เหมือนยังไงเหรอพลอย เราไม่เข้าใจ

พลอย : ก็เราไม่ได้ให้เธอทั้งแก้วนี่ เรามีเราก็แบ่งให้เธอ เราคงไม่ให้เธอหมดทั้งแก้วหรอก เพราะเราก็ชอบน้ำหวานนี้เหมือนกัน ก็เหมือนกับเธอนั่นแหละ คงไม่สบายใจแน่ถ้าต้องเอาเงินที่อดทนเก็บมาตั้งนานไปบริจาคจนหมด ถ้าเป็นเรานะ เราจะแบ่งบางส่วนมาบริจาคก็พอ บริจาคเท่าที่เราสบายใจไงล่ะ ดีออกเก็บเงินครั้งเดียวได้ประโยชน์สองอย่างเลย ได้ทั้งความสบายใจที่ได้มีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้ที่เขาเดือดร้อนและก็ได้ทั้งนาฬิกา นุ่นลองกลับไปคิดดูเองแล้วกันนะ

นุ่น : ขอบใจมากนะพลอย เธอทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้นเยอะเลย

จากนั้นนุ่นก็กลับมานั่งนึกถึงคำพูดของเพื่อนทั้งสองอยู่พักใหญ่ จนในที่สุดนุ่นก็ยิ้มออก เพราะคิดได้และตกลงว่า จะแบ่งเงินเก็บส่วนหนึ่งไปบริจาคดีกว่าเอาไปบริจาคทั้งหมด จะได้สบายทั้งกายสบายทั้งใจ แล้วค่อยเก็บเงินต่ออีกไม่กี่วันก็คงจะได้ซื้อนาฬิกาเรือนสวยนั้นเป็นแน่

Script

บทละคร

เรื่อง "เงินบริจาค กับ อยากซื้อนาฬิกา"

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
1	Title ชื่อเรื่อง "เงินบริจาค กับ อยากซื้อนาฬิกา"		Fade in ดนตรีประกอบ	10 s
2	Diss.นุ่นกำลังเดินเล่นอยู่ใน ร.ร.	V.L.S.	ดนตรีประกอบ Fade out	5 s
3	Diss., Zoom in นุ่นยืนอ่านป้ายประกาศ (ถ่ายจากด้านหลัง)	M.L.S., M.C.U.	เสียงบรรยาย : ต้องการรับบริจาคเงินเพื่อสมทบทุนช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยทางภาคใต้ครั้งใหญ่	15 s
4	Fade. นุ่นนั่งอยู่ที่โต๊ะม้าหินทำท่ากำลังคิด ลุกขึ้น เดินไปเดินมา	M.C.U.	เสียงบรรยาย : เงินเก็บเราก็พอมี แต่ว่าเราจะเอาไว้ซื้อนาฬิกาเรือนสวย ถ้าเราบริจาคเงินไปก็ต้องอดได้นาฬิกาแน่ ๆ	15 s
5	Cut, Zoom in ชมพู่นั่งคุยอยู่กับนุ่นที่โต๊ะม้าหิน	V.L.S., M.C.U.	ชมพู่ : นาฬิกาน่ะเธอจะซื้อเมื่อไหร่ก็ซื้อได้ แต่การบริจาคเงินครั้งนี้ เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่เขาไม่มีจะกินจะใช้ พวกเขาเดือดร้อนกันมากนะ เธอลองคิดดูนาฬิกาเรือนเดียวไม่ซื้อก็ไม่ตายหรอก แต่หากว่าเราไม่ช่วยเหลือพวกเขาหรือช่วยไม่ทันพวกเขาจะเป็นอย่างไร	25 s
6	Cut นุ่นนั่งคุยกับชมพู่	M.C.U.	นุ่น : ก็จริงอย่างที่เธอว่านะ	5 s
7	Zoom in นุ่นรู้สึกไม่สบายใจ	B.C.U.	Fade in เสียงดนตรี Fade out	15 s
8	Zoom out, Tilt up พลอยเดินถือแก้วน้ำหวานมาที่โต๊ะม้าหิน	V.L.S.	พลอย : นุ่นเป็นอะไร ดูเธอเครียดจัง ท่าทางเหมือนไม่สบายใจ	15 s
9	Diss. นุ่นตอบเพื่อนแบบเครียด	B.C.U.	นุ่น : ก็ใช่นะ (พยักหน้าอย่างเครียด ๆ)	5 s
10	Zoom out นุ่นเล่าเรื่องทั้งหมดให้ฟัง	V.L.S.	Fade in เสียงดนตรี Fade out	10 s

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
11	Diss. ทั้ง 3 คนนั่งที่โต๊ะม้าหิน พลอยยื่นแก้วน้ำให้นุ่นดื่ม	M.S.	พลอย : นุ่นอย่าคิดมากไปเลย มันก็เหมือนกับการที่เราให้นุ่นดื่มน้ำหวานแก้วนี้ยังไงล่ะนุ่น : เหมือนยังไงเหรอพลอย เราไม่เข้าใจ พลอย : ก็เราไม่ได้ให้เธอทั้งแก้วนี่ เรามี เราก็แบ่งให้เธอ เราคงไม่ให้เธอหมดทั้งแก้วหรอก เพราะเราก็ชอบน้ำหวานนี้เหมือนกัน ก็เหมือนกับเธอนั่นแหละ คงไม่สบายใจแน่ ถ้าต้องเอาเงินที่อดทนเก็บมาตั้งนานไปบริจาคจนหมด ถ้าเป็นเรานะ เราจะแบ่งบางส่วนมาบริจาคก็พอ บริจาคเท่าที่เราสบายใจไงล่ะ ดีออกเก็บเงินครั้งเดียวได้ประโยชน์สองอย่างเลย ได้ทั้งความสบายใจที่ได้มีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้ที่เขาเดือดร้อน และก็ได้ทั้งนาฬิกา นุ่นลองกลับไปคิดดูเองแล้วกันนะ	10 s 5 s 45 s
12	Diss. นุ่นทำหน้าสบายใจขึ้น	M.C.U.	นุ่น : ขอบใจมากนะพลอย เธอทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้นเยอะเลย	10 s
13	Cut ตัวหนังสือขึ้น "วันต่อมา"		Fade in เสียงดนตรี	
14	Diss. นุ่นยืนอยู่ที่หน้ากล่องบริจาคเงิน ทำหน้าดีใจที่บริจาคเงิน และได้ซื้อนาฬิกาเรือนใหม่	M.S.	เสียงดนตรี Fade out	20 s

การฝึกครั้งที่ 3

หัวข้อเรื่อง การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธไปใช้

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

1. การแสดงบทบาทสมมติ
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง "ช่วยได้ ช่วยไม่ได้"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และไม่กล้าที่จะปฏิเสธ จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติ และผู้สังเกตการณ์

2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ช่วยได้ ช่วยไม่ได้" ให้อาสาสมัครอ่าน และเตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.3 ผู้แสดงเริ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยมีผู้ที่ไม่ได้แสดงเป็นผู้สังเกตการณ์

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรม และอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 นักเรียนคิดว่าการกระทำต่างๆ ของก้อยเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.2 ถ้าปลามาขอยืมเงินกับนักเรียนบ้าง นักเรียนจะทำอย่างไร

3.3 นักเรียนคิดว่านิดและขวัญ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

5.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องการช่วยเหลือเพื่อน

5.2 ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง "ช่วยได้ ช่วยไม่ได้"

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน การตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุป

เอกสารเรื่อง "ช่วยได้ ช่วยไม่ได้"

ก้อยกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียนตามลำพังเช่นเคยเหมือนทุกๆ วัน ขณะเดียวกันขวัญก็เดินเข้ามาถามการบ้านที่ยังไม่เข้าใจ โดยหวังว่าจะให้ก้อยอธิบายให้ฟัง และขณะที่ก้อยกำลังอธิบายการบ้านให้ขวัญอยู่นั้น นิดก็เดินเข้ามาขอยืมดินสอของก้อยเพราะจะเอาไปวาดรูปส่งครู

ครั้นทั้งสองคนเสร็จธุระแล้วก็เดินออกจากห้องไป เหลือเพียงก้อยที่ยังนั่งอ่านหนังสืออยู่คนเดียว จากนั้นปลาก็เดินเข้ามาในห้องเพื่อจะมาขอยืมเงินจากก้อย จำนวน 50 บาท โดยอ้างเหตุผลสารพัด แต่ก้อยก็รู้นิสัยของปลาเป็นอย่างดี ว่าชอบขอยืมเงินเพื่อนไปใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเป็นประจำ ก้อยจึงไม่ให้ยืม ปลาก็ขอร้องเพราะอยากจะได้เงินอย่างมาก แต่ในที่สุดก้อยก็ไม่ได้ให้ปลายืมเงิน

บทบาทตัวละคร

บทบาทของก้อย

ฉันชื่อก้อย ฉันเป็นเด็กดี เรียบร้อย พูดจาไพเราะกับทุกคน เรียนเก่ง มีเหตุมีผล ไม่ฟุ่มเฟือย เพราะฐานะทางบ้านค่อนข้างยากจน จึงต้องประหยัด เป็นที่รักของเพื่อนๆ ในห้องเรียน ชอบที่จะช่วยเหลือเพื่อน และสอนการบ้านให้เพื่อนอยู่เสมอ

ฉันกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียน ขวัญเข้ามาถามการบ้าน ฉันจึงอธิบายการบ้านให้ขวัญฟังจนขวัญเข้าใจ จากนั้นนิดเข้ามาขอยืมดินสอไปวาดรูป ฉันมีฉันจึงให้นิดยืมดินสอไป และฉันก็นั่งอ่านหนังสือต่อ จนก้อยเข้ามาขอยืมเงิน เขาพูดสารพัดแต่ฉันรู้ว่าก้อยเป็นคนใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ฉันจึงไม่ให้ยืมเงิน

บทบาทของขวัญ

ฉันชื่อขวัญ ฉันเป็นเด็กดี เรียบร้อย พูดเพราะ ขยัน ตั้งใจเรียน แต่ผลการเรียนก็ยังไม่ค่อยดีนัก ชอบที่จะให้ก้อยอธิบาย และสอนการบ้านให้ มากกว่าที่จะลอกการบ้าน

ฉันเห็นก้อยอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียน จึงเดินเข้าไปถามการบ้านเพราะไม่เข้าใจ

บทบาทของนิด

ฉันชื่อนิด ฉันเป็นคนชอบพูดเสียงดัง คุยเก่ง โวยวาย ชอบยืมของเพื่อนมาใช้ แต่ก็จะคืนให้เสมอเมื่อใช้เสร็จ ฉันเป็นคนร่าเริง สนุกสนาน และก็เป็นที่รักของเพื่อนๆ

ฉันเห็นก้อยกับนิดนั่งสอนการบ้านกันอยู่ในห้องเรียน จึงเดินเข้าไปหาก้อยเพื่อขอยืมดินสอเอาไปวาดรูปส่งครู แล้วก็รีบออกไปจากห้อง เพื่อไปวาดรูปส่งครูทันที

บทบาทของปลา

ฉันชื่อปลา ฉันเป็นคนช่างพูด โกหกเก่งเพื่อให้คนอื่นสงสาร ชอบยืมเงินเพื่อนแล้วไม่ยอมใช้คืนให้ เพราะฐานะทางบ้านยากจน แต่ฉันก็ใช้เงินเก่งโดยไม่ดูฐานะของตนเอง

ฉันเห็นก้อยอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียน จึงเดินเข้าไปหาเพื่อขอยืมเงิน 50 บาท โดยพูดโกหกอ้างเหตุผลสารพัด

การฝึกครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองไปใช้

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

1. เทคนิคแม่แบบ
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์ บทละครเรื่อง "ไม่เป็นไร"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวีดีทัศน์บทละคร เรื่อง "ไม่เป็นไร"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ แล้วเลียนแบบ

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากการเลียนแบบ และวิเคราะห์พฤติกรรมแม่แบบในหัวข้อต่อไปนี้

2.3.1 ถ้านักเรียนเป็นก้อง นักเรียนจะทำอย่างไร

2.3.2 นักเรียนคิดว่าการกระทำของเก่ง เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2.3.3 นักเรียนคิดอย่างไร กับการกระทำของพลอยกับชมพู่

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากแม่แบบ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองต่อที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการเลียนแบบของนักเรียน การตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุป

บทละครเรื่อง "ไม่เป็นไร"

วันหนึ่งขณะที่ชมพู่ เก่ง และพลอยกำลังนั่งดูหนังสือกันอยู่ในห้องเรียน อย่างเคร่งเครียด ก้องเดินถือน้ำ 3 แก้วเข้ามา กะว่าจะให้เพื่อนๆ ดื่มกันจะได้หายเครียด บังเอิญก้องเดินสะดุดทำให้น้ำในแก้วหกรดเก่ง และพลอยอย่างไม่ตั้งใจ ก้องจึงรีบขอโทษเพื่อนๆเป็นการใหญ่

ก้อง : (ทำหน้าเสีย) เอ๊ย! ขอโทษนะเก่ง ขอโทษนะพลอย เราไม่ได้ตั้งใจ เป็นอะไรมากไหม มาเดี๋ยวเราเช็ดให้นะ

พลอย : (ไม่พอใจอย่างมาก) เอ้า! เปียกหมดเลย นี่นายทำอะไร ระวังหน่อยสิ ซุ่มซ่ามจัง

ชมพู่ : (ไม่พอใจอย่างมากเช่นกัน แต่ไม่พูด ได้แต่วางปากกา ถอนหายใจแรงๆ และทำท่าทางไม่พอใจก้อง)

เก่ง : (มองหน้าก้อง แล้วยิ้มนิดๆ) ไม่เป็นไรนะก้อง เรารู้ว่านายไม่ได้ตั้งใจ น้ำเนี่ยมันเปียกเดี๋ยวก็แห้งแล้ว ทีหลังนายก็ระวังๆ หน่อยแล้วกัน

ก้อง : (พูดไม่ออก ได้แต่ทำหน้าเสียใจ ที่เพื่อนๆ ไม่พอใจ จึงเดินคอตกออกไปจากห้องเพราะคิดว่าตนเป็นคนทำให้เสียบรรยากาศ)

