

8/1/2535
ก 2535
56

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง
จังหวัดสมุทรปราการ

ห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1 พ.ค. 2535

ปริญญานิพนธ์
ของ
พรทิพย์ ททรัพย์สิน

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2532

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

177963

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง
จังหวัดสมุทรปราการ

บทคัดย่อ

ของ

พรทิพย์ ทรัพย์สิน

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2532

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองสอนโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และ กลุ่มควบคุมสอนแบบปกติ

ผลการวิจัยปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

AN ASSERTIVE TRAINING ON THE REDUCTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR
OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS AT MATHAYOM DANSAMRONG
SCHOOL IN CHANGWAT SAMUTPRAKAN

AN ABSTRACT

BY

PORNTHIP SUPSINN

Presented in partial fulfillment of requirements
for the Master of Education degree
at Srinakarinwirot University

February 1989

The purpose of this experimental research was to study the effect of an assertive training on the reduction of aggressive behavior of Mathayom Suksa II students. The subjects were 16 Mathayom Suksa II students at Mathayom Dansamrong School in Changwat Samutprakan in the academic year 1988 whose behaviors were aggressive. The subjects were divided into the experimental group and the control group, each group consisted of 8 students. The experimental group was trained by an assertive training program while the control group was taught with the conventional instruction.

The results were as follow :

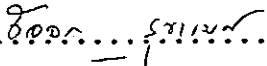
1. The aggressive behavior of the experimental group was significantly lower than before the experiment at .01 level.
2. The aggressive behavior of the control group was significantly lower than before the experiment at .01 level.
3. After the experiment, the aggressive behavior of the experimental group was significantly lower than the control group at .01 level.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต และคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

.....  ประธาน

(ศ.ดร. ่องพรณ เกิดพิทักษ์)

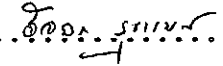
.....  กรรมการ

(รศ. อัจฉรา สุขาธรมณ์)

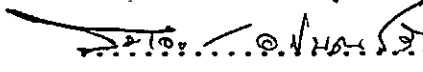
คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน

(ศ.ดร. ่องพรณ เกิดพิทักษ์)

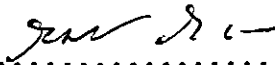
.....  กรรมการ

(รศ. อัจฉรา สุขาธรมณ์)

.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ. สมเจตน์ อภิมนตรีรักษา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ. ดร. สมพร บัวทอง)

วันที่ ๙ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2532

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีก็เพราะความเมตตา ความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง ของ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และรองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเจตน์ อภิมณฑ์รักษา ที่ได้กรุณาร่วมเป็นกรรมการสอบปากเปล่า และได้ให้ข้อเสนอแนะที่มีค่าอย่างยิ่ง ซึ่งส่งผลให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. ปฐม นิคมานนท์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ อาจารย์ทัศนากุศล ทองภักดี และอาจารย์นกเล็ก สุขถิ่นไทย ที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจแก้ไขเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา ที่ได้ช่วยเหลือให้คำแนะนำและเป็นที่กำลังใจแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ณรงค์ รักเดช ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมด่านสำโรง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานศึกษา และกลุ่มตัวอย่าง ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง และนักศึกษาฝึกสอนมหาวิทยาลัยรามคำแหง และวิทยาลัยครูสวนสุนันทา ที่ได้ช่วยเหลือและให้ความร่วมมือ ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ตลอดจนการช่วยสังเกตนักเรียนเป็นอย่างดีและขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2531 ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณลาภิต์ พุ่มพวง คุณณิศา อัดถวิบูลย์กุล คุณปราวณี ผลประเสริฐ คุณพจนารถ แดงพลอย คุณลำเพา เอี่ยมสำอางค์ คุณอัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ คุณสมเกียรติ พุทธิสุวรรณ์ และคุณเพ็ญจันทร์ อุทัยพัฒน์ กัลยาณมิตร ผู้ทั้งนี้ให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่โดยตลอด ผู้วิจัยซาบซึ้งในความเมตตาเป็นอย่างยิ่ง

ความตั้งใจ และผลสำเร็จจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้คุณแม่ คุณตา คุณยาย คุณครู
อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ได้ให้ทั้งกำลังใจ กำลังใจและกำลังสติปัญญา แก่ผู้วิจัยโดย
ตลอดมา

พรทิพย์ ทวีพันธ์

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	11
	ทฤษฎีเกี่ยวกับความก้าวร้าว	12
	ความหมายของความก้าวร้าว	16
	เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้ำแสดงออก	19
	วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออก	28
	องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออก	30
	✓ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก	31
	วิธีฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออก	32
	ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว	34
	งานวิจัยภายในประเทศ	34
	งานวิจัยในต่างประเทศ	36
	รายงานการวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้ำแสดงออก	37
	รายงานในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้ำแสดงออก	40

3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	44
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	44
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	45
	วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ	45
	ลักษณะของแบบบันทึกพฤติกรรม	46
	การให้คะแนน	47
	แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว	48
	การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม	48
	ดัชนีความเชื่อมั่นในการสังเกต	48
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	50
	วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	52
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	54
	ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	54
	ผลการศึกษาค้นคว้า	55
	เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง	
	การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว	55
	เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง	
	การสอนแบบปกติ	56
	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	
	ตลอด 3 ระยะ	60
	ร้อยละของพฤติกรรมก้าวร้าวในด้านภาษาด้อยค่าและภาษาท่าทาง	
	ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 ระยะ	62

ร้อยละของพฤติกรรมก้าวร้าวในด้านภาษาด้อยค่าและภาษาท่าทาง ของกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ	65
5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	68
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	68
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	68
วิธีดำเนินการวิจัย	69
เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า	69
การดำเนินการทดลอง	69
การวิเคราะห์ข้อมูล	70
สรุปผลค้นคว้า	71
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ	76
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อ	77
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	86
ประวัติย่อของผู้วิจัย	184

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว	55
2	เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การสอนแบบปกติ.....	57
3	เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง.....	58
4	ร้อยละพฤติกรรมก้าวร้าวในด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางของกลุ่มทดลอง ทั้ง 3 ระยะ	62
5	ร้อยละพฤติกรรมก้าวร้าวในด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางของกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ระยะ	65

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม พฤติกรรมแสดงความชื่นชมรักใคร่ และพฤติกรรมแสดงการโต้แย้ง	22
2	แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว	
3	แบบแผนการทดลอง	
4	แผนภาพแสดงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง	51
5	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตลอด 3 ระยะ	60
6	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 1 ในกลุ่มทดลอง ตลอด 3 ระยะ	164
7	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 2 ในกลุ่มทดลอง ตลอด 3 ระยะ	165
8	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 3 ในกลุ่มทดลอง ตลอด 3 ระยะ	166
9	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 4 ในกลุ่มทดลอง ตลอด 3 ระยะ	167
10	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 5 ในกลุ่มทดลอง ตลอด 3 ระยะ	168
11	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 6 ในกลุ่มทดลอง ตลอด 3 ระยะ	169
12	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 7 ในกลุ่มทดลอง ตลอด 3 ระยะ	170

13	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 8 ในกลุ่มทดลอง	
	ตลอด 3 ระยะ	171
14	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 1 ในกลุ่มควบคุม	
	ตลอด 3 ระยะ	172
15	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 2 ในกลุ่มควบคุม	
	ตลอด 3 ระยะ	173
16	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 3 ในกลุ่มควบคุม	
	ตลอด 3 ระยะ	174
17	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 4 ในกลุ่มควบคุม	
	ตลอด 3 ระยะ	175
18	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 5 ในกลุ่มควบคุม	
	ตลอด 3 ระยะ	176
19	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 6 ในกลุ่มควบคุม	
	ตลอด 3 ระยะ	177
20	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 7 ในกลุ่มควบคุม	
	ตลอด 3 ระยะ	178
21	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 8 ในกลุ่มควบคุม	
	ตลอด 3 ระยะ	179

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันจะพบว่ามีการนำเสนอวลชนประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ วิทยุ หรือโทรทัศน์ ก็ตามเกี่ยวกับนักเรียนวัยรุ่นที่ก่อการทะเลาะวิวาท ยกพวกตีกันทำร้ายร่างกาย ทำลายทรัพย์สินสาธารณะของส่วนรวม ใช้ภาษาด้อยค่าที่รุนแรง ข่มขู่ ด่าทอติเตียน กล่าวโทษผู้อื่น และใช้ภาษาท่าทางที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมเหล่านี้จัดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว (Connell. 1979 : 6) สำหรับพฤติกรรมก้าวร้าวนี้เป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่สังคมจะต้องหาทางแก้ไข ทั้งนี้เพราะว่าเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลอันมีค่า และจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไปในอนาคต

✓ สำหรับพฤติกรรมก้าวร้าวในทางจิตเวชถือว่าเป็นเรื่องของสัญชาตญาณ (Instinct) ที่มีมาแต่แรกเกิด แต่มนุษย์ควรจะพัฒนาพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ให้เป็นไปในรูปแบบที่สังคมยอมรับ หรือในทางที่เสริมสร้างความเจริญก้าวหน้าของสังคม หากเยาวชนที่เป็นอนาคตของชาติใช้สัญชาตญาณความก้าวร้าวออกไปในรูปแบบของการทำลายแทนการสร้างสรรค์อาจจะส่งผลเสียต่อประเทศชาติได้ (ธำรง ทศนาถลี. 2528 : 9)

ส่วนความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior) นั้น มีผู้ให้ความหมายต่าง ๆ กัน ดังเช่น ฟรอยด์ กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณของความตาย หรือเป็นแรงขับชนิดปฐมภูมิ หรือติดตัวมาแต่กำเนิด พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณของการทำลายสู่ภายนอก เมื่อบุคคลสะสมความก้าวร้าวไว้ เขาก็จะพยายามหาทางแสดงความก้าวร้าวในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงท่าทีที่ไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น การข่มเหง รังแก ต่อต้าน และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรืออาจแสดงออกในรูปแบบของการทำลายหรือทำร้ายตนเอง นอกจากนั้น แบนดูรา (ธำรง ทศนาถลี. 2528 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Bandura. 1963) มีความเห็นว่า

พฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์ เกิดจากการเรียนรู้ การสังเกต การเลียนแบบ พฤติกรรมผู้อื่นและส่วนหนึ่งเกิดจากการเสริมแรง ยิ่งพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นได้รับการเสริมแรงมากกว่าเท่าใดก็มีแนวโน้มจะเกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำมากขึ้น แต่สก๊อต (ธำรง ทศนาถชลี. 2528 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Scott. 1958) เชื่อว่าพฤติกรรมก้าวร้าวจะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีการกระตุ้นจากสถานการณ์ภายนอก

ในปี ค.ศ. 1964 ฮอลล์ (ธำรง ทศนาถชลี. 2528 : 10 อ้างอิงมาจาก Hall. 1964) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของลิงชนิดหนึ่ง คือ ลิงบาบูนส์ ที่สวนสัตว์บลองฟองเตน (Bloenfontein Zoo) และได้สรุปว่า สาเหตุที่ทำให้ลิงบาบูนส์เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวเนื่องมาจากการอยู่อย่างแออัด ความไม่สมดุลระหว่างตัวผู้และตัวเมีย และความไม่คุ้นเคยต่อสถานที่ และจากการศึกษาของเมดินนัส และ จอห์นสัน (Medinnus and Johnson. 1969 : 382) พบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเพราะเกิดความล้มเหลวที่จะพัฒนาการควบคุมตนเอง และไม่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัวให้เหมาะสม

นอกจากนี้จากการศึกษาของคอนเนลล์ (Connell. 1979 : 114 - 115) พบว่าวัยรุ่นที่มีปัญหาทางพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง และพบในสังคมที่ประกอบอาชีพอุตสาหกรรมหรือสังคมในเมืองใหญ่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะพบมากในวัยรุ่นที่เติบโตมาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ หรือขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี ส่วนสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมรุนแรงต่อต้านสังคมและทำลายกฎหมายนี้ พบว่า มีสาเหตุที่สำคัญ 3 ประการคือ ประการแรก ด้านร่างกาย พบว่า ผู้มีความผิดปกติทางพันธุกรรมมาตั้งแต่กำเนิดมีแนวโน้มจะโตขึ้นเป็นคนมีพฤติกรรมผิดปกติในสังคม หรือผู้ที่มีความผิดปกติทางสมอง ซึ่งอาจเกิดจากการได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะ สมองอักเสบหรือสมองบางส่วนผิดปกติ ทำให้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ช้ากว่าปกติ เกิดความเครียด ใจร้อน มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น เกเร ชอบรังแกเพื่อนฝูงอยู่เสมอ เป็นต้น ประการที่สอง ด้านครอบครัว จากการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรง ส่วนมากเป็นเพราะขาดความอบอุ่นในครอบครัว พ่อแม่ชอบขัดแย้งหรือทะเลาะวิวาทกันอยู่เสมอ พ่อแม่มีความประพฤติไม่ดี เช่น ดื่มสุรา เล่นการพนัน มีเรื่องชู้สาว ให้ลูกได้เห็นอยู่เป็นประจำ จนนำไปเลียนแบบเมื่อโตขึ้น หรือบางกรณี พ่อแม่ก็ตามใจลูกจนเกินไปไม่เคยดุว่าหรืออบรมสั่งสอนเมื่อลูกประพฤติผิดเลย และประการที่สาม

การที่วัยรุ่นต้องจำกัดอยู่แต่ในเขตเมือง ขาดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจหรือสวนสาธารณะ ให้ออกกำลังกายใช้พลังงานที่มีอยู่มากมายในตัวไปในทางสร้างสรรค์ ทำให้วัยรุ่นเหล่านี้ต้องหาทางแสดงออก เพื่อให้ได้รับความสนุกสนาน ตื่นเต้นโลดโผนในชีวิตด้วยการกระทำที่แปลก ๆ ซึ่งเป็นการต่อต้านสังคม หรือทำสิ่งที่ไม่ดีและเสี่ยงต่อกฎหมาย และประการสุดท้าย ด้านจิตใจ วัยรุ่นที่มีอาการทางประสาท จะมีความรู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้ผิด และต้องการจะถูกลงโทษ จึงทำสิ่งผิดกฎหมายเพื่อให้ได้รับโทษ หรือบางรายมีความเครียดวิตกกังวลมาก จนต้องหันไปพึ่งสิ่งเสพติด เพื่อหนีจากสภาพความเป็นจริงในชีวิต นอกจากนี้วัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคจิตบางประเภทจะมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมด้วย

การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าวนี้มักจะไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่จะประกอบด้วยสาเหตุทั้ง 3 ประการดังกล่าวข้างต้น ซึ่งส่งผลกระทบซึ่งกันและกันเป็นเวลายาวนาน และเกิดทั้งจากตัวเองและสิ่งแวดล้อมสะสมกันเรื่อยมา (Connell. 1979 : 116) ดังนั้น จึงมีผู้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อหาทางลดพฤติกรรมก้าวร้าวไว้หลายราย เช่น สก็อต และคนอื่น ๆ (สมชาย เดียวตระกูล. 2529 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Scott and Marian. 1967 : 53 - 63) ได้ศึกษาผลของการลดความก้าวร้าวโดยใช้แรงเสริมทางสังคมกับเด็กนักเรียนอนุบาล อายุ 4 ปี พบว่า การให้แรงเสริมทางด้านสังคมในการลดความก้าวร้าวนี้มีผลให้ความถี่ของความก้าวร้าวลดลง นอกจากนี้ เรณู ผดุงถิ่น (2517 : 16 - 17) ได้ศึกษาการให้แรงเสริมทางสังคม โดยการให้ความสนใจ ยกย่องชมเชย ในการลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนประจักษ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 3 คน ผลของการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ สก็อต และคนอื่น ๆ กล่าวคือการให้แรงเสริมทางสังคมสามารถลดความก้าวร้าวลงได้

นอกจากนี้ โอห์ลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นวิธีที่สามารถลดความก้าวร้าวได้ และจากการศึกษาของ เพชรสุดา เพชรใส (2525 : 65 - 67) พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ให้น้อยลงได้



ต่อมาได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) เป็นวิธีที่สามารถลดความก้าวร้าวได้ ดังเช่นการวิจัยของ นาร์ดัน (Nardone. 1984 : 1261) ที่พบว่า การฝึกผ่อนคลายสามารถทำให้ความก้าวร้าว ใจเร็วหุนหันของเด็กชายในสถานสงเคราะห์ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการทดลองของ ลูพิน บรอด และ ดิวเออร์ (Bellack and others. 1982 : 1011 ; citing Lupin, Braud and Duer) ที่ได้ศึกษาพบว่า การผ่อนคลายมีผลต่อการลดความเครียดของกล้ามเนื้อ ลดความเครียดทางอารมณ์ และลดความก้าวร้าวของกลุ่มเด็กที่มีอาการอยู่ไม่สุข (Hyperactive)

นอกจากนี้ ลอเดอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 38 ; อ้างอิงมาจาก Lawther. 1979 : 1283 - 1284) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักศึกษาเกรและถูกกักขัง โดยฝึกในด้านพฤติกรรมทางสังคม ผลการทดลองสรุปได้ว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการแสดงออกมากกว่าในด้านมิติภาพ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การสร้างความสัมพันธ์ และการควบคุมความโกรธ นอกจากนี้ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่จะใช้ปรับปรุงพฤติกรรมของนักศึกษาเกรที่ถูกกักขังให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ฮุย (Huey. 1984 : 95 - 98) ที่ได้นำวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าว มาศึกษากับเด็กชายวัยรุ่นผิวดำ ที่ดำเนินการฝึกโดยผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) และดำเนินการฝึกโดยกลุ่มเพื่อน (Peer led group) ผลการทดลองปรากฏว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ดำเนินการฝึกโดยผู้ให้คำปรึกษา และกลุ่มเพื่อนมีประสิทธิภาพพอ ๆ กัน และนักเรียนวัยรุ่นผิวดำที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ทั้งนี้เพราะว่า นักเรียนของโรงเรียนดังกล่าวนี้ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 14 - 15 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนกลาง นักเรียนเหล่านี้ประสบกับความคับข้องใจ ต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวที่เกิดขึ้น ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนและมีพฤติกรรมก้าวร้าว สำหรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนเหล่านี้

ได้แก่ การแสดงอาการไม่เหมาะสม ทั้งทางด้านภาษาพูดและภาษาท่าทาง มีการโต้เถียงครู แสดงอาการบดขยี้ ไม่ให้ความร่วมมือในขณะเรียนและทำกิจกรรม ไม่สบตาเมื่อครูพูดด้วย ทำลายทรัพย์สินวัตถุของโรงเรียน ขีดเขียน ถ้อยคำหยาบคายในห้องน้ำ ตามโต๊ะและเก้าอี้ แสดงท่าทาง เกะกะ ระราน ช่มชู้ และทำร้ายเพื่อน พูดด้วยน้ำเสียงดุดัน และต่อต้านกฎระเบียบของโรงเรียน เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง ได้หรือไม่ โดยมุ่งหวังว่าหากสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้ ก็จะช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ โดย

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง ก่อนและหลังการสอนแบบปกติเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

2. นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง หลังจากได้รับการสอนแบบปกติ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิจัยครั้งนี้ จะช่วยให้ผู้วิจัยทราบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง และคาดว่า จะเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในระดับอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนว และบุคคลที่เกี่ยวข้องที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไปใช้ปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2531 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 100 คน ซึ่งได้มาโดยอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ผู้สอนทุกคนที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นผู้คัดเลือกตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ เป็นวิธีสอนซึ่งจำแนกเป็น 2 วิธี คือ

3.1.1 สอนโดยการใช้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

3.1.2 สอนแบบปกติ

3.2 ตัวแปรตามคือ พฤติกรรมก้าวร้าว

4. ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการทดลอง

4.1 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม
จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

4.2 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการสอนปกติ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1
ชั่วโมง 30 นาที

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาทางด้านภาษาด้อยคำ (Verbal Language) และภาษาท่าทาง (Body Language) ที่มากกว่า หรือรุนแรงกว่าปกติ และสามารถสังเกตได้ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวทำให้ผู้อื่นอับอาย เสียหาย ไม่พอใจ หรือไม่สบายใจ

1.1 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาด้อยคำ ได้แก่

1.1.1 ใช้คำพูดแสดงอารมณ์โกรธ มีน้ำเสียงกระด้างแข็งกร้าวและดั่งเกิน
ควร เช่น ตวาด ต้าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ต้าหนี ต้าเตียน และพูดเยาะเย้ยประชดประชัน ผู้อื่น

1.1.2 พูดจาโอ้อวด ข่มผู้อื่น และพูดยั่วเย้าท้าทายอันเป็นเหตุให้เกิดการ
ทะเลาะวิวาท

1.1.3 ได้เถียงเพื่อเอาชนะผู้ที่มีเหตุผลดีกว่าตน

1.1.4 วิจารณ์ผู้อื่นลับหลังอย่างเสียหาย

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง ได้แก่

1.2.1 หน้าที่งับ ใช้น้ำมือมีรอยย่น เม้มริมฝีปาก

1.2.2 แสดงท่าทางหงุดหงิดรำคาญใจ

1.2.3 ท่าทางดูหมิ่น เช่น ยกไหล่ เม้มหน้าขณะกำลังสนทนาหรือจ้องตา

ผู้อื่นนานกว่าปกติ

1.2.4 ทำลายสมบัติของผู้อื่น เช่น ขว้างปาสิ่งของทำสิ่งของให้เกิดเสียง

ดังอีกทีก็ครึกโครม

1.2.5 ทำทารุณกรรมและทำร้ายร่างกายผู้อื่น เช่น ตี เตะ ล้อคคอง ผลักไส

1.2.6 ทำผิดกฎเกณฑ์ กติกา

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยลักษณะที่ตรงไปตรงมา เชื้อมั่นในตนเอง เปิดเผยจริงใจ ถูกกาลเทศะ และรู้สึกเป็นอิสระโดยบุคคลสามารถแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง (Body Language) และภาษาถ้อยคำ (Verbal Language) ได้อย่างสอดคล้อง เหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ความคุ้มครองเกียรติได้ด้วยการพูดโดยใช้น้ำเสียงปกติ ไม่ด่าทอ ตีเตือน เยาะเย้ยประชดประชันผู้อื่น ไม่ได้เถียงเพื่อเอาชนะ รู้จักการวิพากษ์วิจารณ์ที่เหมาะสม นอกจากนั้นยังมีพฤติกรรมทางด้านท่าทางที่ไม่ก้าวร้าวต่อผู้อื่นด้วย

3. วิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) ประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

3.1 การให้คำแนะนำ (Coaching Instruction) หมายถึง การที่ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำแนะนำ อธิบาย และให้ข้อมูลย้อนกลับ เกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนฝึกแสดงออก

3.2 การแสดงแบบอย่าง (Modeling) หมายถึง การที่นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบว่า เขาแสดงพฤติกรรมอย่างไร แล้วลองปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดผลที่คล้ายคลึงกัน

3.3 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) หมายถึง การให้นักเรียนได้สวมบทบาทในสถานการณ์ต่าง ๆ ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมซึ่งผู้วิจัยจะกำหนดบทบาท และสถานการณ์ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม แสดงบทบาทโดยได้มีการซ้อมมาก่อน

3.4 การซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) หมายถึง การฝึกหัดซ้อมแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ก่อนจะไปแสดงในสถานการณ์ที่เป็นจริง

3.5 การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การให้

คำชมเชยหรือให้กำลังใจ เพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

3.6 การให้ใบฝึกที่บ้าน (Homework Assignments) หมายถึง การให้นักเรียนได้นำวิธีการที่ได้เรียนรู้จากการฝึกในกลุ่มไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในครั้งนี้มีขั้นตอนการปฏิบัติตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนด สำหรับวิธีฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละครั้งจะนำวิธีฝึกดังกล่าวข้างต้นมาใช้ฝึกในโปรแกรมแต่ละครั้งไม่ครบทุกวิธี ซึ่งจะขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการฝึกในแต่ละสถานการณ์ และกำหนดให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเป็นกลุ่มทดลอง

4. การสอนแบบปกติ หมายถึง การสอนกับกลุ่มควบคุม โดยครูเป็นผู้บรรยายและเปิดโอกาสให้นักเรียนอภิปราย ชักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวประกอบด้วย พฤติกรรมด้านภาษาด้อยคำ (Verbal Language) และภาษาท่าทาง (Body Language) ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

4.1 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาด้อยคำ ได้แก่

4.1.1 ใช้คำพูดแสดงอารมณ์โกรธ มีน้ำเสียงกระด้างแข็งกร้าว และดั่งเกินควร เช่น ตวาด ต่ำด้วยถ้อยคำหยาบคาย ต่ำหนิ ตีเตียน และพูดเยาะเย้ยประชดประชันผู้อื่น

4.1.2 พูดจาโอ้อวด หนัผู้อื่น และพูดยั่วเย้าทำทนาย อันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

4.1.3 โต้เถียงเพื่อเอาชนะผู้ที่มีเหตุผลดีกว่าตน

4.1.4 วิจารณ์ผู้อื่นลับหลังอย่างเสียหาย

4.2 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง ได้แก่

4.2.1 หน้าบึ้ง ใบหน้าไม่มียิ้มแย้ม ไม่ยิ้มเมื่อมีปาก

4.2.2 แสดงท่าทางหงุดหงิด รำคาญใจ

4.2.3 ท่าทางดูหมิ่น เช่น ยกไหล่ เมินหน้าขณะกำลังสนทนาหรือจ้องตา

ผู้อื่นนานกว่าปกติ

4.2.4 ทำลายสมบัติของผู้อื่น เช่น ขว้างปาสิ่งของทำสิ่งของให้เกิดเสียง

ดังอีกที่ทักครึกโครม

4.2.5 ทำทารุณกรรมและทำร้ายร่างกายผู้อื่น เช่น ตี เตะ ล้อคคอง ผลักไส

4.2.6 ทำผิดกฎเกณฑ์ กติกา

การสอนแบบปกติ ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาและตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว เช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง และการสอนตามปกติจะให้นักเรียนอภิปราย ซักถามได้ ซึ่งการสอนแต่ละครั้งมีรายละเอียดตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนด

5. เกณฑ์ในการพิจารณาคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งทางด้านภาษาด้อยคำ และภาษาท่าทาง ที่นักเรียนกระทำอยู่เสมอ และมีลักษณะเด่นชัด สามารถสังเกตได้

พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาด้อยคำ ได้แก่

1. ใช้คำพูดแสดงอารมณ์โกรธ มีน้ำเสียงกระด้างแข็งกร้าวและดั่งเกินควร เช่น ตวาด ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ตำหนิ ตีเตียน และพูดเยาะเย้ยประชดประชันผู้อื่น

2. พูดจาโอ้อวด ข่มผู้อื่น และพูดยั่วเย้าทำทนาย อันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

3. โต้เถียงเพื่อเอาชนะผู้ที่มีเหตุผลดีกว่าตน

4. วิจารณ์ผู้อื่นลับหลังอย่างเสียหาย

พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง ได้แก่

1. หน้าบึ้ง ใบหน้าไม่มีรอยยิ้ม เม้มริมฝีปาก

2. แสดงท่าทางหงุดหงิด รำคาญใจ

3. ท่าทางดูหมิ่น เช่น ยกไหล่ เม้มหน้าขณะกำลังสนทนาหรือจ้องตาผู้อื่นนานกว่าปกติ

4. ทำลายสมบัติของผู้อื่น เช่น ขว้างปาสิ่งของ ทำสิ่งของให้เกิดเสียง ดังอีกที่ทักครึกโครม

5. ทำทารุณกรรม และทำร้ายร่างกายผู้อื่น เช่น ตี เตะ ล้อคคอง ผลักไส

6. ทำผิดกฎเกณฑ์ กติกา

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่นำมาศึกษา ได้แก่ ความก้าวร้าว และการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งจะเริ่มด้วย แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมในการแสดงออกอันประกอบด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมกล้าแสดงออก หรือพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นเอง และติดตามด้วย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว ความหมายของความก้าวร้าว ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว ความหมายของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งแยกเป็นหัวข้อย่อย ได้แก่ ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก ความหมายของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออก พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก องค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออก ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก วิธีการฝึกและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และผลงานวิจัยในต่างประเทศที่นำวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมาใช้ลดพฤติกรรมก้าวร้าว

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมในการแสดงออก : พฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและกล้าแสดงออกหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ แบ่งพฤติกรรมมนุษย์ที่ได้แสดงออกเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. ลักษณะที่มีความกล้าแสดงออก แต่เป็นไปในรูปแบบพฤติกรรมก้าวร้าวทำลายหรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด เรียกว่า พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)
2. ลักษณะที่ไม่มีความกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา หรืออาจเรียกว่า พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Non - assertive Behavior)

3. ลักษณะที่มีความกล้าแสดงออก และสิ่งที่แสดงออก มาจากความเหมาะสมหรือเรียกว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertive Behavior) มามาร์เชฟ (Mamarchev. n.d. : 4)

ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวเป็นการกระทำที่นักจิตวิทยาและบุคคลทั่ว ๆ ไปสนใจกันมาก และมีทฤษฎีที่นักจิตวิทยาศึกษาความก้าวร้าว โดยอธิบายถึงการพัฒนาการของความก้าวร้าวและแนวคิดด้วยเหตุผลต่าง ๆ มีดังนี้

1. ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct Theories of Aggression) เป็นทฤษฎีที่ฟรอยด์เห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณ (Worchel and Cooper. 1979 : 316 - 317 ; citing Freud.) อีกทั้งยังเชื่อว่า บุคคลมีแรงขับสัญชาตญาณพื้นฐานอยู่ 2 อย่าง คือ อีรอส (Eros) หรือ ลิบิโด (Libido) และโธนาโตส (Thonatos) หรือแรงขับของความตาย (Death Drive) ซึ่งอีรอส (Eros) จะเป็นสัญชาตญาณที่แสดงความรักพอใจ ส่วนแรงขับแห่งความตาย (Death Drive) จะเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายหลักเล็งสิ่งเร้าและกลับคืนไปสู่ความสงบนิ่งในโลกของความไม่มีตัวตน ถ้าหากโธนาโตส (Thonatos) เด่นก็จะทำให้เกิดการตำหนิ ตีโทษตนเองหรือการฆ่าตัวตาย และความก้าวร้าวก็คือ การย้ายที่ของการทำลายตนเองไปสู่ผู้อื่น หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 1 ฟรอยด์ ได้เปลี่ยนความคิดเห็นที่เกี่ยวกับความก้าวร้าวว่า ตัวการที่ส่งเสริมให้บุคคลก้าวร้าวขึ้น เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ ไม่ได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก นั่นคือ มนุษย์เป็นผู้ที่ก้าวร้าวเสมอโดยไม่เลือกสถานการณ์เฉพาะที่เขาอยู่ ฟรอยด์จึงกล่าวว่า สัญชาตญาณมนุษย์มี 2 ประเภทคือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life Instinct) ซึ่งฟรอยด์ได้รวมเอาสัญชาตญาณแห่งการดำรงเผ่าพันธุ์ (Sexual Instinct) กับสัญชาตญาณแห่งการดำรงตน (Ego Instinct) เข้าไว้ด้วยกันกับอีกประการหนึ่งก็คือสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) ขึ้นมาคู่กัน นอกจากนั้นเขายังกล่าวถึงเรื่องความพึงพอใจทางเพศ จากการถูกร่วมเพศทำร้ายซึ่งจะทำให้เจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ (Masochism) ว่า เป็นแนวโน้มที่

บุคคลจะเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจจากการทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากความต้องการทำลาย หรือก้าวร้าวผู้อื่น ทั้งนี้เป็นเพราะการก้าวร้าวต่อผู้อื่นไม่สามารถแสดงออกมาได้ง่าย จึงหันมาทำลายตัวเอง พรอยด์ได้ให้ความเห็นว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกเช่นนี้ เป็นเพราะมีความรู้สึกผิดติดอยู่ในจิตใต้สำนึกเป็นต้นว่า เมื่อวัยเด็กเคยถูกทำร้ายร่างกายจากพ่อแม่ เคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่าลงโทษ เด็กจึงต้องการที่จะทำร้ายตอบเพื่อเป็นการแก้แค้น แต่เด็กแสดงออกไม่ได้ จึงต้องหันมาทำร้ายตัวเอง สำหรับการมีความพึงพอใจทางเพศจากการทำร้ายคู่ร่วมเพศให้ได้รับความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ (Sadism) นั้นเป็นแนวโน้มของพวกที่มีสัญชาตญาณในการทำลายหรือมีความก้าวร้าวที่ชอบแสดงออกต่อคนอื่น ดังนั้นพรอยด์จึงมีความเห็นว่าบุคคลไม่ควรจะเก็บความเครียดความกดดันและความก้าวร้าวไว้ ควรจะหาทางระบายออกไป ในทางที่สังคมยอมรับและไม่เป็นสิ่งที่เดือดร้อนสำหรับผู้อื่น เช่น การวาดเขียน งานศิลปะหรือการเล่นกีฬา เป็นต้น

2. ทฤษฎีชีววิทยาที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Biological Theories of Aggression) จากการศึกษาของแพทย์ที่ผ่าตัดสมองของชายผู้หนึ่งที่ชื่อ วิทแมน (Whitman) ผู้ซึ่งเป็นอาชญากรฆ่าบุคคลในครอบครัว แล้วเขียนบันทึกไว้ก่อนฆ่าตัวตายแพทย์ได้พบก้อนเนื้ออกขนาดใหญ่นในสมอง ซึ่งทำให้แพทย์เชื่อว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เขามีการกระทำที่โหดร้าย และจากการที่ ฟลินน์ และคนอื่น ๆ รวมทั้ง เดลกาโด (Worchel and Cooper. 1979 : 321 ; citing Flynn and others. ได้ทดลองฝังเข็มอิเล็กโทรด (Electrode) เข้าที่สมองของสัตว์และพบว่า ทำให้สัตว์ดุร้ายขึ้น ในการวิจัยเชื่อว่าพันธุกรรมหรือโครโมโซมเพศที่ผิดปกติทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว

3. ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Personality Theories of Aggression) เมการ์กี้ (Megargee. 1966 : 80) ได้ศึกษาลักษณะของอาชญากร และแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ลักษณะประการแรกคือ การที่บุคคลไม่สามารถควบคุมความก้าวร้าวได้ หมายถึง บุคคลสามารถยับยั้งการแสดงความก้าวร้าวได้น้อยและพร้อมที่จะตอบสนองความคับข้องใจด้วยความก้าวร้าว กับอีกลักษณะหนึ่งคือ การที่บุคคลควบคุมความก้าวร้าวของตนเองมากเกินไปอย่างเรื้อรัง ได้แก่ บุคคลที่สามารถควบคุมการแสดงความก้าวร้าวของตนเองอยู่ตลอดเวลา และเมการ์กี้ พบว่า อาชญากรรมที่ร้ายแรงมักมาจากพวกที่ควบคุมความก้าวร้าวของตนเองมากเกินไป

4. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ทฤษฎีที่เชื่อว่าความก้าวร้าวมาจากความคับข้องใจ ทฤษฎีสัญชาตญาณความก้าวร้าว และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

4.1 ทฤษฎีความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (Frustration Aggression Theory) ทฤษฎีนี้มาจากความเชื่อของดอลลาร์ด และมิลเลอร์ที่เชื่อว่า ความก้าวร้าวของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคับข้องใจ ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย และการที่บุคคลมีความคับข้องใจสะสมอยู่ตลอดเวลาจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความก้าวร้าวในที่สุด (เพชรสุดา เพชรใส. 2525 : 12)