เก่ง : (หันไปทางชมพู่และพลอย) ทำไมพวกเธอต้องทำอย่างนี้กับก้องด้วยล่ะ ก้องเค้าแค่หวังดีอยากเอาน้ำมาให้พวกเราดื่มกัน แต่มันบังเอิญที่น้ำหกมาเสียก่อนก็เท่านั้นเอง แล้วก้องเค้าก็ขอโทษพวกเราแล้วด้วย เรารู้สึกไม่ดีเลยที่พวกเธอทำอย่างนั้นกับก้อง ถ้าพวกเธอเป็นก้องบ้างล่ะ เธอจะรู้สึกอย่างไรที่มีคนมาว่าความหวังดีของเธอน่ะ

พลอย : (ทำหน้าเสียใจ) จริงซี่ เราไม่น่าพูดอย่างนั้นกับก้องเลย ก้องต้องเสียใจแน่ๆ ก็ตอนนั้นมันโมโหนี่ คนอ่านหนังสืออยู่ดีๆ ทำเอาเราตกใจหมด

ชมพู่ : เราก็เหมือนกัน ไม่น่าทำท่าทางอย่างนั้นเลย ก้องต้องโกรธเราแน่ ก้อง..เราขอโทษนายนะ

เก่ง : ขอโทษก้องตรงนี้ไม่ได้หรอก พวกเธอต้องไปขอโทษกับเจ้าตัวเขาเองดีกว่านะ

พลอย : ไป..พวกเราไปหาก้องกันเถอะ

แล้วทั้งสามคนก็ลุกออกไปตามหาก้อง เพื่อที่จะขอโทษในสิ่งไม่ดีที่ทำลงไป และหวังว่าก้องคงไม่คิดมาก สักพักก็เดินมาเจอก้องซึ่งกำลังนั่งซึมอยู่คนเดียว ด้วยท่าทางไม่สบายใจเป็นอย่างมาก แล้วทั้งสามจึงรีบเดินเข้าไปหาก้อง

พลอย : ก้อง เราขอโทษนายนะ ที่เมื่อสักครู่นี้เราพูดกับนายแรงไปหน่อย เรารู้แล้วล่ะว่านายไม่ได้ตั้งใจจริงๆ

ชมพู่ : ใช่ เราก็ต้องขอโทษนายด้วยนะก้อง แหม! เพื่อนหวังดีเอาน้ำมาให้ดื่ม กลับทำท่าอย่างนั้นไปได้ (ยิ้มแล้วส่ายหัว) เราเข้าใจความรู้สึกของนายแล้วล่ะ ว่านายรู้สึกอย่างไร ก้อง..แล้วนายหายโกรธพวกเราแล้วหรือยังเพื่อน

ก้อง : เราไม่ได้โกรธพวกเธอหรอก แต่เราแค่เสียใจ ที่เดินไม่ระวังจนทำให้น้ำหก เราก็ต้องขอโทษพวกเธอด้วยนะ แต่ตอนนี้เราไม่เป็นอะไรแล้วล่ะ เราดีใจนะที่พวกเราเข้าใจกัน

ชมพู่ พลอย และเก่ง : (พูดพร้อมกัน) "ไม่เป็นไร เราเพื่อนกัน"

Script

บทละคร

เรื่อง "ไม่เป็นไร"

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
1	Title ชื่อเรื่อง "ไม่เป็นไร"		Fade in เสียงดนตรี	10 s
2	Diss., Zoom in ชมพู่ เก่ง และพลอย กำลังนั่งติวหนังสือกันอยู่ในห้องเรียน อย่างเคร่งเครียด	M.S.	เสียงดนตรี	10 s
3	Zoom out ก้องเดินถือน้ำมา 3 แก้ว	L.S.	เสียงดนตรี Fade out	5 s
4	Cut บริเวณที่ก้องเดินสะดุด	B.C.U.	ก้อง : โอ๊ย !	8 s
5	Cut น้ำหกรด เก่ง และพลอย	L.S.	ก้อง : (ทำหน้าเสีย) เอ๊ย ! ขอโทษนะเก่ง ขอโทษนะพลอย เราไม่ได้ตั้งใจ เป็นอะไรมากไหม มาเดี๋ยวเราเช็ดให้นะ	20 s
6	Cut พลอยทำท่าไม่พอใจ	M.S.	เอ้า ! เปียกหมดเลย นี่นายทำอะไร ระวังหน่อยสิ ซุ่มซ่ามจัง	8 s
7	Cut ชมพู่ทำท่าไม่พอใจ วางปากกา ถอนหายใจแรง ๆ	C.U.	ถอนหายใจ	10 s
8	Cut เก่งมองหน้าก้อง แล้วยิ้ม	M.S.	เก่ง : ไม่เป็นไรนะก้อง เรารู้ว่านายไม่ได้ตั้งใจ น้ำเนี่ยมันเปียกเดี๋ยวก็แห้งแล้ว ทีหลังนายก็ระวัง ๆ หน่อยแล้วกันนะ	15 s
9	Cut ก้องทำหน้าเสียใจ	C.U.	Fade in เสียงดนตรี	5 s
10	Diss. Zoom out ก้องเดินคอตกออกไปจากห้อง	C.U. L.S.	เสียงดนตรี Fade out	8 s

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
11	Cut เก่งหันไปทางชมพู่และพลอยแล้วพูด	M.S.	เก่ง : ทำไมพวกเธอต้องทำอย่างนี้กับก้องด้วยล่ะ ก้องเค้าก็แค่หวังดี อยากเอาน้ำมาให้พวกเราดื่มกัน แต่มันบังเอิญตรงที่น้ำหกมาเสียก่อนก็เท่านั้นเอง แล้วก้องเค้าก็ขอโทษพวกเราแล้วด้วย เรารู้สึกไม่ดีเลยที่พวกเธอทำอย่างนั้นกับก้อง ถ้าพวกเธอเป็นก้องบ้างล่ะ เธอจะรู้สึกอย่างไรที่มีคนมาว่าความหวังดีของเธอน่ะ	35 s
12	Cut พลอยทำหน้าเสีย	M.C.U.	พลอย : จริงซิ เราไม่น่าพูดอย่างนั้นกับก้องเลย ก้องต้องเสียใจแน่ ๆ ก็ตอนนั้นมันโมโหนี่ คนอ่านหนังสืออยู่ดี ๆ ทำเอาเราตกใจหมด	20 s
13	Cut ชมพู่เห็นด้วย	M.C.U.	ชมพู่ : เราก็เหมือนกัน ไม่น่าทำท่าทางอย่างนั้นเลย ก้องต้องโกรธเราแน่ ก้องเราขอโทษนายนะ	15 s
14	Zoom out	M.S.	เก่ง : ขอโทษก้องตรงนี้ไม่ได้หรอก พวกเธอต้องไปขอโทษกับเจ้าตัวเขาเองดีกว่านะ พลอย : ไป...พวกเราไปหาก้องกันเถอะ	20 s
15	Zoom out , pan ตามทั้งสามคนลุกออกไปตามหาก้อง	M.S. L.S.	Fade in เสียงดนตรี	8 s
16	Cut ก้องนั่งซึมอยู่คนเดียว ทำท่าทางไม่สบายใจ	M.C.U.	เสียงดนตรี	8 s
17	Zoom out ทั้งสามคนเดินเข้ามาหาก้องที่นั่งอยู่	M.S.	เสียงดนตรี Fade out	8 s

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
18	Cut ทั้งสามคนเข้ามานั่งกับก้อง	M.S.	พลอย : ก้อง เราขอโทษนายนะ ที่เมื่อสักครู่นี้เราพูดกับนายแรงไปหน่อย เรารู้แล้วล่ะว่านายไม่ได้ตั้งใจจริง ๆ ชมพู่ : ใช่ เราก็ต้องขอโทษนายด้วยนะก้อง แหม ! เพื่อนหวังดีเอาน้ำมาให้ดื่ม กลับทำท่าอย่างนั้นไปได้ เราเข้าใจความรู้สึกของนายแล้วล่ะ ว่านายรู้สึกอย่างไร ก้อง แล้วนายหายโกรธพวกเราแล้วหรือยังเพื่อน ก้อง : เราไม่ได้โกรธพวกเธอหรอก แต่เราแค่เสียใจที่เดินไม่ระวังจนทำให้น้ำหก เราก็ต้องขอโทษพวกเธอด้วยนะ แต่ตอนนี้เราไม่เป็นอะไรแล้วล่ะ เราดีใจนะที่พวกเราเข้าใจกัน	15 s 20 s 20 s
19	Diss. ชมพู่ พลอย และเก่ง ทั้งสามคนพูดพร้อมกัน	M.C.U.	ชมพู่ พลอย และเก่ง : ไม่เป็นไร เราเพื่อนกัน	8 s

การฝึกครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธไปใช้

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

1. การแสดงบทบาทสมมติ
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "เข้าคิวสิจ๊ะ"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติ และผู้สังเกตการณ์

2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "เข้าคิวสิจ๊ะ" ให้อาสาสมัครอ่าน และเตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.3 ผู้แสดงเริ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยมีผู้ที่ไม่ได้แสดงเป็นผู้สังเกตการณ์

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรม และอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 นักเรียนคิดว่าการกระทำของติ๋มเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.2 ถ้านักเรียนถูกเพื่อนแซงคิวเช่นนี้บ้าง นักเรียนจะทำอย่างไร

3.3 ถ้านักเรียนเป็นติ๋ม นักเรียนจะทำอย่างไร เมื่อเพื่อนบอกให้ไปต่อท้ายแถว

4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

5.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องการช่วยเหลือเพื่อน

5.2 ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง "เข้าคิวสิจ๊ะ"

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน การตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุป

เอกสารเรื่อง "เข้าคิวสิจ๊ะ"

พักกลางวันวันหนึ่ง ในขณะที่ฟ้า นก และแวว กำลังเข้าแถวต่อคิวเพื่อรอซื้อของอยู่หน้าร้านสหกรณ์โรงเรียนและกำลังยืนคุยกันอยู่อย่างสนุกสนาน สักพักติ๋มเดินมาถึงเห็นคิวยาวก็มองซ้ายมองขวาแล้วเดินไปแทรกแถว ตรงหน้าที่ฟ้า นก และแววยืนอยู่ทันที แล้วทำท่าทางไม่รู้ไม่ชี้

ทั้งสามคนเห็นดังนั้นก็ตกใจ หันไปมองหน้าติ๋ม และหันมามองหน้ากัน แววไม่พูดแต่มองติ๋มด้วยสายตา และแสดงท่าทางที่ไม่พอใจอย่างมาก นกทำหน้าเซ็งๆ แล้วพูดอย่างเห็นใจติ๋ม ส่วนฟ้าคิดว่าติ๋มทำไม่ถูกต้อง จึงพูดกับติ๋มดีๆ ให้ไปต่อท้ายแถว

บทบาทตัวละคร

บทบาทของฟ้า

ฉันชื่อฟ้า ฉันเป็นเด็กดี รักความยุติธรรม ตรงไปตรงมา ไม่ชอบเอาเปรียบใครและไม่ชอบให้ใครมาเอาเปรียบ มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก คิดก่อนพูด และหวังดีกับเพื่อนเสมอ

ฉันกำลังยืนต่อคิวรอซื้อของกับนก และแววอยู่หน้าร้านสหกรณ์โรงเรียน พร้อมทั้งคุยกันอย่างสนุกสนาน สักพักก็ตกใจที่เห็นติ๋มเข้ามาแซงคิว จึงมองหน้านก และแวว แล้วจึงค่อยๆ พูดกับติ๋มดีๆ ให้ไปต่อท้ายแถว

บทบาทของนก

ฉันชื่อนก ฉันเป็นคนหัวอ่อน อะไรก็ได้ ไม่ชอบว่าใคร เพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่รักไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง ไม่กล้า มองโลกในแง่ดีไปทุกเรื่อง และฉันไม่เคยโกรธใครเลย

ฉันกำลังยืนต่อคิวรอซื้อของกับฟ้า และแววอยู่หน้าร้านสหกรณ์โรงเรียน พร้อมทั้งคุยกันอย่างสนุกสนาน สักพักก็ตกใจที่เห็นติ๋มเข้ามาแซงคิว จึงมองหน้าฟ้า และแวว พร้อมกับทำหน้าเซ็งๆ แล้วพูดขึ้นมาลอยๆ อย่างเห็นใจและไม่โกรธติ๋ม

บทบาทของแวว

ฉันชื่อแวว ฉันเป็นคนพูดน้อย เพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร แต่ชอบแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางมากกว่าคำพูด หงุดหงิดง่าย ไม่ชอบเอาเปรียบใคร ใครดีมาก็ดีไป ร้ายมาก็ร้ายไป

ฉันกำลังยืนต่อคิวรอซื้อของกับนก และฟ้าอยู่หน้าร้านสหกรณ์โรงเรียน พร้อมทั้งคุยกันอย่างสนุกสนาน สักพักก็ตกใจที่เห็นติ๋มเข้ามาแซงคิว จึงมองหน้านก และฟ้า ฉันไม่พูดแต่มองติ๋มด้วยสายตา และแสดงท่าทางที่ไม่พอใจอย่างมาก

บทบาทของติ๋ม

ฉันชื่อติ๋ม ฉันเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ไม่ชอบช่วยเหลือใคร ฉลาดแกมโกง เอาเปรียบใครได้ก็จะรีบทำเพื่อตนเอง โดยไม่สนใจทั้งนั้น ว่าใครจะว่าอะไร ฉันจึงไปไหนมาไหนคนเดียว ไม่ค่อยมีเพื่อน

ฉันจะเดินไปซื้อของที่ร้านสหกรณ์โรงเรียน แต่ฉันเห็นคิวยาว ก็มองซ้ายมองขวาแล้วเดินไปแทรกแถว ตรงหน้าที่ฟ้า นก และแววยืนอยู่ทันที แล้วทำท่าทางไม่รู้ไม่ชี้

การฝึกครั้งที่ 6

หัวข้อเรื่อง การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนไปใช้

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

1. เทคนิคแม่แบบ
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์ บทละครเรื่อง "สร้อยคอเส้นสวย"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร

2. ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวีดีทัศน์บทละคร เรื่อง "สร้อยคอเส้นสวย"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ แล้วเลียนแบบ

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากการเลียนแบบ และวิเคราะห์พฤติกรรมแม่แบบในหัวข้อต่อไปนี้

2.3.1 ถ้านักเรียนเป็นชมพู่ นักเรียนจะทำอย่างไร

2.3.2 นักเรียนคิดว่าการกระทำของพลอย เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2.3.3 ถ้านักเรียนมีเพื่อนอย่างชมพู่ นักเรียนจะพูดกับชมพู่อย่างไร

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากแม่แบบ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในเรื่องของการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนต่อที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการเลียนแบบของนักเรียน การตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุป

บทละครเรื่อง "สร้อยคอเส้นสวย"

วันหนึ่งขณะที่นุ่นกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียนตามลำพัง ชมพู่ก็เดินเข้ามาพร้อมกับพูดอวดสร้อยคอแฟชั่นเส้นใหม่ที่เพิ่งซื้อมาว่า

ชมพู่ : เป็นไงมั่ง สร้อยคอของฉัน สวยไหม เนี่ยแม่เราเพิ่งซื้อให้ใหม่เลยนะ

นุ่น : (ทำตาโต) โอ้โฮ! สวยจังเลย แต่เราว่าเธอน่าจะใส่ตอนไปเที่ยวมากกว่าที่จะใส่มาโรงเรียนนะ รู้ไหมว่ามันผิดระเบียบของโรงเรียนนะชมพู่

ชมพู่ : ก็เราอยากใส่มาอวดเพื่อนๆ นี่นา ดูสิ..มันเข้ากับเราจะตาย

นุ่น : ใช่..สวยน่ะสวยเราเห็นด้วย แต่มันดูไม่เหมาะกับชุดนักเรียนนี่เท่าไรนะ (นุ่นพยายามเตือนเพื่อนด้วยความหวังดี แต่ชมพู่ไม่ฟังนุ่นเลย)

ในขณะนั้นเอง พลอยก็เดินเข้ามาในห้องพอดี พร้อมกับพูดเสียงดังเข้ามาว่า

พลอย : หยุดเสาร์-อาทิตย์นี้จะไปเที่ยวไหนดีนะ

ชมพู่หันมาเห็น จึงพูดอวดสร้อยเส้นสวยกับพลอยอีกคนว่า

ชมพู่ : นี่สร้อยคอเส้นใหม่ของฉัน สวยไหม ฉันละชอบจริงๆ มันเหมาะกับฉันมากเลยเห็นไหม

พลอย : ว้าว! สวยจังเลยชมพู่ แต่เสียอย่างเดียว ที่มันไม่เข้ากับชุดนักเรียนนี้เลย มันน่าจะเข้ากับชุดอื่นมากกว่านะ นี่เราจะบอกอะไรให้ เมื่ออาทิตย์ก่อนเราก็ใส่สร้อยอย่างนี้มาโรงเรียนเหมือนกัน แต่ใส่ยังไม่ทันข้ามวัน ก็โดนครูฝ่ายปกครองยึดไปเสียก่อน เราละอดเสียดายไม่ได้ เลยอดใส่ไปเที่ยวทะเลเลย แถมโดนแม่ดุอีกต่างหาก ก็เลยอยากเตือนเพื่อนไว้ด้วยความหวังดีนะจ๊ะ

ชมพู่ฟังพลอยพูดอย่างตั้งใจ และเสียดายที่จะใส่มาอวดเพื่อนๆ แต่ก็คิดได้ว่าจริงอย่างที่นุ่นและพลอยพูด และที่สำคัญหากแม่มารู้เข้า ท่านคงเสียใจที่เราไม่รู้จักรักษาของ

ชมพู่ : ขอบใจนะเพื่อน ที่เป็นห่วงและเตือนเพื่อนด้วยความหวังดี

จากนั้นชมพู่จึงรีบถอดสร้อยคอเส้นสวยออกอย่างระมัดระวัง แล้วเก็บใส่กระเป๋าอย่างดีเอาไว้ใส่เวลาไปเที่ยวกับพ่อ-แม่

Script

บทละคร

เรื่อง "สร้อยคอเส้นสวย"

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
1	Title ชื่อเรื่อง "สร้อยคอเส้นสวย"		Fade in เสียงดนตรี	10 s
2	Diss. นุ่นอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียนคนเดียว	M.S.	เสียงดนตรี Fade out	8 s
3	Zoom out ชมพู่เดินเข้ามาในห้องตรงที่นุ่นนั่งอยู่	L.S.	ชมพู่ : เป็นไงมั่ง สร้อยคอของฉัน สวยไหม เนี่ยแม่เราเพิ่งซื้อให้ใหม่เลยนะ	15 s
4	Cut นุ่นทำตาโต	C.U.	นุ่น : โอ้โฮ ! สวยจังเลย แต่เราว่าเธอน่าจะใส่ตอนไปเที่ยวมากกว่าที่จะใส่มาโรงเรียนนะ รู้ไหมว่ามันผิดระเบียบของโรงเรียนนะชมพู่	15 s
5	Zoom out นุ่น กับชมพู่นั่งคุยกัน	M.S.	ชมพู่ : ก็เราอยากใส่มาอวดเพื่อน ๆ นี่นา ดูสิมันเข้ากับเราจะตาย นุ่น : ใช่ สวยน่ะสวย เราเห็นด้วย แต่มันดูไม่เหมาะกับชุดนักเรียนนี่เท่าไรนะ	30 s
6	Zoom out พลอยเดินเข้ามาในห้อง แล้วพูดเสียงดังเข้ามา	L.S.	พลอย : หยุดเสาร์อาทิตย์นี้ จะไปเที่ยวไหนดีนะ	8 s
7	Cut ชมพู่หันมาทางที่พลอยเดินเข้ามา จึงพูดอวดสร้อย	M.C.U.	ชมพู่ : นี่สร้อยคอเส้นใหม่ของฉัน สวยไหม ฉันละชอบจริง ๆ มันเหมาะกับฉันมากเลยเห็นไหม	15 s

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
8	Cut ทั้งสามคนคุยกัน	M.S.	พลอย : ว้าว ! สวยจังเลยชมพู่ แต่เสียอย่างเดียว ที่มันไม่เข้ากับชุดนักเรียนนี้เลย มันน่าจะเข้ากับชุดอื่นมากกว่านะ นี่เราจะบอกอะไรให้ เมื่ออาทิตย์ก่อนเราก็ใส่สร้อยอย่างนี้มาโรงเรียนเหมือนกัน แต่ใส่ยังไม่ทันข้ามวัน ก็โดนครูฝ่ายปกครองยึดไปเสียก่อน เราละอดเสียดายไม่ได้เลยอดใส่ไปเที่ยวทะเลเลย แถมโดนแม่ดุอีกต่างหาก ก็เลยอยากเตือนเพื่อนไว้ด้วยความหวังดีนะจ๊ะ	35 s
9	Diss. ชมพู่ตั้งใจฟัง	M.C.U.	ชมพู่ : ขอบใจนะเพื่อน ที่เป็นห่วง และเตือนเพื่อนด้วยความหวังดี	10 s
10	Zoom out ชมพู่ถอดสร้อยเส้นสวยอย่างระมัดระวัง เก็บใส่กระเป๋าอย่างดี	M.S.	Fade in เสียงดนตรี	15 s

การฝึกครั้งที่ 7

หัวข้อเรื่อง การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกันไปใช้

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

1. การแสดงบทบาทสมมติ
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง "จัดบอร์ดกันเถอะ"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่รู้จักที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติ และผู้สังเกตการณ์

2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "จัดบอร์ดกันเถอะ" ให้อาสาสมัครอ่าน และเตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.3 ผู้แสดงเริ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยมีผู้ที่ไม่ได้แสดงเป็นผู้สังเกตการณ์

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรม และอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนเป็นน้ำ นักเรียนจะทำอย่างไร

3.2 นักเรียนคิดว่าการกระทำของเอ้ เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.3 ถ้านักเรียนเป็นดาว นักเรียนจะพูดอย่างไรให้น้ำเข้าใจ

4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

5.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องการช่วยเหลือเพื่อน

5.2 ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง "จัดบอร์ดกันเถอะ"

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน การตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุป

เอกสารเรื่อง "จัดบอร์ดกันเถอะ"

วันหนึ่งในห้องเรียนขณะที่ดาวกำลังเตรียมที่จะจัดบอร์ดวิชาภาษาอังกฤษอยู่ในห้อง เอ้ก็เดินเข้ามาพร้อมกับบ่นเรื่องเพื่อนๆ ด้วยเสียงอันดัง เอ้เดินตรงเข้ามาที่ดาวเห็นดาวกำลังยุ่งอยู่คนเดียวเลยอาสาที่จะช่วยจัดบอร์ดด้วย ในขณะที่ยังพูดไม่หยุดปาก

จากนั้นน้ำก็เดินเข้ามา เห็นเพื่อนทั้งสองคนกำลังจัดบอร์ดอยู่ ใจจริงก็ไม่ค่อยอยากจะช่วยเท่าไรนัก แต่เอ้และดาวหันมาเห็นพอดี จึงชวนให้มาช่วยกัน น้ำก็เลยต้องช่วยอย่างไม่ค่อยจะเต็มใจนัก

บทบาทตัวละคร

บทบาทของดาว

ฉันชื่อดาว ฉันเป็นหัวหน้าห้อง ฉันเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ ขยันทำงานที่ครูมอบหมายให้ ไม่ชอบพูด ชอบทำมากกว่า มีความมั่นใจในตัวเอง รักเพื่อน

ฉันกำลังเตรียมที่จะจัดบอร์ดวิชาภาษาอังกฤษอยู่ในห้องเรียนคนเดียว จากนั้นเอ้ก็เข้ามาช่วยอีกคน สักพักเห็นน้ำเดินเข้ามา จึงเรียกชวนให้มาช่วยกันจัดบอร์ด

บทบาทของเอ้

ฉันชื่อเอ้ ฉันพูดเก่งมาก ชอบบ่น ชอบเอาเรื่องของคนอื่นมาพูดให้เพื่อนฟังเสมอ ฉันเป็นคนเสียงดัง โวยวาย วุ่นวาย แต่ก็ชอบช่วยเหลือเพื่อน

ฉันเดินพูดเดินบ่นเรื่องเพื่อนๆ เสียงดังเข้ามาในห้องเรียน เห็นดาวทำงานอยู่คนเดียว จึงอาสาที่จะช่วยจัดบอร์ดด้วย ในขณะที่ยังพูดและบ่นไม่หยุดปาก

บทบาทของน้ำ

ฉันชื่อน้ำ ฉันเป็นคนง่ายๆ อะไรก็ได้ แต่มักจะขี้เกียจ ไม่ค่อยจะอยากทำอะไรร่วมกับเพื่อนๆ เท่าไรนัก ฉันเป็นคนพูดน้อย และมักจะแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางมากกว่าที่จะพูด

ฉันเดินเข้ามาในห้อง เห็นดาว และเอ้กำลังจัดบอร์ดกันอยู่ ใจจริงก็ไม่ค่อยอยากจะช่วยเท่าไรนัก แต่ก็ต้องช่วยอย่างไม่ค่อยจะเต็มใจนัก

การฝึกครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลไปใช้

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

1. เทคนิคแม่แบบ
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์ บทละครเรื่อง "ปาร์ตี้ปีใหม่"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนและไม่ยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวีดีทัศน์บทละคร เรื่อง "ปาร์ตี้ปีใหม่"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ แล้วเลียนแบบ

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากการเลียนแบบ และวิเคราะห์พฤติกรรมแม่แบบในหัวข้อต่อไปนี้

2.3.1 ถ้านักเรียนเป็นก้อง นักเรียนจะแก้สถานการณ์อย่างไร

2.3.2 นักเรียนคิดว่าการกระทำของใครบ้าง ที่ไม่เหมาะสม และเพราะเหตุใด

2.3.3 ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากแม่แบบ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในเรื่องของการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลต่อที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการเลียนแบบของนักเรียน การตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุป

บทละครเรื่อง "ปาร์ตี้ปีใหม่"

ช่วงนี้ใกล้ถึงเทศกาลปีใหม่ ทุกๆคนในห้องต่างอยากที่จะจัดงานปาร์ตี้กันในห้อง จึงมานั่งคิดกันเกี่ยวกับรูปแบบการจัดงาน โดยมีก้องเป็นแม่งานเพราะเป็นหัวหน้าห้อง

ก้อง : เอาล่ะ เรามาคุยกันดีกว่า ว่าปีใหม่นี้พวกเราอยากจะจัดอะไรกันบ้าง

เก่ง : (พูดเสียงดัง) เราน่าจะมีงานเลี้ยง และมีการเปิดเพลงเต้นกันในห้องเรียนไปเลย

พลอย : อืม! ก็ดีนะ

ชมพู่ : (พูดช้าๆ และเสียงไม่ดัง จึงไม่มีใครฟัง) เราน่าจะมีการจับฉลากแลกของขวัญนะ

พลอย : อืม! ก็ดีนะ

ก้อง : เราน่าจะเตรียมขนมมากันคนละอย่าง จะได้มานั่งกินด้วยกัน นั่งคุยกันดีกว่านะ

พลอย : อืม! ก็ดีนะ

นุ่น : (ไม่พูด เอาแต่ทำหน้าเบ้ ไม่พอใจกับความคิดของเพื่อนแต่ละคน)

ในขณะนั้นเอง ก้องเห็นบรรยากาศไม่ค่อยดี จึงพูดกับเพื่อนๆ ว่า

ก้อง : เอาล่ะๆ หากว่าทุกคนต้องการให้มีปาร์ตี้ปีใหม่ แต่ไม่ช่วยกันคิด ไม่ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ไม่ยอมรับฟังกัน แล้วงานเราจะสำเร็จได้อย่างไรกัน ผมขอถามทุกคนหน่อยเถอะว่า แต่ละคนจะรู้สึกอย่างไร ถ้าบรรยากาศของการประชุมเป็นแบบนี้ ทุกคนต้องรู้สึกไม่ดีแน่ๆ ใช่ไหม เอาล่ะถ้าอย่างนั้นเราจะมีวิธีการอย่างไรที่จะประชุมกันแล้วได้ข้อสรุปที่พอใจกันทุกคน

นุ่น : เราน่าจะผลัดกันพูดทีละคน จนครบทุกคนนะ

เก่ง : ใช่แล้ว หลังจากนั้นให้ทุกคนเลือกโดยการยกมือ ว่าเห็นด้วยหรือไม่

จากนั้นเมื่อทุกคนเห็นด้วย การประชุมก็เริ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ทุกคนเริ่มที่จะมีความคิดเห็นตรงกัน และไม่มีการขัดแย้งกัน