4.2 ทฤษฎีสัญชาตญาณความก้าวร้าว (Aggressive Cues Theory) มาจากแนวคิดของเบอร์โควิทซ์ (Berkowitz. 1964 : 137 - 142 ; citing Mayo.) ที่กล่าวว่า ความคับข้องใจเป็นตัวที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว แต่การแสดงความก้าวร้าวจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม กล่าวคือ แรงขับภายในจะต้องสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่เข้าเป้า เช่น ถ้าความคับข้องใจน้อย ถึงแม้สถานการณ์จะเข้าเป้า ก็อาจจะไม่เกิดความก้าวร้าว เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลถูกเพื่อนดูถูกหรือสบประมาท ก็เกิดความต้องการที่จะแก้แค้นจึงแสดงความก้าวร้าวออกมาเพื่อให้ตนได้พ้นจากสภาวะความกดดันนั้น ๆ

4.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) นักจิตวิทยาสังคม เพนเนอร์ (Penner. 1978 : 119) เชื่อว่ามนุษย์จะเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวได้เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ สำหรับ แบนดูรา และ คนอื่น ๆ (Coleman. 1978 : 164 ; citing Bandura and others.) เชื่อว่าเด็กไม่ได้เรียนรู้ความก้าวร้าวโดยตรงจากการให้รางวัลหรือการลงโทษจากผู้ปกครองเพียงอย่างเดียว แต่เด็กจะเลียนแบบผู้ที่มีอิทธิพลต่อตนเอง โดยเด็กจะสังเกตท่าทีและการกระทำของผู้ปกครองของตนเอง สำหรับการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองนั้นผู้ปกครองมักจะบอกเด็กว่าการก้าวร้าวต่อผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เด็กยังคงสังเกตเห็นผู้ปกครองของตนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่เสมอ เด็กจึงกระทำตามในสิ่งที่ผู้ปกครองทำมากกว่า จะกระทำตามในสิ่งที่ผู้ปกครองสั่งสอนเอา ไว้ ส่วน เพชแบค (Goldstein. 1975 : 26 ; citing Feshbach. 1956 : 449 - 462) ยังย้ำว่าความก้าวร้าวของบุคคลนั้นได้รับอิทธิพลมาจากการเรียนรู้ในอดีตทั้งสิ้น และเขาคพบว่า ถ้าแม่ลงโทษเด็กด้วยการเมียนตีมากเพียงใด

เด็กก็จะแสดงความก้าวร้าวต่อเพื่อน พี่น้องและ ผู้ปกครองมากขึ้นเท่านั้น

นอกจากเด็กจะเรียนรู้ความก้าวร้าวจากผู้ปกครอง กลุ่มเพื่อนหรือเด็กอื่น ๆ แล้ว เพนเนอร์ (Penner. 1978 : 122 - 123) ยังเห็นว่า สื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ เช่น หนังสือ ภาพยนตร์ ละคร และที่สำคัญที่สุดคือ โทรทัศน์มีอิทธิพลต่อความก้าวร้าวของเด็กด้วยเช่นกัน

จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่กล่าวข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญต่อความก้าวร้าวมี 2 ประการคือ แม่แบบ (Model) และแรงเสริมที่ทำให้เกิดความก้าวร้าว ซึ่ง นิวแมน (Goldstein. 1975 : 103 ; citing Newman.) ได้สรุปองค์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวกับความก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าวของบุคคลดังนี้ (สมชาย เทียวตระกูล. 2529 : 10 - 16)

1. องค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีความก้าวร้าว

1.1 อุบัติการณ์ของบุคคลที่มีความก้าวร้าวมักจะมีความก้าวร้าวอยู่แล้วมักขาดสติยังคิดที่จะควบคุมการกระทำของตนเอง หุนหันพลันแล่น มีระดับจริยธรรมต่ำ ไม่มีเป้าหมายที่แน่นอนในชีวิต แอบอ้างเหตุผลและโทษผู้อื่นเสมอ

1.2 สิ่งแวดล้อมของบุคคลที่มีความก้าวร้าวเป็นสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกให้กระทำความก้าวร้าวอยู่เสมอ ๆ มี พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองที่เป็นแม่แบบที่ก้าวร้าวต่อเด็ก

2. องค์ประกอบที่ทำให้บุคคลไม่มีความก้าวร้าว

2.1 ลักษณะอุบัติการณ์ของบุคคลที่ไม่มีความก้าวร้าว มีลักษณะเป็นคนมีความวิตกกังวล หรือมีความรู้สึกผิดเมื่อจะแสดงความก้าวร้าวออกมา เป็นบุคคลที่มีอารมณ์ดีงาม กลัวการลงโทษ มีความสามารถในการเรียนสูง มีความคงทน มีจริยธรรมสูง เป็นตัวของตัวเอง ยอมรับผู้อื่น และไม่ก้าวร้าว

2.2 สิ่งแวดล้อมของบุคคลที่ไม่ก้าวร้าว บุคคลจะไม่ก้าวร้าว เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า และยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมนั้น ตลอดจนไม่อยู่ในสถานการณ์ที่ก้าวร้าวนั้น และมีความอบอุ่นทางจิตใจ

ความหมายของความก้าวร้าว (Aggression)

สุชา จันทน์เอม (2525:97) อธิบายว่าความก้าวร้าวจัดเป็นพฤติกรรมของคนที่ขาดความสุข อีกอย่างหนึ่ง อาจแสดงออกทางร่างกาย หรือทางวาจาก็ได้ เช่น การทำลายข้าวของ การทำร้ายร่างกาย การดุด่า การพูดหยาบคาย เป็นต้น การก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่เด็กเรียนรู้จากสังคม เด็กใช้ป้องกันตัวเองจากการรุกรานของผู้อื่น เช่น เมื่อถูกพ่อแม่ดุ เด็กมักจะโต้เถียง เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน เด็กมักจะชกต่อย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีวิธีเรียกร้องความสนใจจากเพื่อน ๆ อีกด้วยเพื่อให้เพื่อน ๆ เกรงกลัว พฤติกรรมก้าวร้าวนี้สังคมมักจะติเตียน ทำให้พวกก้าวร้าวมักจะต่อต้านสังคม

✓ เครือวัลย์ ขจรพันธุ์ (2524 : 73) กล่าวว่าความก้าวร้าวเป็นกิริยาตอบสนองต่อความไม่สมหวัง เด็กที่มีกิริยาก้าวร้าวอยู่เสมอ เป็นเด็กที่มีความคับข้องใจและถูกกลั่นแกล้งอย่างแรง มีบิดามารดาที่นิยัยเป็นคนก้าวร้าวและไม่คงเส้นคงวา

กิตติกร มีทรัพย์ (2524 : 150) ให้ข้อเสนอว่าความก้าวร้าวเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของบุคคลอันจะแสดงออกมารูปแบบ กดบี แ่งบัน ซึ่งการแสดงความก้าวร้าวออกมาน้อยหรือในระดับอ่อน ๆ ก็จัดอยู่ในลักษณะประนีประนอม แต่ถ้าประนีประนอมมากเท่าใดก็ยิ่งระบายความเครียดออกไปได้น้อย ความก้าวร้าวก็จะตรึงอยู่ในนิยัย

เดโช สนวนานท์ (2520 : 12) ให้ความหมายว่าความก้าวร้าวคือ การกระทำที่จึงเกลียดชัง เป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดความกลัวและหมั่นในอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไม่หันเหวก็จะนำไปสู่การใช้กำลังเข้าต่อสู้กัน

ส่วนนิยัยของ พรหมิ ชูทัย (2523 : 2 - 20) กล่าวว่าการศึกษาที่บุคคลแสดง ^{จิต} พฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับสาระสำคัญสองประการ คือ

1. ตัวกำหนดพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ อันเนื่องมาจากการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้น จนเป็นนิยัย และกลายเป็นบุคลิกภาพไปในที่สุด

2. แรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรม อันได้แก่ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และแรงจูงใจทางสังคม ฉะนั้นแรงจูงใจจึงเป็นตัวกระตุ้น และความคุมแนวทางพฤติกรรมของบุคคล

ดังนั้น การแสดงความก้าวร้าวจึงเป็นพฤติกรรมโต้ตอบระหว่างการเรียนรู้ และแรงจูงใจ
ใฝ่ก้าวร้าวซึ่งไม่ว่าจะแสดงออกทางกายหรือวาจา นั้น ก็จะเป็นการขัดความคับข้องใจ หรือความ
รู้สึกโกรธต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไปสู่ผู้อื่น

ในปี ค.ศ. 1961 บัสส์ (Buss. 1961 : 1 - 7) อธิบายความหมายของความ
ก้าวร้าวว่า "ความก้าวร้าวเป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ในรูปของการกระทำอย่างทันที
โดยมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด" บัสส์ แบ่งความก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่แสดง
ออกโดยการใช้อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟัน หรือใช้อวัยวะทางกายร่วมกับอาวุธ เช่น มีด
ปืน เพื่อทำให้ผู้อื่นได้รับเจ็บปวด

2. ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มา
กระตุ้นโดยใช้อวัยวะคำพูดทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งจำแนกออกเป็นสองลักษณะด้วยกัน คือ

2.1 การปฏิเสธ ในการปฏิเสธมักจะแสดงท่าทางประกอบด้วย เช่น หลบหน้า
แสดงท่าทางรังเกียจ ไม่ยอมเข้ากลุ่ม ส่วนคำพูดที่ใช้ในการปฏิเสธ ได้แก่ การพูดตรง ๆ เช่น
"ออกไปเดี๋ยวนี้" หรือการพูดให้ร้าย เช่น "ฉันไม่ชอบคุณ" ร่วมกับการแสดงอารมณ์เพื่อทำร้าย
ความรู้สึกของผู้อื่น

2.2 การบังคับ การพูดบังคับเป็นสัญลักษณ์ของการทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด
สำหรับการบังคับนี้ บุคคลเรียนรู้การบังคับจากการสังเกตหรือการเลียนแบบจากการกระทำของ
บุคคลอื่น เช่น บิดา มารดา ครู ผู้ปกครอง เป็นต้น

ซึ่งสรุปได้ว่า ความก้าวร้าวเป็นการกระทำที่บุคคลกล้าแสดงออก แต่สิ่งที่คุณแสดงออก
มาจะทำให้ผู้อื่นได้รับความไม่พอใจหรือเจ็บปวด

ในความเห็นของ เบอร์กอวิทซ์ (Berkowitz. 1964 : 3) ความก้าวร้าว หมายถึง
การกระทำที่รุนแรงผิดปกติ เช่น เขียนกระดานแรง ๆ นิ่งแรง ๆ กระแทกหน้าต่างหรือบานประตู
แรง ๆ เป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเสียหาย มีความมุ่งหมายที่จะทำร้ายหรือทำลายบางสิ่งบาง
อย่าง ซึ่งคล้ายคลึงกันกับความคิดเห็นของ เฟชแบค (Feshbach. 1956 : 257) ที่กล่าวว่า
ความก้าวร้าวเป็นการระบายอารมณ์ที่ตึงเครียด และสอดคล้องกับ สเตอร์ (Storr. 1984 :

37) ที่เห็นว่า มนุษย์มีความจำเป็นที่จะต้องระบายความก้าวร้าวของตน เหมือนกับการระบายแรงขับทางเพศและความก้าวร้าวเป็นความต้องการภายในของมนุษย์ เช่นเดียวกับความต้องการทางเพศและความหิว

บาค (Bach. 1970 : 279) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะด้วยกันคือ

1. ลักษณะการก้าวร้าวที่แสดงความโกรธออกมาอีกเนื่องจากเกิดความคับข้องใจในการแก้ปัญหาและมีเจตนาที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับอันตราย บาดเจ็บ หรือได้รับการหมิ่นประมาท (Hostile type aggression)

2. ลักษณะการแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริง เพื่อที่จะให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับการปรับปรุงพฤติกรรมของเขา แต่ทำให้มีผลกระทบกระเทือนต่อสัมพันธภาพที่เคยมีต่อกัน ทั้ง ๆ ที่วัตถุประสงค์จริง ๆ แล้วไม่ต้องการจะทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น (Impact - type aggression)

ส่วนอัลเบอร์ติ และ เอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 21 - 24) ก็ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะเช่นกัน คือ

1. ความก้าวร้าวโดยทั่ว ๆ ไป (General aggressiveness) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่นในทุก ๆ สถานการณ์ อันเนื่องมาจากบุคคลเหล่านั้นมีความมั่นใจในตนเอง (Self - confidence) มากเกินไป จะพูดกับใครมักจะออกคำสั่งและพูดดูถูกความคิดของผู้อื่น ดังนั้น บุคคลเหล่านั้นมักจะเกิดความขัดแย้งกับกลุ่มเสมอ จึงทำให้มีเพื่อนน้อยมาก และบุคคลเหล่านั้นต้องการความรัก และการยอมรับจากผู้อื่นมากแต่เขามักจะไม่รู้จะทำอย่างไรเพื่อที่จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

2. ความก้าวร้าวตามสถานการณ์ (Situational aggressiveness) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่นตามสถานการณ์ และต้องการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองใหม่ ตามที่ได้มีผู้เสนอแนะไว้

จากคำจำกัดความและแนวคิดเกี่ยวกับความก้าวร้าวที่กล่าวมาข้างต้นนั้น พอสรุปได้ว่า ความก้าวร้าวเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของบุคคล ที่จะแสดงการกระทำในลักษณะที่รุนแรงผิดปกติเพื่อตอบสนองหรือปลดปล่อยความเครียด ความคับข้องใจ ความโกรธ และความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ซึ่งการกระทำนั้นจะก่อให้เกิดผลเสียทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้นความก้าวร้าวจึงเป็นพฤติกรรม

ที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคมส่วนรวม ถ้าเกิดกับเด็กนักเรียน เช่น ในกรณีที่นักเรียนทะเลาะวิวาทชกต่อย ทำลายทรัพย์สินสาธารณะสมบัติ เด็กเหล่านี้ก็จะเสียอนาคต จึงสมควรที่ผู้เกี่ยวข้อง เช่น ครูผู้สอน ครูแนะแนว จะต้องหาวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และส่งเสริมให้เด็กเหล่านั้นมีพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ขึ้นทดแทนเพื่อให้นักเรียนเหล่านั้นเป็นผู้ที่สังคมยอมรับ ซึ่ง อีแวน (Evans. 1978 : 486) กล่าวว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อกลุ่มเพื่อนจะถูกเพื่อนไม่ยอมรับ (Rejected) ทำให้ถูกตัดขาดออกจากสังคม และทำให้เสียความภาคภูมิใจ (Self Esteem) ในตัวเอง จึงควรที่จะได้รับความช่วยเหลือโดยเร็ว

เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

บาวเวอร์ และบาวเวอร์ (Bower and Bower. 1976 : 8 - 131) แบ่งพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. ลักษณะที่ไม่กล้าแสดงพฤติกรรม เรียกว่า Passive Behavior
2. ลักษณะที่กล้าแสดงออกพฤติกรรม แต่เป็นไปในรูปพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลาย หรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด เรียกว่า Aggressive Behavior หรือพฤติกรรมก้าวร้าว
3. ลักษณะที่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เรียกว่า Assertive Behavior

ต่อมาในปี ค.ศ. 1976 ฟลาวเวอร์ส และโกลด์แมน (Flowers and Goldman. 1976 : 176) ได้ให้ความเห็นว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นพฤติกรรมที่อยู่กึ่งกลางระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งเขียนออกเป็นรูปความสัมพันธ์ได้ดังนี้

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก - พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก - พฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Non - assertive Behavior)

จากการศึกษาและค้นคว้าเกี่ยวกับแนวความคิดด้านพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักจิตวิทยามันดังนี้

จากโบสกี (Mamarchev. n.d. : 4 ; citing Jakubowski. 1976) กล่าวว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกนั้นมีลักษณะที่ยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบตนเองและให้บุคคลอื่นทำลาย หรือละเมิดสิทธิของตนเองด้วย

ซอลเตอร์ และวอลเป้ (พรณราย ทรัพย์ประภา. 2524 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1949 : 4 - 5 และ Wolpe. 1973 : 81) เชื่อว่า การที่บุคคลไม่กล้าแสดงออก นั้นเป็นเพราะบุคคลนั้นมีความกลัวหรือความวิตกกังวล เนื่องจากเขาคิดว่าเมื่อเขาแสดงออกไปแล้ว คนอื่นจะไม่ชอบเขา รวมไปถึงการไม่กล้าชมเชยและยกย่องบุคคลอื่นด้วย

ลาซารัส (Fensterheim and Baer. 1975 : 25 ; citing Lazarus. 83 - 89) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกเป็นบุคคลที่ไม่สามารถรักษาสีบทของตนเองไว้ได้ เป็นบุคคลที่ปราศจากเสรีภาพทางอารมณ์ จะมีความรู้สึกอึดอัด หวาดหวั่น และในที่สุดเนื่องจาก ความต้องการเสรีภาพอย่างมาก บุคคลนั้นอาจแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่รุนแรง

พฤติกรรมกล้าแสดงออกหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertive Behavior)

นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ได้ให้ความหมายของคำว่า "พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก" หรือ "พฤติกรรมกล้าแสดงออก" ไว้หลายอย่างเช่น

ละเอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 8) สนใจเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออก ได้ตั้งชื่อ "Assertive Behavior" ว่า "พฤติกรรมกล้าแสดงออก" โดยให้ ความหมายของคำนี้ไว้ว่า เป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของบุคคลตามสิทธิ์ต่อ บุคคลอื่น และเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม พฤติกรรมกล้าแสดงออกคลุม ไปถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ การกล้า แสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่มีเหตุผล ตลอดจนกระทั่งการแสดงความคิดเห็นติดต่อบุคคลอื่น ๆ หรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องหรือโง่เขลา ในบางเรื่อง เป็นต้น

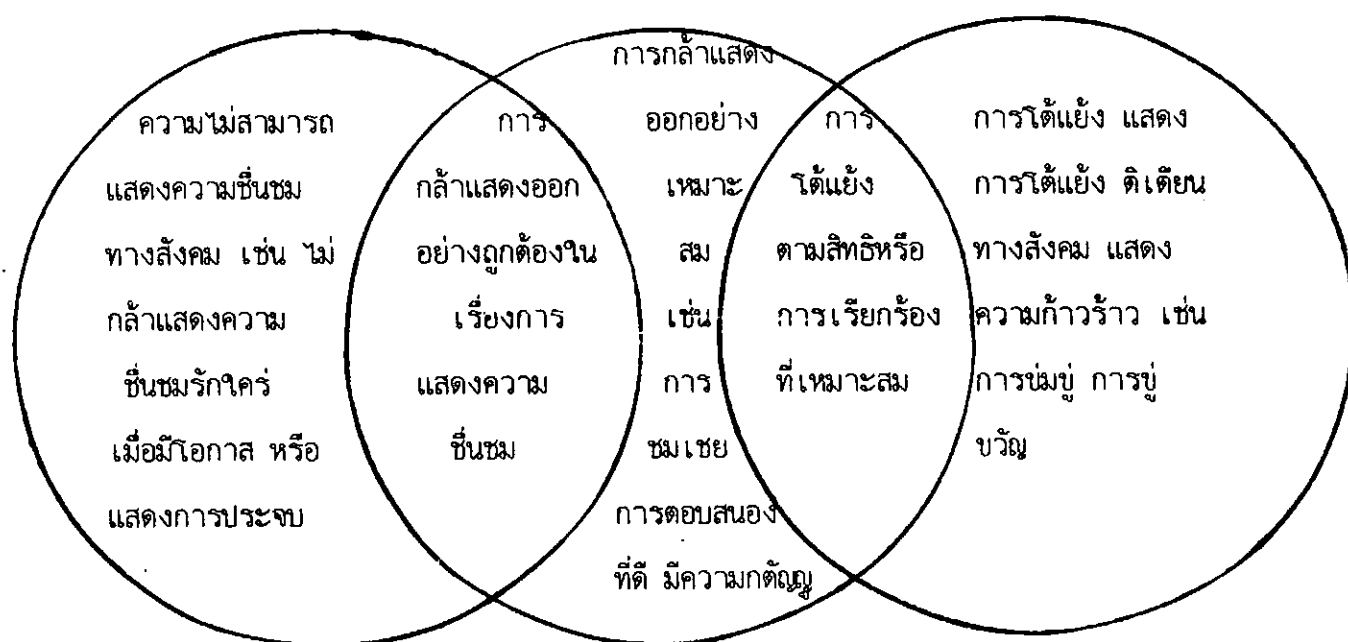
วอลเป้ (Wolpe. 1973 : 81) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เป็น

การแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิ ความรู้สึกส่วนบุคคลซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมรวมไปถึงการปฏิเสธการ
ขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชย และการแสดงออกถึงความรู้สึกของบุคคล
เช่น เมื่อรู้สึกสนุกหรือเมื่อมีความโกรธเป็นพฤติกรรมที่แยกออกจากความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่
เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้และเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่าง
มีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านภาษา และน้ำเสียง

โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 85 - 88) กล่าวดังองค์ประกอบของการกล้าแสดงออก
ไว้ดังนี้

1. การแสดงออกทางวาจาตามความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเองโดยไม่ต้องอ้าง
เหตุผล
2. การแสดงความรู้สึกทางใบหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหา เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น
3. การแสดงความขัดแย้งโดยไม่ฝืนใจหรือคล้อยตามในเรื่องที่ตนไม่เห็นด้วย โดยแสดง
อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในการแสดงความไม่เห็นด้วย
4. การใช้สรรพนามแทนตัวเองได้มากที่สุด
5. การแสดงการยอมรับการชมเชยจากบุคคลอื่น
6. การตอบสนองอย่างเป็นธรรมชาติ และรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

โวลเป้ (สุจิตรา พรมนุชาธิป. 2522 : 17 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1973)
ได้เขียนภาพประกอบของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการกล้าแสดงออก ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของ
พฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมกล้าแสดงออกขึ้นชมรักใคร่ และพฤติกรรมโต้แย้ง ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมไม่สามารถแสดงความชื่นชมรักใคร่ และพฤติกรรมแสดงการโต้แย้ง

ลาซารัส (Lazarus. 1973 : 697) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นจะครอบคลุมความสามารถในการแสดงออก 4 ประการ คือ (ลักขณา ธรรมไพโรจน์. 2514 : 13)

1. ความสามารถในการกล่าวคำปฏิเสธ
2. ความสามารถในการขอร้อง
3. ความสามารถในการแสดงความรู้สึกทั้งในทางบวกและทางลบ
4. ความสามารถในการเริ่มต้น ดำเนินไป และสิ้นสุดการสนทนา

อัลเบอร์ตี และเอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 2) ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่เขาสนใจ เรียกร้องด้วยความรู้สึกที่แท้จริงโดยปราศจากความวิตกกังวล หรือเป็นการกระทำตามสิทธิของตนโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ซานส์เบอรี (Sansbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าเป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านภาษาและน้ำเสียง

บาวเวอร์ และบาวเวอร์ (Bower and Bower. 1976 : 4) กล่าวว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีหลายรูปแบบ กล่าวคือ เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นการเลือกที่จะทำอะไร เป็นการแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสมเป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้นเป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านด้วย

เชลตัน (Shelton. 1977 : 465) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีลักษณะดังนี้

1. บุคคลสามารถที่จะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งความพอใจและไม่พอใจอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และด้วยความจริงจัง
2. บุคคลสามารถที่จะแสดงเพื่อรักษาสหิทธิของตนเอง โดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น
3. บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในการที่จะยืนหยัดต่อสู้เพื่อสิทธิของตนเอง โดยปราศจากความวิตกกังวล
4. บุคคลมีอิสระในการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ราธัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 81) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ยอมให้ผู้อื่นมาเอาเปรียบและสามารถที่จะพูดหรือกระทำในสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้อง แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิด บุคคลนั้นก็สามารถที่จะยอมรับได้ และผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้เมื่อประสบปัญหาว่าถูกเอาเปรียบอยู่เสมอ ก็สามารถที่จะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องได้โดยไม่รู้สึกอะไร และสามารถที่จะบอกปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้ด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดที่มีเหตุผลซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นพฤติกรรมที่แตกต่างจากความก้าวร้าว

เกิดขึ้นมาจากการเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นการกระทำตามสิทธิของตน โดยปราศจากการละเมิดสิทธิผู้อื่น และเป็นการแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งทางด้านภาษาและน้ำเสียงได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังเป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองมากขึ้น

ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ไอสเลอร์ และมิลเลอร์ (Eisler and Miller. 1973 : 295 - 299) กล่าวถึงลักษณะของผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ดังนี้

1. ความเร็วของการตอบสนองนั้นคือ ยิ่งตอบสนองเร็วเท่าใดแสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมากเท่านั้น
2. ความดังของเสียง คือ เสียงดัง แสดงให้เห็นถึงความกล้าแสดงออก
3. การยอมตามผู้อื่นบ้าง และการไม่ยอมคล้อยตามผู้อื่นมากเกินไป แสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมาก
4. การขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยิ่งขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้ตนไม่พอใจมากเท่าไร ยิ่งแสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมากขึ้นเท่านั้น

ฉะนั้นพฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมตามสิทธิที่บุคคลมีต่อผู้อื่น โดยทำให้บุคคลอื่นมีระดับความไม่พอใจน้อยที่สุด

ส่วน เพนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (อาภรณ์ มหาคำ. 2515 : 14 - 15 อ้างอิงมาจาก Fensterheim and Baer. 1975 : 20) ได้จำแนกลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่ามีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

1. เป็นผู้มิอิสระในการเปิดเผยตนเองทั้งคำพูดและการกระทำ ซึ่งบ่งถึงความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตนเอง
2. เป็นผู้ที่มีความสามารถติดต่อกับคนทุกระดับอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์และเหมาะสม
3. เป็นผู้ทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองและแสวงหาโอกาส

ให้ตนเอง ไม่เจื้อยขารอให้ใครช่วย

4. เป็นบุคคลซึ่งกระทำในสิ่งที่ตนเชื่อว่าดี และถูกต้องแต่ก็ยอมรับข้อผิดพลาด และขีดจำกัดของตนเอง

แกมบริลล์ และริชชี (ละเอียด ชูประยูร. 2521 : 8 - 10 ; อ้างอิงมาจาก Gambrell and Richey. 1975 : 550 - 561) ได้แยกแยะลักษณะการกล้าแสดงออก ในแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ 8 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง
2. การเปิดเผยข้อบกพร่องของตนเอง เช่น ยอมรับว่าตนเองโง่เขลาในบางเรื่อง
3. การริเริ่มติดต่อกับสิ่งคน
4. การแสดงความรู้สึกในทางดี เช่น การแสดงความชื่นชมยินดี
5. การแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์
6. การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
7. การแสดงออกอย่างเหมาะสมในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ เช่น การบริการในร้านอาหาร

อาหาร

8. การสะท้อนความคิดเห็นในทางลบ

สำหรับ ซอลเตอร์ (พรหมฉาย ทรัพย์ประภา. 2524 : 48 อ้างอิงมาจาก Salter. 1949) ได้สรุปว่า บุคคลผู้ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ได้

1. การพูดแสดงความรู้สึก (Use feeling - talk) เป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบและความสนใจได้อย่างไม่ขัดเขิน มากกว่าที่จะพูดอะไรออกมาอย่างกลาง ๆ สามารถที่จะใช้วลี "ฉันคิดว่า...." หรือ "ฉันรู้สึก...." ได้ในเวลาที่เหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about yourself) ถ้าบุคคลใดบุคคลหนึ่งจะทำอะไรที่มีคุณค่าและน่าสนใจ บุคคลนั้นก็สามารถจะเล่าถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลอื่นทราบได้ จะไม่ผูกขาดการสนทนาหรือคุยโอ้อวด แต่จะสามารถเล่าความสำเร็จของตนได้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

3. การพูดทักทายปราศรัย (Make greeting talk) เป็นการแสดงความยินดีกับบุคคลที่ต้องการรู้จักมากขึ้น สามารถยิ้มแย้มแจ่มใสและแสดงความยินดีที่ได้พบกับบุคคลดังกล่าว

4. การยอมรับคำชมเชย (Accept complement) บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจแทนที่การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างตรงกันข้าม เช่น เมื่อมีคนชมว่าเสื้อของคุณตัวนี้สวย ก็สามารถตอบได้ว่า "ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบมันเหมือนกัน" การยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวคำชมเชย แทนที่จะพูดในลักษณะเป็นการลงโทษ

5. การแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม (Use appropriate facial talk) เป็นการแสดงออกทางสีหน้า ได้อย่างมีความหมายที่สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ประกอบทั้งสามารถสลายตาในขณะที่กำลังสนทนากับบุคคลที่สนทนาด้วยได้

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree mildly) เมื่อไม่เห็นด้วยกับใครบางคนก็ไม่เสแสร้งว่าเห็นด้วยเพียงเพื่อจะรักษาความสงบหรือเพื่อจะเอาใจเท่านั้น แต่สามารถแสดงความไม่เห็นด้วย พอสมควรประมาณ ด้วยการแสดงกิริยาอาการบางประการ เช่น มองไปทางอื่น สันนิษฐาน หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา

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

8. การถามเหตุผล (Ask why) เมื่อมีใครมาขอให้ทำอะไรที่ไม่มีเหตุผลสมควรก็สามารถถามคำถามได้ว่า "เพราะเหตุใดคุณจึงต้องการให้ดิฉันทำสิ่งนั้นล่ะคะ" โดยใช้น้ำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express active disagreement) เมื่อมีความเห็นตรงกันข้ามกับผู้อื่น หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นและตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่มีความคิดเห็นอยู่ ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยโดยพูดว่า "ดิฉันมีความเห็นแตกต่างออกไป ความเห็นของดิฉันคือ...."

10. การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ (Speak up for your rights) จะไม่ยอมให้ใครมาเอาไรต์เอาเปรียบเมื่อรู้สึกว่าคุณเอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะแสดงสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง และขอให้บุคคลอื่นแสดงต่อตนเองด้วยความยุติธรรม สามารถพูดได้ว่า "ดิฉันมา

เข้าคิวก่อน" หรือ "คุณกรุณาหรีววิทยุหน่อยได้ไหมคะ" สามารถที่จะแสดงความขบองใจหรือร้องทุกข์ได้อย่างหนักแน่นโดยไม่ต้องทำลายสถานการณื คือไม่ต้องทะเลาะวิวาทหรือโกรธกับผู้อื่นนั่นเอง

11. การแสดงความมั่นคง (Be persistent) ถ้ามีความขบองใจหรือต้องการร้องทุกข์ในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร ก็สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้จนกว่าจะประสบความสำเร็จ ถึงแม้จะมีคนคอยทัดทาน โดยจะไม่ล้มเลิกความตั้งใจเพราะมีคนมาทัดทานเพียงคนหรือสองคน

12. หลีกเลี้ยงการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid justifying every opinion) ในการอภิปรายหรือการเจรจากับใครก็ตาม ถ้าถูกโต้แย้งอยู่ตลอดเวลา เช่นมีคนคอยถามว่า "ทำไม" อยู่ตลอดเวลา ก็สามารถปฏิเสธที่จะตอบคำถามหรือต่อความออกไปได้โดยพูดว่า "ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลต่อทุก ๆ สิ่งที่ดีฉันพูด ถ้าการที่จะต้องแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณอาจจะลองหาเหตุผลดูก็ได้ ว่าทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด"

13. การใช้การประสานสายตา (Eye contact) ในขณะสนทนาก็สามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานั้นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของผู้พูดได้ และขณะเดียวกันทำให้ผู้ฟังได้รู้ว่า ผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่มากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

พื้นฐานทฤษฎีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

พาฟลอฟ (สุรจิตต์ แสงอรุณ. 2529 : 15 ; อ้างอิงมาจาก Pavlov.) นักจิตวิทยา ด้านพฤติกรรมศาสตร์ ได้อธิบายถึงทฤษฎีการเรียนรู้ของเขาว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นเพราะมีสิ่งเร้า และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งเร้าหนึ่ง ๆ อาจเกิดขึ้นได้อีกโดยใช้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ทั้งนี้เนื่องจากพาฟลอฟค้นพบลักษณะบางอย่างในระบบประสาทที่ทำให้มนุษย์และสัตว์ สามารถปรับพฤติกรรมของตนอย่างเหมาะสมตามเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม สิ่งสำคัญที่ค้นพบคือ การกระตุ้น (Excitation) และ การระงับ (Inhibition)

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ แข็งแกร่งเพิ่มขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไข หรือสิ่งเร้าใหม่

การระงับ เป็นกระบวนการทดลองหรือยับยั้งพฤติกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ

ส่วน โวลเป้ (วิชิต บุญเชื้อ. 2525 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe.) ได้ค้นพบ หลักการที่สำคัญว่า " เมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้นแล้ว ก็จะทำให้ความ วิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้าชนิดนั้นลดลง"

จากหลักการนี้ โวลเป้ (Wolpe) จึงได้นำเอาวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออกมาใช้ ในการรักษาคนไข้ โดยสอนให้คนไข้ตอบสนองสถานการณ์ที่มีความเครียดด้วยอารมณ์โกรธหรืออารมณ์ ที่เก็บกดเอาไว้และให้คนไข้เผชิญเหตุการณ์นั้นโดยวิธี บทบาทสมมติ (Role Playing) โดยการ แสดงความรู้สึกมากกว่าความวิตกกังวล วิธีการนี้ จึงทำให้คนไข้ลดความวิตกกังวลและเป็นผู้ที่กล้า แสดงออกได้อย่างเหมาะสมและปรับตัวได้ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออก

พรหมาราย ทรัพย์ประภา (2524 : 53) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดง ออกนั้นเป็นการฝึกสำหรับบุคคลที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมจากการไม่กล้าแสดงออก ให้กล้าแสดงออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล การฝึกจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้คือ

1. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้อง เหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงจัง และอย่างตรงไปตรงมา
2. การกล่าวคำขอร้องหรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
3. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลสมควรของผู้อื่น
4. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนโดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิด หรือก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น

วัลลา ปิยะนิธธรรม (2528 : 76) ได้ให้ความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดง ออก คือการฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจและลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูก กาลเทศะ

ลาซารัส (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 35 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1968) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นคือ การช่วยเสริมในเรื่องการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล โดยช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักแสดงความรู้สึกทางบวก เช่น ความรักใคร่ชื่นชมยินดี และทางลบ เช่น การแสดงอาการคัดค้าน มีความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะที่สิทธิของตัวเอง และสิทธิของผู้อื่นมิได้ถูกล่วงละเมิด ความคิดเห็นดังกล่าวนี้สอดคล้องกับ วิลค์ และโคปลาน (Wilk and Coplan. 1977 : 460) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถรับรู้เกี่ยวกับคำพูด ความรู้สึก สิทธิ เจตนาทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะในการพูด และการฟังด้วย

ส่วน บาวเวอร์ และบาวเวอร์ (Bower and Bower. 1976 : 7) ได้กล่าวถึงการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า "มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถควบคุมตนเองได้ ลดความอายให้น้อยลง เพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้มากขึ้น และสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีอิทธิพลเหนือบุคคลที่เคยเอารัดเอาเปรียบ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นเทคนิคที่ช่วยเสริมสร้างในเรื่องการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น สามารถควบคุมตนเองให้กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยปราศจากความคับข้องใจ และสามารถแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนทั้งในด้านคำพูด และท่าทาง อีกทั้งยังสามารถติดต่อกับคนทุกระดับได้อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ กล้าโต้แย้ง ขอร้องได้อย่างเหมาะสม และยอมรับการปฏิเสธโดยไม่เกิดความรู้สึกผิด โกรธ หรือวิตกกังวล

องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น อัลเบอร์ตี และแฮมมอนส์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 30 - 32 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1978 : 31 - 32) กล่าวว่า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye contact) คือการมองบุคคลที่พูดด้วยอย่างตรงไปตรงมา เป็นการบอกให้ทราบถึงความจริงใจ เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูด เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่
2. การวางตัว (Body posture) เป็นลักษณะของการเผชิญหน้า การยืนหรือนั่งที่เป็นไปอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นระยะทาง การโน้มตัวเข้าหา การวางตัวให้ตรงที่เป็นไปอย่างเหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดกับบุคคลอื่นมีน้ำหนักมากขึ้น
3. การแสดงท่าทาง (Gesture) การแสดงท่าทางที่เหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงอาการกระตือรือร้นจนเกินไป จะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้
4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้อย่างสอดคล้องกับเรื่องราวที่จะพูด หรือที่กำลังพูด เช่น จะแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ ก็เป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด ผู้ที่แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องแสดงสีหน้าได้เหมาะสมกับเรื่องและความรู้สึก
5. น้ำเสียง การเปลี่ยนแปลงด้วยคำและระดับเสียง (Voice tone, Inflection and Volume) การพูดเสียงเรียบ กระซิบเบา ๆ จะเป็นการยากในการที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อถือเห็นจริงจัง ในทำนองเดียวกัน เสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้น การใช้ระดับเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ปานกลางที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นรู้ได้โดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. จังหวะในการพูด (Timing) การแสดงออกโดยความสมัครใจจะเป็นเป้าหมายของผู้ที่ต้องการความกล้าในการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะส่งผลที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตามการตัดสินใจเลือกจังหวะอันเหมาะสมนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เช่น ในกรณีที่เกิดขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีคลังเล้าใจอยู่นานเพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อที่จะให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้นได้

8. การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าท่าทางที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น การพยักหน้าและการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดพูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนี้ เป็นการฝึกทักษะทั้งทางด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal) และภาษาท่าทาง (Non - verbal) โดยส่วนใหญ่แล้วพื้นฐานการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่สำคัญนั้นอยู่ที่ความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกทางด้านท่าทาง ซึ่งได้แก่การแสดงความรู้สึกออกได้ทางสายตา ทางใบหน้า ทางกิริยาท่าทาง และทางน้ำเสียง (วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2525 : 76)

ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

ขนาดของกลุ่มมีความสำคัญมากต่อการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพเพราะถ้าจำนวนสมาชิกมีมากหรือน้อยเกินไป อาจจะทำให้การฝึกไม่ประสบความสำเร็จตามความต้องการ เช่น แคนเฟอร์ และโกลด์สไตน์ (Kanfer and Goldstein. 1975 : 67) ได้ให้ทัศนะว่า "ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 - 10 คน และมีผู้ในกลุ่ม ผู้ช่วยกลุ่มอีก 2 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 - 8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด" ส่วน อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 75) ให้ความเห็นว่า "สมาชิกของกลุ่มควรมีขนาด 5 - 12 คน ถ้าน้อยกว่า 5 คนแล้วจะทำให้มีความสามารถในการเป็นแบบอย่าง (Modeling) และการให้การ

สะท้อนกลับ (feedback) ของสมาชิกน้อยไป ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึก เขาพบว่า การฝึกเพียง 5 - 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10 - 12 ชั่วโมง ก็จะได้ผลเช่นเดียวกันกับการฝึกที่ใช้เวลา 8 - 10 สัปดาห์" ส่วน ฟลาวเวอร์ (Flowers. 1976 : 390 - 394) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก กระทำได้ทั้งคนไข้ภายใน และคนไข้ภายนอก ผู้มีปัญหาคีโตนิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียนในสถานศึกษา อีกทั้งการฝึกเป็นกลุ่มจะได้ผลดี ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือระหว่าง 5 - 12 ครั้ง

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มซึ่งมีสมาชิกจำนวน 8 คน มีการฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นจำนวน 12 ครั้ง

วิธีฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น พรหมราย ทรัพย์ประภา (2524 : 53) กล่าวว่า เป็นการฝึกให้บุคคลมีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว ในโรงเรียน สถานที่ทำงาน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท ผู้บังคับบัญชา หรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น การฝึกดังกล่าว ได้แก่ การฝึกในเรื่องต่อไปนี้คือ

1. การแสดงสิทธิอันพึงมีพึงได้ของตนเองโดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิด หรือก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่งหรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้องหรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมาให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงจังและตรงไปตรงมา

นอกจากนี้ เฟนสเตอร์ไฮม์ (Fensterheim. 1971 : 57) ยังกล่าวว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเอง มีความพอใจในตนเองมากขึ้น และเมื่อพอใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งเหล่านี้จะ

มีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการแสดงออก เฟนสเตอร์ไฮม์ และโกรเวอร์ส (Fensterheim. 1971 : 57) ได้เขียนสูตรของการกล้าแสดงออกไว้ดังนี้

การกล้าแสดงออก (assertion) = ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความสำเร็จในการแสดงออก (success)

หรือ การกล้าแสดงออก = $\frac{\text{ความสำเร็จในการแสดงออก (success)}}{\text{จำนวนครั้งของการแสดงออก (pretentions)}}$

การที่บุคคลใช้ความกล้าแสดงออกของตนอย่างเหมาะสม เป็นการสนองมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง นั่นก็คือ การที่บุคคลยังต่อสู้เพื่อตนเองและประพฤตินสิ่งที่ตนเองยกย่องมากเท่าใด ก็จะมี ความภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ดังสมการ เฟนสเตอร์ไฮม์ (Fensterheim. 1975 : 25) ความกล้าแสดงออก = ความภาคภูมิใจในตนเอง

ต่อมา เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim and Baer. 1975 : 174 - 175) กล่าวว่า การจะฝึกหรือปรับพฤติกรรมให้กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นคนเราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้โดยการจัดสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีส่วนช่วยให้คนแสดงออกอย่างแท้จริง การเอาชนะและควบคุมจิตใจตนเองได้ เป็นลักษณะของความกล้าแสดงออกดังแผนผังต่อไปนี้

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ----- ความพึงพอใจ ----- เพิ่มความภาคภูมิใจ
(Desired Behavior) (Satisfaction) (Increased Self - esteem)

ดังนั้น การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) จึงเป็นวิธีการฝึกทางด้านพฤติกรรมวิธีหนึ่งที่นำมาใช้ในการฝึกปฏิบัติการ ให้แก่ผู้มีความประสงค์จะปรับพฤติกรรมในด้านที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มความภาคภูมิใจให้ตนเอง

ด้วยแบบของการฝึกซึ่งจะใช้เป็นกลุ่มประมาณ 10 - 12 คน

สำหรับวิธีฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกวิธีหนึ่งนั้นคือ การฝึกแบบกลุ่ม เริ่มต้นมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1949 โดยนักจิตวิทยาพฤติกรรมศาสตร์คนหนึ่งคือ ซอลท์เตอร์ (Salter. 1949) ซึ่งเขากล่าวว่า การกล้าแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเหมาะสม ซึ่งเรียกว่า "การระงับยับยั้ง" นั้นจะช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีงามทั้งภายในตนเองของแต่ละคนและในระหว่างตนเองกับผู้อื่น การแสดงออกเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกมีหลายลักษณะ เช่น การแสดงออกให้ทราบอย่างตรงไปตรงมา การยกย่อง ชมเชย ให้ความอบอุ่นใจ ความรักและการยอมรับ ไปจนถึงการแสดงความโกรธ ความคิดเห็นขัดแย้ง ความไม่พอใจ และความรำคาญ

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

งานวิจัยภายในประเทศ

พรชูลี อาชวอำรุง และ สงบ ลักษณะ (2519 : 50 - 55) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียน โดยใช้ technology of behavior กับกลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียนสูงด้วยวิธีสอนแบบตรง (directive teaching ABAB model) โดยใช้องค์ประกอบ 3 อย่าง ได้แก่ การตั้งระดับความหวังของนักเรียนที่ได้รับการท้าทายทางภาษาจากผู้ทดลองที่กำหนดตัวเลขไว้ล่วงหน้าการให้สิ่งเร้าที่ไม่ชอบต่อพฤติกรรมก่อนนอน และการใช้แรงเสริมทางบวกต่อพฤติกรรมที่ไม่ก่อนนอนพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นการลดพฤติกรรมก่อนนอนและดึงเอาพฤติกรรมที่ไม่ก่อนนอนให้เกิดขึ้น ผลการทดลองได้พบว่าการปรับพฤติกรรมก่อนนอนได้ผลด้วยอิทธิพลขององค์ประกอบ 3 ประการ คือ

ก. การตั้งระดับความหวังของนักเรียนที่ได้รับการท้าทาย (Challenge) ทางภาษาจากผู้ทดลองจะสามารถเป็นแรงจูงใจได้

ข. การให้สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ (Aversive stimulus) ต่อพฤติกรรมก่อนนอน และใช้แรงเสริมทางบวกต่อพฤติกรรมไม่ก่อนนอนพร้อม ๆ กันนี้ ทำให้มีลักษณะเป็นการ "กด" พฤติกรรม "ก่อนนอน" และ "ดึง" พฤติกรรม "ไม่ก่อนนอน" ทำให้ปรับพฤติกรรมได้ผลเร็วขึ้น

ค. การยอมรับของกลุ่ม (Group contingencies) เด็กได้รับอิทธิพลของการยอมรับของกลุ่ม ได้มีความรับผิดชอบร่วมกัน ทำให้เกิดความตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนมากขึ้น

ต่อมา เรณู ผดุงถิ่น (2517 : 16 - 17) ได้ศึกษาการให้แรงเสริมทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวน 8 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ของโรงเรียนประจักษ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งใช้หลักในการปรับพฤติกรรมคือการให้ความสนใจ ยกย่องชมเชย กับพฤติกรรมที่เหมาะสมและ ไม่ให้ความสนใจจากครูมีผลในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กลงได้

ในปี พ.ศ. 2520 สุภา มาลากุล ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ (2520 : 9 - 23) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่มของนักเรียนอาชีวศึกษา 2520 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา ที่มาจากโรงเรียนที่มีประวัติในการแสดงความก้าวร้าวเป็นกลุ่มบ่อยครั้ง โดยแบ่งอายุของกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 ประเภทได้แก่ ต่ำกว่า 16 ปี ระหว่าง 16 - 20 ปี และ 20 ปีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแผนกช่างอิเล็กทรอนิกส์ ช่างยนต์ ช่างวิทยุ-โทรทัศน์ ช่างก่อสร้าง ช่างโลหะ บริหารธุรกิจ และช่างภาพ เป็นนักศึกษาตั้งแต่ปี 1, 2 และ 3 ที่มาคบกติและภาคค่ำของโรงเรียนอาชีวศึกษา 7 แห่ง จำนวน 1,600 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กอายุน้อยที่สุดก้าวร้าวมากที่สุด และมีความคับข้องใจสูงทุกด้าน มีความรู้สึกในความเป็นหมู่พวกสูงสุด เด็กที่ก้าวร้าวมากที่สุดเป็นเด็กที่เรียนในวิชาชีพที่ต้องใช้สมอง และไม่มีโอกาสออกกำลังกายเพื่อลดความคับข้องใจ

เด็กที่พ่อแม่มีฐานะดีมีความก้าวร้าว และความคับข้องใจสูงกว่าเด็กที่พ่อแม่มีฐานะต่ำกว่า และในปี พ.ศ. 2525 เพชรสุดา เพชรใส (2525 : 65 - 67) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 16 คน โดยเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงจากแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในปี พ.ศ. 2528 อารง ทศนาญชลี (2528 : 9 - 15) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยเรียนว่ามีมากน้อยเพียงใด และเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาเด็กในทางที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามของ กันน์ ที่สร้างขึ้นและดัดแปลงให้เข้ากับระดับของความก้าวร้าว (Violence scale) (Gunn. 1973) ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป

ลักษณะครอบครัวและพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย นักเรียนชาย-หญิงจำนวน 687 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น ม.1 - ม.6 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ 3 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร และนครปฐม โดยมีความแตกต่างของพื้นที่ชั้นใน และชั้นนอกของกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินการศึกษานั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากที่สุดร้อยละ 3.90 ขนาดมากร้อยละ 12.0 ซึ่งรวมกันแล้วเท่ากับร้อยละ 15.90 หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมแสดงออกที่รุนแรง อาจจะโดยการทำร้ายตัวเอง สัตว์เลี้ยง หรือบุคคลอื่น เป็นการแสดงออกที่รุนแรงกว่าปกติ.

นอกจากนั้น สมชาย เตียวตระกูล (2529 : บทคัดย่อ) ยังได้ศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายแบบจิตศรัทธาในการลดความก้าวร้าว โดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียน นาคนาวาอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน ทำการฝึก 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ประเมินผลก็คือ แบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ เพชรสุตา เพชรโรส ผลการวิจัยพบว่า การฝึกผ่อนคลายแบบจิตศรัทธามีผลให้ความก้าวร้าวของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

สก๊อต และคนอื่น ๆ (Scott and Marian. 1967 : 73 - 76) ได้ศึกษาวิธีที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน โดยใช้แรงเสริมทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีรับพฤติกรรมเพื่อให้นักเรียนมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น ในระยะแรกครูเพียงแต่สังเกตและบันทึกความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะที่สองครูได้รับคำแนะนำให้ใช้การเสริมแรงทางสังคม คือ ให้คำชมเชย และให้ความสนใจเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น สนใจผู้อื่น พูดคุยกับผู้อื่น อย่างเป็นมิตรตลอดจนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ในขณะที่เดียวกันก็จะไม่ให้การเสริมแรง เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น การทำร้ายร่างกาย นมขู่และเรียกร้อง ผลการวิจัยพบว่า ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงและนักเรียนมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น

นอกจากนี้ สลัทิน บรอด และดูเออร์ (Bellack and Others. 1982 : 1011 ; citing Lupin, Braud and Duer.) ได้ทดลองใช้การผ่อนคลาย (relaxation) เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า การใช้เทคนิคการผ่อนคลายโดยใช้การแนะนำผ่านแถบบันทึกเสียง (Tape recorder) และมีการวัดทางกายภาพและพฤติกรรมทุกครั้งก่อนและ

หลังการทดลองมีผลต่อการลดความเครียดของกลุ่มเนื้อที่หน้าผาก ลดความเครียดทางอารมณ์และความก้าวร้าวของกลุ่มเด็กที่มีอาการอยู่ไม่สุข ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของเคนนี่ (Kenny. 1982 : 1986 B) ที่ได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ใหญ่ที่เป็นคนปัญญาอ่อน จำนวน 6 คน โดยการเรียนและฝึกผ่อนคลาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือการนับการเต้นของชีพจรและแบบทดสอบวัดความก้าวร้าว ผลของการวิจัยพบว่า การผ่อนคลายทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อัตราการเต้นของชีพจรลดลงและเมื่อร่างกายผ่อนคลายจะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกลดน้อยลงด้วย

ต่อมา นาร์ดัน (Nardone. 1982 : 1261) ได้ทำการวิจัยและได้จัดโปรแกรมบำบัดแบบกลุ่ม (Group therapy program) เพื่อสอนให้เด็กชายควบคุมอารมณ์ ความโกรธ ความก้าวร้าว ใจร้อน โดยทดลองกับเด็กชายในสถานสงเคราะห์จำนวน 20 คน ในโปรแกรมมีการฝึกใช้สติควบคุมตัวเอง การฝึกแก้ปัญหา การฝึกกำหนดพฤติกรรม กลุ่มสัมพันธ์และการฝึกผ่อนคลาย จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวและอารมณ์โกรธของเด็กชายทั้งหมดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เด็กชายเหล่านั้นสามารถแก้ปัญหาความคับข้องใจของตนได้มากขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ได้มีการศึกษาวิจัยในประเทศและต่างประเทศเพื่อหาวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและแนวทางแก้ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่นได้เป็นผลสำเร็จ วิธีการดังกล่าวประกอบด้วยการปรับพฤติกรรมก่อนในห้องเรียน การให้แรงเสริมทางสังคม การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม การฝึกผ่อนคลายและการจัดทำโปรแกรมบำบัดแบบกลุ่ม เป็นต้น

รายงานการวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

จิวทักตร์ ภูพันธ์ศรี (2523 : 133) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิงโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2522 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน ทำการฝึกตามโครงการ 4 ครั้ง ครั้งละ 2 1/2 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คัดเลือกนักศึกษาเข้ากลุ่มคือ แบบทดสอบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัยของ กาแลสซี และคณะ แบบสำรวจบุคลิกภาพ เก็บตัว-แสดงตัวและ

เครื่องมือวัดค่าความนิยมทางไมตรีสัมพันธ์ ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกที่เหมาะสม และเปลี่ยนจากเก็บตัวเป็นแสดงตัวมากกว่ากลุ่มควบคุมผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เอ็มจิต ดีศรีแก้ว (2524 : 98) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย ปีการศึกษา 2523 จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 16 คน โปรแกรมการฝึกดัดแปลงมาจากรูปแบบของแซนสเบอรี (Sansbury. 1974 : 117 - 112) ซึ่งประกอบด้วยการฝึก 4 ครั้ง ครั้งละ 2 1/2 - 3 ความกล้าแสดงออกของ รังสรรค์ เพ็งบุญ แบบสำรวจบุคลิกภาพเก็บตัว แสดงตัว ของชูศักดิ์ นิมลลิต และแบบสำรวจความวิตกกังวลของ ชุง (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 37 ; อ้างอิงมาจาก Zung.) ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกมากขึ้น มีบุคลิกภาพจากเก็บตัวเป็นแสดงตัว และมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

ต่อมา วิจิต บุญชื้อ (2525 : 86 - 89) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และอัตถิภาวนัยของนักศึกษาวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยครูสวนสุนันทา ระดับ ป.กศ.สูง ปีที่ 1 จำนวน 32 คน เป็นชาย 16 คน หญิง 16 คน ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จัดแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน (ชาย 4 คน หญิง 4 คน) ทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง โดยดัดแปลงการฝึกมาจากแบบของ แซนสเบอรี (Sansbury. 1974) ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกใจ ๆ ทั้งสิ้น ผลการศึกษพบว่า (1) นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน

24 คน จากโรงเรียนอุลิตาใหญ่ลย์อุปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2526 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้น สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูด และการเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 47 - 50) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน โดยวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนบางหัวเสือบุญแจ่มเนียบนิล จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2529 ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนต่ำ เลือกมาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 24 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้คือ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนและแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น

ณอมศรี อินทนนท์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง ทั้งชายและหญิงที่อาศัยอยู่ในวัดสระแก้วในสถานสงเคราะห์และในครอบครัว จำนวน 680 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งพวกเครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบทดสอบวัดสุขภาพจิต และแบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผลการวิจัยปรากฏว่า วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในวัดสระแก้ว มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในครอบครัว วัยรุ่นที่เข้ามาอาศัยอยู่ในวัดสระแก้ว เนื่องจากกำพร้า ถูกทอดทิ้งและยากจนขาดแคลน มีสุขภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่แตกต่างกัน วัยรุ่นที่มาจากสถานสงเคราะห์ เนื่องจากกำพร้า ถูกทอดทิ้ง พลัดหลงและยากจน ขาดแคลน มีสุขภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่แตกต่างกัน วัยรุ่นตอนต้นมีสุขภาพจิตดีกว่าและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าวัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นหญิงมีสุขภาพจิตดีกว่าวัยรุ่นชาย แต่วัยรุ่นชายมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าวัยรุ่นหญิง และสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าวัยรุ่นหญิง และสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกล้า

แสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่ได้นำมาศึกษาวิจัยภายในประเทศนั้น ผลจากการวิจัยพบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นักเรียนกล้าแสดงออกมากขึ้น มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้น และนอกจากนั้นการฝึกดังกล่าวสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนได้

รายงานการวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

แมคเคลลา (เอ็มจิต ดีศรีแก้ว. 2524 : 54 ; อ้างอิงมาจาก McKella. 1977) ได้ทดลองกับกลุ่มนักเรียนหญิงเพื่อศึกษาว่า ถ้านักเรียนหญิงได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางใดบ้าง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามีดังนี้ (1) The Assertion Inventory (2) Sixteen Personality Factor Questionnaire (3) Mayers - Briggs type Indicator (4) Motivation Analysis Test (5) Tennessee self - Concept Scale ผลปรากฏว่า ภายหลังการฝึก กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น และกล้าแสดงความคิดเห็นในกลุ่มมากขึ้น แต่ในเรื่องอัตมโนทัศน์นั้นทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ลอเธอร์ (Lawther. 1979 : 1283 - 1284) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับผู้ชายที่ทำผิดถูกกักขัง โดยฝึกในด้านพฤติกรรมทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย ซึ่งอยู่ในความดูแลของ Birchwood Campus of the South Carolina Department of Youth Services แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 16 ชั่วโมง ซึ่งฝึกในด้านความแตกต่างของ พฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก การขอร้อง การขอให้คนอื่นเปลี่ยนพฤติกรรม การได้รับคำชมเชย การแสดงความรู้สึก การพูดเกี่ยวกับตนเอง การฟัง การกล่าวคำปฏิเสธ การติดต่อกับบุคคลที่ดื้อรั้น และการยอมรับคำวิจารณ์ นักศึกษาจะได้รับการฝึกในกลุ่ม และได้รับการบ้านไปฝึกที่หอพัก กลุ่มควบคุมที่ 1 เข้ากลุ่ม

ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ 16 ชั่วโมง ซึ่งเน้นในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการสื่อสาร และการติดต่อกับบุคคล ส่วนกลุ่มควบคุมที่ 2 ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ทั้งสิ้น ให้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในหอพักตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสำรวจตนเองและแบบบันทึกการสังเกตของ Jesness Behavior Checklist ผลการทดลองสรุปได้ว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออก มีพฤติกรรมกล้ำแสดงออกอย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 ในด้านมิตรภาพ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การสร้างความสัมพันธ์และการควบคุมความโกรธ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก กลุ่มที่ฝึกฝนพฤติกรรมกล้ำแสดงออก มีการแสดงออกที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น มิตรภาพการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การเข้าสังคม การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความสงบและความเป็นอิสระ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่จะใช้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษาเกรที่ถูกลักขังให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมได้

ลี ฮอลล์เบอร์ก และแฮซซาร์ด (Lee, Hallberg and Hassard. 1979 : 459 - 461) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออกที่มีต่อเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 9 จำนวน 30 คน ชาย 24 คน หญิง 6 คน ซึ่งเป็นเด็กพฤติกรรมก้าวร้าวที่เพื่อนเป็นผู้คัดเลือก กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาใหญ่ของรัฐบาลในลอนดอน ออนแทรีโอ และแคนาดา นำมาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออก 2) กลุ่มวาง (Placebo) 3) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ กลุ่มทดลองมีการฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออก 8 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้ำแสดงออกจะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ในปี ค.ศ. 1980 เพ็นซ์ (Pentz. 1980 : 76 - 83) ได้ศึกษาการฝึกการกล้ำแสดงออกกับเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้ำแสดงออกและที่ก้าวร้าว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกว่าเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมไม่กล้ำแสดงออกและก้าวร้าวต่อครู จำนวน 90 คน เป็นผู้ชาย 43 คน ผู้หญิง 47 คน ในจำนวนนี้มีลักษณะพฤติกรรมไม่กล้ำแสดงออก 49 คน และมีพฤติกรรมก้าวร้าว 41 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกแบบการเรียนรู้ที่มีโครงสร้าง โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มสอนและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยวิธีใด ๆ เครื่องมือที่ใช้มีการรายงานตนเอง (Self - report) และ

แบบวัดวิโวของพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Vivo measures of assertive behavior) ผลปรากฏว่าเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและมีพฤติกรรมก้าวร้าว จะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น แต่ยังมีลักษณะของการตอบสนองต่อการไม่กล้าแสดงออกและก้าวร้าวเหลืออยู่บ้าง

ต่อมา ฮุย (Huey. 1984 : 95 - 98) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กชายวัยรุ่นผิวดำ ที่ดำเนินการฝึกโดยผู้ให้คำปรึกษา (Counselor led group) และดำเนินการฝึกโดยกลุ่มเพื่อน (Peer - led group) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายวัยรุ่นผิวดำที่เรียนอยู่ในระดับ 8 - 9 และมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ จำนวน 60 คน โดยคัดเลือกจากเด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในห้องเรียน สุ่มกลุ่มตัวอย่างออกมาได้ 48 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 4 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองแบ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มอภิปรายที่ดำเนินการฝึกโดยผู้ให้คำปรึกษา และกลุ่มอภิปรายที่ดำเนินการฝึกโดยกลุ่มเพื่อน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ กลุ่มทดลองทุกกลุ่มได้รับการฝึกทั้งหมด 8 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ การทดสอบแบบทาสสมมติทางพฤติกรรม แบบวัดความโกรธด้วยตนเอง แบบทดสอบวัดระดับความก้าวร้าว แบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในห้องเรียน และแบบสอบถามจากผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อวัดความพึงพอใจ ค่านิยมและแรงจูงใจ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้รับการประเมินผลทั้งก่อนและหลังการฝึก ผลการทดลองปรากฏว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ดำเนินการฝึกโดยผู้ให้คำปรึกษาและกลุ่มอภิปรายที่ดำเนินการฝึกโดยกลุ่มเพื่อนมีประสิทธิภาพพอ ๆ กัน และนักเรียนวัยรุ่นผิวดำที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการอภิปรายกลุ่มมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างจากเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ ภายหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยกว่าก่อนการฝึก ฮุย ได้เสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้ว่า ควรฝึกอบรมผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นกลุ่มเพื่อน (Peer counselor) เพื่อจัดโครงการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาให้มีการแสดงที่ถูกต้องในห้องเรียนเมื่อเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน

จากข้อมูลและผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลมีการแสดงออกได้เหมาะสมมากขึ้น สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าว

และความวิตกกังวลในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ แต่การฝึกการกล้าแสดงออกเพื่อนำมาลดพฤติกรรมก้าวร้าวนั้น ยังไม่ปรากฏว่ามีผู้ใดได้ศึกษาวิจัยภายในประเทศ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจและต้องการที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมาใช้เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งในทางพฤติกรรมศาสตร์เชื่อว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาล้วนเกิดจากการเรียนรู้ และสามารถแก้ไขได้โดยการฝึกการเรียนรู้ที่จะตอบสนองใหม่ เป็นการช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาความบกพร่องทักษะทางสังคมได้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2531 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน ที่ได้จากประชากร โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. สํารวจจำนวนนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละห้อง จากอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ผู้สอน โดยให้อาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้คัดเลือกนักเรียนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด
2. คัดเลือกเฉพาะห้องเรียนที่มีนักเรียนซึ่งมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่า 8 คน
3. สุ่มนักเรียนจากข้อ 2 มา 2 ห้องเรียน ผลการสุ่มพบว่า นักเรียนทั้ง 2 ห้องเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นนักเรียนชายทั้งสิ้น
4. สัมภาษณ์นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง
5. สุ่มนักเรียนจากข้อ 4 มาห้องละ 8 คน แล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
2. โปรแกรมการสอนแบบปกติ
3. แบบบันทึกพฤติกรรม

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาบทความ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

1.2 ศึกษาตัวอย่างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ของ วงศ์ดร ภูพันธ์ศรี (2523 : 98 - 100) พรณราย ทรัพย์ประภา (2524 : 9 - 30) และเพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 49 - 94)

1.3 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1.4 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจในเรื่องความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล สำหรับผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 ท่านคือ รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ อาจารย์ทัศนาก ทอภักดี และอาจารย์นงเล็ก สุกินโท

1.5 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองกับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และเวลาที่ใช้ในการฝึก

1.6 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป สำหรับโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ประกอบด้วย การฝึกทั้งหมด 12 ครั้ง ๗ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที (ดูภาคผนวก)

2. โปรแกรมการสอนแบบปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังต่อไปนี้

2.1 สร้างโปรแกรมการสอนแบบปกติ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายและเนื้อหาเช่นเดียวกับโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

2.2 นำโปรแกรมการสอนแบบปกติ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่านที่ตรวจสอบ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ อาจารย์ทัศน ทอภักดี และอาจารย์นงเล็ก สุกันโท

สำหรับโปรแกรมการสอนแบบปกตินั้น ประกอบด้วยการสอนทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที (ดูภาคผนวก)

3. แบบบันทึกพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับ ดังนี้

3.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต และการบันทึกพฤติกรรม

3.2 สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในชั้นเรียน และสัมภาษณ์อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ผู้สอนเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

3.3 สร้างนิยามของพฤติกรรมก้าวร้าว แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ อาจารย์ทัศน ทอภักดี และอาจารย์นงเล็ก สุกันโท

3.4 สร้างแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

3.5 นำแบบบันทึกพฤติกรรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปใช้บันทึกพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของแบบบันทึกพฤติกรรม เป็นแบบบันทึกพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตตามช่วงเวลาที่เกิดขึ้นในการเรียนวิชาภาษาไทย และกิจกรรมแนะแนว ทั้งในขณะที่ครูสอนและขณะทำงานกลุ่มย่อย โดยจะบันทึกพฤติกรรมคาบละ 5 ช่วง ๆ ละ 8 นาที ๆ ละ 1 คน และพัก 1 นาที ในแต่ละช่วง

แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว

ครั้งที่ _____ ชื่อผู้สังเกต _____ สถานที่ _____

สังเกตช่วงเวลาละ 8 นาที นาที 1 คน

ชั้น _____ ระยะเวลา _____ น. วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

ก. กลุ่มทดลอง ระยะเวลา 50 นาที

พฤติกรรมก้าวร้าว	นักเรียน								ผลรวม
	คนที่								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
- น้ำเสียงกระด้างแข็งกร้าว .									
- พูดตึงเกินควร									
- ตวาด ตะโกน									
- คำด้วยถ้อยคำหยาบคาย									
- คำหยาบ ด่าทอ									
- พูดเยาะเย้ย ประชดประชัน									
- พูดโอ้อวด ชมผู้อื่น									
- พูดท้าทายก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท									
- โต้เถียง									
- วิจารย์ผู้อื่นลับหลัง									
- หนีบ ไม่มียอเยียม									
- เม้มริมฝีปาก									
- ท่าทางหงุดหงิดรำคาญใจ									
- ยักไหล่									
- เม้มหน้าไม่ประสานสายตา									
- จ้องตาดูมากกว่าปกติ									
- ขว้างปาสิ่งของ โยนเก้าอี้									
- ทำสิ่งของให้เกิดเสียงดัง									
- ตี เตะ ล็อกคอ ผลักไส									
- ทำผิดกฎเกณฑ์ กติกา									
รวม									

การให้คะแนน ถ้าพฤติกรรมที่ต้องการบันทึกเกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นให้นับเพียง 1 ครั้ง โดยเขียนเลข 1 ลงในช่องเวลาที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น ถ้าพฤติกรรมที่ต้องการบันทึกไม่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น ให้เขียน 0 ลงในช่องเวลานั้น

การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม มีขั้นตอนดังนี้

1. มีผู้สังเกต 2 คน ได้แก่ ผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้สังเกต และผู้ช่วยวิจัยอีก 1 คน
2. ผู้สังเกตทั้ง 2 คน ศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้
3. ผู้สังเกตทั้ง 2 คน ศึกษานิยามของพฤติกรรมก้าวร้าว ให้เข้าใจตรงกันพร้อมทั้งศึกษาแบบบันทึกการสังเกตให้เข้าใจ เพื่อให้สามารถใช้บันทึกการสังเกตได้อย่างถูกต้อง
4. การสังเกตในการวิจัยครั้งนี้ สังเกตแบบช่วงเวลา (Time Sampling) ในช่วง 1 ปี วิชาภาษาไทย และกิจกรรมแนะแนว ซึ่งมีการเรียนการสอนในวิชาภาษาไทยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง กิจกรรมแนะแนวสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมเป็น 5 ครั้ง จะสังเกตสัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ ในช่วง 1 ปี วิชาภาษาไทย และกิจกรรมแนะแนว สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 4 ครั้ง เพื่อบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนการทดลอง 2 สัปดาห์ ขณะดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ในการสังเกตแต่ละครั้งจะสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวประมาณ 50 นาที แบ่งการสังเกตออกเป็น 5 ช่วง ช่วงละ 8 นาที และพัก 1 นาทีในแต่ละช่วง
5. วิธีสังเกต ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว โดยจะเข้าไปอยู่ในห้องสังเกต และอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรม ได้ยินเสียงชัดเจน ซึ่งผู้สังเกตจะระวังไม่ให้ผู้รับการทดลองรู้ตัว

ดัชนีความเชื่อมั่นในการสังเกต

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมนักเรียนทั้งกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม ตลอด 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง ขณะทำการทดลอง และหลังการทดลอง โดยได้นำการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างผู้สังเกต 2 คน มาหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต โดยหาได้จากสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องระหว่างผู้สังเกต 2 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องตั้งแต่ .80 ขึ้นไป การสังเกตจึงจะมีความเชื่อถือได้ และต้องตรง

กันอย่างน้อย 4 ครั้ง ใน 5 ครั้ง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 48 - 50 อ้างอิงมาจาก Wright. 1966 ; Sulzer and Mayer. 1972 และ ชัยพร วิชชาวุธ. 2523) โดยใช้สูตร

จำนวนช่วงเวลาพื้นฐานที่ติดตรงกัน

$$\text{ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง} = \frac{\text{จำนวนช่วงเวลาพื้นฐานที่ติดตรงกัน}}{\text{จำนวนช่วงเวลาพื้นฐานที่ติดตรงกัน} + \text{จำนวนช่วงเวลาพื้นฐานที่ต่างกัน}}$$

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมนักเรียน จำนวน 5 คน รวม 16 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เพื่อหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต ซึ่งการสังเกต ทั้ง 3 ระยะ ได้ค่าดัชนีความเชื่อมั่น 0.94

แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้การวิจัยแบบ Randomized control group pre - test - posttest design (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 11)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
(R)E	T _{1E}	X	T _{2E}
(R)C	T _{1C}	-	T _{2C}

ภาพประกอบ 3 แบบแผนการทดลอง

ความหมายของสัญลักษณ์

(R)E, (R)C	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T _{1E} , T _{1C}	แทน	การบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T _{2E} , T _{2C}	แทน	การบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
X	แทน	การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
—	แทน	การสอนแบบปกติ

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) ซึ่งแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยรวบรวมข้อมูลโดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เป็น 3 ระยะ ดังนี้

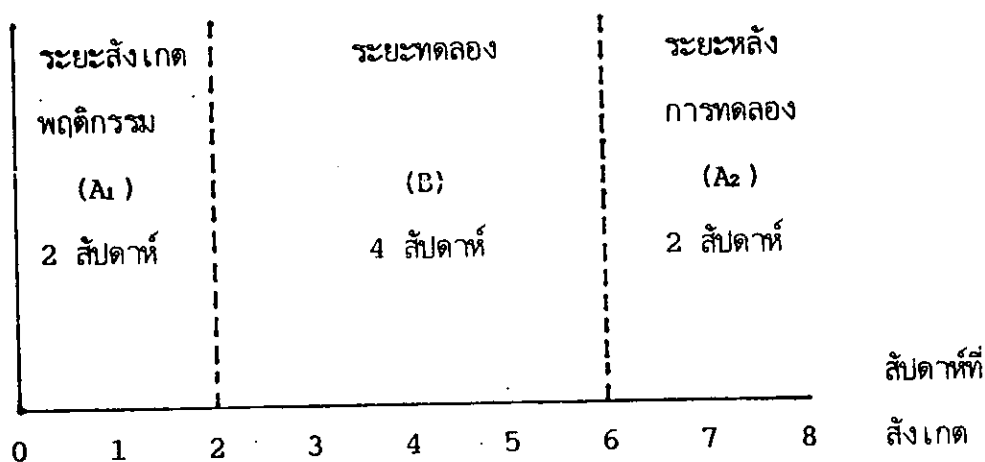
ระยะที่ 1 (A₁) สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1 - 2) โดยใช้คะแนนดิบสำหรับเขียนกราฟเพื่อดูพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง และใช้คะแนนเฉลี่ยของทุกคนเป็นการทดสอบก่อนการทดลอง

ระยะที่ 2 (B) ระยะทดลอง ใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว สำหรับกลุ่มทดลอง และใช้โปรแกรมการสอนปกติสำหรับกลุ่มควบคุมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 - 6) จะใช้คะแนนดิบของแต่ละคนเขียนกราฟเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวในขณะทดลองเท่านั้น

ระยะที่ 3 (A₂) ระยะหลังการทดลอง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 7 - 8) ใช้คะแนนดิบสำหรับเขียนกราฟเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลอง และใช้คะแนนเฉลี่ยของทุกคนเป็นการทดสอบหลังจากได้รับการทดลองแล้ว

ความถี่ของพฤติกรรม

ก้าวร้าว



ภาพประกอบ 4 แผนภาพแสดงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยแบ่งระยะการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ออกเป็น 3 ระยะต่อกลุ่ม โดยจะสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวในช่วง 3 สัปดาห์ และกิจกรรมแนะแนวเช่นกันทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะเป็นผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวทั้ง 3 ระยะ คือ ระยะ 1 ถึงระยะ 3 คือ

ระยะที่ 1 (A1) เริ่มสัปดาห์ที่ 1 - 2 คือตั้งแต่วันที่ 9 เดือนสิงหาคม 2531 ถึงวันที่ 18 สิงหาคม 2531 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว 4 คาบ ๆ ละ 50 นาที เพื่อถือเป็นพฤติกรรมก่อนการทดลอง

ระยะที่ 2 (B) เริ่มสัปดาห์ที่ 3 - 6 คือตั้งแต่วันที่ 23 เดือนสิงหาคม 2531 ถึงวันที่ 15 กันยายน 2531 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว 8 คาบ ๆ ละ 50 นาที เพื่อถือเป็นพฤติกรรมในระหว่างการทดลอง

ระยะที่ 3 (A2) เริ่มสัปดาห์ที่ 7 - 8 คือตั้งแต่วันที่ 20 กันยายน 2531 ถึงวันที่ 29 กันยายน 2531 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว 4 คาบ ๆ ละ 50 นาที เพื่อถือเป็นพฤติกรรมหลังการทดลอง

2.2 การสอนโดยใช้อุปกรณ์การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มทดลอง และใช้อุปกรณ์การสอนแบบปกติในกลุ่มควบคุม จะเริ่มสอนในสัปดาห์ที่ 3 - 6 สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ระหว่างวันที่ 22 สิงหาคม 2531 ถึงวันที่ 17 กันยายน 2531

กลุ่มทดลอง สอนวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 16.00 น. - 17.30 น.