ชมพู่ : เราน่าจะมีการจับฉลากแลกของขวัญกันนะ

เก่ง : ใช่ แล้วก็เอาเพลงมาเปิดฟังกันด้วย

พลอย : ใช่ แล้วเราก็น่าจะช่วยกันเอาขนมมาคนละอย่างจะได้มากินด้วยกัน อย่างที่ก้องเสนอไว้ ดีไหม

นุ่น : เออ! แล้วเราน่าจะเชิญครูประจำชั้นของเรามาร่วมในงานด้วย ดีไหมเพื่อนๆ

ก้อง : เอาล่ะ ที่เพื่อนๆ ทุกคนเสนอมาทั้งหมด ผมเห็นด้วยนะ แล้วทุกคนล่ะเห็นด้วยหรือเปล่าครับ ที่งานปาร์ตี้ปีใหม่ในปีนี้ เราจะมีการจับฉลากแลกของขวัญ มีเพลงมาเปิดฟังกัน มีขนมที่พวกเราทุกคนเตรียมมากันคนละอย่าง และเราจะเชิญครูประจำชั้นมาร่วมในงานด้วย

เพื่อนๆ ทุกคนเห็นด้วยกับความคิดที่ร่วมกันเสนอไป การประชุมจึงจบลงด้วยดี

Script

บทละคร

เรื่อง "ปาร์ตี้ปีใหม่"

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
1	Title ชื่อเรื่อง "ปาร์ตี้ปีใหม่"		Fade in เสียงดนตรี	10 s
2	Diss. ก้อง เก่ง พลอย ชมพู่ และนุ่น นั่งล้อมวงกันประชุมกันเรื่องจัดงานปีใหม่	M.S.	เสียงดนตรี Fade out	5 s
3	Cut ก้องกำลังจะเริ่มการประชุม	M.C.U.	ก้อง : เอาล่ะ เรามาคุยกันดีกว่า ว่าปีใหม่นี้พวกเราอยากจะจัดอะไรกันบ้าง	15 s
4	Cut เก่งทำท่าจะลุกขึ้นแต่ไม่ลุกแล้วพูดเสียงดัง	M.C.U.	เก่ง : เรานำจะมีงานเลี้ยง และมีการเปิดเพลงเต้นกันในห้องเรียนไปเลย	15 s
5	Cut พลอยทำท่าทางเห็นด้วยกับที่เก่งพูด	C.U.	พลอย : อืม ก็ดีนะ	7 s
6	Zoom out, pan ชมพู่ทำหน้าเฉย ๆ แล้วพูดช้า ๆ เสียงไม่ดัง	M.S.	ชมพู่ : เรานำจะมีการจับฉลากแลกของขวัญกันนะ	8 s
7	Cut พลอยทำท่าทางเห็นด้วยกับที่เก่งพูด	C.U.	พลอย : อืม ก็ดีนะ	7 s
8	Cut ก้องแสดงความคิดเห็น	M.C.U.	ก้อง : เรานำจะเตรียมขนมมากันคนละอย่างจะได้มานั่งกินด้วยกัน นั่งคุยกันดีกว่านะ	15 s
9	Cut พลอยทำท่าทางเห็นด้วยกับที่เก่งพูด	C.U.	พลอย : อืม ก็ดีนะ	7 s
10	Cut นุ่นทำหน้าเบ้ ไม่พอใจกับความคิดของเพื่อนแต่ละคน	B.C.U.	Fade in เสียงดนตรี	8 s
11	Cut ก้อง ทำหน้าหงุดหงิด	M.C.U.	ก้อง : เอาล่ะ ๆ หากว่าทุกคนต้องการให้มีปาร์ตี้ปีใหม่ แต่ไม่ช่วยกันคิด ไม่ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ไม่ยอมรับฟังกันแล้วงานเราจะสำเร็จได้อย่างไรกัน	20 s
12	Zoom out ทุกคนในวงประชุม	L.S.	ก้อง : ผมขอถามทุกคนหน่อยเถอะว่า แต่ละคนจะรู้สึกอย่างไร ถ้าบรรยากาศของการประชุมเป็นแบบนี้	15 s

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
13	Cut พลอย และชมพู่ ทำหน้าเห็นด้วย	M.S.	ก้อง : ทุกคนต้องรู้สึกไม่ดีแน่ ๆ ใช่ไหม	8 s
14	Cut เก่ง และนุ่น ทำหน้าเห็นด้วย	M.S.	ก้อง : เอาล่ะ ถ้าอย่างนั้นเราจะมีวิธีการอย่างไรที่จะประชุมกันแล้วได้ข้อสรุปที่พอใจกันทุกคน	20 s
15	Zoom in, pan นุ่น	M.C.U.	นุ่น : เราน่าจะผลัดกันพูดทีละคน จนครบทุกคนนะ	15 s
16	Zoom out ทุกคนในวงประชุมมีความเห็นตรงกันและไม่มีการขัดแย้ง	L.S.	เก่ง : ใช่แล้ว หลังจากนั้นให้ทุกคนเลือกโดยการยกมือ ว่าเห็นด้วยหรือไม่ ชมพู่ : เราน่าจะมีการจับฉลากแลกของขวัญกันนะ เก่ง : ใช่ แล้วก็เอาเพลงมาเปิดฟังกันด้วย พลอย : ใช่ แล้วเราก็น่าจะช่วยกันเอาขนมมาคนละอย่าง จะได้มากินด้วยกัน อย่างที่ก้องเสนอไว้ ดีไหม นุ่น : เออ ! แล้วเราน่าจะเชิญครูประจำชั้นของเรามาร่วมในงานด้วย ดีไหมเพื่อนๆ ก้อง : เอาล่ะ ที่เพื่อน ๆ ทุกคนเสนอมาทั้งหมด ผมเห็นด้วยนะ แล้วทุกคนล่ะเห็นด้วยหรือเปล่าครับ ที่งานปาร์ตี้ปีใหม่ในปีนี้ เราจะมีการจับฉลากแลกของขวัญ มีเพลงมาเปิดฟังกัน มีขนมที่พวกเราทุกคนเตรียมมากันคนละอย่าง และเราจะเชิญครูประจำชั้นมาร่วมในงานด้วย	70 s

การฝึกครั้งที่ 9

หัวข้อเรื่อง การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกันไปใช้

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

1. การแสดงบทบาทสมมติ
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง "กระเป๋าหนังสือ"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติ และผู้สังเกตการณ์

2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "กระเป๋าหนังสือ" ให้อาสาสมัครอ่าน และเตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.3 ผู้แสดงเริ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยมีผู้ที่ไม่ได้แสดงเป็นผู้สังเกตการณ์

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรม และอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนเป็นตูน นักเรียนจะทำอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นฟ้า นักเรียนจะพูดกับตูนอย่างไร

3.3 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร ถ้าเพื่อนมาขอความช่วยเหลือจากเรา

4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

5.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องการช่วยเหลือเพื่อน

5.2 ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง "กระเป๋าหนังสือ"

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน การตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุป

เอกสารเรื่อง "กระเป๋าหนังสือ"

หลังเลิกเรียนวันหนึ่งขณะที่ตูนนั่งอ่านหนังสืออยู่คนเดียวตามลำพัง ฟ้าซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทกันเท่าไรนักก็รีบวิ่งเข้ามา พร้อมกับเรียกชื่อตูนเสียงดังมาแต่ไกล เพื่อต้องการที่จะฝากกระเป๋าหนังสือไว้กับตูน เพราะฟ้าจะต้องรีบไปซ้อมวอลเล่ย์บอล ซึ่งฟ้าก็พูดกับตูนอย่างสุภาพ

ส่วนตูนยิ้มและตอบรับเพื่อนด้วยดี พร้อมทั้งช่วยดูแลกระเป๋าหนังสือของฟ้าไว้ให้อย่างเต็มใจ จนฟ้าซ้อมกีฬาเสร็จ

บทบาทตัวละคร

บทบาทของตูน

ฉันชื่อตูน ฉันเป็นคนมีอัธยาสัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ซื่อสัตย์ เป็นที่รักของเพื่อนๆ ชอบที่จะช่วยเหลือเพื่อน และพูดกับทุกคนด้วยคำพูดที่สุภาพเรียบร้อย

ฉันกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่คนเดียว จากนั้นก็เห็นฟ้าซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทกันเท่าไรนักรีบวิ่งเข้ามา ฝากกระเป๋าหนังสือไว้กับฉัน เพราะฟ้าต้องรีบไปซ้อมวอลเล่ย์บอล ฉันจึงยิ้มและตอบรับเพื่อนด้วยดี พร้อมทั้งช่วยดูแลกระเป๋าหนังสือของฟ้าไว้ให้อย่างเต็มใจ จนฟ้าซ้อมกีฬาเสร็จ

บทบาทของฟ้า

ฉันชื่อฟ้า ฉันเป็นนักกีฬาตัวแทนโรงเรียนคนล่าสุด ชอบทำอะไรรีบๆ เร็วๆ ฉันร่าเริงสนุกสนาน กล้าที่จะคิดพูด และกล้าที่จะทำ ฉันเป็นคนพูดจาไพเราะ

ฉันรีบวิ่งเข้าไปหาตูน ซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทกันเท่าไรนัก พร้อมกับเรียกชื่อตูนเสียงดังมาแต่ไกล เพื่อต้องการที่จะฝากกระเป๋าหนังสือไว้กับตูน เพราะว่าฉันจะต้องรีบไปซ้อมวอลเล่ย์บอล ซึ่งฉันก็พูดฝากกับตูนอย่างสุภาพ

การฝึกครั้งที่ 10

หัวข้อเรื่อง การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลไปใช้

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

1. เทคนิคแม่แบบ
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์ บทละครเรื่อง "ใกล้สอบแล้ว"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวีดีทัศน์บทละคร เรื่อง "ใกล้สอบแล้ว"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ แล้วเลียนแบบ

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากการเลียนแบบ และวิเคราะห์พฤติกรรมแม่แบบในหัวข้อต่อไปนี้

2.3.1 ถ้านักเรียนเป็นชมพู่ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2.3.2 ถ้านักเรียนเป็นพลอย นักเรียนจะพูดให้นุ่นเข้าใจได้อย่างไร

2.3.3 นักเรียนคิดว่าการกระทำของนุ่นและชมพู่ เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากแม่แบบ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในเรื่องของการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลต่อที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการเลียนแบบของนักเรียน การตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุป

บทละครเรื่อง "ใกล้สอบแล้ว"

วันหนึ่งขณะที่ชมพู่นั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียนตามลำพัง พลอยก็เดินเข้ามา ชมพูจึงพูดขึ้นว่า

ชมพู่ : พลอย เธอช่วยติวิชาคณิตศาสตร์ให้ฉันหน่อยสิ เรื่องจำนวนเต็มนี้ฉันไม่ค่อยเข้าใจเลย

พลอย : เหรอจ๊ะ ไม่เป็นไร มา..ฉันติวให้เธอเอง

แล้วทั้งสองก็ขมักเขม้นอยู่กับการติววิชาคณิตศาสตร์กันอยู่ ในขณะเดียวกันนุ่นก็เดินเข้ามาในห้องพร้อมกับเสียงที่ดังมาแต่ไกล

นุ่น : แหม! นั่งกันเงียบเชียว กำลังนินทาเราอยู่หรือเปล่าจ๊ะ

พลอย : นินทาอะไรกัน นี่เรากำลังติวคณิตศาสตร์กันอยู่ เพราะชมพู่เขาไม่ค่อยเข้าใจ แล้วก็ใกล้จะสอบแล้ว ก็เท่านั้นเองแหละจ้า

นุ่น : (ไม่สนใจคำตอบของพลอย และพูดเชิงประชดประชัน) สอบเหรอ เฮ้อ! น่าเบื่อจะตาย เซ็งมากกับการอ่านหนังสือ

(จากนั้นหันไปทางชมพู่) อ่านไปก็ไม่จำหรอก ลอกดีกว่า เดาเอาก็ได้นะ

พลอย : (ไม่พอใจ) ทำไมนุ่นต้องพูดอย่างนี้ด้วยล่ะ เราไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เธอพูดเลยนะ เพราะการที่ไม่อ่านหนังสือเลย ยิ่งจะทำให้ทำข้อสอบไม่ได้มากกว่า

นุ่น : (พูดเยาะเย้ย เสียงดังไปทางชมพู่) โอ๊ย! ไม่อยากจะคุย ขนาดเราไม่ได้ดูหนังสือเมื่อเทอมที่แล้ว เรายังได้เกรด 4 ตั้งหลายวิชาแน่ะ เราเห็นเธอทั้งอ่านทั้งติว ยังได้แค่เกรด 3 เองไม่ใช่เหรอ

ชมพู่ : (โกรธ จึงลุกขึ้น แล้วเดินออกไปนอกห้อง)

พลอย : เธอไม่น่าพูดอย่างนั้นเลยนะนุ่น ชมพู่เค้าคงรู้สึกโกรธและเสียใจมากนะ ทำไมล่ะ การที่คนเราเรียนไม่เก่งมันผิดด้วยหรือ เธอเสียอีกที่เรียนเก่ง แต่เธอน่าจะให้กำลังใจเพื่อนบ้างนะ ชมพู่เค้าก็อยากได้เกรด 4 ไปไม่น้อยกว่าเธอหรอกนุ่น เราน่าจะช่วยเพื่อน โดยการช่วยกันติวให้ชมพู่กันดีกว่าที่จะมาทะเลาะกันนะ เธอว่าอย่างไร

นุ่น : (ใจเย็นลง) เราเข้าใจแล้วหละพลอย จริงด้วยเราน่าจะช่วยเพื่อน ไป..ไปติวให้ชมพู่กันเถอะ

Script

บทละคร

เรื่อง "ใกล้สอบแล้ว"

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
1	Title ชื่อเรื่อง "ใกล้สอบแล้ว"		Fade in เสียงดนตรี	10 s
2	Diss. ชมพู่นั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้องคนเดียว	M.S.	เสียงดนตรี Fade out	10 s
3	Zoom out พลอยเดินเข้ามาหาชมพู่	L.S.	ชมพู่ : พลอย เธอช่วยติววิชาคณิตศาสตร์ให้ฉันหน่อยสิ เรื่องจำนวนเต็มนี้ฉันไม่ค่อยเข้าใจเลย	15 s
4	Cut พลอยกำลังคุยกับชมพู่	M.C.U.	พลอย :เหรอจ๊ะ ไม่เป็นไร มา ฉันติวให้เธอเอง	10 s
5	Diss. พลอยกับนุ่น ติววิชาคณิตศาสตร์กันอย่างขมักเขม้น	M.S.	Fade in เสียงดนตรี	10 s
6	Zoom out นุ่นเดินเข้ามาในห้องพร้อมกับพูดเสียงดังมาแต่ไกล	L.S.	นุ่น : แหม ! นั่งกันเงียบเชียว กำลังนินทาเราอยู่หรือเปล่าจ๊ะ	10 s
7	Cut พลอยคุยกับนุ่น	M.S.	พลอย : นินทาอะไรกัน นี่เรากำลังติวคณิตศาสตร์กันอยู่ เพราะชมพู่เขาไม่ค่อยเข้าใจ แล้วก็ใกล้จะสอบแล้ว ก็เท่านั้นเองแหละจ้า	20 s
8	Cut นุ่น ทำหน้าไม่สนใจกับคำตอบของพลอย นุ่นหันหน้าไปทางชมพู่	M.C.U.	นุ่น : สอบเหรอ เฮ้อ ! น่าเบื่อจะตาย เซ็งมากกับการอ่านหนังสือ นุ่น : อ่านไปก็ไม่จำหรอก ลอกดีกว่า เดาเอาก็ได้นะ	20 s
9	Cut พลอยทำหน้าไม่พอใจ	M.C.U.	พลอย : ทำไมนุ่นต้องพูดอย่างนั้นด้วยล่ะ เราไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เธอพูดเลยนะ เพราะการที่ไม่อ่านหนังสือเลย ยิ่งจะทำให้ทำข้อสอบไม่ได้มากกว่า	20 s

ที่	ภาพ	กล้อง	เสียง	เวลา
10	Cut นุ่นพูดเยาะเย้ย เสียงดังไปทางชมพู่	M.S.	นุ่น : โอ๊ย ! ไม่อยากจะคุย ขนาดเราไม่ได้ดูหนังสือเมื่อเทอมที่แล้ว เรายังได้เกรด 4 ตั้งหลายวิชาแน่ะ เราเห็นเธอทั้งอ่านทั้งติว ยังได้แค่เกรด 3 เองไม่ใช่เหรอ	20 s
11	Zoom out ชมพู่ โกรธ แล้วลุกขึ้น และเดินออกไปนอกห้อง	L.S.		10 s
12	Cut พลอย และนุ่น ที่นั่งอยู่	M.S.	พลอย : เธอไม่น่าพูดอย่างนั้นเลยนะนุ่น ชมพู่เค้าคงรู้สึกโกรธ และเสียใจมากนะ ทำไมล่ะ การที่คนเราเรียนไม่เก่ง มันผิดด้วยหรือ เธอเสียอีกที่เรียนเก่ง แต่เธอน่าจะให้กำลังใจเพื่อนบ้างนะ ชมพู่เค้าก็อยากได้เกรด 4 ไปไม่น้อยกว่าเธอหรอกนุ่น เราน่าจะช่วยเพื่อน โดยการช่วยกันติวให้ชมพู่กันดีกว่าที่จะมาทะเลาะกันนะ เธอว่าอย่างไร นุ่น : เราเข้าใจแล้วหละพลอย จริงด้วยเราน่าจะช่วยเพื่อน ไป ไปติวให้ชมพู่กันเถอะ	60 s

การฝึกครั้งที่ 11

หัวข้อเรื่อง การรู้จักให้และรับ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการรู้จักให้และรับ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการรู้จักให้และรับไปใช้

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

1. การแสดงบทบาทสมมติ
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง "เพื่อนใหม่ เพื่อนเก่า เพื่อนกัน"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่รู้จักที่จะให้และรับ จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติ และผู้สังเกตการณ์

2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "เพื่อนใหม่ เพื่อนเก่า เพื่อนกัน" ให้อาสาสมัครอ่านและเตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.3 ผู้แสดงเริ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยมีผู้ที่ไม่ได้แสดงเป็นผู้สังเกตการณ์

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรม และอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

3.1 นักเรียนคิดว่าการกระทำของไก่ เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.2 ถ้านักเรียนเป็นปอ ซึ่งกำลังถูกวิจารณ์ลับหลัง นักเรียนจะทำอย่างไร

3.3 ถ้าเพื่อนกล่าวชมเชยนักเรียนต่อหน้า นักเรียนจะทำอย่างไร

3.4 ถ้าเพื่อนกล่าววิจารณ์นักเรียนต่อหน้า นักเรียนจะทำอย่าไร

4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม

5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

5.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องการช่วยเหลือเพื่อน

5.2 ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง "เพื่อนใหม่ เพื่อนเก่า เพื่อนกัน"

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน การตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุป

เอกสารเรื่อง "เพื่อนใหม่ เพื่อนเก่า เพื่อนกัน"

วันหนึ่งในห้องเรียนขณะที่อ้อยกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ ไก่เดินเข้ามาพร้อมกับทักทายอ้อยอย่างอารมณ์ดี ครู่หนึ่งอ้อยนึกขึ้นได้ว่าไก่สอบได้ที่ 1 จึงพูดชมไก่

จากนั้นปอ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนคนใหม่เดินเข้ามาในห้อง ไก่ไม่รีรอที่จะรีบเข้าไปทักทายปอ ปอก็ทักทายตอบอย่างไม่ค่อยมั่นใจ ขณะนั้นเองพิมก็เดินตรงเข้ามาหาอ้อย แล้วพูดนินทาปอ ซึ่งเป็นนักเรียนใหม่ต่างๆ นานาให้อ้อยฟัง พอดีไก่หันมาเห็นเข้าจึงเดินมาพูดเตือนพิม เพราะกลัวว่าเพื่อนใหม่จะรู้สึกไม่ดี

บทบาทตัวละคร

บทบาทของไก่

ฉันชื่อไก่ ฉันเป็นคนเรียนเก่ง และสอบได้ที่1 ฉันเป็นคนอารมณ์ดี ร่าเริง แจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้ากับคนง่าย มีความมั่นใจในตนเอง รักเพื่อน และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ในห้อง

ฉันเห็นอ้อยนั่งอยู่ จึงเดินเข้ามาพร้อมกับทักทาย และพูดคุยกับอ้อยอย่างอารมณ์ดี สักพักฉันเห็นปอ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนคนใหม่เดินเข้ามาในห้อง ฉันจึงรีบเข้าไปทักทายและพูดคุยกับปอ จากนั้นไม่นานฉันได้ยินพิมพูดไม่ดี ฉันจึงเดินมาพูดเตือนพิม เพราะกลัวว่าเพื่อนใหม่จะรู้สึกไม่ดี

บทบาทของอ้อย

ฉันชื่ออ้อย ฉันเป็นคนขี้มเก่ง โกรธยาก พูดน้อย ไม่ค่อยมั่นใจในตนเองเท่าไรนัก ชอบคล้อยตามผู้อื่น และไม่ค่อยจะมีความคิดเป็นของตนเอง

ฉันกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ เห็นไก่เดินเข้ามาพูดด้วย ฉันจึงพูดคุยกับไก่ และนึกขึ้นได้ว่าไก่สอบได้ที่ 1 จึงพูดชมเพื่อน สักพักพิมก็เดินเข้ามาคุยด้วย ฉันจึงพูดคุยกับพิมอีก

บทบาทของปอ

ฉันชื่อปอ ฉันเป็นนักเรียนใหม่ที่เพิ่งจะเข้ามาเรียน เรียบร้อยมากจนบางครั้งดูเป็นคนเฉยๆ ฉันไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง เวลาที่ฉันพูดชอบก้มหน้า ไม่ชอบสบตากับคนที่พูดด้วย แต่ฉันพูดจาไพเราะ

ฉันเดินเข้ามาในห้องขณะที่ไก่กับอ้อยกำลังคุยกัน แล้วไก่ก็เข้ามาทักทายและพูดคุยกับฉัน ฉันก็คุยด้วยอย่างไม่ค่อยมั่นใจ

บทบาทของพิม

ฉันชื่อพิม ฉันพูดเก่งมาก ชอบนินทาเพื่อนลับหลัง แต่ไม่ชอบให้ใครมานินทาตนเอง ฉันเป็นคนโวยวาย พูดจาเสียงดัง และชอบแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง

ฉันเห็นไก่คุยอยู่กับปอ ฉันจึงเดินตรงเข้าไปพูดคุยกับอ้อย นินทาเรื่องปอซึ่งเป็นนักเรียนใหม่ว่านิสัยไม่ดีต่างๆ นานา

การฝึกครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนโดยใช้โปรแกรมฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนที่ได้รับการฝึก ไปใช้ในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน

2. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายและสรุปร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมโปรมแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนักเรียน และกล่าวปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ และการซักถาม ตลอดจนความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

2. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

(สำหรับกลุ่มควบคุม)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้นเป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคย และความเป็นกันเองของนักเรียนกับนักเรียน และนักเรียนกับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงบทบาท และหน้าที่ขณะเข้าร่วมการ ให้ข้อสนเทศ ตลอดจนเข้าใจวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการให้ข้อสนเทศ 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมการให้ข้อสนเทศ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม “ดวงใจของเรา” 3. เพื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการให้ข้อสนเทศ 4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง
2	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองไปใช้	ตั้งแต่ ครั้งที่ 2 - 11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้ **ขั้นนำ** ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน **ขั้นเสนอข้อสนเทศ** ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนให้นักเรียนอ่านและให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธไปใช้	
4	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองไปใช้	
5	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธไปใช้	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนไปใช้	
7	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้อภัย 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้อภัย	
8	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลไปใช้	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้อภัย 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้อภัย	
10	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลไปใช้	
11	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน : การรู้จักให้และรับ	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการรู้จักให้และรับ 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการรู้จักให้และรับ	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ	1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายและสรุปร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนักเรียนและกล่าวปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

หมายเหตุ การทดลองในแต่ละครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

การฝึกครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้นเป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และนักเรียนกับผู้วิจัย

2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาท และหน้าที่ขณะเข้าร่วมการให้ข้อสนเทศ ตลอดจนเข้าใจวัน เวลา สถานที่ ที่จะใช้ในการให้ข้อสนเทศ

3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมการให้ข้อสนเทศ

อุปกรณ์ กระดาษสีรูปหัวใจตัดครึ่ง (เป็น 2 ส่วน)

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม "ดวงใจของเรา" มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจตัดครึ่งให้นักเรียนคนละชิ้น

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจที่เหลือ ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้เป็นรูปหัวใจที่ถูกต้องภายใน 1 นาที

2.3 เมื่อพบคู่หัวใจแล้วให้นักเรียนสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน คนละ 5 นาที ตามหัวข้อดังนี้

2.3.1 ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น

2.3.2 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

2.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ

2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง และทุกคนรู้จักกันมากขึ้นผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการให้ข้อสนเทศ

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "เงินบริจาคกับอยากซื้อนาฬิกา"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร

2. ขั้นเสนอข้อสนเทศ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง "เงินบริจาคกับอยากซื้อนาฬิกา"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์พฤติกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 ถ้านักเรียนเป็นนุ่น นักเรียนจะตัดสินใจทำอย่างไร

2.2.2 นักเรียนคิดว่าชมพู่ และพลอยเข้าใจความรู้สึกของนุ่นหรือไม่ อย่างไร

2.2.3 นักเรียนคิดว่าการตัดสินใจของนุ่น เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอ่าน การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง “เงินบริจาค กับ อยากซื้อนาฬิกา”

วันหนึ่งขณะที่นุ่นกำลังเดินเล่นอยู่ในโรงเรียน นุ่นเดินไปเห็นป้ายประกาศของทางโรงเรียน ว่าต้องการรับบริจาคเงินเพื่อสมทบทุนช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยทางภาคใต้ครั้งใหญ่ จึงเกิดความคิดที่อยากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้ได้รับความเดือดร้อน

นุ่นจึงกลับมานั่งครุ่นคิดว่า เงินเก็บเราก็พอมีแต่ว่าเราจะเอาไว้ซื้อนาฬิกาเรือนสวยนั้น ถ้าเราบริจาคเงินไป ก็ต้องอดได้นาฬิกาแน่ๆ นุ่นคิดกลับไปกลับมาอยู่นานก็คิดไม่ตก จึงเดินไปไหนๆ ด้วยความไม่สบายใจ

ขณะเดินไปเดินมาสักครู่นุ่นก็เดินไปพบชมพู่ ทั้งสองจึงนั่งคุยกันแล้วนุ่นก็เล่าเรื่องอึดอัดใจดังกล่าวให้ชมพู่ฟัง ชมพู่จึงบอกนุ่นว่า

ชมพู่ : นาฬิกาน่ะเธอจะซื้อเมื่อไหร่ก็ซื้อได้ แต่การบริจาคเงินครั้งนี้ เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่เขาไม่มีจะกินจะใช้ พวกเขาเดือดร้อนกันมากนะ เธอลองคิดดูนาฬิกาเรือนเดียวไม่ซื้อก็ไม่ตายหรอก แต่หากว่าเราไม่ช่วยเหลือพวกเขาหรือช่วยไม่ทัน พวกเขาจะเป็นอย่างไร

นุ่น : ก็จริงอย่างที่เธอว่านะ

แต่แล้วนุ่นก็ยังรู้สึกไม่สบายใจอยู่ดี เพราะยังสองจิตสองใจ และอยากจะลองกลับไปคิดทบทวนดูอีกครั้ง พอดีเห็นพลอยเดินถือแก้วน้ำหวานเข้ามาหา

พลอย : นุ่นเป็นอะไร ดูเธอเครียดจัง ท่าทางเหมือนไม่สบายใจ

นุ่น : ก็ใช่นะ (นุ่นพยักหน้าอย่างเครียดๆ แล้วก็เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั้งหมดให้พลอยฟัง)

พลอย : (ยื่นแก้วน้ำให้นุ่นดื่ม) นุ่นอย่าคิดมากไปเลย มันก็เหมือนกับการที่เราให้นุ่นดื่มน้ำหวานแก้วนี้ยังไงล่ะ