กลุ่มควบคุม สอนวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ระหว่างเวลา 16.00 น. - 17.00 น.

ในวันเสาร์ ระหว่าง 9.00 น. - 10.30 น.

3. หลังการสังเกตแต่ละครั้ง นำข้อมูลจากการสังเกตมาหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย พบว่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตมีค่ามากกว่า .83 หลังจากนั้นนำข้อมูลจากการสังเกตดังกล่าวมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

4. เสนอข้อมูลด้วยกราฟเส้น

วิธีจัดกระทำข้อมูล

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 คะแนนเฉลี่ย (ลิวน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 59)

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

เมื่อ $\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
ΣX	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ลัวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 60 - 62)

$$S = \sqrt{\frac{N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ΣX	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
ΣX^2	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.1 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวภายในกลุ่ม ก่อนและหลังการฝึก
พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และการสอนแบบปกติใช้การทดลองของ วิลคอกซัน

(The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test) (Sanders. 1980 : 418)

2.2 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรม
กล้าแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มนักเรียนที่สอนแบบปกติ ใช้การทดสอบแบบ แมน - วิทนี
ยูเทสต์ (The Mann - Whitney U - Test) (Sanders. 1980 : 418)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการสอนแบบปกติ
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง
4. ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวในรูปการแสดงกราฟ
5. ศึกษาร้อยละของพฤติกรรมก้าวร้าวในด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|----------------|-----|--|
| N | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง |
| R ⁺ | แทน | การจัดอันดับค่าผลต่างของพฤติกรรมที่สังเกตได้ที่มีค่าเป็นบวก |
| R ⁻ | แทน | การจัดอันดับค่าผลต่างของพฤติกรรมที่สังเกตได้ที่มีค่าเป็นลบ |
| R _E | แทน | ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลอง |
| R _C | แทน | ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มควบคุม |
| U | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน - วิทนีย์
(Mann - Whitney U Test) |
| T | แทน | ผลรวมของค่า ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของ
วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) |

ผลการศึกษาค้นคว้า

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

คนที่	พฤติกรรมก้าวร้าว		ผลต่างของ พฤติกรรมก้าวร้าว	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	71	40	31	5	+5	
2	57	38	19	1.5	+1.5	
3	64	32	32	6.5	+6.5	
4	61	37	24	3	+3	
5	69	35	34	8	+8	
6	59	40	19	1.5	+1.5	
7	65	38	27	4	+4	
8	70	38	32	6.5	+6.5	

๗๖.

๒๙๖.

T = 0*

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test ของ Sanders (1980 : 418) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ($N = 8$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ปรากฏว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ พฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองลดลงหลังจากที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร่ววนั้นเป็นวิธีที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการสอนแบบปกติ ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการสอนแบบปกติ

คนที่	พฤติกรรมก้าวร้าว		ผลต่างของ พฤติกรรมก้าวร้าว	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	63	61	2	3.5	+3.5	
2	67	60	7	7.5	+7.5	
3	67	60	7	7.5	+7.5	
4	63	62	1	1.5	+1.5	
5	62	57	5	6	+6	
6	58	57	1	1.5	+1.5	
7	63	60	3	5	+5	
8	63	61	2	3.5	+3.5	

$$T = 0^*$$

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จาก Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test ของ Sanders (1980 : 418) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 (N = 8)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการสอนแบบปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ พฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุมลดลงหลังจากที่ได้รับการสอนแบบปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่

เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว แสดงว่า การสอนแบบกตินั้นเป็นวิธีที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง
ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	อันดับ	กลุ่มควบคุม	อันดับ
40	7.5	61	14.5
38	5	60	12
32	1	60	12
37	3	62	16
35	2	57	9.5
40	7.5	57	9.5
38	5	60	12
38	5	61	14.5

$$R_E = 36$$

$$R_C = 100$$

$$U = 0^*$$

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง Critical Values ของ U ใน The Mann - Whitney U Test ของ Sanders (1980 : 419) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ค่า U ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 9

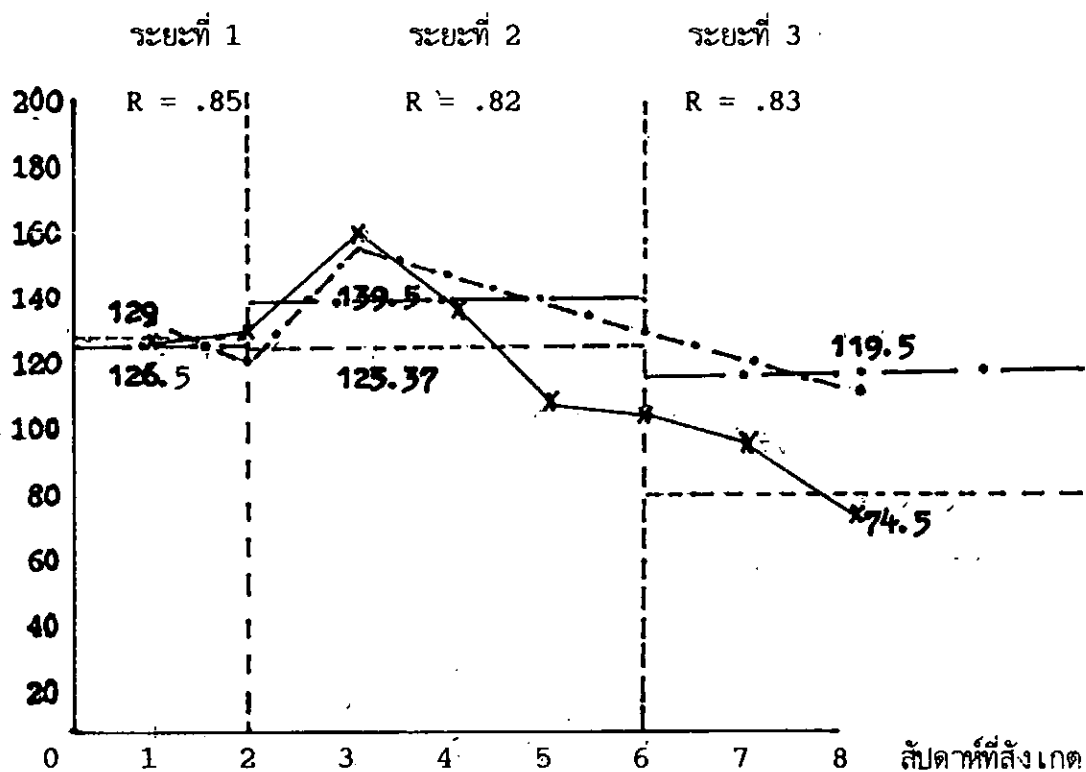
ผลการวิเคราะห์จากตาราง 3 ปรากฏว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่าการสอนแบบปกติ

4. ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในรูปการแสดงกราฟ

ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว รายสัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตลอด 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ระยะเสัฐานพฤติกรรม ระยะที่ 2 ระยะทดลอง และระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในภาพประกอบ 1

ความถี่ของพฤติกรรม

ก้าวร้าว



ภาพประกอบ 5 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตลอด 3 ระยะ

x — x	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง	74.5
-----	ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง	
.....	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม	
.....	ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม	119.5
R	ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง	

จากภาพประกอบ 1 ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองในระยะเส้นฐาน (ระยะที่ 1) และในระยะที่ฝึกโดยใช้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว (ระยะที่ 2) ลดลงจาก 129.00 เป็น 125.37 และเมื่อพิจารณาความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (ระยะที่ 2) และระยะหลังการทดลอง (ระยะที่ 3) ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว ลดลงจาก 125.37 เป็น 74.5 แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลองลดลง

ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ในระยะเส้นฐาน (ระยะที่ 1) และในระยะที่สอนแบบปกติ (ระยะที่ 2) เพิ่มขึ้นจากระยะแรก คือ จาก 126.5 เป็น 139.5 และเมื่อพิจารณาความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลอง (ระยะที่ 3) แล้วพบว่า ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงจากระยะที่สอนแบบปกติ (ระยะที่ 2) คือ จาก 139.5 เป็น 119.5 แสดงว่า การสอนแบบปกติทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงในระยะต่อมา

แต่เมื่อเปรียบเทียบความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใน 3 ระยะ ปรากฏว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของทั้ง 2 กลุ่ม ลดลงภายหลังการทดลองเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าของนักเรียนในกลุ่มควบคุมทุกระยะ

5. ศึกษาร้อยละของพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งด้านภาษาด้อยค่าและภาษาทำทาง ผู้วิจัย รายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

5.1 ร้อยละของพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งในด้านภาษาด้อยค่า และภาษาทำทางของกลุ่มทดลองในระหว่างการทดลอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ร้อยละของพฤติกรรมก้าวร้าวในด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางของกลุ่มทดลอง
ทั้ง 3 ระยะ

พฤติกรรมก้าวร้าว	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าว 3 ระยะ			ความถี่รวม	ร้อยละ	อันดับที่
	2 สัปดาห์ ก่อนการ ทดลอง	4 สัปดาห์ ระยะ ทดลอง	2 สัปดาห์ หลังการ ทดลอง			
- หน้าบึ้งไม่มีรอยยิ้ม	81	146	50	277	15.169	1
- ท่าทางหงุดหงิด รำคาญใจ	54	121	44	219	11.993	2
- พูดเสียงดังเกินควร	37	70	21	128	7.009	3
- น้ำเสียงกระด้างแข็ง กร้าว	36	76	11	123	6.736	4
- โต้เถียง	25	71	26	122	6.681	5
- ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย	34	60	25	119	6.516	6
- จ้องตานานกว่าปกติ	31	58	20	109	5.969	7
- พูดทำพยายก่อให้เกิดการ ทะเลาะวิวาท	25	57	22	104	5.695	8
- ตะโกน	25	43	14	82	4.490	9
- ทำสิ่งของให้เกิดเสียง ดัง	30	45	2	77	4.216	10
- เหม่ริมฝีปาก	34	35	6	75	4.157	11

ตาราง 4 (ต่อ)

พฤติกรรมก้าวร้าว	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าว 3 ระยะ			ความถี่รวม	ร้อยละ	อันดับที่
	2 สัปดาห์ ก่อนการ ทดลอง	4 สัปดาห์ ระยะ ทดลอง	2 สัปดาห์ หลังการ ทดลอง			
- เมินหน้าบ้านประชาชน สายตา	18	49	6	73	3.997	12
- วิจารณ์ผู้อื่นลับหลัง	11	34	19	64	3.504	13
- ขว้างปาสิ่งของ โยน เก้าอี้	18	40	-	58	3.176	14
- พูดเยาะเย้ย ประชด	6	26	10	42	2.300	15.5
- พูดล้อเลียน บ่นผู้อื่น	11	21	10	42	2.300	15.5
- คำหยาบ ด่าทอ	10	21	9	40	2.190	17
- ด่า ทู่ ส่อคคอ ผลักใส	18	14	3	35	1.916	18
- ยักไหล่	15	9	-	24	1.314	19
- ทำผิดกฎเกณฑ์ กติกา	6	7	-	13	0.711	20
รวม	525	1,003	298	1,826	100.00	

516

298 .

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 ปรากฏว่า ในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีความถี่สูง 3 อันดับแรก ได้แก่ อันดับที่ 1 พฤติกรรมทางด้านท่าทาง ได้แก่ หน้าบึ้งไม่มีรอยยิ้ม มีความถี่สูง 277 คิดเป็นร้อยละ 15.169 อันดับที่ 2 คือมีท่าทางหงุดหงิดรำคาญใจ มีความถี่สูง 219 คิดเป็นร้อยละ 11.993 และอันดับที่ 3 เป็นพฤติกรรมด้านภาษาด้อยค่า คือ พูดเสียงดังเกินควร มีความถี่สูงถึง 128 คิดเป็นร้อยละ 7.009

สำหรับพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มทดลอง ที่มีอันดับความถี่ต่ำสุดมี 3 อันดับ ได้แก่ อันดับที่ 18 พฤติกรรมตี เตะ ลี้อคคอง ผลักไส มีความถี่ 35 คิดเป็นร้อยละ 1.916 อันดับที่ 19 พฤติกรรมยกไหล่ มีความถี่ 24 คิดเป็นร้อยละ 1.314 และอันดับสุดท้ายอันดับที่ 20 คือ พฤติกรรมที่ทำผิดกฎเกณฑ์ กติกา มีความถี่ 13 คิดเป็นร้อยละ 0.711 ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นน้อยที่สุด

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง จากตาราง 4 พบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวทั้งในด้านภาษาด้อยค่าและภาษาท่าทาง ในระยะหลังการทดลอง ส่วนมากต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง ยกเว้นพฤติกรรมการโต้เถียง วิจารณ์ผู้อื่นลับหลัง และการพูดเยาะเย้ย ประชด เท่านั้น ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าก่อนการทดลอง

5.2 ร้อยละของพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งในด้านภาษาด้อยค่าและภาษาท่าทางของกลุ่มควบคุม ในระหว่างการทดลอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ร้อยละของพฤติกรรมก้าวร้าวในด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางของกลุ่มควบคุม
ทั้ง 3 ระยะ

พฤติกรรมก้าวร้าว	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าว 3 ระยะ			ความถี่รวม	ร้อยละ	อันดับที่
	2 สัปดาห์ ก่อนการ ทดลอง	4 สัปดาห์ ระยะ ทดลอง	2 สัปดาห์ หลังการ ทดลอง			
- หน้าบึ้งไม่มีรอยยิ้ม	51	136	62	249	11.868	1
- ท่าทางหงุดหงิด รำคาญใจ	54	125	61	240	11.439	2
- น้ำเสียงกระด้างแข็ง กร้าว	42	110	46	198	9.437	3
- โต้เถียง	44	93	46	183	8.722	4
- พุดตังเกินควร	37	75	34	146	6.959	5
- พุดคำพาดยอกให้เกิดการ ทะเลาะวิวาท	29	72	25	126	6.005	6
- ตวาด ตะโกน	33	52	31	116	5.529	7
- จ้องตาดูมากกว่าปกติ	20	54	24	98	4.671	8
- คำหยาบ ด่าทอ	15	65	17	97	4.623	9
- ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย	28	49	18	95	4.528	10
- เมินหน้าไม่ประสาน สายตา	16	47	29	92	4.385	11

ตาราง 5 (ต่อ)

พฤติกรรมก้าวร้าว	ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าว 3 ระยะ			ความถี่รวม	ร้อยละ	อันดับที่
	2 สัปดาห์ ก่อนการ ทดลอง	4 สัปดาห์ ระยะ ทดลอง	2 สัปดาห์ หลังการ ทดลอง			
- พุดโอ้อวด ช่มผู้อื่น	16	46	14	76	3.622	12
- พุดเยาะเย้ย ประชด	14	44	16	74	3.527	13
- ขว้างปาสิ่งของ โยกเก้าอี้	25	36	12	73	3.479	14
- ทำสิ่งของให้เกิด เสียงดัง	25	29	16	70	3.336	15
- วิจารณ์ผู้อื่นลับหลัง	21	37	11	69	3.288	16
- เมินริมฝีปาก	13	28	16	57	2.716	17
- ตี เตะ ลี้อคอ ผลักใส	16	15	2	28	1.334	18
- ทำผิดกฎเกณฑ์ กติกา	6	1	-	7	0.333	19
- ยักไหล่	1	-	-	1	0.047	20
รวม	506	1,114	478	2,098	100.00	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 5 ปรากฏว่า ในกลุ่มควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีความ
 ดีสูง 3 อันดับแรก ได้แก่ อันดับที่ 1 พฤติกรรมทำทาง หน้าบึ้งไม่มีรอยยิ้ม มีความดีสูง 249 คิด
 เป็นร้อยละ 11.868 อันดับที่ 2 พฤติกรรมทำทางหงุดหงิด รำคาญใจ มีความดีสูง 240 คิดเป็น
 ร้อยละ 11.439 และอันดับที่ 3 คือ น้ำเสียงกระด้าง เบี่ยงกร้าว มีความดีสูง 198 คิดเป็นร้อยละ
 9.437

สำหรับพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มควบคุม ที่มีอันดับความดีต่ำสุด มี 3 อันดับ ได้แก่ อันดับที่
 ที่ 18 พฤติกรรม ตี เตะ ลี้อคค่อ ผลักไส มีความดี 28 คิดเป็นร้อยละ 1.334 อันดับที่ 19 ทำผิด
 กฎเกณฑ์ กติกา มีความดี 7 คิดเป็นร้อยละ 0.333 และการยกโทษ เป็นอันดับที่ 20 ซึ่งเกิดขึ้น
 น้อยที่สุด มีความดี 1 คิดเป็นร้อยละ 0.047

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาความดีของพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะก่อนทดลอง และหลังทดลอง
 จากตาราง 5 พบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวทั้งในด้านภาษาด้อยค่า และภาษาทำทาง ในระยะหลัง
 การทดลอง ส่วนมากต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ยกเว้นพฤติกรรม หน้าบึ้ง ไม่มีรอยยิ้ม ทำทาง
 หงุดหงิดรำคาญใจ น้ำเสียงกระด้าง เบี่ยงกร้าว โต้เถียง จ้องตาดูมากกว่าปกติ ต่ำหนิ ตีเตียน
 เมินหน้าไม่ประสานสายตา และเม้มริมฝีปาก เท่านั้น ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าระยะก่อน
 ทดลอง

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า



1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ก่อนและหลังการสอนแบบปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับการสอนแบบปกติ
4. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า



1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม
2. นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรสำหรับการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2531 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
2. โปรแกรมการสอนแบบปกติ เรื่องการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
3. แบบบันทึกพฤติกรรม

การดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองเพื่อหาดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต จนได้ค่าดัชนีความเชื่อมั่นสูงกว่า .80 ใช้เวลา 2 สัปดาห์

2. ขั้นตอนการทดลอง

ใช้เวลา 8 สัปดาห์ การทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ ABA แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 (A₁) ระยะเส้นฐานพฤติกรรม สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว 2 สัปดาห์
 4
 200 . สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เพื่อศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง

ระยะที่ 2 (B) ระยะทดลอง ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม
 เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มทดลอง และใช้โปรแกรมการสอนแบบปกติ เรื่องพฤติกรรมกล้า
 8 แสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มควบคุม เป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยและ
 400 . ผู้ช่วยวิจัย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมในช่วงเวลา 4 สัปดาห์นี้ด้วย ซึ่งสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมก้าวร้าวในขณะทดลอง

ระยะที่ 3 (A₂) ระยะหลังการทดลอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นเวลา
 4
 200 . 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เพื่อศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลอง

3. หลังสิ้นสุดการทดลอง ดำเนินการตามลำดับดังนี้

3.1 นำผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมมาหาค่าความเชื่อมั่น ระหว่างผู้สังเกต
 เพื่อหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตในช่วงการทดลอง

3.2 นำผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

3.3 เสนอบรรณด้วยกราฟเส้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวภายในกลุ่ม ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรม
 กล้าแสดงออกที่เหมาะสม และการสอนแบบปกติ ใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon
 Matched Pairs Signed - Ranks Test) (Sanders. 1980 : 418)

2. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่ม ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มนักเรียนที่สอนแบบปกติ ใช้การทดสอบแบบแมน - วิทนี ยูเทสต์ (The Mann - Whitney U - Test) (Sanders. 1980 : 418)

สรุปผลการค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้

1. เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการสอนแบบปกติ เรื่องการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า การสอนแบบปกติทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ พบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่าการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ในการศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองลดลงในระยะทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับระยะเส้นฐานพฤติกรรม และลดลงอีกในระยะติดตามผล เมื่อเปรียบเทียบกับระยะทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมพบว่า ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงน้อยกว่ากลุ่มทดลองในระยะเดียวกัน

อภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ปรากฏผลดังนี้

1. พฤติกรรมก้าวร้าวภายในกลุ่ม

1.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลี ฮอลล์เบอร์ก และแฮชซาร์ด (Lee, Hallberg and Hazzard. 1979 : 459 - 461) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อเด็กวัยรุ่นผิวดำที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฮุย (Huel. 1984 : 95 - 98) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กชายวัยรุ่นผิวดำ ที่ดำเนินการฝึกโดยผู้ให้คำปรึกษา (Counselor led group) และดำเนินการฝึกโดยกลุ่มเพื่อน (Peer led group) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นผิวดำที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการอภิปรายกลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้น้อยลงกว่าเดิม ทั้งนี้เพราะในการฝึกผู้วิจัยใช้การให้คำแนะนำในหมู่สมาชิกด้วยกัน การแสดงบางอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การเสริมแรงทางบวก และการให้ไปฝึกที่บ้าน / ซึ่งเทคนิคเหล่านี้จะทำให้นักเรียนได้รับการยอมรับจากกลุ่ม มีความตระหนักต่อความรู้สึกของกลุ่มเกิดความภาคภูมิใจ และต้องการจะปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ วัลลา ปิณบุญธรรม (2528 : 76) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผยตรงไปตรงมา จริงใจและลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้

อย่างเหมาะสมยุคกาลเทศะ

1.2 นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ เรื่องการลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สำหรับการสอนแบบปกตินี้ เป็นวิธีการสอนวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ วาสนา ปัทมาลัย (2529 : 79) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนวิชาภาษาไทย กลุ่มทดลองสอนโดยใช้บทบาทสมมติ ส่วนกลุ่มควบคุมสอนแบบปกติ พบว่า ความขยันหมั่นเพียรของกลุ่มควบคุมที่สอนแบบปกติ สูงขึ้นกว่าเดิมหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลัดดา แซ่ป้ง (2530 : 62) ที่ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพ เพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยกลุ่มทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพ ส่วนกลุ่มควบคุมใช้การสอนแบบปกติ ผลปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การสอนแบบปกติเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลดลง สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สอนนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการสอนแบบปกติ และพบว่า บรรยาอากาศครั้งแรกในการปฐมนิเทศ นักเรียนตื่นตัวเล็กน้อย หลังจากเวลาผ่านไปการเรียนเริ่มเป็นกันเองมีการสนทนาซักถาม และในครั้งต่อ ๆ มาผู้วิจัยทบทวนเรื่องที่เรียนไปครั้งก่อนซึ่งเชื่อมโยงกับบทเรียนที่จะเรียนต่อไป การสอนผู้วิจัยใช้บรรยายพร้อมทั้งยกตัวอย่างโดยใช้บทบาทสมมติ ในสถานการณ์ซึ่งมีเนื้อหาเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามแสดงความคิดเห็น นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ครึ่งสุดท้ายซึ่งเป็นการสรุป ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ได้ความรู้เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ดังนั้นการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบปกติเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

2. พฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองพฤติกรรม

ก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนใกล้เคียงกัน แต่ภายหลังการทดลองพบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและการสอนแบบปกติทั้ง 2 วิธีนี้ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง และเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว พบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลอเธอร์ (Lawther. 1979 : 1283 - 1284) ที่ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับผู้ชายที่ทำผิดถูกกักขัง โดยฝึกในด้านพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งเน้นในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการสื่อสาร และการติดต่อกับบุคคล ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ทั้งสิ้น ผลการทดลองสรุปได้ว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น มิตรภาพ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การเข้าสังคม การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความสงบและความเป็นอิสระ

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่จะใช้ปรับปรุงพฤติกรรมของนักเรียนก้าวร้าวให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง และมีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมได้ และปริมาณของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่ลดลงในกลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีมากกว่ากลุ่มที่สอนแบบปกติ ที่เป็นเช่นนี้ ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมีการใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ การแสดงแบบอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ การชมพฤติกรรม และการเสริมแรงทางบวก ทำให้ผู้เข้ารับการทดลองได้เรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้เรียนรู้วิธีการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นที่ยอมรับของสังคม นอกจากนั้นได้มีโอกาสดแสดงความคิดเห็น รู้จักวิเคราะห์ เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติและพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

จากการสังเกตของผู้ที่วิจัยที่เป็นผู้ทำการทดลองกับนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มด้วยตนเองทำให้มองเห็นความแตกต่างของนักเรียนได้อย่างชัดเจน กล่าวคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติจะมีความกระตือรือร้นต่อการเรียนในระยะแรก ๆ และจะค่อยๆลดลงในระยะต่อมา เพราะการสอนแบบปกติไม่สามารถเอื้อต่อการได้แสดงบทบาทจากสถานการณ์ และนักเรียนไม่มีโอกาส

ในการได้เห็นแบบอย่าง เพราะผู้วิจัยใช้การบรรยายแล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มทดลองที่นักเรียนมีโอกาสได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยได้แสดงทั้งพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างต่อเนื่อง การสรุปครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าได้เรียนรู้และเข้าใจถึงเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และตระหนักถึงความรู้สึกของบุคคลอื่นเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

3. ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

3.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงในระยะทดลองที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (ระยะที่ 2) และระยะหลังการทดลอง (ระยะที่ 3) แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลองได้

3.2 นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ มีความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้นในระยะทดลองที่สอนโดยใช้การสอนแบบปกติ (ระยะที่ 2) และลดลงในระยะหลังการทดลอง (ระยะที่ 3) แสดงว่า การสอนแบบปกติ สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมได้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การสอนโดยใช้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว กับการสอนแบบปกติ สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้งสองกลุ่มได้ แต่เป็นที่น่าสนใจว่า ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

4. ศึกษาร้อยละของพฤติกรรมก้าวร้าวในด้านพฤติกรรมภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านภาษาท่าทาง ในอันดับที่ 1 และที่ 2 ตรงกันทั้งสองกลุ่ม ได้แก่ อันดับที่ 1 หน้าบึ้งหน้าไม่มียิ้ม อันดับที่ 2 ท่าทางหงุดหงิด รำคาญใจ สำหรับพฤติกรรมก้าวร้าว อันดับต่อมาของกลุ่มทดลอง ได้แก่ พูดเสียงดังเกินควร ใช้ น้ำเสียงกระด้างแข็งกร้าว ได้เสียง ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย จ้องตานานกว่าปกติ พูดท้าวทายก่อ ให้เกิดการทะเลาะวิวาท ตวาด ตะโกน ทำสิ่งของให้เกิดเสียงดัง เม้มริมฝีปาก เมินหน้าไม่

ประสานสายตา วิจารณ์ผู้อื่นลับหลัง ขว้างปาสิ่งของ โยนเก้าอี้ พุดเยาะเย้ยประชด พุดโอ้อวด
ข่มผู้อื่น ตำหนิ ตีเตียน ตี เตะ ลี้อคคอง ผลักไส ยักไหล่ และทำผิดกฎเกณฑ์ กติกา เป็นอันดับ
สุดท้าย จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า พฤติกรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นช่วงเปลี่ยนชั่วโมง ต้นชั่วโมง
และท้ายชั่วโมง ในขณะที่ครูไม่ได้สอนบทเรียน หรือให้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะติดตามผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวว่าจะ
มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หลังจากการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวผ่านไป
แล้ว 1 เดือน 2 เดือน หรือ 1 ภาคการศึกษา
2. ควรจะศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มที่มี
ทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายคละกัน ทั้งในระดับชั้นเดียวกัน และระดับชั้นอื่น ๆ เช่น ในชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือมัธยมศึกษาตอนปลาย เพราะนักเรียนในระดับดังกล่าวจะประสบปัญหาการ
ปรับตัวกับเพื่อนวัยเดียวกัน
3. ครูอาจารย์ผู้สอนในทุกระดับชั้นควรส่งเสริมให้เด็กนักเรียนได้มีโอกาสแสดงออกใน
เรื่อง อารมณ์ และความรู้สึก และทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มควรจัดกิจกรรมในชั้นเรียนให้มากขึ้น
เช่น การอภิปราย การรายงานหน้าชั้นเรียน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อนำมาปรับปรุงพฤติกรรมบุคลิกภาพ
ของนักเรียนให้เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าพูดกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม
4. ครูแนะแนว ผู้ให้คำปรึกษา หรือนักจิตวิทยาในโรงเรียน สามารถนำวิธีการฝึก
พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมเฉพาะด้านของ
นักเรียน เช่น พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศของตน เป็นต้น
5. ผู้บริหารการศึกษาควรสนับสนุนผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนได้มีความรู้ในวิธีการฝึก
พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อจะได้นำไปใช้กับนักเรียนที่มีปัญหาความบกพร่องด้าน
ทักษะการสื่อสารกับบุคคลอื่นในสังคม ให้เป็นผู้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่น
และเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ศึกษาอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น บุคลิกภาพ อารมณ์ เชื้อชาติ ปัญญา เพศ อายุ เวลา สถานภาพทางสังคม การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น
2. ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้โปรแกรมการฝึก กับการใช้สื่อในรูปแบบของเทปโทรทัศน์ สไลด์ ประกอบการฝึก
3. ศึกษาโปรแกรมของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่จะนำไปใช้ในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนปลายหรือระดับอาชีวศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กิตติกร มีทรัพย์. พื้นฐาน : ทฤษฎีจิตวิเคราะห์. กรุงเทพฯ : เจริญวิทยการพิมพ์, 2524.

✓ เครือวัลย์ ขจรพันธ์. พัฒนาการเด็ก. กรุงเทพฯ : วิบูลย์กิจการพิมพ์, 2524.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

เดโช สมนานนท์. บทความจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2520.

✓ อนุสมศรี อินทนนท์. การศึกษาสภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของวัยรุ่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน. ปรินฎานินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

อ่ำรง ทศนาญชลี และคนอื่น ๆ. "พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนักเรียน," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 16 (2) : 9 - 16 ; ธันวาคม 2528.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนุพาราเมตริก. มหาสารคาม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2523.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย 2530. อัดสำเนา.

พรขุติ อาชวอ่ำรุง และสงบ ลักษณะ. "การปรับพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียน," คุรุศาสตร์. 6 : 49 - 55 ; กรกฎาคม - สิงหาคม 2519.

พรรณราย ทวัชยะประภา. "การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก," จิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว. กรุงเทพฯ : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย เซ็นทรัลเวิลด์เพรสศึกษาการพิมพ์, 2523.

✓ เพชรสุดา เพชรใส. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินฎานินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์อุปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อุดสาเนา.
- เรณู ผดุงถิ่น. การใช้การเสริมแรงทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อุดสาเนา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทวีกิจการพิมพ์, 2524.
- ละเอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ. "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 9 (1) : 7 - 8 ; เมษายน 2521.
- ลักขณา ธรรมไพโรจน์. การปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกด้วยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อุดสาเนา.
- ลัดดา แซ่ป้ง. การใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อุดสาเนา.
- วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อุดสาเนา.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : เยียร์บุ๊กพับลิชเชอร์, 2528.
- วาสนา บัณฑลย์. ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเสนาณรงค์วิทยา จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อุดสาเนา.

วิจิต บุญซื่อ. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม และอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครู. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525. อัดสำเนา.

สมชาย เตียวตระกูล. การฝึกการผ่อนคลายแบบจิตสุมกาย เพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาคนาวาอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
อัดสำเนา.

สุจิตรา พรหมนุชาธิป. พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและ
ต่างจังหวัด. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
อัดสำเนา.

✓ สุธา จันทน์เอม. จิตวิทยาเด็กเกร. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2525.

✓ สุธา มาลากุล ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ. พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา.
2520. อัดสำเนา.

สุรจิตต์ แสงอรุณ. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนบางหัวเสือขุนแจ่มนิคมนิล จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

อาภรณ์ มหาคำ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2525. อัดสำเนา.

เอี่ยมจิต ดิศริแก้ว. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524. อัดสำเนา.

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

✓ Bach, George R. and Ronald M. Dentsch. Pairing. New York :
The Hearst Corp, 1970.

Bandura, Albert and Richard H. Walters. Social Learning and Personality
Development. New York : Holt-Rineheart Winston, Inc, 1963.

○ Bellack, Allan S. and others.. International Handbook of Behavior
Modification and Therapy. New York : Plenum Press, 1982.