นุ่น : (ทำหน้างงๆ) เหมือนยังไงเหรอพลอย เราไม่เข้าใจ

พลอย : ก็เราไม่ได้ให้เธอทั้งแก้วนี่ เรามีเราก็แบ่งให้เธอ เราคงไม่ให้เธอหมดทั้งแก้วหรอก เพราะเราก็ชอบน้ำหวานนี้เหมือนกัน ก็เหมือนกับเธอนั่นแหละ คงไม่สบายใจแน่ถ้าต้องเอาเงินที่อดทนเก็บมาตั้งนานไปบริจาคจนหมด ถ้าเป็นเรานะ เราจะแบ่งบางส่วนมาบริจาคก็พอ บริจาคเท่าที่เราสบายใจไงล่ะ ดีออกเก็บเงินครั้งเดียวได้ประโยชน์สองอย่างเลย ได้ทั้งความสบายใจที่ได้มีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้ที่เขาเดือดร้อนและก็ได้ทั้งนาฬิกา นุ่นลองกลับไปคิดดูเองแล้วกันนะ

นุ่น : ขอบใจมากนะพลอย เธอทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้นเยอะเลย

จากนั้นนุ่นก็กลับมานั่งนึกถึงคำพูดของเพื่อนทั้งสองอยู่พักใหญ่ จนในที่สุดนุ่นก็ยิ้มออกเพราะคิดได้และตกลงว่า จะแบ่งเงินเก็บส่วนหนึ่งไปบริจาคดีกว่าเอาไปบริจาคทั้งหมด จะได้สบายทั้งกายสบายทั้งใจ แล้วค่อยเก็บเงินต่ออีกไม่กี่วันก็คงจะได้ซื้อนาฬิกาเรือนสวยนั้นเป็นแน่

การฝึกครั้งที่ 3

หัวข้อเรื่อง การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "ช่วยได้ ช่วยไม่ได้"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และไม่กล้าที่จะปฏิเสธ จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอข้อสนเทศ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง "ช่วยได้ ช่วยไม่ได้"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์พฤติกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 นักเรียนคิดว่าการกระทำต่างๆ ของก้อยเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.2 ถ้าปลามาขอยืมเงินกับนักเรียนบ้าง นักเรียนจะทำอย่างไร

2.2.3 นักเรียนคิดว่านิดและขวัญมีพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอ่าน การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "ช่วยได้ ช่วยไม่ได้"

พักกลางวันวันหนึ่ง ก้อยกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียนตามลำพังเช่นเคยเหมือนทุกๆ วัน ขณะเดียวกันขวัญก็เดินเข้ามาถามการบ้านที่ยังไม่เข้าใจ โดยหวังว่าจะให้ก้อยอธิบายให้ฟัง และขณะที่ก้อยกำลังอธิบายการบ้านให้ขวัญอยู่นั้น นิดก็เดินเข้ามาขอยืมดินสอของก้อยเพราะจะเอาไปวาดรูปส่งครู

ครั้นทั้งสองคนเสร็จธุระแล้วก็เดินออกจากห้องไป เหลือเพียงก้อยที่ยังนั่งอ่านหนังสืออยู่คนเดียว จากนั้นปลาก็เดินเข้ามาในห้องเพื่อจะมาขอยืมเงินจากก้อย จำนวน 50 บาท โดยอ้างเหตุผลสารพัด แต่ก้อยก็รู้นิสัยของปลาเป็นอย่างดี ว่าชอบขอยืมเงินเพื่อนไปใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเป็นประจำ ก้อยจึงไม่ให้ยืม ปลาก็ขอร้องเพราะอยากจะได้เงินอย่างมาก แต่ในที่สุดก้อยก็ไม่ได้ให้ปลายืมเงิน

บทบาทตัวละคร

บทบาทของก้อย

ฉันชื่อก้อย ฉันเป็นเด็กดี เรียบร้อย พูดจาไพเราะกับทุกคน เรียนเก่ง มีเหตุมีผล ไม่ฟุ่มเฟือย เพราะฐานะทางบ้านค่อนข้างยากจน จึงต้องประหยัด เป็นที่รักของเพื่อนๆ ในห้องเรียน ชอบที่จะช่วยเหลือเพื่อน และสอนการบ้านให้เพื่อนอยู่เสมอ

บทบาทของขวัญ

ฉันชื่อขวัญ ฉันเป็นเด็กดี เรียบร้อย พูดเพราะ ขยัน ตั้งใจเรียน แต่ผลการเรียนก็ยังไม่ค่อยดีนัก ชอบที่จะให้ก้อยอธิบาย และสอนการบ้านให้ มากกว่าที่จะลอกการบ้าน

บทบาทของนิด

ฉันชื่อนิด ฉันเป็นคนชอบพูดเสียงดัง คุยเก่ง โวยวาย ชอบยืมของเพื่อนมาใช้ แต่ก็จะคืนให้เสมอเมื่อใช้เสร็จ ฉันเป็นคนร่าเริง สนุกสนาน และก็เป็นที่รักของเพื่อนๆ

บทบาทของปลา

ฉันชื่อปลา ฉันเป็นคนช่างพูด โกหกเก่งเพื่อให้คนอื่นสงสาร ชอบยืมเงินเพื่อนแล้วไม่ยอมใช้คืนให้ เพราะฐานะทางบ้านยากจน แต่ฉันก็ใช้เงินเก่งโดยไม่ดูฐานะของตนเอง

การฝึกครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "ไม่เป็นไร"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอข้อสนเทศ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง "ไม่เป็นไร"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์พฤติกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 ถ้านักเรียนเป็นก้อง นักเรียนจะทำอย่างไร

2.2.2 นักเรียนคิดว่าการกระทำของเก่ง เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2.2.3 นักเรียนคิดอย่างไร กับการกระทำของพลอยกับชมพู่

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอ่าน การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "ไม่เป็นไร"

วันหนึ่งขณะที่ชมพู่ เก่ง และพลอยกำลังนั่งดิวหนังสือกันอยู่ในห้องเรียน อย่างเคร่งเครียด ก้องเดินถือน้ำ 3 แก้วเข้ามา กะว่าจะให้เพื่อนๆ ดื่มกันจะได้หายเครียด บังเอิญก้องเดินสะดุดทำให้น้ำในแก้วหกรดเก่ง และพลอยอย่างไม่ตั้งใจ ก้องจึงรีบขอโทษเพื่อนๆ เป็นการใหญ่

ก้อง : (ทำหน้าเสีย) เอ๊ย! ขอโทษนะเก่ง ขอโทษนะพลอย เราไม่ได้ตั้งใจ เป็นอะไรมากไหม มาเดี๋ยวเราเช็ดให้นะ

พลอย : (ไม่พอใจอย่างมาก) เอ้า! เปียกหมดเลย นี่นายทำอะไร ระวังหน่อยสิ ซุ่มซ่ามจัง

ชมพู่ : (ไม่พอใจอย่างมากเช่นกัน แต่ไม่พูด ได้แต่วางปากกา ถอนหายใจแรงๆ และทำท่าทางไม่พอใจก้อง)

เก่ง : (มองหน้าก้อง แล้วยิ้มนิดๆ) ไม่เป็นไรนะก้อง เรารู้ว่านายไม่ได้ตั้งใจ น้ำเนี่ยมันเปียกเดี๋ยวก็แห้งแล้ว ทีหลังนายก็ระวังๆ หน่อยแล้วกัน

ก้อง : (พูดไม่ออก ได้แต่ทำหน้าเสียใจ ที่เพื่อนๆ ไม่พอใจ จึงเดินคอตกออกไปจากห้องเพราะคิดว่าตนเป็นคนทำให้เสียบรรยากาศ)

เก่ง : (หันไปทางชมพู่และพลอย) ทำไมพวกเธอต้องทำอย่างนี้กับก้องด้วยล่ะ ก้องเค้าแค่หวังดีอยากเอาน้ำมาให้พวกเราดื่มกัน แต่มันบังเอิญที่น้ำหกมาเสียก่อนก็เท่านั้นเอง แล้วก้องเค้าก็ขอโทษพวกเราแล้วด้วย เรารู้สึกไม่ดีเลยที่พวกเธอทำอย่างนั้นกับก้อง ถ้าพวกเธอเป็นก้องบ้างล่ะ เธอจะรู้สึกอย่างไรที่มีคนมาว่าความหวังดีของเธอน่ะ

พลอย : (ทำหน้าเสียใจ) จริงซี่ เราไม่น่าพูดอย่างนั้นกับก้องเลย ก้องต้องเสียใจแน่ๆ ก็ตอนนั้นมันโมโหนี่ คนอ่านหนังสืออยู่ดีๆ ทำเอาเราตกใจหมด

ชมพู่ : เราก็เหมือนกัน ไม่น่าทำท่าทางอย่างนั้นเลย ก้องต้องโกรธเราแน่ ก้อง..เราขอโทษนายนะ

เก่ง : ขอโทษก้องตรงนี้ไม่ได้หรอก พวกเธอต้องไปขอโทษกับเจ้าตัวเขาเองดีกว่านะ

พลอย : ไป..พวกเราไปหาก้องกันเถอะ

แล้วทั้งสามคนก็ลุกออกไปตามหาก้อง เพื่อที่จะขอโทษในสิ่งไม่ดีที่ทำลงไป และหวังว่าก้องคงไม่คิดมาก สักพักก็เดินมาเจอก้องซึ่งกำลังนั่งซึมอยู่คนเดียว ด้วยท่าทางไม่สบายใจเป็นอย่างมาก แล้วทั้งสามจึงรีบเดินเข้าไปหาก้อง

พลอย : ก้อง เราขอโทษนายนะ ที่เมื่อสักครู่นี้เราพูดกับนายแรงไปหน่อย เรารู้แล้วล่ะว่านายไม่ได้ตั้งใจจริงๆ

ชมพู่ : ใช่ เราก็ต้องขอโทษนายด้วยนะก้อง แหม! เพื่อนหวังดีเอาน้ำมาให้ดื่ม กลับทำท่าอย่างนั้นไปได้ (ยิ้มแล้วส่ายหัว) เราเข้าใจความรู้สึกของนายแล้วล่ะ ว่านายรู้สึกอย่างไร ก้อง..แล้วนายหายโกรธพวกเราแล้วหรือยังเพื่อน

ก้อง : เราไม่ได้โกรธพวกเธอหรอก แต่เราแค่เสียใจ ที่เดินไม่ระวังจนทำให้น้ำหก เราก็ต้องขอโทษพวกเธอด้วยนะ แต่ตอนนี้เราไม่เป็นอะไรแล้วล่ะ เราดีใจนะที่พวกเราเข้าใจกัน

ชมพู่ พลอย และเก่ง : (พูดพร้อมกัน) "ไม่เป็นไร เราเพื่อนกัน"

การฝึกครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "เข้าคิวสิจ๊ะ"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอข้อสนเทศ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง "เข้าคิวสิจ๊ะ"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์พฤติกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 นักเรียนคิดว่าการกระทำของติ่มเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.2 ถ้านักเรียนถูกเพื่อนแซงคิวเช่นนี้บ้าง นักเรียนจะทำอย่างไร

2.2.3 ถ้านักเรียนเป็นติ่ม นักเรียนจะทำอย่างไร เมื่อเพื่อนบอกให้ไปต่อท้ายแถว

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอ่าน การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง “เข้าคิวสิจ๊ะ”

พักกลางวันวันหนึ่ง ในขณะที่ฟ้า นก และแวว กำลังเข้าแถวต่อคิวเพื่อรอซื้อของอยู่หน้าร้านสหกรณ์โรงเรียนและกำลังยืนคุยกันอยู่อย่างสนุกสนาน สักพักติ๋มเดินมาถึงเห็นคนเยอะต่อแถวกันยาว ก็มองซ้ายมองขวาแล้วเดินไปแทรกแถว ตรงหน้าที่ฟ้า นก และแววยืนอยู่ทันที แล้วทำท่าทางไม่รู้ไม่ชี้

ทั้งสามคนเห็นดังนั้นก็ตกใจ หันไปมองหน้าติ๋ม และหันมามองหน้ากัน แววไม่พูดแต่มองติ๋มด้วยสายตา และแสดงท่าทางที่ไม่พอใจอย่างมาก นกทำหน้าเซ็งๆ แล้วพูดอย่างเห็นใจติ๋ม ส่วนฟ้าคิดว่าติ๋มทำไม่ถูกต้อง จึงพูดกับติ๋มดีๆ ให้ไปต่อท้ายแถว

บทบาทตัวละคร

บทบาทของฟ้า

ฉันชื่อฟ้า ฉันเป็นเด็กดี รักความยุติธรรม ตรงไปตรงมา ไม่ชอบเอาเปรียบใครและไม่ชอบให้ใครมาเอาเปรียบ มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก คิดก่อนพูด และหวังดีกับเพื่อนเสมอ

บทบาทของนก

ฉันชื่อนก ฉันเป็นคนหัวอ่อน อะไรก็ได้ ไม่ชอบว่าใคร เพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่รัก ไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง ไม่กล้า มองโลกในแง่ดีไปทุกเรื่อง และฉันไม่เคยโกรธใครเลย

บทบาทของแวว

ฉันชื่อแวว ฉันเป็นคนพูดน้อย เพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร แต่ชอบแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางมากกว่าคำพูด หงุดหงิดง่าย ไม่ชอบเอาเปรียบใคร ใครดีมาก็ดีไป ร้ายมาก็ร้ายไป

บทบาทของติ๋ม

ฉันชื่อติ๋ม ฉันเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ไม่ชอบช่วยเหลือใคร ฉลาดแกมโกง เอาเปรียบใครได้ก็จะรีบทำเพื่อตนเอง โดยไม่สนใจทั้งนั้น ว่าใครจะว่าอะไร ฉันจึงไปไหนมาไหนคนเดียว ไม่ค่อยมีเพื่อน

การฝึกครั้งที่ 6

หัวข้อเรื่อง การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "สร้อยคอเส้นสวย"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร

2. ขั้นเสนอข้อสนเทศ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง "สร้อยคอเส้นสวย"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์พฤติกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 ถ้านักเรียนเป็นชมพู่ นักเรียนจะทำอย่างไร

2.2.2 นักเรียนคิดว่าการกระทำของพลอย เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2.2.3 ถ้านักเรียนมีเพื่อนอย่างชมพู่ นักเรียนจะพูดกับชมพู่อย่างไร

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอ่าน การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "สร้อยคอเส้นสวย"

วันหนึ่งขณะที่นุ่นกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียนตามลำพัง ชมพู่ก็เดินเข้ามาพร้อมกับพูดอวดสร้อยคอแฟชั่นเส้นใหม่ที่เพิ่งซื้อมาว่า

ชมพู่ : เป็นไงมั่ง สร้อยคอของฉัน สวยไหม เนี่ยแม่เราเพิ่งซื้อให้ใหม่เลยนะ

นุ่น : (ทำตาโต) โอ้โฮ! สวยจังเลย แต่เราว่าเธอน่าจะใส่ตอนไปเที่ยวมากกว่าที่จะใส่มาโรงเรียนนะ รู้ไหมว่ามันผิดระเบียบของโรงเรียนนะชมพู่

ชมพู่ : ก็เราอยากใส่มาอวดเพื่อนๆ นี่นา ดูสิ..มันเข้ากับเราจะตาย

นุ่น : ใช่..สวยน่ะสวยเราเห็นด้วย แต่มันดูไม่เหมาะกับชุดนักเรียนนี่เท่าไรนะ (นุ่นพยายามเตือนเพื่อนด้วยความหวังดี แต่ชมพู่ไม่ฟังนุ่นเลย)

ในขณะนั้นเอง พลอยก็เดินเข้ามาในห้องพอดี พร้อมกับพูดเสียงดังเข้ามาว่า

พลอย : หยุดเสาร์-อาทิตย์นี้จะไปเที่ยวไหนดีนะ

ชมพู่หันมาเห็น จึงพูดอวดสร้อยเส้นสวยกับพลอยอีกคนว่า

ชมพู่ : นี่สร้อยคอเส้นใหม่ของฉัน สวยไหม ฉันละชอบจริงๆ มันเหมาะกับฉันมากเลย เห็นไหม

พลอย : ว๊าว! สวยจังเลยชมพู่ แต่เสียอย่างเดียว ที่มันไม่เข้ากับชุดนักเรียนนี้เลย มันน่าจะเข้ากับชุดอื่นมากกว่านะ นี่เราจะบอกอะไรให้ เมื่ออาทิตย์ก่อนเราก็ใส่สร้อยอย่างนี้มาโรงเรียนเหมือนกัน แต่ใส่ยังไม่ทันข้ามวัน ก็โดนครูฝ่ายปกครองยึดไปเสียก่อน เราละอดเสียดายไม่ได้ เลยอดใส่ไปเที่ยวทะเลเลย แถมโดนแม่ดุอีกต่างหาก ก็เลยอยากเตือนเพื่อนไว้ด้วยความหวังดีนะจ๊ะ

ชมพู่ฟังพลอยพูดอย่างตั้งใจ และเสียดายที่จะใส่มาอวดเพื่อนๆ แต่ก็คิดได้ว่าจริงอย่างที่นุ่นและพลอยพูด และที่สำคัญหากแม่มารู้เข้า ท่านคงเสียใจที่เราไม่รู้จักรักษาของ

ชมพู่ : ขอบใจนะเพื่อน ที่เป็นห่วงและเตือนเพื่อนด้วยความหวังดี

จากนั้นชมพู่จึงรีบถอดสร้อยคอเส้นสวยออกอย่างระมัดระวัง แล้วเก็บใส่กระเป๋าอย่างดี เอาไว้ใส่เวลาไปเที่ยวกับพ่อ-แม่

การฝึกครั้งที่ 7

หัวข้อเรื่อง การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกันไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "จัดบอร์ดกันเถอะ"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่รู้จักที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอข้อสนเทศ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง "จัดบอร์ดกันเถอะ"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์พฤติกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 ถ้านักเรียนเป็นน้ำ นักเรียนจะทำอย่างไร

2.2.2 นักเรียนคิดว่าการกระทำของเอ้ เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.3 ถ้านักเรียนเป็นดาว นักเรียนจะพูดอย่างไรให้น้ำเข้าใจ

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอ่าน การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "จัดบอร์ดกันเถอะ"

วันหนึ่งในห้องเรียนขณะที่ดาวกำลังเตรียมที่จะจัดบอร์ดวิชาภาษาอังกฤษอยู่ในห้อง เอ้ก็เดินเข้ามาพร้อมกับบ่นเรื่องเพื่อนๆ ด้วยเสียงอันดัง เอ้เดินตรงเข้ามาที่ดาวเห็นดาวกำลังยุ่งอยู่คนเดียวเลยอาสาที่จะช่วยจัดบอร์ดด้วย ในขณะที่ยังพูดไม่หยุดปาก

จากนั้นน้ำก็เดินเข้ามา เห็นเพื่อนทั้งสองคนกำลังจัดบอร์ดอยู่ ใจจริงก็ไม่ค่อยอยากจะช่วยเท่าไรนัก แต่เอ้และดาวหันมาเห็นพอดี จึงชวนให้มาช่วยกัน น้ำก็เลยต้องช่วยอย่างไม่ค่อยจะเต็มใจนัก

บทบาทตัวละคร

บทบาทของดาว

ฉันชื่อดาว ฉันเป็นหัวหน้าห้อง ฉันเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ ขยันทำงานที่ครูมอบหมายให้ ไม่ชอบพูด ชอบทำมากกว่า มีความมั่นใจในตัวเอง รักเพื่อน

บทบาทของเอ้

ฉันชื่อเอ้ ฉันพูดเก่งมาก ชอบบ่น ชอบเอาเรื่องของคนอื่นมาพูดให้เพื่อนฟังเสมอ ฉันเป็นคนเสียงดัง โวยวาย วุ่นวาย แต่ก็ชอบช่วยเหลือเพื่อน

บทบาทของน้ำ

ฉันชื่อน้ำ ฉันเป็นคนง่ายๆ อะไรก็ได้ แต่มักจะขี้เกียจ ไม่ค่อยจะอยากทำอะไรร่วมกับเพื่อนๆ เท่าไรนัก ฉันเป็นคนพูดน้อย และมักจะแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางมากกว่าที่จะพูด

การฝึกครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "ปาร์ตี้ปีใหม่"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนและไม่ยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอข้อสนเทศ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง "ปาร์ตี้ปีใหม่"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์พฤติกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 ถ้านักเรียนเป็นก้อง นักเรียนจะแก้สถานการณ์อย่างไร

2.2.2 นักเรียนคิดว่าการกระทำของใครบ้าง ที่ไม่เหมาะสม และเพราะเหตุใด

2.2.3 ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอ่าน การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "ปาร์ตี้ปีใหม่"

ช่วงนี้ใกล้ถึงเทศกาลปีใหม่ ทุกๆคนในห้องต่างอยากที่จะจัดงานปาร์ตี้กันในห้อง จึงมานั่งคิดกันเกี่ยวกับรูปแบบการจัดงาน โดยมีก้องเป็นแม่งานเพราะเป็นหัวหน้าห้อง

ก้อง : เอาล่ะ เรามาคุยกันดีกว่า ว่าปีใหม่นี้พวกเราอยากจะจัดอะไรกันบ้าง

เก่ง : (พูดเสียงดัง) เราน่าจะมีงานเลี้ยง และมีการเปิดเพลงเต้นกันในห้องเรียนไปเลย

พลอย : อืม! ก็ดีนะ

ชมพู่ : (พูดช้าๆ และเสียงไม่ดัง จึงไม่มีใครฟัง) เราน่าจะมีการจับฉลากแลกของขวัญนะ

พลอย : อืม! ก็ดีนะ

ก้อง : เราน่าจะเตรียมขนมมากันคนละอย่าง จะได้มานั่งกินด้วยกัน นั่งคุยกันดีกว่านะ

พลอย : อืม! ก็ดีนะ

นุ่น : (ไม่พูด เอาแต่ทำหน้าเบ้ ไม่พอใจกับความคิดของเพื่อนแต่ละคน)

ในขณะนั้นเอง ก้องเห็นบรรยากาศไม่ค่อยดี จึงพูดกับเพื่อนๆ ว่า

ก้อง : เอาล่ะๆ หากว่าทุกคนต้องการให้มีปาร์ตี้ปีใหม่ แต่ไม่ช่วยกันคิด ไม่ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ไม่ยอมรับฟังกัน แล้วงานเราจะสำเร็จได้อย่างไรกัน ผมขอถามทุกคนหน่อยเถอะว่า แต่ละคนจะรู้สึกอย่างไร ถ้าบรรยากาศของการประชุมเป็นแบบนี้ ทุกคนต้องรู้สึกไม่ดีแน่ๆ ใช่ไหม เอาล่ะถ้าอย่างนั้นเราจะมีวิธีการอย่างไรที่จะประชุมกันแล้วได้ข้อสรุปที่พอใจกันทุกคน

นุ่น : เราน่าจะผลัดกันพูดทีละคน จนครบทุกคนนะ

เก่ง : ใช่แล้ว หลังจากนั้นให้ทุกคนเลือกโดยการยกมือ ว่าเห็นด้วยหรือไม่

จากนั้นเมื่อทุกคนเห็นด้วย การประชุมก็เริ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ทุกคนเริ่มที่จะมีความคิดเห็นตรงกัน และไม่มีการขัดแย้งกัน

ชมพู่ : เราน่าจะมีการจับฉลากแลกของขวัญกันนะ

เก่ง : ใช่ แล้วก็เอาเพลงมาเปิดฟังกันด้วย

พลอย : ใช่ แล้วเราก็น่าจะช่วยกันเอาขนมมาคนละอย่างจะได้มากินด้วยกัน อย่างที่ก้องเสนอไว้ ดีไหม

นุ่น : เออ! แล้วเราน่าจะเชิญครูประจำชั้นของเรามาร่วมในงานด้วย ดีไหมเพื่อนๆ

ก้อง : เอาล่ะ ที่เพื่อนๆ ทุกคนเสนอมาทั้งหมด ผมเห็นด้วยนะ แล้วทุกคนล่ะเห็นด้วยหรือเปล่าครับ ที่งานปาร์ตี้ปีใหม่ในปีนี้ เราจะมีการจับฉลากแลกของขวัญ มีเพลงมาเปิดฟังกัน มีขนมที่พวกเราทุกคนเตรียมมากันคนละอย่าง และเราจะเชิญครูประจำชั้นมาร่วมในงานด้วย

เพื่อนๆ ทุกคนเห็นด้วยกับความคิดที่ร่วมกันเสนอไป การประชุมจึงจบลงด้วยดี

การฝึกครั้งที่ 9

หัวข้อเรื่อง การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกันไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "กระเป๋าหนังสือ"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอข้อสนเทศ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง "กระเป๋าหนังสือ"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์พฤติกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 ถ้านักเรียนเป็นตูน นักเรียนจะทำอย่างไร

2.2.2 ถ้านักเรียนเป็นฟ้า นักเรียนจะพูดกับตูนอย่างไร

2.2.3 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร ถ้าเพื่อนมาขอความช่วยเหลือจากเรา

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอ่าน การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง “กระเป๋าหนังสือ”

หลังเลิกเรียนวันหนึ่งขณะที่ตูนนั่งอ่านหนังสืออยู่คนเดียวตามลำพัง ฟ้าซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทกันเท่าไรนักก็รีบวิ่งเข้ามา พร้อมกับเรียกชื่อตูนเสียงดังมาแต่ไกล เพื่อต้องการที่จะฝากกระเป๋าหนังสือไว้กับตูน เพราะฟ้าจะต้องรีบไปซ้อมวอลเล่ย์บอล ซึ่งฟ้าก็พูดกับตูนอย่างสุภาพ

ส่วนตูนยิ้มและตอบรับเพื่อนด้วยดี พร้อมทั้งช่วยดูแลกระเป๋าหนังสือของฟ้าไว้ให้อย่างเต็มใจ จนฟ้าซ้อมกีฬาเสร็จ

บทบาทตัวละคร

บทบาทของตูน

ฉันชื่อตูน ฉันเป็นคนมีอัธยาสัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ซื่อสัตย์ เป็นที่รักของเพื่อนๆ ชอบที่จะช่วยเหลือเพื่อน และพูดกับทุกคนด้วยคำพูดที่สุภาพเรียบร้อย

บทบาทของฟ้า

ฉันชื่อฟ้า ฉันเป็นนักกีฬาตัวแทนโรงเรียนคนล่าสุด ชอบทำอะไรรีบๆ เร็วๆ ฉันร่าเริงสนุกสนาน กล้าที่จะคิดพูด และกล้าที่จะทำ ฉันเป็นคนพูดจาไพเราะ

การฝึกครั้งที่ 10

หัวข้อเรื่อง การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "ใกล้สอบแล้ว"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอข้อสนเทศ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง "ใกล้สอบแล้ว"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์พฤติกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 ถ้านักเรียนเป็นชมพู่ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2.2.2 ถ้านักเรียนเป็นพลอย นักเรียนจะพูดให้นุ่นเข้าใจได้อย่างไร

2.2.3 นักเรียนคิดว่าการกระทำของนุ่นและชมพู่ เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอ่าน การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "ใกล้สอบแล้ว"

วันหนึ่งขณะที่ชมพู่นั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้องเรียนตามลำพัง พลอยก็เดินเข้ามา ชมพูจึงพูดขึ้นว่า

ชมพู่ : พลอย เธอช่วยติวิชาคณิตศาสตร์ให้ฉันหน่อยสิ เรื่องจำนวนเต็มนี้ฉันไม่ค่อยเข้าใจเลย

พลอย : เหรอจ๊ะ ไม่เป็นไร มา..ฉันติวให้เธอเอง

แล้วทั้งสองก็ขมักเขม้นอยู่กับการติวิชาคณิตศาสตร์กันอยู่ ในขณะเดียวกันนุ่นก็เดินเข้ามาในห้องพร้อมกับเสียงที่ดังมาแต่ไกล

นุ่น : แหม! นั่งกันเงียบเชียว กำลังนินทาเราอยู่หรือเปล่าจ๊ะ

พลอย : นินทาอะไรกัน นี่เรากำลังติวคณิตศาสตร์กันอยู่ เพราะชมพู่เขาไม่ค่อยเข้าใจ แล้วก็ใกล้จะสอบแล้ว ก็เท่านั้นเองแหละจ้า

นุ่น : (ไม่สนใจคำตอบของพลอย และพูดเชิงประชดประชัน) สอบเหรอ เฮ้อ! น่าเบื่อจะตายเซ็งมากกับการอ่านหนังสือ

(จากนั้นหันไปทางชมพู่) อ่านไปก็ไม่จำหรอก ลอกดีกว่า เดาเอาก็ได้นะ

พลอย : (ไม่พอใจ) ทำไมนุ่นต้องพูดอย่างนี้ด้วยล่ะ เราไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เธอพูดเลยนะ เพราะการที่ที่อ่านหนังสือเลย ยิ่งจะทำให้ทำข้อสอบไม่ได้มากกว่า