7 Berkowitz, L. Advance in Experimental Social Psychology. New York :
London Vol. 1, 1964.

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

× Buss, A.H. The Psychology of Aggression. New York : John Wiley and
Son Inc., 1961.

Coleman, Gardner, and Lea Jacquelyn. " A Comparative Study on the
Assertiveness of Black and White Women at the University Level,"
Dissertation Abstracts International. 38 : 5924 - A. ; April, 1978.

Connell, H.M. "Delinquent Behavior," Essentials of Child Psychiatry.
London : Blackwell Scientific Publications, 1979.

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

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

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

✕ Feshbach, S. "The Catharsis Hypothesis and Some Consequences of Interaction with Aggressive and Neutral Play Objects," Journal of Personality and Social Psychology. 24 : 449 - 462, 1956.

Flowers, John, and Roy d. Goldman. "Assertion Training for Mental Health Paraprofessional," Journal of Counseling Psychology. 21(1) : 390 - 394 : 1976.

Gambrill, E.D. & Richey, C.A., "An Assertion Inventory for Use in Assessment and Research," Behavior Therapy. 6 : 550 - 561, 1975.

Goldstein, J.H. Aggression and Crime of Violence. London : Oxford University Press, 1975.

Gunn, John. Violence in Human Society. Devon : Dawid & Charles, 1973.

Huey, Wayne C. "Effects of Counselor and Peer - Led Group Assertive Training on Black Adolescent Aggression," Journal of Counseling Psychology. 31(1) : 95 - 98, 1984.

Kanfer, Frederick H. and Arnold G. Goldstein. Helping People Change. Oxford : Pergamon Press, 1975.

Kenny P.J. "The Influence of Relaxation on Aggressive Behavior of Mental Retarded Adults, "Dissertation Abstracts International. 43(6) : 1986 B.; December, 1982.

Lawther, Daniel Dean. "The Effects of Assertive Training on the Social Behavior of Incarcerated Male Delinquents," Dissertation Abstracts International. 40 : 1283 A - 1284 A ; September, 1979.

- Lazarus, Arnold A. Clinical Behavior Therapy. New York : Brunner Mazel. Inc., 1973.
- Lee, Yul Dong, Ernest T. Hallberg and Harvey Hassard. "Effects of Assertive Training of Aggressive Behavior of Adolescents," Journal of Counseling Psychology. 26(5) : 459 - 461, 1979.
- Mamarchev, Helen L. Assertiveness Training. Michigan University Press, n.d.
- Medinnus, Gene R. Child and Adolescent Psychology : Behavior and Development. New York : Wiley, 1969. illus.
- Megargee, E.I. "Undercontrolled and Over Controlled Personality Type in Extreme Antisocial Aggression," Psychological Monographs. 1966.
- Nardone, M.J. "A Comprehensive Group Treatment Program to Teach Self - Control to Impulsive/Aggressive Boys," Dissertation Abstracts International. 43(4) : 1261 B ; October, 1982.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York : Holt Rineheart and Winston, Inc., 1970.
- Penner, Louis. A Social Psychology : A Contemporary Approach. New York : Oxford University Press, 1978.
- Pentz, Mary Ann Wood. "Assertion Training and Effects on Unassertive and Aggressive Adolescents," Journal of Counseling Psychology. 27(1) : 76 - 83, 1980.
- Rathus, Spencer. and Jeffrey S. Nevid. Behavior Therapy. New York : New American Library, 1978.
- Salter, Andrew. Conditioned Reflex Therapy. New York : Capricorn Press, 1949.

- Sanders, Donald H., Murph A. Franklin and Robert J. Statistics : Fresh Approach. International Student 2 d. ed., Tokyo : Mc Graw - Hill, Koyakusha, 1980.
- Sansbury, David L. "Assertive Training in Groups," Personnel and Guidance Journal. 53 : 117 - 122 ; September, 1974.
- Scott, P, B.B. Roger, and R.Y. Marian. "School Reinforcement Under Nature Conditions," Child Development. 38 : 63 ; July, 1967.
- Shelton, John L. "Assertive Training : Consumer Beware," The Personnel and Guidance Journal. 55 : 465 - 468 ; April, 1977.
- Storr, Anthoney. "Human Aggression Training with Mental Retarded Adults," Dissertation Abstracts International. 44(8) : 2527 B ; February, 1984.
- Wilk, Carde and Virginia Coplan. "Assertive Training as a Confidence Building Technique," The Personnel and Guidance Journal. 55 : 460 - 464 ; April, 1977.
- Wolpe, Joseph. The Practice of Behavior Therapy. 2d ed., New York : Pergamon Press, 1973.
- Worchel, Stephen and Joel, Cooper. Understanding Social Psychology. The Dossey Press, 1979.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

และ

โปรแกรมการสอนแบบปกติ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
1.	1. เพื่อให้ได้ทราบจุดมุ่งหมายของการฝึก กฎเกณฑ์ต่าง ๆ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนทุกคนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก	1. ให้คำแนะนำแก่นักเรียนเกี่ยวกับวิธีฝึกในลักษณะต่าง ๆ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามได้ 2. สร้างความสนิทสนมคุ้นเคยโดย - ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง - ให้นักเรียนจับคู่สนทนากัน - ให้นักเรียนแนะนำตัวเอง - เล่าสิ่งที่ประทับใจในคู่สนทนาให้กลุ่มได้ทราบ - เปิดโอกาสให้กลุ่มได้ซักถาม
2.	1. เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มได้รู้จักกันอย่างสนิทสนม และสามารถเปิดเผยตนเองมากขึ้น 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงท่าทางตามความรู้สึกนึกคิดของตนตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยได้สมมติขึ้น	1. ให้นักเรียนเปิดเผยตนเองโดย - การให้คำแนะนำผู้วิจัยพยายามให้สมาชิกเล่าเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนฟัง และให้ผู้ฟังฟังด้วยความตั้งใจ - การเสริมแรงทางบวกผู้วิจัยและนักเรียนคนอื่นให้คำชมเชย ให้กำลังใจและแสดงท่าทางยอมรับ 2. แสดงบทบาทสมมติ ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงท่าทางและพูดตามความรู้สึกนึกคิดของตน โดยผู้วิจัยสมมติสถานการณ์ให้

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
3.✓	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำ 2. เพื่อให้นักเรียนลดพฤติกรรมการพูดน้ำเสียงแข็งกร้าวดังเกินควร และด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย	นักเรียนฟังว่า "ให้นักเรียนสมมติตนเองว่า นั่งอยู่ในห้องเรียน กำลังเรียนวิชาที่ยากวิชาหนึ่ง ซึ่งนักเรียนไม่ชอบ และไม่สามารถเรียนได้ดี นักเรียนรู้สึกเบื่อก่อนที่จะฟังครูระหว่างสอน นักเรียนจะอย่างไร" 3. ให้อ่านย้อนกลับ 4. ให้การเสริมแรงในทางบวก การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำ เพื่อ 1. ลดพฤติกรรมการพูดหยาบคาย 2. ลดพฤติกรรมการใช้น้ำเสียงที่แข็งกร้าวและดังเกินควร 3. ให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ <u>วิธีการฝึก</u> 1. ใช้บทบาทสมมติ - ให้นักเรียน 4 คน แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ เกี่ยวกับการพูดด้วยน้ำเสียงที่แข็งกร้าวกระโชกดังเกินควร และใช้คำหยาบคาย

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
		<u>สถานการณ์สมมติ</u> นักเรียน 2 คน กำลังนั่งดูวิดีโอเพปอยู่ในห้องโสตฯ มีเพื่อน 2 คน กำลังตะโกนขำคิระของนักเรียนทั้งสอง 1 ใน 2 นั้นนั่งอยู่ข้างหลังของนักเรียน ขณะที่กำลังตะโกนก็เอปากกาเคาะเก้าอี้เพื่อนและเออาขาเตะขาเก้าอี้เพื่อนที่นั่งอยู่ข้างหน้าตลอดเวลา นักเรียนทั้ง 2 คน รู้สึกโกรธจึงด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย และเสียงดังเกินควร เมื่อจบการแสดงบทบาทสมมติ - ให้นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่สังเกต และพฤติกรรมที่ตนแสดงออกไป โดยใช้คำพูดหยาบคาย และมีน้ำเสียงกร้าว ทำท่าทางที่ก้าวร้าว - ใช้การแสดงแบบอย่าง ให้นักเรียนที่เหลือ 4 คน แสดงแบบอย่างตามที่ผู้วิจัยเขียนบทให้จากสถานการณ์เดิม โดยสามารถใช้คำพูด "ขอโทษ" "เสียใจ" และ "ขอบคุณ" ได้อย่างเหมาะสม - ให้นักเรียนที่สังเกต ชมเชย เมื่อเพื่อนแสดงจบ

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
4.	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย คำได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดการพูดคำหยาบ ดิฉะฉาน กล่าวโทษผู้อื่น ให้นักเรียนได้รับความอบอุ่น 2. ให้นักเรียนสามารถควบคุมความโกรธได้ โดยใช้คำพูดที่ไม่ได้คำหยาบ	5. ให้นักเรียนย้อนกลับ และอภิปรายถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จากการดูแบบอย่าง 6. ฝึกซ้อมพฤติกรรม โดยผู้วิจัยให้นักเรียนทั้ง 8 คน คิดสถานการณ์จริงขึ้น และให้นักเรียนซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกับที่นักเรียนได้แสดงและได้สังเกตมาแล้ว แต่ให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม 7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และผลที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยเสนอแนะวิธีแก้ไขและให้นักเรียนนำทักษะที่ฝึกและการใช้คำ "ขอโทษ" "เสียใจ" "ขอบคุณ" ไปใช้ในชีวิตประจำวัน 1. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนด สถานการณ์สมมติ "นักเรียนชื่อเลื้อใหม่ 1 ตัว นักเรียนชอบมากเพราะแบบและสีถูกใจ ตั้งใจว่าจะไปในงานวันเกิดของเพื่อน ซึ่งจะถึงในวันเสาร์นี้ นักเรียนจึงซักและรัดอย่างรีบร้อน

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
	ติเตียนหรือกล่าวโทษผู้อื่น	ในตอนเย็นวันศุกร์ขณะที่เดินกลับบ้านกับเพื่อนนักเรียนกลุ่มใหญ่ พลันเหลือบไปเห็นน้องสาวของตนเองใส่เสื้อของนักเรียนเดินอยู่หน้าห้างสรรพสินค้าอิมพีเรียล นักเรียนรู้สึกโกรธมาก จึงเดินเข้าไปตำหนิติเตียนอย่างรุนแรง" 2. ให้นักเรียนสังเกต อภิปราย และให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรม การพูดตำหนิติเตียน กล่าวโทษให้ผู้อื่นได้รับความอับอาย 3. ให้นักเรียนสังเกตจากการแสดงแบบอย่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดการตำหนิติเตียนหรือกล่าวโทษผู้อื่นให้ได้รับความอับอาย ซึ่งผู้วิจัยเตรียมบทบาทให้อาสาสมัครได้แสดง แล้วให้นักเรียนที่เหลือลองปฏิบัติตาม 4. ผู้วิจัยให้สิ่งเสริมแรงทางบวกหลังจากนักเรียนเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน 5. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการแสดงออกและการพูดที่เหมาะสม โดยปราศจากการพูดตำหนิติเตียนกล่าวโทษให้ผู้อื่นได้รับความอับอาย 6. ฝึกการซ้อมพฤติกรรมอีกครั้งหนึ่ง

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
5.	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทาง และภาษาด้อยคำและลวดลายกิจกรรมการพูดประชัน ประชัน เยาะเย้ย ถากถางผู้อื่น 2. ให้นักเรียนสามารถพูดแสดงความยินดีต่อผู้อื่นได้ โดยไม่กล่าวคำพูดประชัน ประชัน เยาะเย้ยผู้อื่น	7. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมทางด้อยคำ และท่าทางจากคนรอบข้างและฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมตามที่เป็นจริงในชีวิตประจำวัน 1. การแสดงบทบาทสมมติ ผู้วิจัยสมมติสถานการณ์ "ทางโรงเรียนของนักเรียน มีการแข่งขันฟุตบอลกับอีกโรงเรียนหนึ่ง และนักเรียนมีโอกาสไปเชียร์ฟุตบอลครั้งนี้ด้วย นักเรียนอยากให้โรงเรียนของนักเรียนชนะมากแต่บังเอิญเกิดแพ้ขึ้นมา ซึ่งนักเรียนไม่พอใจการเล่นของฝ่ายตรงข้าม ขณะเดินทางกลับบ้านพร้อมเพื่อนนักเรียนพบเด็กนักเรียนโรงเรียนที่ชนะ นักเรียนจึงชวนเพื่อนพูดจาเยาะเย้ยและถากถางที่ฝ่ายตรงข้ามชนะอย่างไม่มีคุณธรรมตามความคิดของนักเรียน" ให้นักเรียนแสดงบทบาทนี้สามคนและให้สมาชิกคนอื่น สังเกตการแสดงพฤติกรรมของเพื่อนและรายงานให้เพื่อนทราบเมื่อการแสดงสิ้นสุดลง 2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้นักเรียนร่วมอภิปรายถึงการแสดงออกทางภาษาท่าทาง

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
6.	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำเพื่อลดการพูดโอ้อวดและบ่มผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	และภาษาถ้อยคำ ด้วยการพูดประชดประชัน 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงบทบาทตามตัวแบบและหัวข้อที่กำหนดเพื่อลดการพูดประชดประชัน เยาะเย้ยถากถาง และสามารถแสดงความมั่นใจจนกล้าทำได้ 4. ฝึกการข้อผิดพลาด 5. ให้การบ้านนักเรียนกลับไปสังเกตการใช้ภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำของคนรอบข้างและฝึกการใช้ภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ โดยลดพฤติกรรมพูดโอ้อวดและบ่มผู้อื่น 1. ให้อาสาสมัครแสดงบทบาทสถานการณ์สมมติ "นักเรียนและเพื่อนกำลังนั่งคุยกันอยู่มุมหนึ่งของโรงอาหาร ขณะนั้นนักเรียนเห็นเพื่อนต่างห้องที่ขำพิการ กำลังเดินคุยมาพร้อมกับเพื่อนผู้หญิงที่มีรูปร่างอ้วนมาก และสวมแว่นตาหนาเตอะ นักเรียนกับเพื่อน ๆ จึงส่งเสียงล้อเลียนนักเรียนทั้งสองว่า แต่ละคนเหมือน

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
7.	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษากายคำที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมกรรมการพูดทำทายเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท	ตัวตลกไม่มีใครอยากเดินด้วย 2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับหลังจากถามความรู้สึกของผู้แสดงทุกคนว่ารู้สึกเช่นไร และพฤติกรรมดังกล่าวให้ผลดีหรือไม่อย่างไร 3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลแก่นักเรียนเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนซ้อมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการทักทายสนทนากับนักเรียนที่มีปมด้อยเหล่านั้น 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำการฝึกที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน 1. ให้อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ เกี่ยวกับพฤติกรรม การพูดทำทายเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท สถานการณ์สมมติ "ในขณะที่เดินทางกลับบ้านกับกลุ่มเพื่อน ถ้ามีนักเรียนโรงเรียนอื่นมองมาที่กลุ่มนักเรียน พร้อมทั้งพูดจาเชิงเย้ยแหย่ จนนักเรียนทนไม่ได้ นักเรียนจึงตอบโต้ และทำทายนักเรียนกลุ่มนั้น"

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
8.	เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทาง และภาษาด้อยคำเพื่อลดพฤติกรรมได้เถียง เอาชนะผู้ที่มีเหตุผลดีกว่าตน	2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับถึงผลที่จะเกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวเช่นนี้ 3. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครแสดงตัวแบบให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจากสถานการณ์ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนซ้อมพฤติกรรมที่เป็นปัญหาก่อนที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 5. ให้นักเรียนนำไปฝึกที่บ้าน การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำเพื่อลดพฤติกรรมได้เถียงเอาชนะผู้ที่มีเหตุผลที่ดีกว่าตน 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งกลุ่มประชุมแสดงความคิดเห็นที่มีต่อการแข่งขันกีฬา ระหว่างโรงเรียนที่จัดขึ้นทุกปีว่านักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ 2. ผู้ฝึกให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ของตนเอง และสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนแต่ละคนขณะแสดงความคิดเห็น 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายถึงความรู้สึกในการแสดงออกที่นักเรียนสังเกตจากเพื่อนแต่ละคนในเรื่องการได้เถียง

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
9.	เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำเพื่อลดพฤติกรรมวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย	4. ผู้วิจัยทำอาสาสมัครแสดงพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่กำหนดเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็น สถานการณ์สมมติ ขณะทำงานกลุ่มที่ครูมอบหมายให้มีเพื่อนหลายคนแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับนักเรียนหลายคน จนกระทั่งนักเรียนไม่พอใจอย่างมาก นักเรียนจึงพยายามโต้เถียงทุกทางเพื่อเอาชนะให้ได้" 5. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องการโต้เถียง และการแสดงความโกรธ พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีลดความโกรธ 6. ช่อมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในเรื่องการโต้เถียงแสดงความคิดเห็นเพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน 7. ผู้วิจัยและนักเรียนให้กำลังใจและคำชมเชยแก่กลุ่ม 8. ให้นำไปฝึกที่บ้าน 1. ให้นักเรียนจับคู่มองหาข้อบกพร่องของคู่สนทนาแล้ววิจารณ์ ผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์เปิดเผยความรู้สึกของตนในกลุ่มใหญ่

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
		2. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดไว้ในเรื่องของการวิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย สถานการณ์สมมติ "ในขณะที่นักเรียนนั่งคุยกับเพื่อนนักเรียนเห็นเพื่อนนักเรียนหญิงคนหนึ่งเดินมา ซึ่งนักเรียนรู้ว่า นักเรียนหญิงผู้นั้นทำงานในร้านอาหารตอนกลางคืนทุกคืนและทำหน้าที่เป็นพนักงานเสิร์ฟ นักเรียนจึงวิจารณ์นักเรียนหญิงผู้นั้นไปในทางเสียหาย" 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมอภิปรายและให้ข้อมูลย้อนกลับถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย 4. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครแสดงแบบอย่างของพฤติกรรมที่เหมาะสมในเรื่องของการวิจารณ์จากสถานการณ์เดิม 5. ให้ความสำคัญทางบวกคือ กำลังใจและคำชมเชย 6. ให้นักเรียนนำการเรียนรู้ดังกล่าวไปฝึกเป็นการทำงาน

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
10.	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวที่นอกเหนือจากการฝึกได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกผลที่จะเกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งที่ได้รับรู้มาก่อนการฝึกนี้ 3. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าว 4. เพื่อให้นักเรียนรู้ประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวว่ามีอะไรบ้างและให้นักเรียนยกตัวอย่างตามความเข้าใจ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงผลที่จะเกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งต่อตนเองและผู้อื่น 3. ให้นักเรียนแต่ละคนได้บอกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ตนได้เคยแสดงว่ามีอะไรบ้างอะไรเป็นสาเหตุและมีผลอย่างไร 4. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่า ได้นำสิ่งที่เรียนรู้นในเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตประจำวันบ้างหรือไม่ และใช้ในลักษณะใดผลเป็นอย่างไร 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป
11.	เพื่อให้นักเรียนฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย โดยเล่าประสบการณ์ของตนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ อย่างไม่ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า	การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษากายด้วยคำ โดย 1. ผู้วิจัยอธิบายถึงการเปิดเผยตัวเองว่าเป็นการฝึกความไว้วางใจผู้อื่น 2. ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาเล่าเรื่องที่

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
12.	สรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษา ท่าทางและภาษาถ้อยคำ	เป็นประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ของ แต่ละคน 3. ในขณะที่เพื่อนพูด ให้นักเรียนคนอื่น ๆ สังเกตภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำแล้ว ให้ข้อมูลย้อนกลับ เมื่อเพื่อนพูดจบ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการยอมรับคำ วิจารณ์จากเพื่อน 5. ผู้วิจัยชมเชย 1. ผู้วิจัยสรุปเรื่องการติดต่อสื่อสารในสังคม ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และกลุ่มเพื่อนเพื่อ ให้เป็นที่ยอมรับของสังคม และช่วยให้ เกิดการปรับตัวที่ดี จำเป็นต้องมีพฤติกรรม กล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งท่าทางและ ถ้อยคำเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ตามที่ ได้ฝึกไปแล้ว 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ 1 คู่ สันทนาการ ด้วยเรื่องใดก็ได้ คนอื่น ๆ คอยอยู่นอก ห้องฝึก 3. ให้นักเรียนที่อยู่นอกห้องฝึกเข้าร่วมสนทนา กับเพื่อนในห้องครั้งละ 2 คน โดยทั้งช่วง เวลาครั้งละ 5 นาที จนนักเรียนเข้ากลุ่ม จนครบทุกคน โดยมีเงื่อนไขในการสนทนา

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก
		การแสดงความคิดเห็นให้เป็นไปอย่างอิสระ 4. นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่เปิดเผยความรู้สึกในการฝึก 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกและให้นักเรียนแสดงความรู้สึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มและถ้ามีใครพูดพาดพิงถึงนักเรียนคนอื่นในกลุ่มให้นักเรียนที่ถูกกล่าวถึงนั้นแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นได้เมื่อเพื่อนพูดจบ ถ้าเพื่อนคนใดสนใจที่จะแสดงความคิดเห็นก็สามารถร่วมแสดงความคิดเห็นได้ 6. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลอง รวมทั้งข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

โปรแกรมการฝึกพหุกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่ 1 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการฝึกพหุกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและทราบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนทุกคนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย และนักเรียนในกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฝึกพหุกรรมกล้าแสดงออกที่

เหมาะสม

วิธีการฝึก

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง
2. นักเรียนแนะนำตัวเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายที่พบบนในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยชี้แจง - แก่นักเรียนเกี่ยวกับเทคนิควิธีการฝึกพหุกรรมกล้าแสดงออกที่

เหมาะสม มี 6 วิธี ได้แก่

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. การให้คำแนะนำ | 4. การซ่อมพหุกรรม |
| 2. การแสดงบางอย่าง | 5. การเสริมแรงทางบวก |
| 3. การแสดงบทบาทสมมติ | 6. การให้ไปฝึกที่บ้าน |
5. ให้นักเรียนจับคู่สนทนากัน และเล่าสิ่งที่ประทับใจในคู่สนทนาให้กลุ่มได้ทราบ
 6. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
 7. ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับสถานที่ วัน เวลาที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

- สังเกตจากความสนใจ การซักถามของนักเรียน
- ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มได้รู้จักกันอย่างสนิทสนม และสามารถเปิดเผยตนเองมากขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงท่าทางตามความรู้สึกของตน ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัย

สมมติขึ้น

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนเปิดเผยตนเองโดยเล่าเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนในกลุ่มได้ฟัง ผู้วิจัยให้นักเรียนรักษาเรื่องที่ได้รับฟังไว้เป็นความลับ และให้ฟังเพื่อนเล่าด้วยความตั้งใจ
2. ผู้วิจัยและนักเรียนคนอื่นให้คำชมเชย ให้กำลังใจ แสดงท่าทางยอมรับ โดยการมองด้วยสายตาที่ตรง ไม่นิ่งก้มหน้า พยักหน้าเมื่อเพื่อนเล่าในสิ่งที่เราเห็นด้วย
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 4 คน ² แสดงบทบาทสมมติตามความรู้สึกของตน จากสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้

สถานการณ์สมมติ

นักเรียนสมมติตนเองว่า เมื่อนักเรียนกำลังนั่งเรียนวิชาที่ยากวิชาหนึ่ง ซึ่งนักเรียนไม่ชอบและเรียนไม่ได้ดี นักเรียนรู้สึกเบื่อกำลังจะฟังครูสอน นักเรียนจะแสดงอย่างไร

4. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นักเรียนได้แสดงบทบาทจากสถานการณ์

การประเมินผล

- สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ
- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 3 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย

2. เพื่อให้นักเรียนลดพฤติกรรมการพูดด้วยน้ำเสียงที่แข็งกร้าว เสียงดังเกินไป และต่ำด้วยถ้อยคำหยาบคาย

3. เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ พูดด้วยน้ำเสียงที่ไม่กระโชก พูดอย่างสุภาพ และกล้าพูด "ขอโทษ, เสียใจ และขอบคุณ"

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้เกี่ยวกับการพูดด้วยน้ำเสียงที่แข็งกร้าว ดังเกินไป และใช้ถ้อยคำที่หยาบคาย

ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

นักเรียน 2 คน กำลังนั่งดูวิดีโอเทปอยู่ในห้องโสตทัศนูปกรณ์ ขณะนั้นมีเพื่อนอีก 2 คน กำลังตะโกนขำขันระหว่างที่นักเรียนทั้งสองคน 1 ใน 2 ของนักเรียนที่กำลังตะโกนนั้นนั่งอยู่ด้านหลัง นอกจากกำลังตะโกน ก็ยังเอปากกาเคาะหนักแก้อ້ของเพื่อนข้างหน้า และยังเอขาเตะแก้อ້ของเพื่อนอยู่ตลอดเวลา ทำให้นักเรียนที่กำลังนั่งดูวิดีโอเทปอยู่รู้สึกโกรธ จึงด่าออกมาด้วยน้ำเสียงดัง และใช้ถ้อยคำหยาบคาย

บทสนทนา

นักเรียนคนที่หนึ่ง : "แหมว๊วย ดูหนังไม่รู้เรื่องเลย ตะโกนคุยกันอยู่ได้"

นักเรียนคนที่สอง : "ข้าเนะ อยากจะกระโดดชกปากมันเลย แหมง..... เอ๊ย ร้าคาณชัย...."

นักเรียนคนที่หนึ่ง : "เอ็ง สองคนไม่รู้รู้สึกมันรีงวะ ส่งเสียงขำหัวคนอื่นคุยกันอย่างนี้ ความเกรงใจสักนิดก็ไม่มี แหมเอ็งยังดันเตะขาแก้อ້ด้วย เดี๋ยวก็สว่หรอกอย่างนี้เนะ"

นักเรียนที่กำลังตะโกน หยุดตะโกน หันมาจ้องมองดูแล้วว่า

นักเรียนที่กำลังตะโกน : ข้าคุยกันอย่างนี้มันหนักส่วนไหนของเอ็ง จะดูก็ดูไปสิ ข้าไม่สน

2. ให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ ให้อ่านย้อนกลับเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ได้สังเกต และให้ผู้แสดงได้อธิบายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ตนแสดง และผลที่จะเกิดตามมา

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ยังไม่ได้แสดงมาแสดงแบบอย่างพฤติกรรม ตามบทบาทที่ผู้วิจัยได้เตรียมจากสถานการณ์เดิม โดยให้นักเรียนผู้แสดงสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ โดยใช้น้ำเสียงที่เป็นปกติ แล้วถ้าใช้คำพูด "ขอโทษ เลียใจ และขอบคุณได้อย่างเหมาะสม"

บทบาทการแสดงแบบอย่าง

นักเรียนคนที่หนึ่ง : "เราตุนั่งไม่รู้เรื่องเลย ร้าคาญจัง เจ้าสองคนนี่ช่างไม่เกรงใจกันบ้าง"

นักเรียนคนที่สอง : "ซึ่ก็ร้าคาญ เดี่ยวจะลองพูดดูสิ แค่ว่ายังง" "นี่ขอโทษเถอะนาย สองคนละ ตะโกนคุยข้ามหัวเราทั้งสองยังไม่พอ (ตุน) ไคะแก้อี้ด้วยเราเลย ตุนั่งกันไม่รู้เรื่องเอาเลย นายรู้มัย"

นักเรียนที่กำลังตะโกน : "(เฮ้ย) เราขอโทษด้วย(ะ) ลืมตัวไป แหมกำลังคุยกันเพลิน เราออกไป คุยกันข้างนอกดีกว่าเพื่อน"

4. ให้นักเรียนที่สังเกตการแสดงแบบอย่าง ชมเชยเมื่อเพื่อนแสดงจบ เป็นการเสริมแรงทางบวก

5. ผู้วิจัยให้อ่านย้อนกลับ และให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจากการดูแบบอย่าง

6. ฝึกซ้อมพฤติกรรม โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทั้ง 8 คน ร่วมกันคิดสถานการณ์จำลองที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไปแล้ว และให้นักเรียนทั้ง 8 คน ซ้อมพฤติกรรมนั้นตามที่ ได้สังเกตจากการแสดงแบบอย่าง โดยให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

7. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและแนวทางปฏิบัติที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมตลอด จนผลที่เกิดจากพฤติกรรมนั้น ผู้วิจัยเสนอแนะวิธีแก้ไข และให้นักเรียนนำทักษะที่ฝึกโดยเฉพาะคำพูด

"ขอโทษ, เสียใจ และขอบคุณ" ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

- สังเกตจากพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียน
- สังเกตจากพฤติกรรมการพูดอย่างสุภาพและกล้าพูด "ขอโทษ, เสียใจ

และขอบคุณ"

ครั้งที่ 4 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกพูดกรรมกล่าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษากายได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดการตำหนิ ตีเตียน กล่าวโทษผู้อื่นให้ได้รับความอับอาย
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมความโกรธได้ โดยใช้คำพูดที่ไม่ได้ตำหนิ ตีเตียน หรือกล่าวโทษผู้อื่น

วิธีการฝึก

1. ให้อาสาสมัคร 4 คน แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้

ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

นักเรียนชื่อเสื่อใหม่ 1 ตัว นักเรียนชอบมากเพราะแบบและสีถูกใจ ตั้งใจว่าจะใส่ไปในงานวันเกิดเพื่อน ซึ่งจะถึงในวันเสาร์นี้ นักเรียนจึงซักและรัดอย่างเรียบร้อย แต่ในตอนเย็นวันศุกร์ ขณะที่กำลังเดินกลับบ้านกับเพื่อน ๆ กลุ่มใหญ่ พลันเหลือบไปเห็นน้องสาวของตนใส่เสื้อของนักเรียน เดินอยู่หน้าห้างสรรพสินค้าอิมพีเรียล นักเรียนรู้สึกโกรธมาก จึงเดินเข้าไปตำหนิ ตีเตียนอย่างรุนแรง

บทสนทนา

- โต้ง : (เสื่อ) พรุ่งนี้เป็นวันเสาร์ เป็นวันเกิดยายดีด เค้าบอกพวกเราให้ไปกันทุกคนนี้ อย่าลืมละเพื่อน
- กร : ฉันไม่ลืมหรอก จะใส่เสื้อตัวเก่งไปด้วย เพิ่งซื้อ แหม สีถูกใจเป๊ะเลย
- ยุ้ย : เอ๊ะ นั่นมันไอ้แก่น้องนายนี้หว่า กร
- กร : เออ จริง ๆ นั่นแหละ แต่ (เสื่อ) มันดันใส่เสื้อตัวใหม่ของฉันด้วย เดี่ยวเจ๊บจะด่าให้แสบเชียว
- โต้ง : นี่มันกลางถนน นายคงไม่ทำอะไรบ้า ๆ นะ แล้วไอ้แก่นี้ ก็เป็นน้องนายด้วย

- กร : น้อง เนิง ไม่รู้แหละ นี่ไอ้ไก่ ใจครให้แกเอาเสื้อตัวเก่งของจันมาใส่ นิงบ้า
แกก็รู้ว่าพรุ่งนี้ฉันจะใส่ไปวันเกิดเพื่อน แกทำอย่างนี้หมายความว่าไร
- ไก่ : ไร พี่ กะอืแค่เสื้อตัวนี้ก็หวง ฉันเห็นมันสีเสปดาดิ ยืมมาใส่บ้างไม่ได้ไรเงิ พี่ช้งก
- กร : ไอ้ ไอ้ไก่ แก แกกลับบ้านไปถอดออกเดี๋ยวนี้ละ ไม่งั้นเจอของจริงแน่ ฉันจะทำให้
แกอายุที่กลางถนนนี้แหละ

2. วิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง โดยให้นักเรียนที่เป็นผู้แสดงบอกผลการเรียนรู้
ที่ตนได้รับจากการแสดง และให้นักเรียนที่เป็นผู้สังเกต เสนอแนะสิ่งที่ได้สังเกต เพื่อปรับปรุง
และแก้ไข

3. ให้นักเรียนที่ยังไม่ได้แสดง แสดงแบบอย่างพฤติกรรมจากสถานการณ์เดิม ที่เป็น
พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อลดการตำหนิ ตีเตียน หรือกล่าวโทษผู้อื่นให้ได้รับ
ความอับอาย

การแสดงแบบอย่างจากสถานการณ์เดิม

- โต้ง : นี่พวกเราพรุ่งนี้เป็นวันเสาร์ เป็นวันเกิดยายดีด แคบอกพวกเราให้ไปกันทุกคน
พวกเราจะไปกันมัย น้าสนะ เราว่าจะไป
- กร : เอ๊ย ไม่สิมหรือก ส่วนเราจะใส่เสื้อตัวเก่งไปด้วย เพิ่งซื้อ แหม สีสูกใจเป๊ะเลย
- ไก่ : เอ๊ะ นั้นมันยายไ้ก้องนายนี้ะกร
- กร : ไซ้ จริง ๆ นั้นแหละ แต่ทำไมดันเอาเสื้อตัวเก่งของเรามาใส่ก่อน โดยไม่
ขออนุญาตด้วย มันช้กจะมากไปแล้ว เราารู้สึกโกรธ เดียวจะไปถามสักหน่อย
ทั้ง ๆ ที่เราก็บอกแล้วว่าพรุ่งนี้เราจะใส่ไปงานวันเกิดเพื่อน เดียวจะเจ้งกันให้
รู้เรื่องไปเลย
- โต้ง : ใจเย็น ๆ นั้นมันกลางถนนละ ลองค่อยค่อยถามไ้กันดูให้รู้เรื่องก่อนเดอะแล้วยาย
ไ้ก็คือน้องนายด้วย

กร : น้องนี้สิมันน่าเจ็บใจนัก ทำไมต้องทำอย่างนี้ด้วย ไก่ ไก่ มาทำอะไรแถวนี้แล้ว
ทำไมต้องเอาเสื้อที่มาสื ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าพุงนี้ก็ต้องใส่ ทำอย่างนี้หมายความว่า
อย่างไร

ไก่ : พี่ ไก่รู้ และไก่ต้องขอโทษพี่ เพราะมีความจำเป็นจริง ๆ ไก่จะเล่าความจริงให้พี่
ฟังทุกอย่าง ขอเวลาไก่อีก 2 ชั่วโมง ไก่จะไปพบพี่ที่บ้าน จะคุยให้พี่ฟัง แล้วก็จะ
ชักรีดเสื้อตัวนี้ให้พี่ทันที พี่ได้ใส่แนพุงนี้ พี่อย่าเพิ่งโกรธเลยนะ

ทุกคนต่างเงยหน้าไปชั่วขณะ แล้ว กร ก็พูดว่า

กร : จะรอคำอธิบายอยู่ที่บ้าน

4. วิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงแบบอย่าง โดยให้นักเรียนที่เป็นผู้แสดงบอกผล
การเรียนรู้ที่ตัวเองได้จากการแสดง และให้นักเรียนที่เป็นผู้สังเกตเสนอแนะสิ่งที่ผู้แสดงควร
ปรับปรุง

5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันให้สิ่งเสริมแรงในทางบวกแก่ผู้แสดง หลังจากให้นักเรียน
เปิดเผยความรู้สึกของตนเองแล้ว และให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการแสดงแบบอย่างพฤติกรรมกล้า
แสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดการตำหนิ ตีเตียน การกล่าวโทษผู้อื่นให้ได้รับความอับอาย

6. นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมโดย
ปราศจากการตำหนิ ตีเตียน กล่าวโทษผู้อื่น

7. ฝึกซ้อมพฤติกรรม จากสถานการณ์เดิม ถ้าแสดงบทบาทไม่เหมือนการซ้อมก็สามารถ
ซ้อมใหม่ได้หลาย ๆ ครั้ง

8. ให้นักเรียนนำพฤติกรรมที่ได้จากการฝึก ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

9. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมทางถ้อยคำและท่าทาง ตลอดจนผลที่เกิดจากพฤติกรรม
การพูดตำหนิ ตีเตียน กล่าวโทษผู้อื่น มารายงานให้กลุ่มทราบในครั้งต่อไป

การประเมินผล

- สิ่งเกิดจากความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ และการแสดงแบบอย่าง
- สิ่งเกิดจากการแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์พฤติกรรม การพูดตำหนิ ดีติเยน กล่าวโทษผู้อื่น และผลที่ได้จากพฤติกรรมที่ปราศจากการตำหนิผู้อื่น
- สิ่งเกิดจากการสรุปข้อคิดเห็น เสนอแนะสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำไปปรับปรุงพฤติกรรม และบุคลิกลักษณะของสมาชิกแต่ละคนต่อไป

ครั้งที่ 5 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย และลดพฤติกรรมการพูดประชด ประชัน เยาะเย้ย ดากดางผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงการยอมรับผู้อื่น และสามารถพูดแสดงความยินดีต่อผู้อื่นได้ โดยไม่กล่าวคำพูดประชดประชัน เยาะเย้ยผู้อื่น

วิธีการฝึก

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องการบ้านที่ได้รับมอบหมาย โดยให้นักเรียนแต่ละคนนำไปปฏิบัติเพื่อลดการพูดตำหนิ ตีเถียง กล่าวโทษผู้อื่น นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน บ้างหรือไม่ และครูสนทนาซักถามนักเรียนแต่ละคน ถึงการสังเกตพฤติกรรมทั้งทางท่าทางและวาจา ที่นักเรียนสังเกตพบ ว่ามีลักษณะอย่างไร ก่อให้เกิดผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร 5 คน แสดงบทบาทสมมติโดยใช้คำพูดประชดประชัน เยาะเย้ย ดากดาง ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนด ให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของเพื่อน และรายงานให้เพื่อนทราบ ถึงท่าทาง น้ำเสียง สีหน้า สายตา และคำพูด เมื่อการแสดงบทบาทสมมติสิ้นสุดลง

ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

โรงเรียนของนักเรียนมีการแข่งขันฟุตบอลกับอีกโรงเรียนหนึ่งที่อยู่ใกล้กัน นักเรียนกับเพื่อนมีโอกาสไปเชียร์ฟุตบอลครั้งนี้ด้วย นักเรียนต้องการให้โรงเรียนของตนเองชนะมาก แต่เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน ปรากฏว่า โรงเรียนของนักเรียนแพ้ ซึ่งนักเรียนไม่พอใจกับการเล่นของฝ่ายตรงข้ามอย่างมาก และในขณะที่นักเรียนเดินกลับบ้านพร้อมเพื่อนก็พบนักเรียนโรงเรียนที่ชนะนักเรียนจึงชวนเพื่อนพูดจาเยาะเย้ยดากดางที่ฝ่ายตรงข้ามที่ชนะการแข่งขัน

บทสนทนาจากสถานการณ์

เต๋ย : "เฮ้ย พวกเรา ดูไอ้กลุ่มนั้นอาชีวะ มันมันไอ้พวกโรงเรียนที่เล่นฟุตบอลชนะเรานี่หว่า"

เปี้ยก : "เออ จริง ๆ ด้วยอาชีวะ มันเดินเข้ามาใกล้พวกเราแล้ว"

เต๋ย : "ข้าเอง ทำไมพวกเอ็งเล่นบ๊องยังงี้วะ ไม่เท่าไรหรือหว่า แพ้บอลแต่คนไม่แพ้
เมื่อไหร่บอกนะเพื่อน"

ฝ่ายต่างโรงเรียน : "แพ้แล้ววอนนะ เอ็งนะ ทีมเอ็งเล่นไม่เข้ากัน เล่นไม่มีน้ำยาอย่างพาลทีม
ชนะอีก"

เปี้ยก : "กรรมการเล่นเข้าข้างกันนี่หว่า ไม่แฟร์เลย"

ฝ่ายต่างโรงเรียน : "แก้ตัวใหม่ได้เลย เมื่อไหร่บอก เราพร้อมเสมอ"

3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้นักเรียนทั้งกลุ่มวิเคราะห์และร่วมกันอภิปรายถึงพฤติกรรมแสดงออกทั้งทางท่าทางและถ้อยคำที่พูดประชดประชัน ว่าพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลอย่างไรทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ยังไม่ได้แสดง ได้แสดงแบบอย่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจากสถานการณ์เดิม เพื่อลดพฤติกรรมการพูดประชดประชัน เยาะเย้ยถากถาง และสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้โดยสามารถพูดแสดงความมั่นใจในนักกีฬา

บทสนทนาการแสดงแบบอย่าง

เต๋ย : "นี่พวกเรา กลุ่มนี้เด็กโรงเรียนที่เล่นบอลชนะเมื่อกี้ซั่มย่ะ"

เปี้ยก : "เออ จริงด้วย โรงเรียนนั้นเล่นไม่ถึงใจเลยวะ ดูกดิกตลอดเกมหงชนะไปได้"

เต๋ย : "ดวงดีชะอย่าง แต่พวกเราเล่นกันเต็มที่เลยนะ ดูถูกขากันดี ไม่น่าแพ้ลูกโทษ
เลยวะ"

เปี้ยก : "เฮ้ย มันเดินใกล้เข้ามาแล้วละพวกเรา"

เต๋ย : "ยินดีด้วยนะทีชนะ เราเองก็คิดว่าโรงเรียนเราเล่นกันเต็มที่แล้ว คิดว่าคงให้
โอกาสเราแก้ตัวใหม่นะเพื่อน"

ฝ่ายต่างโรงเรียน : "ได้เสมอ นั้ดมาเลยเพื่อน"

เปี้ยก : "โอกาสหน้าเราคงได้พบกันอีก และเราก็หวังว่าโรงเรียนของเราอาจเป็นผู้ชนะ
ก็ได้"

ฝ่ายต่างโรงเรียน : "ขอให้โชคดีสำหรับโอกาสหน้า และขอบคุณที่ยินดีกับเราในครั้งนี้ ไปก่อนละ"

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งกลุ่มวิเคราะห์และให้ข้อมูลย้อนกลับ จากการแสดงและดูแบบ
อย่าง ต่อจากนั้นให้สิ่งเสริมแรงต่อพฤติกรรมดังกล่าว

6. ให้นักเรียนทั้งหมด แบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย ฝึกซ้อมพฤติกรรมตามการแสดงแบบอย่าง
และร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเป็นทั้งผู้สังเกตและผู้แสดง

7. ให้นักเรียนกลับไปสังเกตการแสดงพฤติกรรมของคนรอบข้าง และฝึกการ
ใช้พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

- สังเกตจากพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่ลดการพูดประชดประชัน เยาะเย้ยผู้อื่น
- สังเกตพฤติกรรมการแสดงการยอมรับผู้อื่น การแสดงความยินดีต่อผู้อื่น การแสดง

น้ำใจนักกีฬา

ครั้งที่ 6 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพูดกิจกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย เพื่อลดการพูดโอ้อวดและข่มผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

วิธีการฝึก

1. ให้อาสาสมัคร 5 คน แสดงบทบาทตามสถานการณ์สมมติ

สถานการณ์สมมติ

นักเรียนและเพื่อนกำลังนั่งคุยกันอยู่มุมหนึ่งของโรงอาหาร ขณะนั้นนักเรียนเห็นเพื่อนต่างห้องที่มีบทบาทการกำลังเดินคุยมาด้วยกันเพื่อนนักเรียน ที่มีรูปร่างอ้วนมากและสวมแว่นตาดำหนาเตอะ นักเรียนกับเพื่อนจึงส่งเสียงล้อเลียนนักเรียนดังกล่าวทั้งสองว่า แต่ละคนเหมือนตัวตลก ไม่มีใครอยากเดินด้วย

บทสนทนาจากสถานการณ์

- ดี : เอ้ พวกเราดูอะไรล่ะ กระจบอกไม่ไ้เดินมากับยักษ์ใส่แว่น
- เล็ก : เป่จำ วันนั้นขอทานได้กับาทแล้วจะ เดินมากับใครนะ ระวังจะถูกยักษ์ทับ เดี่ยวจะเปไปอีกข้างหรอคะ
- นักเรียนขาเป : นายไม่ต้องมายุ่งกับเราสองคนได้มัย
- ก้อน : โอ้ ด้วยความปรารถนาดีนะเพื่อน ฮา ระวังนะหมูอ้วน อย่ากินมากนักเดี๋ยวจะหาว่าหล่อไม่เตือน เดี่ยวเป็นลมไปแว่นตกแตก เพื่อนช่วยไม่ทันนะเอ้อ
- ดี : เดินเบา ๆ หน่อยนะไว้ย เดี่ยวพื้นทรุด ยิ่งไม่มีใครเค้าอยากเดินกับโอง รัช. เคลื่อนที่อย่างแกอยู่ด้วย ฮา

2. ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนให้ข้อมูลย้อนกลับหลังจากถามความรู้สึกของผู้แสดงทุกคนว่ารู้สึกเช่นไร และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมดังกล่าว
3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลแก่นักเรียนในเรื่อง ความแตกต่างระหว่างบุคคล และให้นักเรียนในกลุ่มสนทนาถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเองให้กลุ่มได้ทราบ
4. ให้นักเรียนซ้อมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการกล่าวทักทาย สนทนากับผู้อื่นที่มีความผิดปกติ หรือมีมด้อยเหล่านั้น โดยลดพฤติกรรมการพูดโอ้อวด และข่มผู้อื่น โดยการแสดงแบบอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมจากสถานการณ์เดิม

บทสนทนาการแสดงแบบอย่าง

ปวีณาและสาธิตเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งสองต่างมีความผิดปกติทางด้านร่างกาย คือ สาธิตเป็นนักเรียนชายที่มีขาข้างหนึ่งพิการลีบเล็ก เวลาเดินตัวจะเอียงไปข้างหนึ่ง ส่วนปวีณาเป็นเด็กนักเรียนหญิงห้องเดียวกับสาธิต ปวีณามีร่างกายอ้วนมากและยังมีสายตาสั้นอีกด้วย ดังนั้นปวีณาจึงต้องสวมแว่นตาหนาเตอะอยู่ตลอดเวลา นักเรียนทั้งสองถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียนเพราะเห็นเป็นตัวตลก จึงทำให้ทั้งสองคนมีมด้อยมาก รู้สึกอับอาย ไม่อยากเข้าร่วมทำกิจกรรมใด ๆ กับกลุ่มเพื่อน

ขณะที่ทั้งสองกำลังเดินอยู่ในโรงอาหาร ก็มีนักเรียนคนหนึ่งในกลุ่มเอ่ยทักทาย

กอบพร : "วี วี มาทางนั้นนะ สาธิตด้วย กินข้าวแล้วยัง มานั่งทางนี้สิ"

ปวีณา : "ไม่ละ ขอบใจนะที่ชวนเรา"

สันติ : "มาเดอะ เรากำลังคุยกันถึงเรื่องที่หมวดสังคมจะจัดทัศนศึกษาจังหวัดอยุธยา ไปพระราชวังบางปะอินด้วย น่าสนใจ ไปกันมั้ย พวกเราไปกันหมด"

สาธิต : "เราคงไม่ไปหรอก และปวีณาก็คุยว่าจะไม่ไปด้วย"

วรารักษ์ : "ทำไมละ นาน ๆ จะได้ไปกันเป็นกลุ่ม เฮฮานอกโรงเรียนสักที วิกับสาธิตไปด้วยกันเดอะ"

ปวีณา : "เราทั้งสองคนทำอะไรก็ช้าๆ มั่งมั่ง ไม่กระฉับกระเฉงคล่องแคล่วอย่างคนอื่นเค้า ไปก็จะทำให้อีกคนอื่นหมดสนุกเปล่า ๆ"

- กอบพร : "เฮ้ย คิดอะไรยังงั้นเล่า คิดมากไปได้นั้นะ พวกเราก็เพื่อนกันทั้งนั้นไปเถอะนะ ไม่มีใครเขาคิดกับเธอสองคนอย่างนั้นหรอก อย่างน้อยก็เค้าคนหนึ่งละที่กล้าพูด เช่นนี้ นาน ๆ พวกเราจะรวมกันสักที"
- ปวีณา : "สาธิต น่าสนุกนะ เอ เราชักอยากไปแล้วละ เราจะไปขออนุญาตพ่อแม่ก่อน สาธิตไม่อยากไปมั่งหรือ"
- สาธิต : "ไปเที่ยวอย่างนั้นต้องเดินมาก ๆ เราไม่อยากเป็นตัวตลกให้เพื่อน ๆ ล้อนอกโรงเรียนหรอกนะ เราอยากไปตั้งแต่อาจารย์บอกแล้วละ แต่ไม่ได้บอกใคร เพราะกลัวโดนเพื่อน ๆ ล้อนะสิ"
- สันติ : "ไอ้คนล่อนะสิ ประสาท ใญ่ครึ่ อยากจะเป็นอย่างนี้ ไม่เป็นไรหรอกสาธิต เธอน่ะเรียนเก่งพวกเราแทบไม่ติด อาจารย์คัดเลือกไปตอบปัญหาต่างโรงเรียน เธอก็ได้รางวัลมา เธอต้องภูมิใจในตัวเองว่า เธอมีดีในตัวเอง ร่างกายเป็น เรื่องที่แก้ไขไม่ได้ แต่สติปัญญาของเธอสิเนี่ยดีกว่า เพื่อน ๆ ทุกคนเสียอีก"
- สาธิต : "ขอบใจนะสันติ และคนอื่น ๆ ด้วย ตกลงเราจะไป"

5. ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และข้อผิดพลาดตรงกันข้าม เพื่อนำไปฝึกใช้ในชีวิตรประจำวัน

การประเมินผล

- สังเกตจากการแสดงพฤติกรรมที่ปราศจากการโอ้อวดและหมิ่นผู้อื่น
- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล

ครั้งที่ 7 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำ เพื่อลดพฤติกรรมการพูดทำท่ายันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

วิธีการฝึก

1. ให้อาสาสมัคร 6 คน แสดงบทบาทตามสถานการณ์สมมติที่กำหนดให้เกี่ยวกับ พฤติกรรมการพูดทำท่ายันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

สถานการณ์สมมติ

ในขณะที่นักเรียนเดินทางกลับบ้านกับกลุ่มเพื่อน ก็พบนักเรียนอีกกลุ่มหนึ่งจากโรงเรียนอื่น ซึ่งกำลังมองมาที่กลุ่มของนักเรียน พร้อมทั้งพูดจาเชิงเย้ยแหย่ ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธและทนไม่ได้ นักเรียนจึงพูดตอบโต้ และแสดงท่าทางทำท่ายันนักเรียนกลุ่มนั้น

บทสนทนาจากสถานการณ์สมมติ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน อยู่คนละโรงเรียน กำลังเดินสวนทางกัน หลังจากโรงเรียนเลิกแล้ว กลุ่มแรกมี ป๋อง อี๊ด เล็ก กลุ่มที่ 2 มี ดำ หนุ่ย และตัน

ป๋อง : "เฮ้ย พวกเรา ดูอะไรนั่นสิวะ มันหล่มมากทั้งกลุ่ม ทำมันกวนน่าดู"

เล็ก : "ถามมันดูสิวะ บ้าว่าเองมีปัญหอะไรหรือเพื่อน ถึงต้องจ้องกันอย่างนี้อย่างกับไม่เคยพบเคยเห็น"

ดำ : "ไม่ได้ติดป้ายนี้หว่า ว่าห้ามมอง"

อี๊ด : "หน้าแก่แล้วยังทำซ่า เดี่ยวจอดหอก จะหาว่าไม่เตือน"

หนุ่ย : "เฮ้ย ทำไมมันดูกันจริงจัง อะอิค้แค่เดินผ่านกันเท่านั้นเอง"

ตัน : "เฮ้ย ไอ้ดำ ไอ้หนุ่ย เอ็ง 2 คนอยากมีเรื่องกับไอ้พวกมันมากრიงวะ เดี่ยวก็ยังไม่ได้พูดไม่ได้เกิดกันละเพื่อน บ้าเตือนเอ็งเท่านั้นละ"

2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับถึงผลที่จะได้รับจากพฤติกรรมก้าวร้าวจากสถานการณ์สมมติ ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์หาทางลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องการพูดทำร้าย อันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

3. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร 6 คน แสดงตัวแบบ จากบทบาทที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ให้และให้นักเรียนที่เหลือสังเกตพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

บทสนทนาการแสดงแบบอย่างที่เหมาะสม

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน อยู่คนละโรงเรียนกัน เดินทางทางบดะเดินกลับบ้านหลังจากโรงเรียนเลิก กลุ่มแรกมี ปอง อี๊ด และเล็ก กลุ่มที่สองมี ดำ หนุ่ย และตัน

ปอง : "เฮ้ย พวกเรา ดูกลุ่มนั้นสิมันเดินกวนน่าดู"

อี๊ด : "ถ้ามันจะใหญ่อยู่แถวนี้ละมัง ชำนาญนะ"

เล็ก : "ใหญ่ไม่ใหญ่ก็ไม่สำคัญหรอกวะ คนเหมือนกัน"

อี๊ด : "เตี้ยว จะขอลองของสักหน่อยสิวะ ว่ามันจะแน่นสักแค่ไหน เดิมเต็มถนนเขี้ยวจะเพื่อน แบ่งให้คนอื่นเขาได้เดินสบาย ๆ บ้างสิ นี่กว่าแน่นรึยัง"

ดำ : "โทษที โทษที เพื่อน พวกเรากำลังคุยกันเพลินนะ"

ปอง : "จะคุยกันยังงี้ก็ดูชาวบ้านชาวช่องเขาบ้าง ถนนมันถนนสาธารณะ มันไม่ใช่ถนนส่วนบุคคล"

หนุ่ย : "พวกนายจะมาหาเรื่องกันรึไง ก็เราขอโทษไปแล้ว พวกเรากำลังคุยกันไม่มีเจตนาจะทำความเดือดร้อนให้ใครนั่น"

เล็ก : "เฮ้ย ไม่เอาหน้า เราไม่ควรทะเลาะกันเพราะเรื่องแค่นี้จิบจ้อยมาก อย่าหุยมหุยมเหมือนผู้หญิงสิวะ (เล็กหันมาพูดกับเพื่อนทั้งสอง ก่อนจะหันไปกล่าวกับอีกฝ่ายหนึ่ง) เชิญพวกนายเดินให้สบายใจเถอะ เราจะไปทางของเรา ต่างคนต่างไปก็แล้วกัน ไปเถอะพวกเรา"

4. หลังจากการแสดงตัวแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมการพูดทำท่ายได้เสร็จสิ้นลง สมาชิกในกลุ่มร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นและสรุปเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันคิดลักษณะพฤติกรรมการพูดทำท่ายที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดให้ แล้วให้สมาชิกร่วมกันแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น โดยให้สมาชิกแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมการพูดทำท่ายดังกล่าว

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป เพื่อให้ได้แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดการพูดทำท่าย อันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท และสามารถนำพฤติกรรมดังกล่าวไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

- สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ และการแสดงแบบอย่างเพื่อลดพฤติกรรมการพูดทำท่าย อันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท
- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และร่วมกันสรุปข้อคิดเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 8 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษากายคำ เพื่อลดพฤติกรรมได้เถียง เอาชนะผู้ที่มีเหตุผลดีกว่าตน

วิธีการฝึก

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งกลุ่มแสดงความคิดเห็น เรื่อง การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ที่จัดขึ้นทุกปี ว่านักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ตนเอง และสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนแต่ละคนขณะแสดงความคิดเห็น
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายถึงความรู้สึกลงในการแสดงออกที่นักเรียนสังเกตจากเพื่อนแต่ละคนในเรื่องการขัดแย้งแสดงอารมณ์ไม่พอใจ และพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองในขณะที่แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม
5. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครแสดงพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่กำหนดเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

สถานการณ์สมมติ

ขณะที่นักเรียนกำลังประชุมกลุ่มในเรื่องแบ่งงานกันรับผิดชอบสำหรับงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้ทำ มีเพื่อนหลายคนแสดงความคิดเห็นขัดแย้ง จนกระทั่งเกิดความไม่พอใจจึงมีการโต้เถียงเกิดขึ้น

บทสนทนาจากสถานการณ์สมมติ

- อ๊อด : "บอร์ดหน้าห้องนี้ ถึงเวลาพวกเราต้องเปลี่ยนแล้วนี่"
- บุญ : "ใช่ อทิตย์หน้าเป็นวันแม่ ทำเรื่องวันแม่กันด้วย"
- ตั้ง : "ก็ได้ พวกนายไปหารูป หาเรื่องมานะ เราจะเขียนให้อย่างเดียว"

- กบ : "มันจะดีหรือ เดี่ยวไม่ทันนะ เราเห็นด้วยที่จะทำเรื่องนี้ แต่เราไม่เห็นด้วยที่นาย บอกว่าจะเขียนอย่างเดียว ทำไมไม่ช่วยกันหา ช่วยกันทำละ"
- บุณ : "ตั้ง เค้าคงคิดว่า ถ้าเขียนด้วยลายมือคน ๆ เดียว คงจะเป็นระเบียบกระมัง"
- จิอด : "แต่เราเห็นด้วยกับกบนะ ถ้ามีแต่เราเขียนอย่างเดียว มันก็จะเอาเปรียบเพื่อนฝูง กันมากไป ต้องช่วยกันหา ช่วยกันเขียน ช่วยกันทำ แบ่งงานกันลิสจะได้ไม่มาบ่นว่า เขียนอยู่คนเดียว หาอยู่คนเดียว จริงมั๊ย"
- ตั้ง : "นี่พวกนาย เรา่ะไม่ได้คิดจะเอาเปรียบใครหรอกนะ แต่เราไม่ชอบหาเรากี่ อาสาจะเขียนเรื่องให้ไงละ"
- กบ : "แล้วเวลานายเขียนเรื่อง ถ้าเนื้อหาหนัก นายจะทำไหวหรือ"
- ตั้ง : "ทำไมไม่ไหวก็ไม่ต้องทำ ได้แค่ไหนก็แค่นั้นละสิ"
- บุณ : "อ้าว แล้วกัน นายพูดอย่างนี้ก็ไม่รับผิดชอบละสิ เกิดนายขี้เกียจเขียนขึ้นมาทั้ง ๆ ที่เขียนไปได้นิดเดียว บอร์ดเราก็ก๊วย งานก็ห่วย นี่มีคะแนนกลุ่มด้วยนะเพื่อน"
- กบ : "นายจะทำอย่างนี้ ถ้าเป็นงานเดี่ยว ก็เรื่องของนาย แต่นี่มันงานกลุ่มนายควรพูด อะไรระวังบ้างนะ"
- ตั้ง : "เฮ้ย จะรุมกันรีไจวะ ทุเรศชิบ.... ก็บอกแล้วว่าจะเขียนให้ ยังไม่ดีอีก แล้ว ถ้ากันไม่เขียนด้วย ไม่หารูปด้วยแต่จะอยู่เฉย จะเป็นไงเพื่อน"
- จิอด : "นายพูดออกมาอย่างนี้ได้ใจวะเพื่อนมันเป็นงาน เป็นหน้าที่ที่เราจะต้องทำ มันเป็นงาน กลุ่ม ถ้าลงมือช่วยกันทำทุกคน ผลมันจะดีหรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าเป็นอย่างที่นาย ต้องการละก็ "งานทุกอย่างจะเป็นยังงั๊วะ"
- ตั้ง : "ไม่ต้องมาถาม ไม่ตอบ จะมีอะไรมั๊ย บอกได้อย่างเดียวว่าจะเขียนเรื่องให้เท่านั้น"

6. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องการโต้เถียง เมื่อมีอารมณ์โกรธ พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันเสนอแนะวิธีลดความโกรธ หรือควบคุมอารมณ์โกรธ และแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เมื่อความคิดเห็นของตนไม่เป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม

7. ผู้วิจัยใช้บทบาทสมมติเดิมแต่ให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และให้นักเรียน
 ชื่อมพฤติกรรมดังกล่าวในเรื่องการโต้เถียงแสดงความคิดเห็น เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

บทสนทนาพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมจากสถานการณ์เดิม

- อ้อด : บอร์ดหน้าห้องนี้ ถึงเวลาที่พวกเราต้องเปลี่ยนแล้วซมัย
- บุณ : ไซ่ เรานักได้แล้วละ อาทิตย์หน้าเป็นวันแม่ ทำเรื่องวันแม่กันซมัย
- ตั้ง : กิติ เราจะต้องทำอะไรกันบ้างละ
- กบ : เราก็ตองไป หารูปภาพสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถหรือรูปแม่กับลูกน่ารัก ๆ
 และหาเรื่องเกี่ยวกับแม่ หรือ บทกลอนเพราะ ๆ ที่เกี่ยวกับแม่ นะสิ
- บุณ : เรา 4 คน ต้องทำตั้งหลายอย่าง เราน่าจะแบ่งงานกันรับผิดชอบ หาเรื่องหรือรูป
 มาก่อนนะ แล้วมาทำพร้อมกันอีกที ซมัย พวกเรา
- จ๊อด : กิติ งั้นเราจะไปหาเรื่องกับบทกลอน อีก 2 วัน ตอนเย็นหลังเลิกเรียน วันพุธ เรา
 จะเอามาให้ดู แล้วคนอื่นละ
- บุณ : เราก็ตองไปหารูปมาเหมือนกันนะ พบกันเย็นวันพุธ
- ตั้ง : เราจะไปค้นหนังสือเก่า ๆ ของพี่ คงมีรูปหรือ
- กบ : ส่วนเราจะช่วยจ๊อดหาเรื่อง กับบทกลอนมา
- จ๊อด : งั้นพวกเราทั้ง 4 คน ก็ไปหารูป 2 มิ บุณกับตั้ง ส่วนเรากับกบจะไปหาเรื่อง กับ
 บทกลอน แล้วเราจะเอาทุกอย่างที่หาได้มาพบกันเย็นวันพุธซมัยพวกเรา
- ทุกคน : ดีเห็นด้วย

8. ผู้วิจัยและนักเรียนให้กำลังใจและคำชมเชยแก่กลุ่ม ให้นักเรียนสรุปข้อคิดเห็นที่จะนำ
 ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 9 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย
เพื่อลดพฤติกรรมกาวตึงวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนในกลุ่มทั้ง 8 คน จับคู่กัน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจในกลุ่มของตนเอง และนึกไปถึงตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่ม เพื่อมองหาข้อบกพร่องของกลุ่มสนทนา โดยผู้วิจัยให้เวลาในการสนทนาแบบไม่กำหนดหัวข้อ 5 นาที
2. ให้นักเรียนแต่ละคนวิจารณ์ถึงข้อบกพร่องในกลุ่มสนทนาของตนเองจนครบทั้ง 8 คน แล้วให้ผู้ถูกวิจารณ์เปิดเผยความรู้สึกของตนให้กลุ่มใหญ่ได้ทราบ
3. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร 4 คน แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดไว้ในเรื่องของการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย

สถานการณ์สมมติ

ในขณะที่นักเรียนนั่งคุยกับเพื่อน พลันสายตาเหลือบไปเห็นเพื่อนนักเรียนหญิงคนหนึ่ง เดินผ่านและนักเรียนรู้ว่า นักเรียนหญิงผู้ทำงานในร้านอาหารตอนกลางคืนทุกคืน โดยทำหน้าที่เป็นพนักงานเสิร์ฟ นักเรียนรู้สึกสนุกสนานที่พูดวิจารณ์นักเรียนหญิงผู้นั้นไปในทางเสียหาย

บทสนทนาสถานการณ์สมมติ

แดง : ยายสุเต๊มนั่น เอ็งเห็นมั้ยะ เขี่ยกู๊รู้ว่า ยายสุทำงานเสิร์ฟอยู่ที่ใต้ฟ้าค่าเฟ ทุกคืน

เปียก : ทำงานเสิร์ฟอย่างเดียวหรอวะ

นักเรียนชายหัวเราะพร้อมกันทุกคน

สุภาวดีเดินเข้ามา

แก้ว : ได้ข่าวมาว่า เธอขยัน ทำงานที่ร้านอาหาร รายได้ดีมั้ยะ

- สุภาวดี : ก็ช่วยตัวเองได้หรือ
 เปียก : เธอทำอะไร
 สุภาวดี : ก็พวกเธอรู้แล้วไม่ใช่หรือว่า เราเลิรฟอาหารที่นั่น
 แดง : เลิรฟอาหารอย่างเดียวหรือ
 สุภาวดี : นี่เธอ เราทำงานนะและเราคิดว่า เราไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน เราเองก็ไม่ได้ทำอะไรเสื่อมเสียด้วย

4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปราย และให้ข้อมูลย้อนกลับถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย

5. ผู้วิจัยบรรยายเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย

6. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครแสดงแบบอย่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในเรื่องของการวิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย

บทสนทนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจากสถานการณ์เดิม

- แดง : ยายสุเต็นมานั้น เอ็งเห็นมั้ยะ เขัยกูรู้มาว่า ยายสุทำงานเลิรฟอยู่ที่ใต้ฟ้าคาเฟทุกคืน
 เปียก : ทำงานเลิรฟอย่างเดียวหรือวะ หรือทำอย่างอื่นด้วย
 (นักเรียนทั้ง 2 คือ แดงและเปียกหัวเราะพร้อมกัน แต่แก้วกลับพูดขึ้นว่า)
 แก้ว : ทำไมพวกเอ็งพูดงั้นวะ เราไม่ควรนินทาเขาหลังๆ เขาเป็นผู้หญิงด้วย
 แดง : เดือดร้อนแทนกันรึไงเพื่อน
 แก้ว : ไม่ใช่งั้นหรือกะโวิ๊ว เพียงแต่ว่า ยายสุแกอาจมีความจำเป็นต้องทำงานเพื่อช่วยตัวเอง มีใครบ้างวะ ขยันเรียนอย่างแก มาโรงเรียนไม่เคยขาด มีหนังสือเรียนถึงแม้มันงงกเงกกลับ เหมือนคนอดนอน โดยอาจารย์ดุกเก็เจย เจียบ พวกเอ็งเคยสังเกตบ้างมั้ย พวกเราชะอีกนอนเต็มที ยังมานั่งหลับในห้องเลย

- เปี้ยก : แหม เอ็งนี่ ช่างสังเกตสังกาดีนึก ถ้าจะสนใจเค้าละซีถ้า
- แก้ว : อายว่ะ เค้าทำงานหาเงินงก ๆ เรามีแต่แบมือขอ แล้วยังปากเสียพูดให้เขาเสีย
หายอีก มันไม่เข้าท่าจริง ๆ เค้าจะทำอะไรมันก็ตัวเค้า เราเป็นเพื่อนร่วมห้อง
เห็นถ้าไม่ดีก็เตือน แต่มันไม่สวยเลยนะพวกที่จะนิทาเค้าแบบนี้
- แดง : เออ เออ คุณเรื่องอื่นเถอะวะ เตี้ยวงแตก
7. ให้ผู้สวมบทบาทแสดงความรู้สึก และให้ผู้สังเกตแสดงความคิดเห็นจากการดูบทบาท
สมมติ
8. กลุ่มให้สิ่งเสริมแรงทางบวก โดยการให้กำลังใจและคำชมเชย
9. ให้นักเรียนนำการเรียนรู้ดังกล่าวไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

- สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติ และการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 10 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่นอกเหนือจากการฝึกได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกผลที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว และที่นักเรียนได้รับรู้มาก่อนการฝึกนี้
3. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าว โดยการทดลองแสดงบทบาทสมมติ
4. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนบอกลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งที่ได้ฝึกผ่านไปแล้วและนอกเหนือจากการฝึกว่า มีอะไรบ้าง และให้นักเรียนยกตัวอย่างตามความเข้าใจ
2. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงผลที่จะเกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น
3. ให้นักเรียนแต่ละคนได้บอกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ตนได้เคยแสดงออกในชีวิตจริงว่า มีอะไรบ้าง อะไรเป็นสาเหตุ และมีผลอย่างไร
4. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่า นักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้ในเรื่องการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

- การแสดงความคิดเห็นของนักเรียนทุกคนภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 11 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย โดยสามารถเล่าประสบการณ์ของตนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงกว่าปกติได้อย่างไม่ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า

วิธีการฝึก

1. ผู้วิจัยอธิบายถึง การเปิดเผยตัวเองว่า เป็นการแสดงความไว้วางใจผู้อื่นมองผู้อื่นจนแง่ดี แสดงการยอมรับผู้อื่นด้วย ขณะเดียวกันก็สามารถเก็บความลับของผู้อื่นได้ ทำให้คนอื่นไว้วางใจได้
2. ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเรื่องประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงกว่าปกติของตน
3. ในขณะที่เพื่อนพูด ให้นักเรียนคนอื่น ๆ สังเกตภาษาท่าทางและภาษากายด้วย แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อทุกคนพูดจบ
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน โดยให้แสดงท่าทางตั้งใจฟังเพื่อน ผงกศีรษะเมื่อเห็นด้วยขณะที่เพื่อนพูด และใช้สายตามองอย่างเปิดเผยไม่ก้มหน้า เมื่อมีอะไรที่ไม่เห็นด้วย ก็สามารถพูดชี้แจงเหตุผลของตนเองได้
5. กลุ่มให้คำชมเชย

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 12 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

สรุปการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย

วิธีการฝึก

1. ผู้วิจัยสรุปเรื่องการติดต่อสื่อสารในสังคม เริ่มตั้งแต่ที่บ้าน กลุ่มเพื่อนในโรงเรียน ตลอดจนชุมชนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม และช่วยทำให้เกิดการปรับตัวที่ดี บุคคลนั้นจำเป็นต้องมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย โดยมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่น้อยหรือไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นออกมาโดยสามารถควบคุมตนเองได้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเพียง 2 คนอยู่ในห้องฝึก สนทนากันโดยผู้วิจัยไม่ได้กำหนดหัวข้อ ในเวลา 5 นาที ให้นักเรียนผู้หนึ่งคอยอยู่นอกห้องฝึก
3. ให้นักเรียนที่อยู่นอกห้องฝึกเข้าร่วมสนทนากับเพื่อนในห้องครั้งละ 2 คน โดยทั้งช่วงเวลาครั้งละ 5 นาที จนนักเรียนเข้ากลุ่มครบทุกคน การสนทนาให้เป็นไปอย่างอิสระ
4. นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่เปิดเผยความรู้สึกในการฝึกตั้งแต่ต้นจนปัจจุบัน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ได้จากการฝึก และให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่ม และถ้ามีคนใดพูดพาดพิงถึงนักเรียนคนอื่นในกลุ่ม ให้นักเรียนที่ถูกกล่าวถึงนั้นแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นได้เมื่อเพื่อนพูดจบ ถ้าเพื่อนคนใดสนใจที่จะแสดงความคิดเห็น ก็สามารถร่วมแสดงความคิดเห็นได้
6. นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลอง รวมทั้งข้อเสนอแนะที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
7. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

- สังเกตจากการแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- สังเกตจากการให้ข้อเสนอแนะของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อกลุ่ม

โปรแกรมการสอนแบบปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการสอน
1.	1. เพื่อให้ได้ทราบจุดมุ่งหมายของการสอนแบบปกติ 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม	1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการสอนแบบปกติ 2. ผู้วิจัยสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยโดย - ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน แนะนำตัวผู้วิจัยเองก่อนที่จะให้นักเรียนแนะนำตัวจนครบทุกคน - ให้นักเรียนจับคู่สนทนากันในเรื่องของกิจกรรมที่นักเรียนสนใจเป็นพิเศษของแต่ละคน - ให้นักเรียนแนะนำเพื่อนต่อกลุ่มและเล่าสิ่งที่ประทับใจในคู่ของตนให้กลุ่มทราบ - เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามได้ - ผู้วิจัยชี้แจงถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม
2.	1. เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มได้รู้จักกันอย่างสนิทสนม และเปิดเผยตนเองมากขึ้น	1. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนในกลุ่มถึงบุคคลที่นักเรียนนิยมชมชอบมากที่สุด ทั้งนักเรียน นักดนตรี ดาราภาพยนตร์ นักกีฬา ทหาร แพทย์ นักปกครอง และอาชีพอื่น ๆ ที่มีชื่อเสียง

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการสอน
	2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงท่าทางที่เหมาะสมตามความรู้สึกนึกคิดของตน จากสถานการณ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้น	2. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงเหตุผลที่ตนเองนิยมชมชอบบุคคลดังกล่าว 3. ให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน เล่าเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ให้นักผู้ฟังฟังด้วยความตั้งใจ และผู้วิจัยเน้นให้นักเรียนรักษาเรื่องที่ได้ยินให้เป็นความลับ 4. ให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มช่วยกันคิดเรื่องที่นำเสนอเล่าให้กลุ่มใหญ่ฟังโดยส่งตัวแทนเพียง 1 คน 5. ให้นักเรียนสังเกตท่าทางและถ้อยคำของเพื่อนขณะพูด 6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายซักถาม 7. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ว่า "ให้นักเรียนสมมติตนเองว่านั่งอยู่ในห้องเรียน กำลังเรียนวิชาที่ยากวิชาหนึ่ง ซึ่งนักเรียนไม่ชอบและไม่สามารถเรียนได้ดี นักเรียนรู้สึกเบื่อก่อนที่จะฟังครูสอน นักเรียนจะอย่างไร" 8. ผู้วิจัยบรรยายโดยให้นักเรียนยกตัวอย่างท่าทางประกอบ 9. ผู้วิจัยบรรยายถึงลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการสอน
3.	ให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ และให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าว ที่พูดด้วยน้ำเสียงแข็งกร้าวดังเกินไป และด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย	10. ให้นักเรียนกลับไปสังเกตพฤติกรรมท่าทางและถ้อยคำของคนใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน ทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม 1. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับความสำคัญของการพูด เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสาร 2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ ที่แสดงออกด้วยน้ำเสียงแข็งกร้าวและด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ให้นักเรียนยกตัวอย่างท่าทางและถ้อยคำของพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าว 3. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับเรื่องการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งท่าทางและถ้อยคำ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่พูดด้วยเสียงแข็งกร้าวดัง และหยาบคาย 4. ผู้วิจัยชี้แนะให้นักเรียนเห็นผลที่เกิดจากพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและผลที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าว 5. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
4.	ให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำที่เหมาะสมเพื่อลดการพูด	1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องอารมณ์ประเภทต่าง ๆ และการแสดงท่าทางในขณะมีอารมณ์ต่าง ๆ

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการสอน
5.	ตำหนิ ดิเตียน กล่าวโทษผู้อื่นให้ได้รับความอับอาย ให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษากายที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรม การพูดประชดประชันเยาะเย้ยผู้อื่นและ ให้นักเรียนสามารถพูด โดยไม่กล่าว คำพูดประชดประชัน เยาะเย้ยผู้อื่น	2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ถึงผลที่เกิดจากการแสดงท่าทาง และอารมณ์ไม่พอใจผู้อื่น 3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ และถาม ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อสถานการณ์นั้น 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่นักเรียนเคยตำหนิ ดิเตียนกล่าวโทษผู้อื่น 5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลของการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม 6. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงผลของการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลด การตำหนิ ดิเตียน กล่าวโทษผู้อื่น 1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึง เรื่องการแสดง น้ำใจนักกีฬาว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างไร ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างและ สถานการณ์ในประสบการณ์ของตนที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงคความ เป็นผู้น้ำใจนักกีฬา 3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่แสดงออก ด้วยพฤติกรรมไม่เหมาะสมโดยพูดประชด ประชัน เยาะเย้ยถากถางผู้อื่น และให้

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการสอน
6.	ให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรม การพูดโอ้อวด เหนือผู้อื่นและให้นักเรียนตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การพูดประชดประชัน เยาะเย้ย ถากถางผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถพูดแสดงความยินดีต่อผู้อื่นได้ 4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการอภิปรายแสดงความคิดเห็น เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและยกตัวอย่างเรื่อง งามดี งามน้อย และงามเด่น พร้อมทั้งให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายจากสภาวะที่กล่าวว่า "จงทำดี แต่อย่าเด่น จะเป็นภัย ไม่มีใคร เขาอยากเห็นเราเด่นเกิน" 3. ผู้วิจัยชี้ให้นักเรียนเห็นถึงผลของการมีพฤติกรรมโอ้อวด ชอบเหนือผู้อื่น 4. ผู้วิจัยบรรยายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและการให้การยอมรับ 5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการสอน
7.	ให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาอวัชภาษาที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรม การพูดทำทนายอันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท	1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึง เรื่องสาเหตุของการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่นที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ตามสถานบันการศึกษาทุกระดับ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลที่เกิดจากการทะเลาะวิวาททั้งที่มีต่อคุณมีต่อคุณธรรมและบุคคลที่เกี่ยวข้อง 3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทและให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ดังกล่าว 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ของแต่ละคนเกี่ยวกับการพูดทำทนายอันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท 5. ผู้วิจัยบรรยายถึงการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรม การพูดทำทนายอันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท และชี้ให้เห็นถึงผลดีที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
8.	ให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาอวัชภาษาที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรม การโต้เถียง เพื่อเอาชนะผู้ที่มีเหตุผล	1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึง เรื่องการแสดงความคิดเห็น ทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย และการยอมรับฟังความคิดเห็นของส่วนรวม

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการสอน
9.	ดีกว่าตน ให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษากายที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรม การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย	2. ผู้วิจัยบรรยายถึงการแสดงความคิดเห็น ด้วยท่าทางและถ้อยคำที่กล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม 3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์และให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ ดังกล่าว 4. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดร่วมกันกับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้นำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน 1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึง เรื่องผลที่เกิด จากการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย 2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ เรื่องการ วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหายให้ นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น 3. ผู้วิจัยบรรยายเรื่องการกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรม การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย 4. ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้ เพื่อ ให้นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
10.	1. ให้นักเรียนสามารถบอกถึงลักษณะ พฤติกรรมก้าวร้าวที่นอกเหนือจาก การเรียนได้	1. ให้นักเรียนบอกถึงลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าว ที่นอกเหนือจากการเรียนได้ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น เรื่อง

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการสอน
11.	2. ให้นักเรียนบอกผลที่จะเกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งที่ได้รับรู้มาก่อนการฝึกนี้ 3. ให้นักเรียนรู้ประโยชน์ของการเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ ให้นักเรียนสามารถเล่าประสบการณ์ของตนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อย่างไม่ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า	ผลที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งที่นักเรียนรู้มาก่อนและได้เรียนรู้ในขณะฝึก 3. ผู้วิจัยสนทนาลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ถึงประโยชน์การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ของตนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่ก้าวร้าวไม่เหมาะสม อย่างไม่ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า 2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันฟังอย่างตั้งใจ และแสดงการยอมรับความรู้สึกของนักเรียนผู้กำลังเล่าประสบการณ์ของตน 3. ผู้วิจัย นักเรียน สนทนากันถึงเรื่องการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้ผู้อื่นทราบว่าเป็นการแสดงให้เห็นถึงความไว้วางใจผู้อื่น และมีความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม 4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้รับจากการเปิดเผยตนเอง

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการสอน
12.	สรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนได้สรุปข้อคิดที่ได้รับจากการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม 3. ผู้วิจัยสรุป และกล่าวปิดโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการสอนแบบปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่ 1 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการสอนเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และทราบบทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย และนักเรียนในกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน เรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

วิธีสอน

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. นักเรียนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายที่พบกันในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนเกี่ยวกับการเรียน เรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และชี้แจงให้นักเรียนทราบว่า ผู้วิจัยจะเป็นผู้บรรยาย และให้นักเรียนอภิปรายซักถามได้
5. ให้นักเรียนจับคู่สนทนากัน และเล่าสิ่งประทับใจของคู่สนทนาให้กลุ่มได้ทราบ
6. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
7. ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

- สังเกตจากความสนใจ การซักถามของนักเรียนเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการสอนและบทบาทหน้าที่ของนักเรียน
- ความร่วมมือในการทำกิจกรรม .
- สังเกตจากสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย กับนักเรียนในกลุ่ม

ครั้งที่ 2 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มได้รู้จักกันอย่างสนิทสนม และสามารถเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอภิปรายแสดงความคิดเห็นของตนเองตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสมมติขึ้น

วิธีการสอน

1. ให้นักเรียนเปิดเผยตนเองโดยเล่าเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนในกลุ่มได้ฟัง ผู้วิจัยเน้นให้นักเรียนรักษาเรื่องที่ได้อธิบายทุกอย่างไว้เป็นความลับ และให้ผู้ฟังตั้งใจฟังเพื่อนเล่าเรื่องดังกล่าว
2. ผู้วิจัยและนักเรียนคนอื่นให้คำชมเชย ให้กำลังใจ และแสดงท่าทางยอมรับ
3. ผู้วิจัยอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้

สถานการณ์สมมติ

ให้นักเรียนสมมติว่า กำลังนั่งเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ซึ่งนักเรียนไม่ชอบ และไม่สามารถเรียนได้ดี จึงทำให้นักเรียนเบื่อกว่าจะฟังครูสอน นักเรียนจะแสดงออกอย่างไรบ้างและผลจะเป็นอย่างไร

4. นักเรียนร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์ ดังข้อ 3
5. นักเรียนร่วมกันสรุปความคิดเห็น

การประเมินผล

- สังเกตการแสดงออกของนักเรียน และการเปิดเผยความรู้สึกของนักเรียน
- สังเกตจากการซักถาม ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 3 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำ และให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่พูดด้วยน้ำเสียงแข็งกร้าวเสียงที่ดังเกินควร และการด่าด้วยด้อยคำหยาบคาย

วิธีการสอน

1. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับความสำคัญของการพูด เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสาร
2. ผู้วิจัยอ่านสถานการณ์สมมติที่ผู้วิจัยกำหนดให้ เกี่ยวกับการพูดด้วยน้ำเสียงที่แข็งกร้าว กระโชก เสียงดังเกินควร และใช้ด้อยคำหยาบคาย

ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

นักเรียน 2 คน กำลังนั่งดูวิดีโอเทปอยู่ในห้องโสตทัศนูปกรณ์ ขณะนั้นมีเพื่อนอีก 2 คน กำลังตะโกนขำขันตลกของนักเรียนที่นั่งอยู่ทั้งสองคน 1 ใน 2 ของนักเรียนที่กำลังตะโกนนั่งอยู่ด้านหลัง นอกจากกำลังตะโกน ก็ยังเอปากกาเคาะพนักเก้าอี้ของเพื่อนข้างหน้า และยังเอขาเตะเก้าอี้ของเพื่อนอยู่ตลอดเวลา ทำให้นักเรียนที่กำลังนั่งดูวิดีโอเทปรู้สึกโกรธจึงด่าออกมาด้วยน้ำเสียงดังและใช้ด้อยคำหยาบคาย

บทสนทนา

- นักเรียนคนที่หนึ่ง : "แหงว้ย ! ดูหนังไม่รู้เรื่องเลย ตะโกนคุยกันอยู่ได้"
- นักเรียนคนที่สอง : "ข้าเนอะอยากจะกระโดดชกปากมันเลย แม่่ง.....เฮ้ยรำคาญชิบ...."
- นักเรียนคนที่หนึ่ง : "เอ็ง สองคนนี่ไม่รู้สึกรังเกียจจะส่งเสียงขำหัวคนอื่นคุยกันอย่างนี้ ความเกรงใจสักนิดก็ไม่มี แฉเอ็งยังดันเตะขาเก้าอี้ด้วย เดี๋ยวก็สว่หรืออย่างนั้นะ"

นักเรียนที่กำลังตะโกนหยุดหันมามองจึงอยู่ แล้วพูดว่า : "ข้าคุยกันอย่างนี้มันหนักส่วนไหนของเอ็ง จะคูก็ไปลิ้นข้าไม่สน"

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อสถานการณ์และบทสนทนาขึ้น ถ้านักเรียนเป็นทั้งผู้กำลังนั่งดูวิดีโอและเป็นผู้ที่กำลังตะโกนอยู่
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอธิบายแสดงความคิดเห็นถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าว
5. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งทางท่าทางและถ้อยคำ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่พุดด้วยน้ำเสียงแข็งกร้าว ดึงเกินควร และด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย โดยยกบทสนทนาจากการแสดงแบบอย่างที่เหมาะสม

บทสนทนา

- นักเรียนคนแรก : "เราดูหนังไม่รู้เรื่องเลย ร้าคาญจัง เจ้าสองคนนี่ช่างไม่เกรงใจกันบ้าง"
- นักเรียนคนที่สอง : "ขึ้นก็ร้าคาญ เดี๋ยวจะลองพุดดูสิ เค้าจะว่ายังไง นี่ขอโทษเดะนายสองคนนะตะโกนคุยข้ามหัวเราทั้งสอยยังไม่พอ ดันเคาะเก้าอี้ด้วยเราเลยดูหนังกันไม่รู้เรื่องเอาเลย นายรู้มั๊ย"
- นักเรียนที่กำลังตะโกน : "เฮ้ย เราขอโทษด้วยวะ ลืมตัวไป แหม กำลังคุยกันเพลินเราออกไปคุยกันข้างนอกดีกว่า เพื่อน"

6. ผู้วิจัยชี้แนะให้นักเรียนเห็นผลที่เกิดจากพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม
7. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่จะนำไปใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

- สิ่งเกิดจากการอธิบายแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 4 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง เพื่อลดการตำหนิตัวตน กล่าวโทษผู้อื่นให้ได้รับความอับอาย

วิธีการสอน

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องอารมณ์ประเภทต่าง ๆ และการแสดงท่าทางในขณะมีอารมณ์ เช่น อารมณ์ดีใจ เสียใจ พอใจ ไม่พอใจ โกรธ เป็นต้น
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ถึงผลที่เกิดจากการแสดงท่าทางและใช้ถ้อยคำ ในขณะที่มีอารมณ์ไม่พอใจผู้อื่น
3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ และถามความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อสถานการณ์นั้น

สถานการณ์สมมติ

นักเรียนชื่อเลื้อใหม่ 1 ตัว นักเรียนชอบมากเพราะแบบและสีถูกใจ ตั้งใจว่าจะใส่ไปในงานวันเกิดเพื่อน ซึ่งจะถึงในวันเสาร์นี้ นักเรียนจึงซักและรีดอย่างรีบร้อน แต่ในตอนเย็นวันศุกร์ ขณะที่กำลังเดินกลับบ้านกับเพื่อน ๆ กลุ่มใหญ่ พลันเลื้อบไปเห็นน้องสาวของนักเรียน เดินอยู่หน้าห้างสรรพสินค้าอิมพีเรียล นักเรียนรู้สึกโกรธมากเพราะน้องสาวของนักเรียนใส่เสื้อที่นักเรียนตั้งใจจะใส่ไปในงานวันเกิดของเพื่อน นักเรียนจึงเดินเข้าไปตำหนิตัวตนอย่างรุนแรง

บทสนทนา

- โต้ง : "เฮ้ย พรุ่งนี้เป็นวันเสาร์ เป็นวันเกิดยายดีด เค้านอกพวกเราให้ไปกันทุกคนนี้ อย่างลืมละเพื่อน"
- กร : "เฮ้ย ไม่ลืมหรอก จะใส่เสื้อตัวเก่งไปด้วย เพิ่งซื้อ แหมสีถูกใจเปะเลย"
- ยุ้ย : "เอ๊ะ นั่นมันไอ้แก่น้องนายนี้หว่า กร"
- กร : "เออ จริง ๆ นั่นแหละแต่เฮ้ยมันดันใส่เสื้อตัวหม่ของฉันด้วย เดียวเจ๊จะด่าให้แสบเชียว"

- โต้ง : "นี่มันกลางถนน นายคงไม่ทำอะไรบ้า ๆ นะ แล้วไอ้ไก่อีกก็เป็นน้องนายด้วย"
- กร : "น้อง เนิง ไม่รู้แหละ นี่ ไอ้ไก่อ ใคร้ให้แกเอาเสื้อตัวเก่งของฉันทมาใส่ นังบ้าแกก็รู้ว่าพรุ่งนี้ฉันจะไปงานวันเกิดเพื่อน แกทำอย่างนี้หมายความว่าอย่างไร"
- ไก่อ : "โธ่ พี่ กะอืแค่เสื้อตัวนี้พี่ก็หวง ฉันเห็นมันสีสแปดตาดี ยืมมาใส่บ้างไม่ได้รีใจ พี่ขี้ก"
- กร : "ไอ้ ไอ้ไก่อแก แกกลับบ้านไปถอดออกเดี๋ยวนี้ละ ไม่งั้นเจอบของจริงแน่ ฉันจะทำให้แกอายุที่กลางถนนนี้แหละ"

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่นักเรียนเคยดำเนินคดีจนกล่าวโทษผู้อื่น
5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ถึงผลของการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม
6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ถึงผลของการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลด

การดำเนินคดีจน กล่าวโทษผู้อื่น

การประเมินผล

- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์พฤติกรรม การพูดดำเนิน คดีเตียน การกล่าวโทษผู้อื่น และผลที่ได้จากพฤติกรรมที่ปราศจากการดำเนินผู้อื่น
- สังเกตจากการสรุปข้อคิดเห็น เสนอแนะสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำไปปรับปรุงพฤติกรรม และบุคลิกภาพของสมาชิกแต่ละคนต่อไป

ฝ่ายตรงข้าม : "ขี้แพ้ชวนตี แพ้แล้วกวนนะ เอ็งนะ ทีมเอ็งเล่นไม่มีน้ำยา ยังพาลทีมที่เบาชนะ"

แอม : "กรรมการแบ่งเล่นเข้าข้างกันนี่หว่า เล่นไม่แฟร์เลย"

ฝ่ายตรงข้าม : "ให้แก้ตัวใหม่ก็ได้ เมื่อไหร่พร้อม นัดมาเลย"

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงวิธีที่จะปรับพฤติกรรมการเล่นฟุตบอล ประชัน เยาะเย้ยผู้อื่น
 อีกทั้งยังสามารถพูดแสดงความยินดีต่อผู้อื่นได้

4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นเพื่อนำ
ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

- สังเกตจากการซักถาม และร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 6 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมการพูดโอ้อวด ข่มผู้อื่น และให้นักเรียนตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

วิธีการสอน

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและยกตัวอย่าง เรื่อง ปมดี ปมด้อย และปมเด่น
2. พร้อมทั้งให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายสุภาษิตที่กล่าวว่า
"จงทำดี แต่อย่าเด่น จะเป็นภัย
"ไม่มีใคร เขาอยากเห็น เราเด่นเกิน"
ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์สมมติ และบทสนทนาจากสถานการณ์

สถานการณ์สมมติ

นักเรียนและเพื่อนกำลังนั่งคุยกันอยู่ริมหนึ่งของโรงอาหาร ขณะนั้นนักเรียนเห็นเพื่อนต่างห้องที่มีบทบาทการกำลังเดินคุยมา กับเพื่อนที่มีรูปร่างอ้วนมาก และสวมแว่นตาหนาเตอะ นักเรียนกับเพื่อนจึงส่งเสียงล้อเลียนนักเรียนทั้งสองว่า แต่ละคนเหมือนตัวตลก ไม่มีใครอยากเดินด้วย

บทสนทนาจากสถานการณ์

- ดี : "เฮ้ ! พวกเราดูอะไรล่ะ กระบอกไม้ไผ่เดินมากับยักษ์ใส่แว่น"
- เล็ก : "เป่จ๋า วันนั้นขอทานได้กับทแล้วจะ เดินมากับใครนะ ระวังจะถูกยักษ์ทับ เดี่ยวจะเปไปอีกข้างหรอคะ"

นักเรียนบทบาท : "นายไม่ต้องมายุ่งกับเราสองคนได้มัย"

ก้อน : "โอ้ ด้วยความปรารถนาดีนะเพื่อน ฮา! ระวังนะหูอ้วน อย่าก้มมากนัก เดี่ยวจะหาว่าหล่อไม่เตือน เดี่ยวเป็นสมไปแว่นตกแตก เพื่อนช่วยไม่ทันนะเอ้อ"

ตี : "เดินเบา ๆ หน่อยนะโว้ย เดี๋ยวพื้นทรุด ยังไม่มีใครเค้าอยากเดินกับไอ้ง รพช. เคลื่อนตัวอย่างเก๋อยู่ด้วย ฮา!"

3. ผู้วิจัยชี้ให้นักเรียนเห็นถึงผลของการมีพฤติกรรมการไอ้อวด ชอบบ่มผู้อื่น
4. ผู้วิจัยบรรยายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และการให้การยอมรับ
5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

การประเมินผล

- สืบเกิดจากการซักถามและแสดงความคิดเห็นที่จะนำเอาข้อคิดไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 7 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก่อกวนทำร้ายอันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

วิธีการสอน

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่อง สาเหตุของการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่นที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ตามสถานประกอบการระดับ
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลที่เกิดจากการทะเลาะวิวาท ทั้งที่มีต่อคู่กรณี และบุคคลที่เกี่ยวข้อง
3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ดังกล่าว

สถานการณ์สมมติ

ในขณะที่นักเรียนเดินทางกลับบ้านกับกลุ่มเพื่อน ก็พบนักเรียนอีกกลุ่มจากโรงเรียนอื่นซึ่งกำลังมองมาที่กลุ่มนักเรียน พร้อมทั้งพูดจาเชิงเย้ยหยัน ทำให้นักเรียนโกรธ และรู้สึกทนไม่ได้ นักเรียนจึงพูดตอบโต้ และแสดงท่าทางท้าทายนักเรียนกลุ่มนั้น

บทสนทนาสถานการณ์สมมติ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน อยู่ต่างโรงเรียนกัน กำลังเดินสวนทางกัน ขณะโรงเรียนเล็ก กลุ่มแรกมี ปอง อี๊ด เล็ก กลุ่ม 2 มี คำ หนูย และต้น

ปอง : "เฮ้ย ! พวกเราดูอะไรนั่นสิวะ มันเหล่กันมาทั้งกลุ่มแล้ววะ"

เล็ก : "ถามแม่มันเลยสิวะ เอาเลย กูเอง มีปัญหาอะไรหะเพื่อน หน้าพวกกูเหมือนหน้าพ่อเอ็งมากรีไ้วะะ ถึงได้เหล่กันอย่างนี้"

คำ : "พูดอย่างนี้ก็สวยสิวะ เก่งจริงตัวต่อตัว พวกกูจะชิวอยู่แล้ว ไม่ได้ติดป้ายนี้หว่าว่าห้ามมอง"

- อืด : "หน้าแก่แล้วยังทำซ้ำ เดี่ยวจอตหрокพวกมึงนะ"
- หนุ่ย : "เฮ้ย ! ทำไมมันดูกันจริงวะ กะอีแค่เดินผ่านกันเท่านั้น"
- ปอง : "ไอ้เล็ก ไอ้อืด เอ็ง 2 คน ยามมีเรื่องกับไอ้พวกนี้มารีงวะ เดี่ยวก็ยังไม่ผุด ไม่เกิดกันละเพื่อน ข้าเตือนเอ็งเท่านั้น"

4. จากสถานการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ของแต่ละคนเกี่ยวกับการพูดทำท่ายันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

5. ผู้วิจัยบรรยายถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมการพูดทำท่ายันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท โดยยกบทสนทนาจากสถานการณ์เดิมซึ่งเป็นพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมให้นักเรียนฟัง

บทสนทนาจากสถานการณ์เดิม

- ปอง : "เฮ้ย ! พวกเรา ดูไอ้กลุ่มนั้นสิวะ มันเดินกวนน่าดู"
- อืด : "ถ้ามันจะใหญ่อยู่แถวนี้ละมั้ง ช่าน่าดูนิ"
- เล็ก : "ใหญ่ ไม่ใหญ่ ก็ไม่สำคัญหрокวะ คนเหมือนกัน"
- อืด : "เดี๋ยวจะขอลองของสักหน่อยสิวะว่ามันจะแน่นสักแค่ไหน เดินเต็มถนนเขียวนะเพื่อน แบ่งให้คนอื่นเขาได้เดินสบาย ๆ บ้างสิ นึกว่าแน่นรึยังง"
- ดำ : "โทษที โทษที เพื่อน กำลังคุยกันมั้งนะ"
- ปอง : "จะคุยกันยังงี้ก็ดูชาวบ้าน ชาวช่องเข้าบ้าง ถนนมันถนนสาธารณะวะไว้มันไม่ใช่ถนนส่วนบุคคลสิหว่า"
- หนุ่ย : "พวกนายจะมาหาเรื่องกันรึไร ก็เราขอโทษไปแล้ว พวกเรากำลังคุยกัน ไม่มีเจตนาจะทำความเดือดร้อนให้ใครน้า"
- เล็ก : "เฮ้ย ! ไม่เอา่น้า เราไม่ควรทะเลาะกันเพราะเรื่องแค่นี้จ๊อบจ๊อบมาก อย่าหุยมุหยมเหมือนหมูหริ่งสิวะ (เล็กหันมาพูดกับเพื่อนทั้งสอง ก่อนจะหันไปกล่าวกับอีกฝ่ายหนึ่งว่า)

เชิญพวกลายเต็นท์ให้สบายใจเถอะ เราก็จะไปทางของเรา ต่างคนต่างไปก็แล้วกัน
ไปกันเถอะพวกเรา"

6. ผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงผลดีที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

- สังเกตจากการซักถาม และการมีส่วนร่วมอภิปราย แสดงข้อคิดเห็น

ครั้งที่ 8 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

ให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรกล้ำแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษา
ถ้อยคำที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมกรได้เถียงเพื่อเอาชนะผู้ที่มีเหตุผลดีกว่า

วิธีการสอน

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่อง การแสดงความคิดเห็น ทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย
และการยอมรับฟังความคิดเห็นของส่วนรวม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งกลุ่มประชุมแสดงความคิดเห็น ที่มีต่อการแข่งขันกีฬาระหว่าง
โรงเรียนที่จัดขึ้นทุกปี ว่านักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ของตนเอง และสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนแต่ละคน
ขณะแสดงความคิดเห็น
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายถึงความรู้สึกในการแสดงออก ที่สังเกตจากเพื่อนแต่ละคน
ในเรื่องการโต้เถียง และพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองในขณะที่แสดงความคิด
เห็นต่อกลุ่ม
6. ผู้วิจัยบรรยายถึงลักษณะของพฤติกรรมกรแสดงความคิดเห็น ด้วยท่าทางและถ้อยคำ
ที่เหมาะสม
7. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ดังกล่าว

สถานการณ์สมมติ

ขณะนักเรียนทำงานกลุ่มที่ครูมอบหมายให้ มีเพื่อนหลายคน แสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับ
นักเรียนจนกระทั่งนักเรียนไม่พอใจอย่างมาก นักเรียนจึงพยายามโต้เถียงทุกทางเพื่อเอาชนะให้ได้

บทสนทนาจากสถานการณ์ที่แสดงความขัดแย้ง

- จิ๊อด : "บอร์ดหน้าห้องนี้ ถึงเวลาที่พวกเราต้องเปลี่ยนแล้วใช่ไหม้อ อาทิตย์หน้า"
- บุณ : "ใช่ เรานึกได้แล้วละ อาทิตย์หน้าเป็นวันแม่ ทำเรื่องวันแม่กันดิ้มัย"
- ตั้ง : "ก็ได้ พวกนายไปหารูป หาเรื่องมานะ เราจะเขียนอย่างเดียว"
- กบ : "มันจะดีหรือ เดี่ยวไม่ทันนะ เราเห็นด้วยที่จะทำเรื่องนี้ แต่เราไม่เห็นด้วยที่นาย บอกว่าจะเขียนอย่างเดียว ทำไมไม่ช่วยกันหา ไม่ช่วยกันทำละ"
- บุณ : "นายตั้ง คงคิดว่า ถ้าเขียนด้วยลายมือคน ๗ เดี่ยว คงจะเป็นระเบียบละมัง"
- จิ๊อด : "แต่เราเห็นด้วยกับกบนะ ถ้ามีวแต่รอเขียนอย่างเดียว มันก็จะเอาเปรียบเพื่อนฝูง กันมากไป ต้องช่วยกันหา ช่วยกันเขียน ช่วยกันทำ แบ่งงานกันสิ จะได้ไม่มานั่งว่า เขียนอยู่คนเดียว หาอยู่คนเดียวจริงมั๊ย ?"
- ตั้ง : "นี่พวกนาย เรานะไม่ได้คิดจะเอาเปรียบใครหรอกนะ แต่เราไม่ชอบหา เราก้อสา จะเขียนเรื่องให้ไงละ"
- กบ : "แล้วเวลานายเขียนเรื่อง ถ้าเนื้อหามาก นายจะทำไหวหรือ คนเดียว"
- ตั้ง : "ทำไม่ไหวก็ไม่ต้องทำ ได้แค่ไหนก็แค่นั้นละสิ"
- บุณ : "อ้าวแล้วกัน นายพูดอย่างนี้ก็ไม่รับผิดชอบละสิ เกิดนายเบื่อบี้เกียจจะเขียนขึ้นมา ทั้ง ๆ ที่เขียนไปได้นิดเดียว บอร์ดเราก้อแยสิ งานก็ห่วย นิ้มคะแนกลุ่มด้วยนะเพื่อน"
- กบ : "นายจะทำอย่างนี้ ถ้าเป็นงานเดี่ยว ก็เรื่องของนาย แต่ฉันงานกลุ่มนายควรพูดอะไรระวังบ้างนะ"
- ตั้ง : "เฮ้ย จะรวมกันรีโงวะ ทุเรศชิบ.... ก็บอกแล้วโงว่าจะเขียนให้ยังไม่ดีอีกแล้วถ้า กันไม่เขียนด้วย ไม่หารูปด้วย แต่จะอยู่เฉย ๆ จะเป็นไงเพื่อน"
- จิ๊อด : "นายพูดออกมายังงี้ได้โงวะเพื่อน มันเป็นงาน เป็นหน้าที่ที่เราจะต้องทำ มันเป็น งานกลุ่ม ถ้าลงมือช่วยกันทำทุกคน ผลมันจะดีหรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าเป็นอย่าง ที่นายต้องการละก็ งานทุกอย่างจะเป็นโงวะ"
- ตั้ง : "ไม่ต้องมาถาม ไม่ตอบ จะมื่อะไรมั๊ย บอกได้อย่างเดียวว่าจะเขียนเรื่องให้เท่านั้น"

บทสนทนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจากสถานการณ์เดิม

- จิ๊อด : "บอร์ดในห้องนี้ ถึงเวลาที่พวกเราต้องเปลี่ยนแล้วใช่ไหม้อ อาทิตย์หน้า"
- บุญ : "ใช่ เรานึกได้แล้วละ อาทิตย์หน้าเป็นวันแม่ ทำเรื่องวันแม่กันดีมัย"
- ดั่ง : "ก็ดี เราจะต้องทำอะไรกันบ้างละ"
- กบ : "เราก็ต้องไปหารูปภาพสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถหรือรูปแม่กับลูกน่ารัก ๆ และหาเรื่องเกี่ยวกับแม่ หรือบทกลอนเพราะ ๆ ที่เกี่ยวกับแม่ นะสิ"
- บุญ : "เรา 4 คน ต้องทำตั้งหลายอย่าง เราน่าจะแบ่งงานกันรับผิดชอบ หาเรื่อง หารูป มาก่อนนะ แล้วมาทำพร้อมกันอีกที ดีมัย พวกเรา"
- จิ๊อด : "ก็ดี งั้นเราจะไปหาเรื่องกับบทกลอน อีก 2 วัน ตอนเย็นหลังเลิกเรียนวันพุธ เราจะเอามาให้ดู แล้วคนอื่นล่ะ"
- บุญ : "เราก็จะไปหารูปมาเหมือนกันนะ พบกันเย็นวันพุธ"
- ดั่ง : "เราจะไปค้นหนังสือเก่า ๆ ของพี่ คงมีรูปพรอก"
- กบ : "ส่วนเราจะช่วยจิ๊อดหาเรื่องกับบทกลอนมา"
- จิ๊อด : "งั้นพวกเราทั้ง 4 คน ก็ไปหารูป 2 มินุกับดั่ง ส่วนเรากับกบ จะไปหาเรื่องกับบทกลอน แล้วเราจะเอาทุกอย่างที่หาได้มาพบกันเย็นวันพุธ ดีมัยพวกเรา"
- ทุกคน : "ดี เห็นด้วย"

8. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดร่วมกันกับนักเรียนในเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมได้เถียงเอาชนะผู้ที่มีเหตุผลดีกว่าตน และให้นักเรียนนำข้อคิดไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

สังเกตจากการซักถาม และร่วมแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 9 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรกล้ำแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษากายที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมกรวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย

วิธีการสอน

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่อง ผลที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์เรื่อง การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น

สถานการณ์สมมติ

ในขณะที่นักเรียนนั่งคุยกับเพื่อน พลันสายตาเหลือบไปเห็นเพื่อนนักเรียนหญิงคนหนึ่งเดินผ่านมา และนักเรียนรู้ว่า นักเรียนหญิงผู้ทำงานในร้านอาหารตอนกลางคืนทุกคืน โดยทำหน้าที่เป็นพนักงานเสิร์ฟ นักเรียนรู้สึกสนุกสนานที่พูดวิจารณ์นักเรียนหญิงผู้นั้นไปในทางเสียหาย

บทสนทนาสถานการณ์สมมติ

แดง : "ยายสุเต็นมานั้น เอ็งเห็นมั๊ยวะ เฮ้ยกูรู้ว่า ยายสุทำงานเสิร์ฟอยู่ที่ใต้ฟ้าค่าเฟทุกคืน"

เปี้ยก : "ทำงานเสิร์ฟอย่างเดียวหรอวะ"

นักเรียนชายหัวเราะพร้อมกันทุกคน

สุภาวดีเดินผ่านมา

แก้ว : "สุจ๋า มาทางนี้หน่อยจ๊ะ"

สุภาวดี : "มีอะไรหรอ เราจะรีบไปห้องสมุด มึงานต้องรีบทำเยอะเลย"

แดง : "แหม ถ้ากลางคืนมีแขกเรียกเธอ เธอจะปฏิเสธแขกแบบนี้หรอ"

นักเรียนชายหัวเราะพร้อมกันทุกคน

แก้ว : "ได้ข่าวมาว่า เธอขยัน ทำงานที่ร้านอาหาร รายได้คิมั๊ย"

- สุภาวดี : "ก็ช่วยตัวเองได้หรอก"
- เปี้ยก : "เธอทำอะไร"
- สุภาวดี : "ก็พวกเธอรู้แล้วไม่ใช่หรอว่า เราเลิฟอาหารที่นั่น"
- แดง : "เลิฟอาหารอย่างเดียวหรอ"
- สุภาวดี : "นี่เธอ เราทำงานนะ และเราคิดว่า เราไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน และเราก็ไม่ได้ทำอะไรเสื่อมเสียด้วย"

3. หลังจากให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นแล้ว ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างเสียหาย
4. ผู้วิจัยยกบทสนทนาจากสถานการณ์เดิมแต่เป็นการแสดงออกที่เหมาะสม

บทสนทนาพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมจากสถานการณ์เดิม

- แดง : "ยายสุเต๊มมัน เอ็งเห็นมั๊ยวะ เขี่ยกูรู้ว่า ยายสุทำงานเลิฟอยู่ที่ใต้ฟ้าคาเฟ่ทุกคืน"
- เปี้ยก : "ทำงานเลิฟอย่างเดียวหรอวะ หรือทำอย่างอื่นด้วย"
- (นักเรียนทั้ง 2 คน คือ แดง และเปี้ยกหัวเราะพร้อมกัน แต่แก้วกลับพูดขึ้นว่า)
- แก้ว : "ทำไมพวกเอ็งพูดจันะ เราไม่ควรโน้มน้าเขาบ้างหลัง เขาเป็นผู้หญิงด้วย"
- แดง : "เดือดร้อนแทนกันรึไงเพื่อน"
- แก้ว : "ไม่ใช่ยังงั้นหรอคะไว๊ เพียงแต่ว่า ยายสุแกอาจมีความจำเป็นต้องทำงานเพื่อช่วยตัวเอง มีใครบ้างวะ ขยันเรียนอย่างแก มาโรงเรียนไม่เคยขาดมีหนังสือเรียนครบ ถึงแม้มันงังงกเงกกลับเหมือนคนอดนอน โดนอาจารย์ดุดะเจิบเจิบ พวกเอ็งเคยสังเกตบ้างมั๊ย พวกเราอะอีกนอนเต็มที ยังมานั่งหลับในห้องเลย"
- เปี้ยก : "แหม เอ็งนี่ ช่างสังเกตสังเกตนัก ถ้าจะสนใจเค้าละซีถ้า"

- แก้ว : "อายว่ะ ค่ำทำงานหาเงินงก ๗ เรามีแต่แบมือขอ แล้วยังปากเสียพูดให้เขาเสียหายอีก มันไม่เข้าท่าจริง ๗ ค่ำจะทำอะไรมันก็ตัวแค้ เราเป็นเพื่อนร่วมห้องเห็นค่ำไม่ดีก็เตือน แต่มันไม่สวดยเลยนะพวกที่จะนิทา ค่ำแบบนี้"
- แดง : "เออ เออ คุยเรื่องอื่นเถอะวะ เตี้ยวงแตก"

5. ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้ เพื่อให้นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

การประเมินผล

- สังเกตจากการซักถาม และการร่วมแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 10 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. ให้นักเรียนสามารถบอกถึงลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวที่นอกเหนือจากการฝึก
2. ให้นักเรียนบอกถึงผลที่จะเกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับรู้มาก่อนการฝึกนี้
3. ให้นักเรียนรู้ประโยชน์ของการฝึกเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีการสอน

1. ให้นักเรียนบอกถึงลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวที่นอกเหนือจากการฝึกได้
2. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งก่อน และหลัง

จากการฝึก

3. ผู้วิจัยสนทนากับถึงลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งนักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การประเมินผล

- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกทุกคน

ครั้งที่ 11 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

ให้นักเรียนสามารถเล่าประสบการณ์ของตนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อย่างไม่ต้องเตรียมล่วงหน้า

วิธีการสอน

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคน เล่าถึงประสบการณ์ของตนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่ก้าวร้าวไม่เหมาะสม อย่างไม่ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันฟังอย่างตั้งใจ และแสดงการยอมรับความรู้สึกของนักเรียนผู้กำลังเล่าประสบการณ์ของตน
3. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้ผู้อื่นทราบอย่างมีกาลเทศะ ว่าเป็นการแสดงให้เห็นถึงความไว้วางใจผู้อื่น และมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิด และสิ่งที่ได้รับจากการเปิดเผยตนเอง

การประเมินผล

- สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 12 เวลา 1.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

สรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

วิธีการสอน

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนได้สรุปข้อคิดที่ได้รับจากการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม เกี่ยวกับเรื่องการติดต่อสื่อสารในสังคม ซึ่งบุคคลนั้นจำเป็นต้องมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามได้
3. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

- สังเกตจากการสรุปข้อคิดร่วมกัน และการแสดงความคิดเห็น

:

ภาคผนวก ข

คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการสอนแบบปกติ

คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	71	40
2	57	38
3	64	32
4	61	37
5	69	35
6	59	40
7	65	38
8	70	38

คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการสอนแบบปกติ

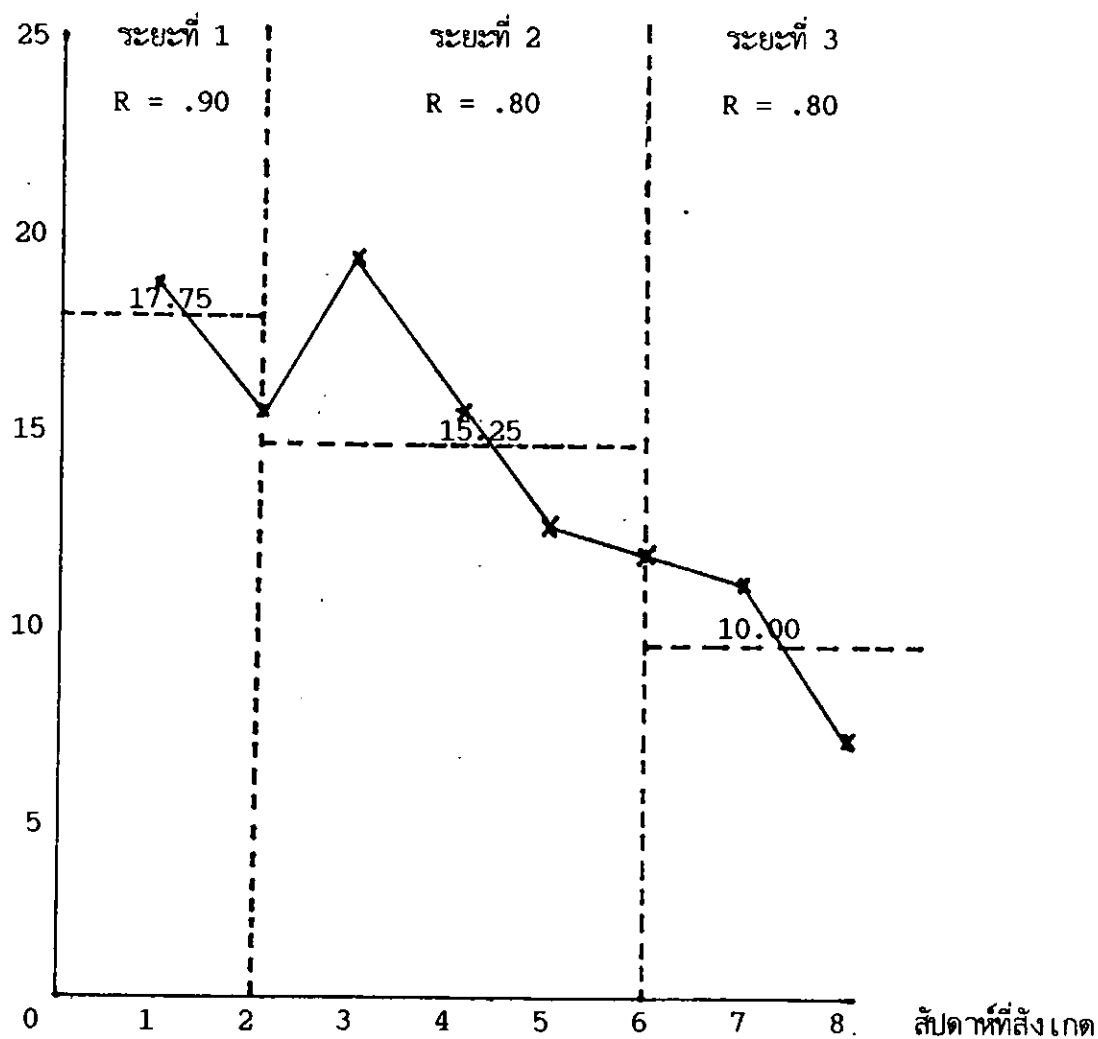
คนที่	ก่อนการสอนแบบปกติ	หลังการสอนแบบปกติ
1	63	61
2	57	60
3	67	60
4	63	62
5	62	57
6	58	57
7	63	60
8	63	61

ภาคผนวก ค

ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นรายบุคคล

ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นรายบุคคลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
ตลอด 3 ระยะคือ ระยะที่ 1 ระยะเส้นฐานพฤติกรรม ระยะที่ 2 ระยะทดลอง
และระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในภาพประกอบที่ 6 - 21

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



ภาพประกอบ 6 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 1 ในกลุ่มทดลองตลอด 3 ระยะ

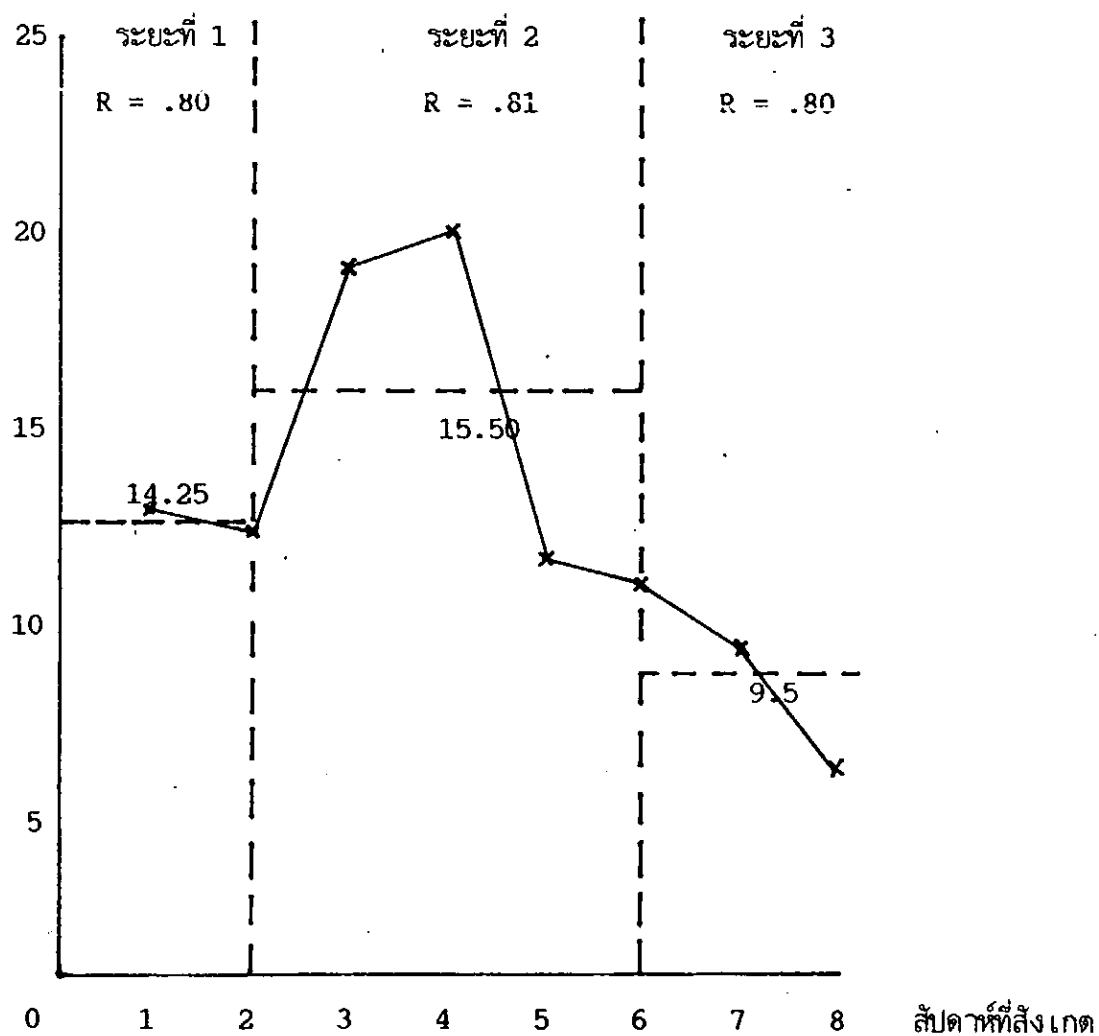
——— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

----- ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ

พฤติกรรมก้าวร้าว



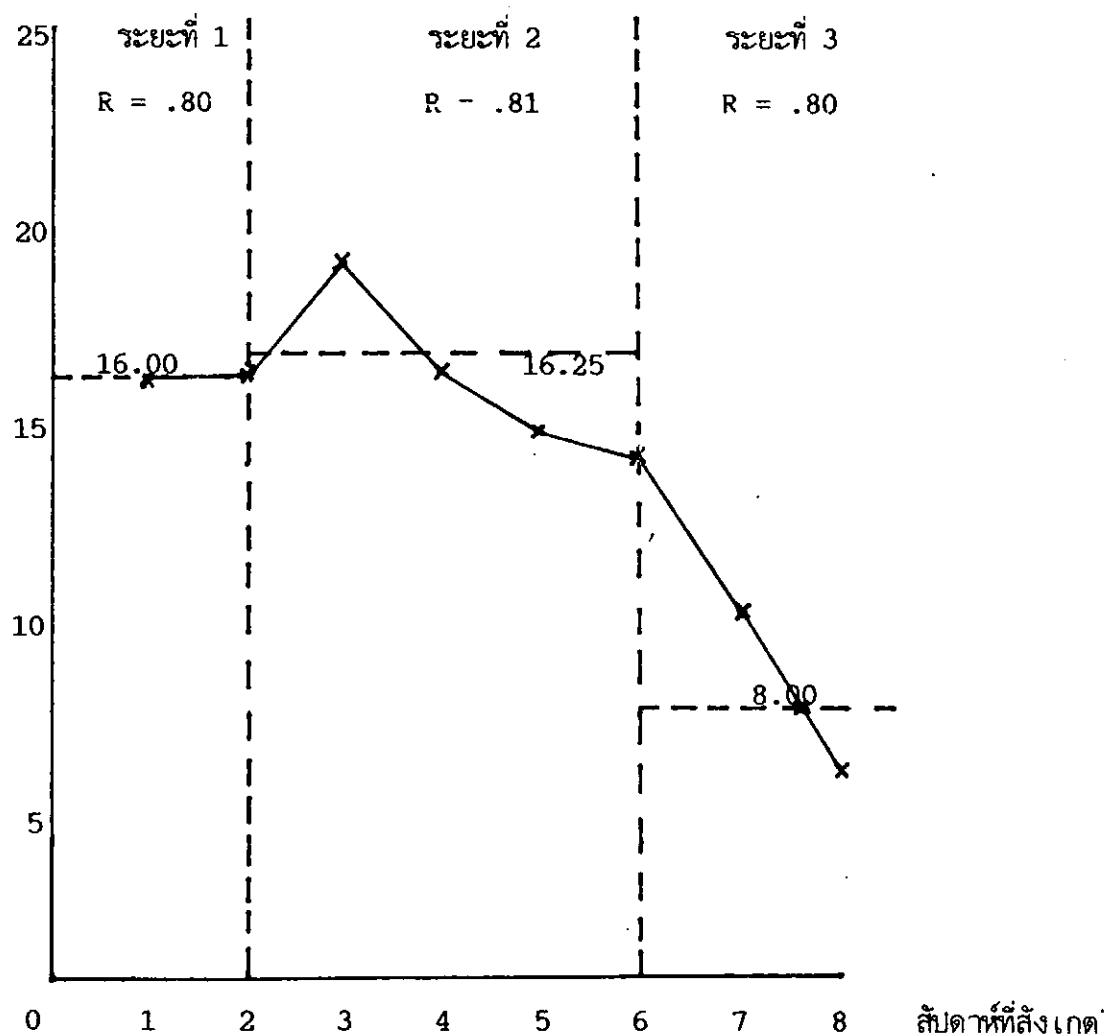
ภาพประกอบ 7 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 2 ในกลุ่มทดลองตลอด 3 ระยะ

——— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

----- ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



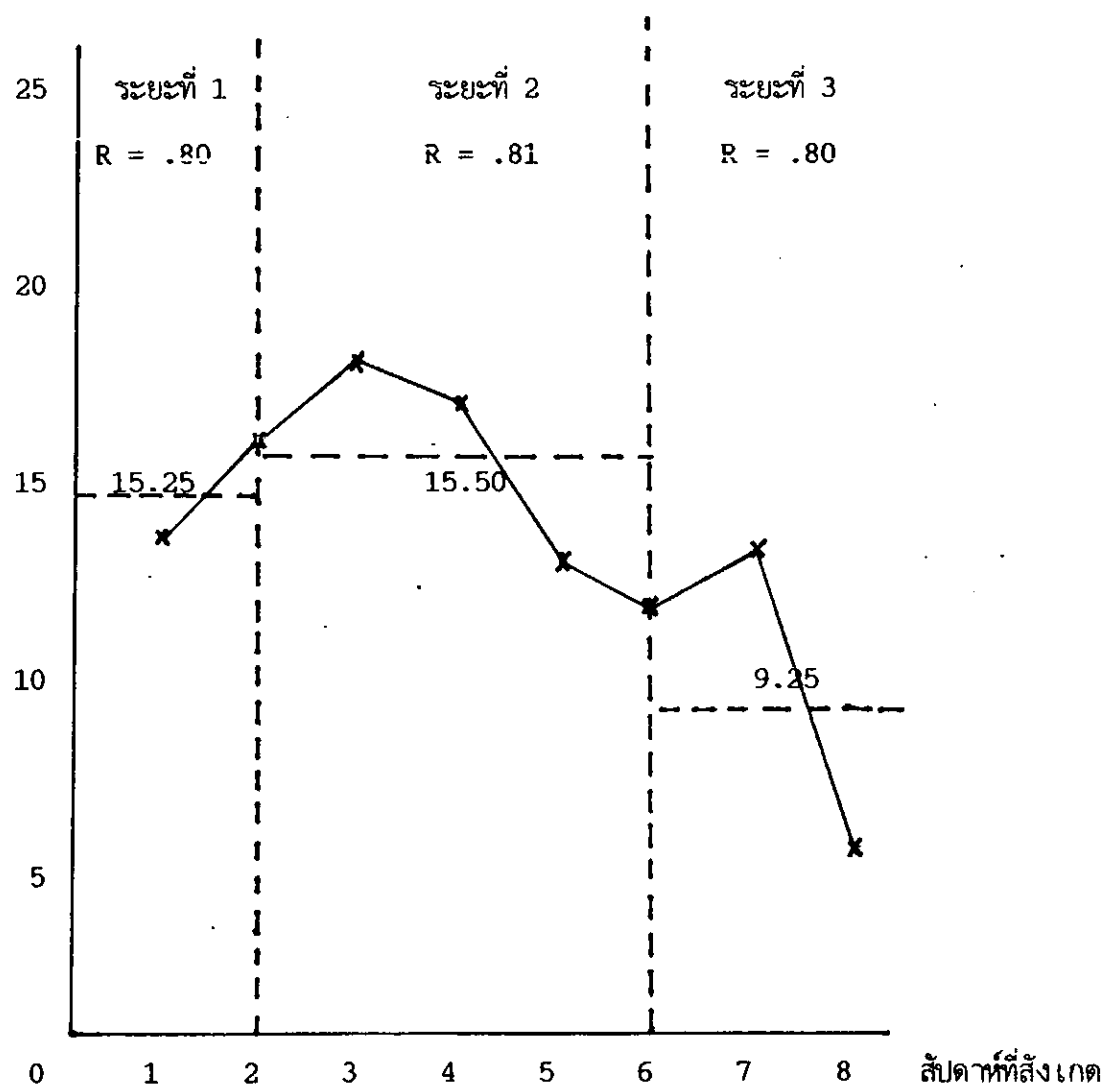
ภาพประกอบ 8 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 3 ในกลุ่มทดลองตลอด 3 ระยะ

——*—*— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

----- ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



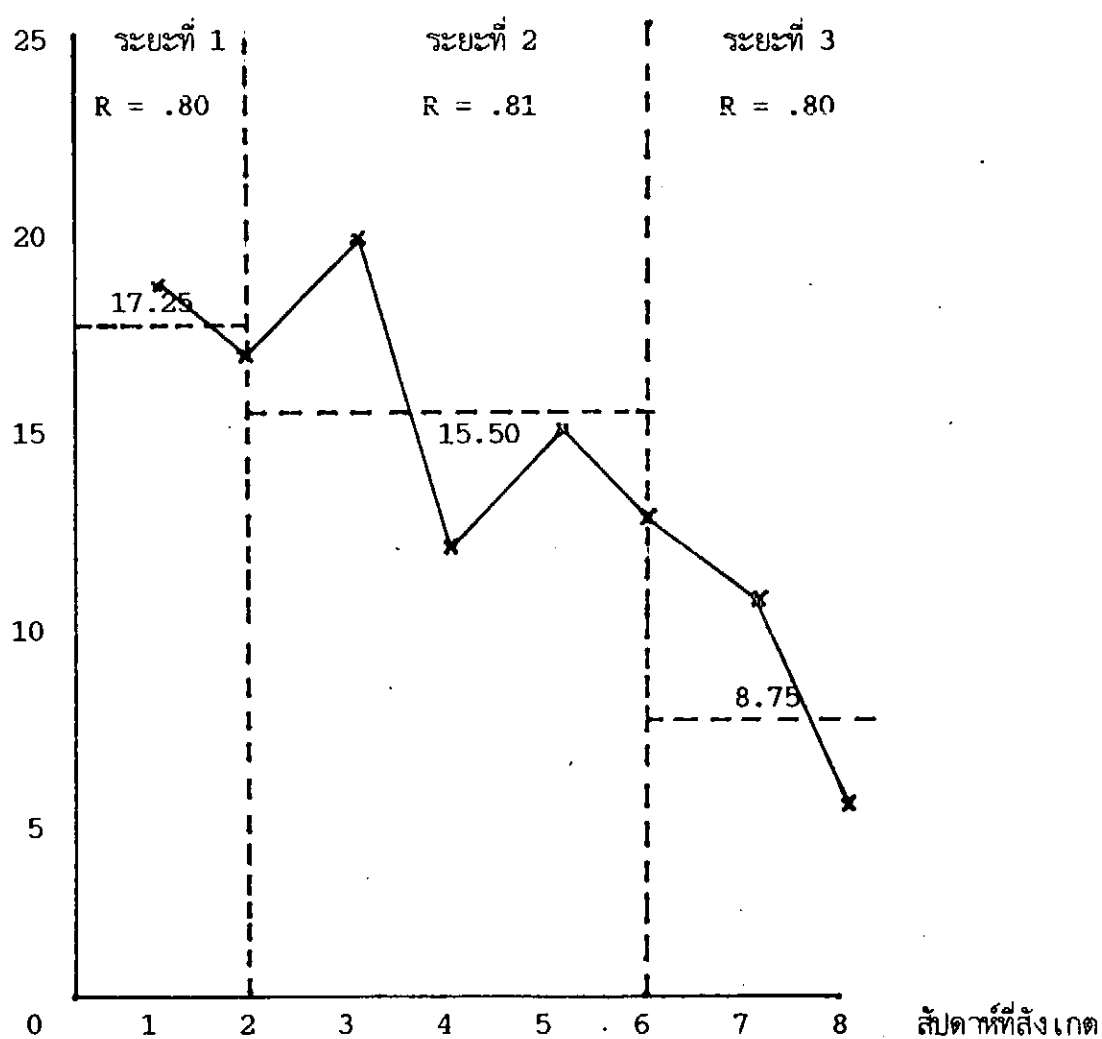
ภาพประกอบ 9 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 4 ในกลุ่มทดลองตลอด 3 ระยะ

— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

— ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

$R =$ ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



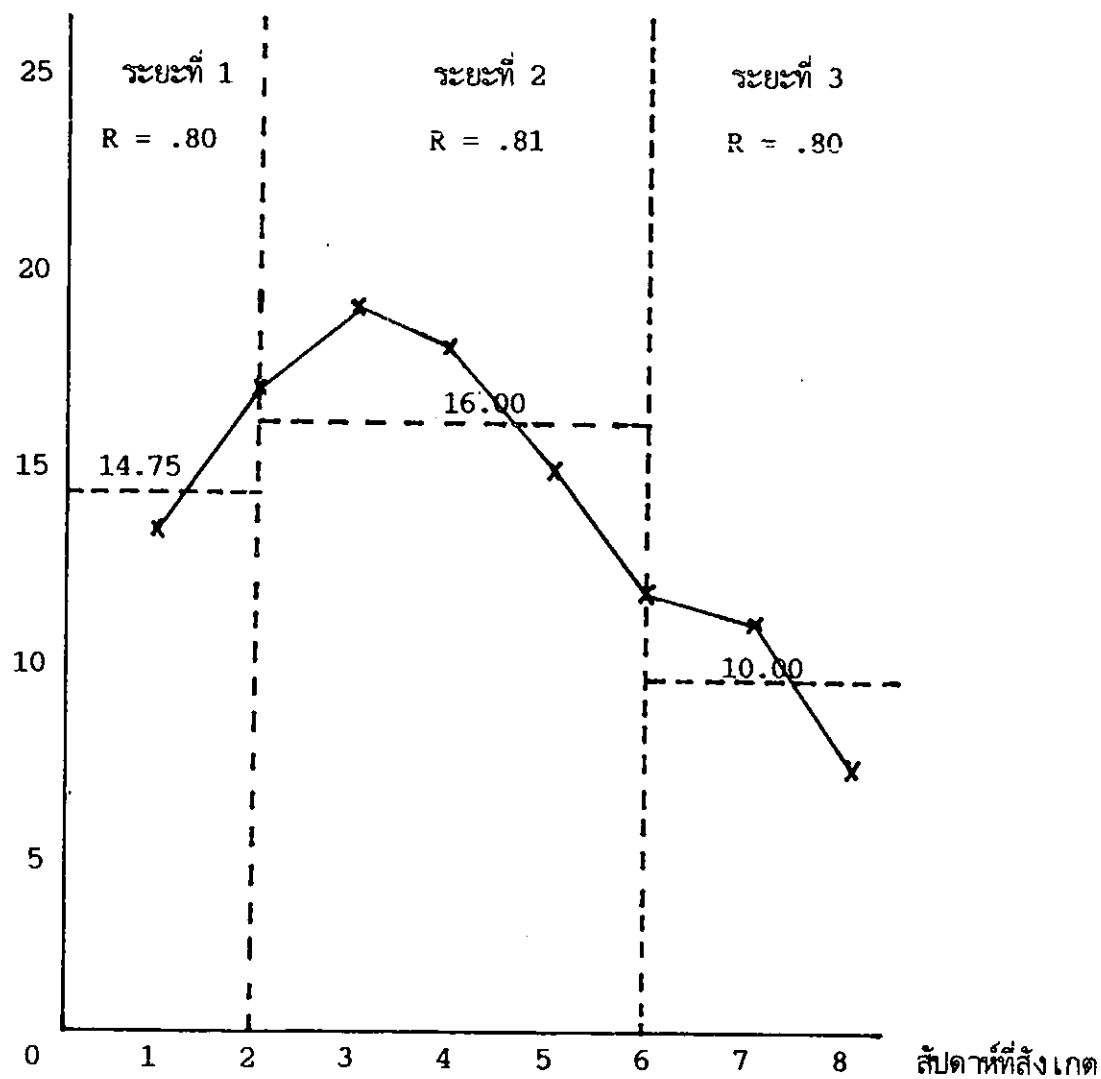
ภาพประกอบ 10 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 5 ในกลุ่มทดลองตลอด 3 ระยะ

——— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

----- ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

$R =$ ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



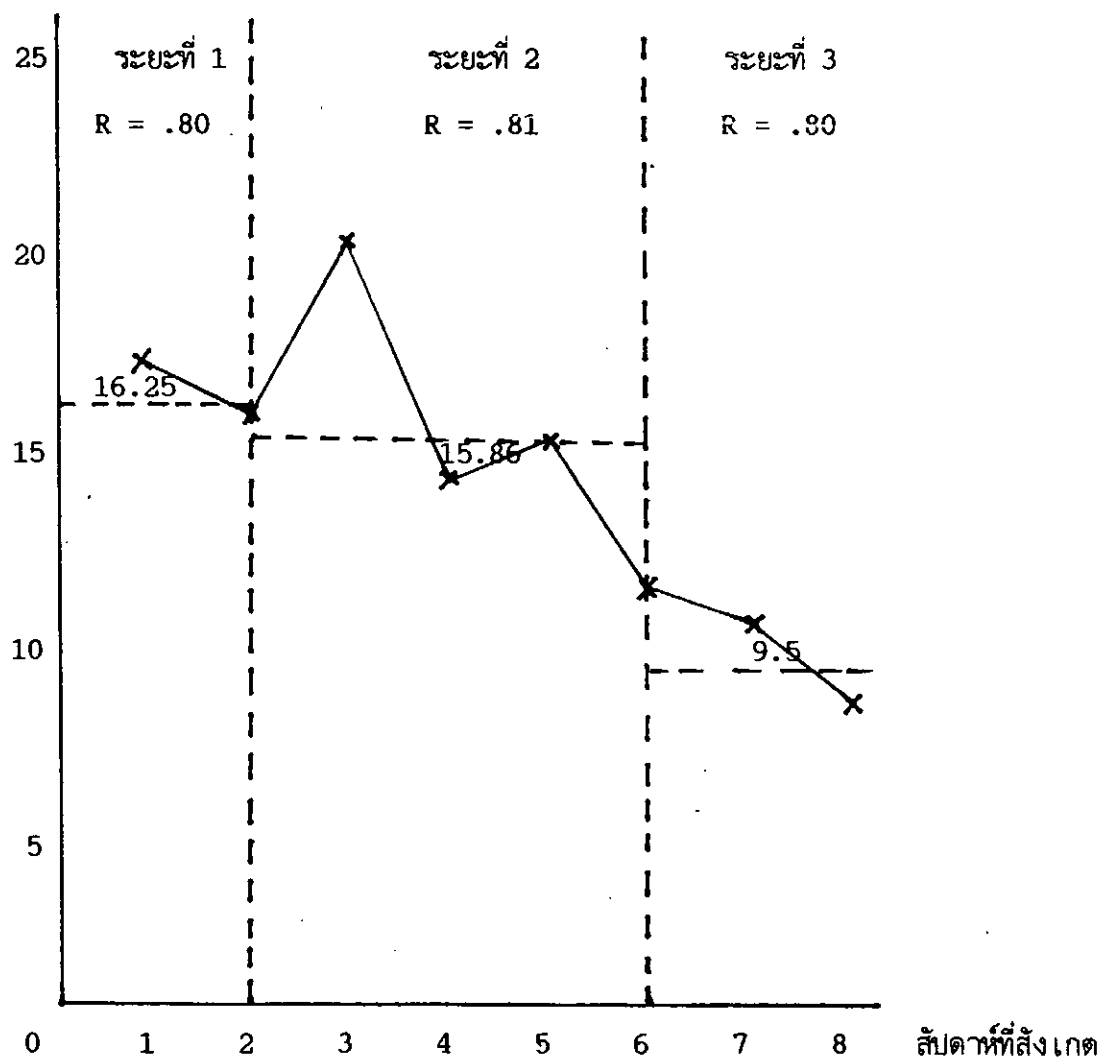
ภาพประกอบ 11 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 6 ในกลุ่มทดลองตลอด 3 ระยะ

— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

--- ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



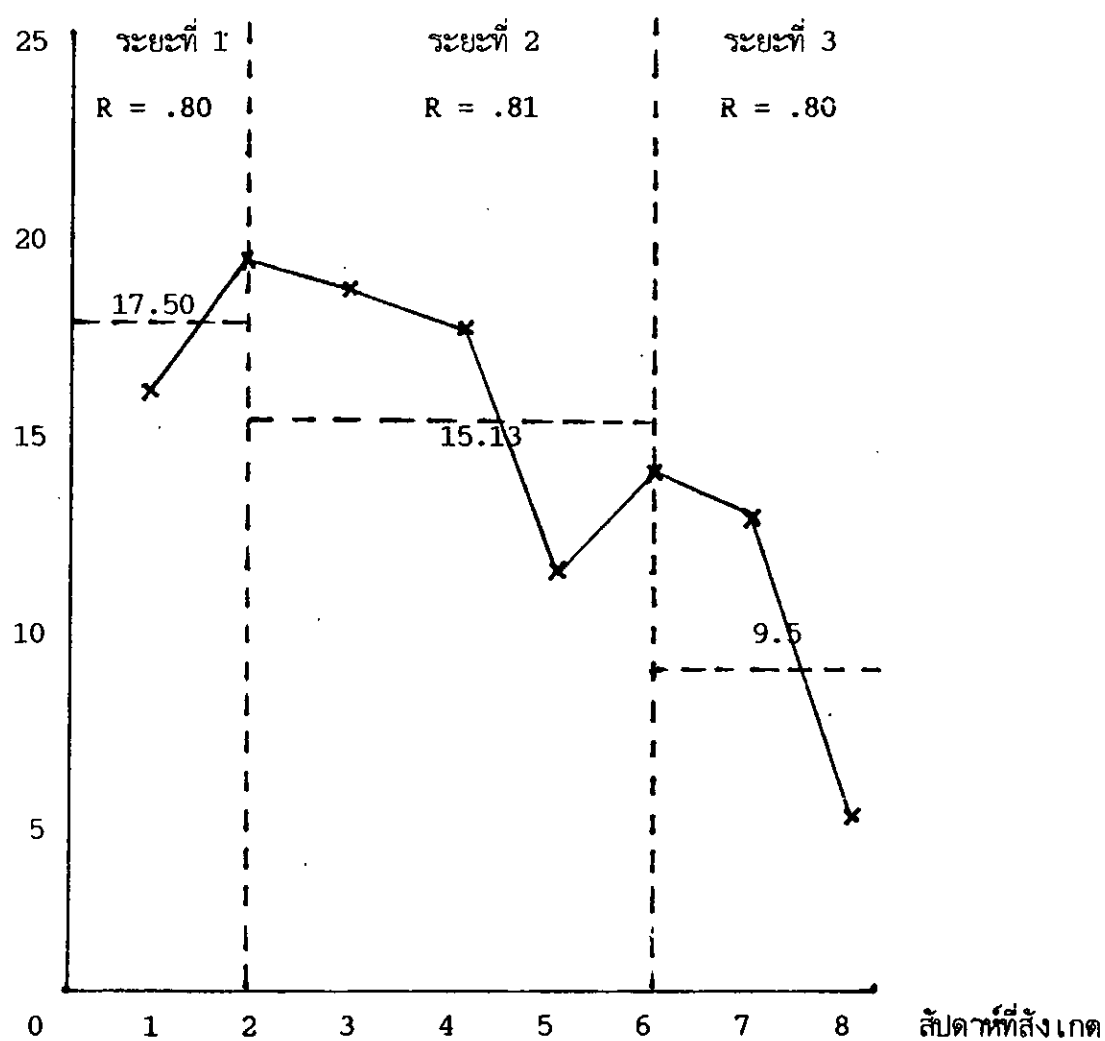
ภาพประกอบ 12 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 7 ในกลุ่มทดลองตลอด 3 ระยะ

——— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

----- ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