นุ่น : (พูดเยาะเย้ย เสียงดังไปทางชมพู่) โอ๊ย! ไม่อยากจะคุย ขนาดเราไม่ได้ดูหนังสือเมื่อเทอมที่แล้ว เรายังได้เกรด 4 ตั้งหลายวิชาแน่ะ เราเห็นเธอทั้งอ่านทั้งติว ยังได้แค่เกรด 3 เองไม่ใช่เหรอ

ชมพู่ : (โกรธ จึงลุกขึ้น แล้วเดินออกไปนอกห้อง)

พลอย : เธอไม่น่าพูดอย่างนั้นเลยนะนุ่น ชมพู่เค้าคงรู้สึกโกรธและเสียใจมากนะ ทำไมล่ะการที่คนเราเรียนไม่เก่งมันผิดด้วยหรือ เธอเสียอีกที่เรียนเก่ง แต่เธอน่าจะให้กำลังใจเพื่อนบ้างนะ ชมพู่เค้าก็อยากได้เกรด 4 ไปไม่น้อยกว่าเธอหรอกนุ่น เราน่าจะช่วยเพื่อน โดยการช่วยกันติวให้ชมพู่กันดีกว่าที่จะมาทะเลาะกันนะ เธอว่าอย่างไร

นุ่น : (ใจเย็นลง) เราเข้าใจแล้วหละพลอย จริงด้วยเราน่าจะช่วยเพื่อน ไป..ไปติวให้ชมพู่กันเถอะ

การฝึกครั้งที่ 11

หัวข้อเรื่อง การรู้จักให้และรับ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการรู้จักให้และรับ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในเรื่องการรู้จักให้และรับไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง "เพื่อนใหม่ เพื่อนเก่า เพื่อนกัน"

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การไม่รู้จักที่จะให้และรับ จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นเสนอข้อสนเทศ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง "เพื่อนใหม่ เพื่อนเก่า เพื่อนกัน"

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์พฤติกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 นักเรียนคิดว่าการกระทำของไก่ เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.2 ถ้านักเรียนเป็นปอ ซึ่งกำลังถูกวิจารณ์ลับหลัง นักเรียนจะทำอย่างไร

2.2.3 ถ้าเพื่อนกล่าวชมเชยนักเรียนต่อหน้า นักเรียนจะทำอย่างไร

2.2.4 ถ้าเพื่อนกล่าววิจารณ์นักเรียนต่อหน้า นักเรียนจะทำอย่าไร

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการอ่าน การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง “เพื่อนใหม่ เพื่อนเก่า เพื่อนกัน”

วันหนึ่งในห้องเรียนขณะที่อ้อยกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ ไก่เดินเข้ามาพร้อมกับทักทายอ้อยอย่างอารมณ์ดี ครูหนึ่งอ้อยนึกขึ้นได้ว่าไก่สอบได้ที่ 1 จึงพูดชมไก่

จากนั้นปอ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนคนใหม่เดินเข้ามาในห้อง ไก่ไม่รีรอที่จะรีบเข้าไปทักทายปอ ปอก็ทักทายตอบอย่างไม่ค่อยมั่นใจ ขณะนั้นเองพิมก็เดินตรงเข้ามาหาอ้อย แล้วพูดนินทาปอ ซึ่งเป็นนักเรียนใหม่ต่างๆ นานาให้อ้อยฟัง พอดีไก่หันมาเห็นเข้าจึงเดินมาพูดเตือนพิม เพราะกลัวว่าเพื่อนใหม่จะรู้สึกไม่ดี

บทบาทตัวละคร

บทบาทของไก่

ฉันชื่อไก่ ฉันเป็นคนเรียนเก่ง และสอบได้ที่1 ฉันเป็นคนอารมณ์ดี ร่าเริง แจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้ากับคนง่าย มีความมั่นใจในตนเอง รักเพื่อน และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ในห้อง

บทบาทของอ้อย

ฉันชื่ออ้อย ฉันเป็นคนขี้มเก่ง โกรธยาก พูดน้อย ไม่ค่อยมั่นใจในตนเองเท่าไรนัก ชอบคล้อยตามผู้อื่น และไม่ค่อยจะมีความคิดเป็นของตนเอง

บทบาทของปอ

ฉันชื่อปอ ฉันเป็นนักเรียนใหม่ที่เพิ่งจะเข้ามาเรียน เรียบร้อยมากจนบางครั้งดูเป็นคนเฉยๆ ฉันไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง เวลาที่ฉันพูดชอบก้มหน้า ไม่ชอบสบตากับคนที่พูดด้วย แต่ฉันพูดจาไพเราะ

บทบาทของพิม

ฉันชื่อพิม ฉันพูดเก่งมาก ชอบนินทาเพื่อนลับหลัง แต่ไม่ชอบให้ใครมานินทาตนเอง ฉันเป็นคนโวยวาย พูดจาเสียงดัง และชอบแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง

การฝึกครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายและสรุปร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมโปรมแกรมการให้ข้อสนเทศ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนักเรียน และกล่าวปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ และการซักถาม ตลอดจนความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
2. ตารางแสดงโครงสร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
3. ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
4. ตารางแสดงคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
5. ตารางแสดงคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ชื่อ-นามสกุล..... ชั้น.....

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบความรู้สึกและความคิดเห็นบางประการของนักเรียนทางด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ซึ่งมีทั้งหมด 30 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความเหล่านี้ทีละข้อ และพิจารณาตอบตามความรู้สึกและความคิดเห็นตามสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการหลังข้อคำถาม

ดังตัวอย่าง

ข้อความ	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง
0. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลกับตนเองในเรื่องอนาคต.....	.....	.....	.....
00. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจที่จะต้องเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิท.....	.....	.....	.....

ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบ 30 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อจะไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกและความคิดเห็นไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับสภาพที่แท้จริงของนักเรียนเอง และจะถือว่าเป็นความลับ

ข้อความ	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง
1. ข้าพเจ้ามักไม่แน่ใจว่าจะทำตัวอย่างไร จึงจะทำให้เพื่อนชอบ.....	.....	.....	.....
2. ข้าพเจ้าคิดเสมอว่าเราสามารถทำทุกอย่างได้ด้วยตัวของเราเอง โดยไม่จำเป็นต้องมีใครมาช่วย.....	.....	.....	.....
3. ข้าพเจ้าพูดทักทายกับเพื่อนที่รู้จักคุ้นเคย ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส.....	.....	.....	.....
4. ข้าพเจ้ามีความสบายใจ ที่จะทำอะไรตามลำพังมากกว่าเวลาที่อยู่กับเพื่อน.....	.....	.....	.....
5. ข้าพเจ้าตอบคำถามตามความคิดเห็นของตนเอง แม้ไม่เหมือนกับเพื่อนส่วนใหญ่.....	.....	.....	.....
6. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสิ่งที่เพื่อนวิจารณ์นั้น ไม่จำเป็นที่ข้าพเจ้าจะต้องนำมาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น.....	.....	.....	.....
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเวลาทำงานกลุ่ม ข้าพเจ้ามักจะทำอยู่คนเดียว.....	.....	.....	.....
8. ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าจะพูดทักทายอย่างไรกับเพื่อนใหม่ที่เพิ่งรู้จักกัน.....	.....	.....	.....
9. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ในการสนทนา.....	.....	.....	.....
10. เมื่อมีเรื่องถกเถียงกับเพื่อน ข้าพเจ้าจะเก็บมาคิดจนไม่สบายใจเป็นเวลานาน.....	.....	.....	.....
11. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจเมื่อมีเพื่อนมาวิจารณ์ แม้ว่าเขาจะพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพ และแสดงออกอย่างจริงใจ	.....	.....	.....
12. ข้าพเจ้าจะเป็นฝ่ายที่เริ่มทักทายกับเพื่อนใหม่ที่เพิ่งรู้จักกันก่อน.....	.....	.....	.....
13. ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าจะปฏิบัติตนอย่างไร เกี่ยวกับการคบเพื่อน	.....	.....	.....
14. หากข้าพเจ้ามีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อน ข้าพเจ้าสามารถพูดให้เพื่อนเข้าใจข้าพเจ้าได้.....	.....	.....	.....
15. ข้าพเจ้ายอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนว่าเป็นความคิดที่ดีทุกอย่าง.....	.....	.....	.....

ข้อความ	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง
16. เมื่อเห็นเพื่อนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ขี่รถจักรยานล้ม ข้าพเจ้ารู้สึกอยากที่จะเข้าไปช่วย แต่ไม่กล้า.....	.....	.....	.....
17. ในขณะเข้าคิว เมื่อมีคนอื่นมาแทรกแถวข้างหน้า ข้าพเจ้าจะบอกให้เขาไปเข้าแถวต่อท้าย.....	.....	.....	.....
18. ข้าพเจ้าคิดว่าการให้เพื่อนลอกการบ้าน ก็เป็นการช่วยเหลือเพื่อนอีกทางหนึ่ง.....	.....	.....	.....
19. เมื่อมีคนชมว่าข้าพเจ้า “เก่ง” ข้าพเจ้าจะพูดปฏิเสธคำชมนั้น เช่น “หนู / ผม ไม่เก่งหรอก”.....	.....	.....	.....
20. ข้าพเจ้าต้องการจะให้ใครสักคน ช่วยทำให้ข้าพเจ้าเป็นคนกล้ามากขึ้น.....	.....	.....	.....
21. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจในการกระทำของเพื่อนบางคน แต่ไม่ทราบว่าจะทำตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม.....	.....	.....	.....
22. ข้าพเจ้าต่อว่าเพื่อน เมื่อเพื่อนไม่รักษาคำพูด.....	.....	.....	.....
23. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะต้องมีเพื่อนมากๆ ไว้คอยช่วยเหลือตัวเรา.....	.....	.....	.....
24. ข้าพเจ้ารู้สึกขาดเพื่อนสนิท ที่ไว้วางใจได้.....	.....	.....	.....
25. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการกระทำของเพื่อนไม่จริงใจ ทำให้ข้าพเจ้าไม่อยากจะอยู่ในกลุ่มเพื่อน.....	.....	.....	.....
26. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ชอบ ที่เห็นเพื่อนคุยกันด้วยอารมณ์มากกว่าเหตุผล.....	.....	.....	.....
27. ข้าพเจ้ามักพูดชมเชยเพื่อนต่อหน้า.....	.....	.....	.....
28. ข้าพเจ้าชอบที่จะนั่งคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ มากกว่าคิดเองคนเดียว.....	.....	.....	.....
29. ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าต้องการความช่วยเหลือ ก็จะมีเพื่อนคอยช่วยเหลือเสมอ.....	.....	.....	.....
30. ข้าพเจ้าพูดชมเชยเพื่อน เมื่อเห็นเพื่อนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี.....	.....	.....	.....

ขอขอบคุณ ในความร่วมมือเป็นอย่างยิ่ง

ตาราง 5 แสดงโครงสร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

พฤติกรรม	จำนวน (ข้อ)	**ข้อที่**
1. การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง	6	1 , 4 , 9 , 13 , 20 , 24
2. การเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล้าที่จะปฏิเสธ	6	5 , 10 , 14 , 17 , 21 , 25
3. การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน และยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	6	6 , 11 , 15 , 22 , 26 , 28
4. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	6	2 , 7 , 16 , 18 , 23 , 29
5. การรู้จักให้และรับ	6	3 , 8 , 12 , 19 , 27 , 30
รวม	30	

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ข้อ	ค่า t	ข้อ	ค่า t
1	4.543	16	3.292
2	3.819	17	3.050
3	3.395	18	4.543
4	3.150	19	5.222
5	4.226	20	3.361
6	2.575	21	2.484
7	3.286	22	3.361
8	3.992	23	5.108
9	4.021	24	5.954
10	2.074	25	7.070
11	4.884	26	4.543
12	5.108	27	4.226
13	4.597	28	2.992
14	4.243	29	4.033
15	3.949	30	3.311

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนทั้งฉบับเท่ากับ 0.9013

ตาราง 7 แสดงคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	ผลต่างยกกำลังสอง
1	56	64	8	64
2	61	65	4	16
3	55	68	13	169
4	60	66	6	36
5	63	67	4	16
6	56	62	6	36
7	69	71	2	4
8	68	69	1	1
	$\overline{X}$ = 61.0 S = 2.878	$\overline{X}$ = 66.5 S = 5.398	$\sum D$ = 44	$\sum D^2$ = 342

ตาราง 8 แสดงคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	ผลต่างยกกำลังสอง
1	65	67	2	4
2	65	66	1	1
3	62	63	1	1
4	62	63	1	1
5	56	60	4	16
6	60	62	2	4
7	60	64	4	16
8	60	63	3	9
	$\overline{X}$ = 61.25 S = 2.204	$\overline{X}$ = 63.5 S = 2.964	$\sum D$ = 18	$\sum D^2$ = 52

ตาราง 9 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง	ผลต่าง	ผลต่างยกกำลังสอง	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง	ผลต่าง	ผลต่างยกกำลังสอง
1	56	64	8	64	65	67	2	4
2	61	65	4	16	65	66	1	1
3	55	68	13	169	62	63	1	1
4	60	66	6	36	62	63	1	1
5	63	67	4	16	56	60	4	16
6	56	62	6	36	60	62	2	4
7	69	71	2	4	60	64	4	16
8	68	69	1	1	60	63	3	9
			$\overline{X}_{diff}$ = 5.50 S_{diff} =3.780				$\overline{X}_{diff}$ = 2.25 S_{diff} =1.282	

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวเกศสุดา อินทรโอสถ
วัน เดือน ปีเกิด	26 มกราคม 2519
สถานที่เกิด	100/1 หมู่ 5 ต.พรหมณี อ.เมือง จังหวัดนครนายก 26000
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	100/1 หมู่ 5 ต.พรหมณี อ.เมือง จังหวัดนครนายก 26000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 3
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) ต.ดอนยอ อ.เมือง จังหวัดนครนายก 26000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนนครนายกวิทยาคม จังหวัดนครนายก 26000
พ.ศ. 2541	ปริญญาตรี การศึกษาบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 1 (วิชาเอกการประถมศึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2546	ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา) ภาคปกติ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แขวงวัฒนา เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร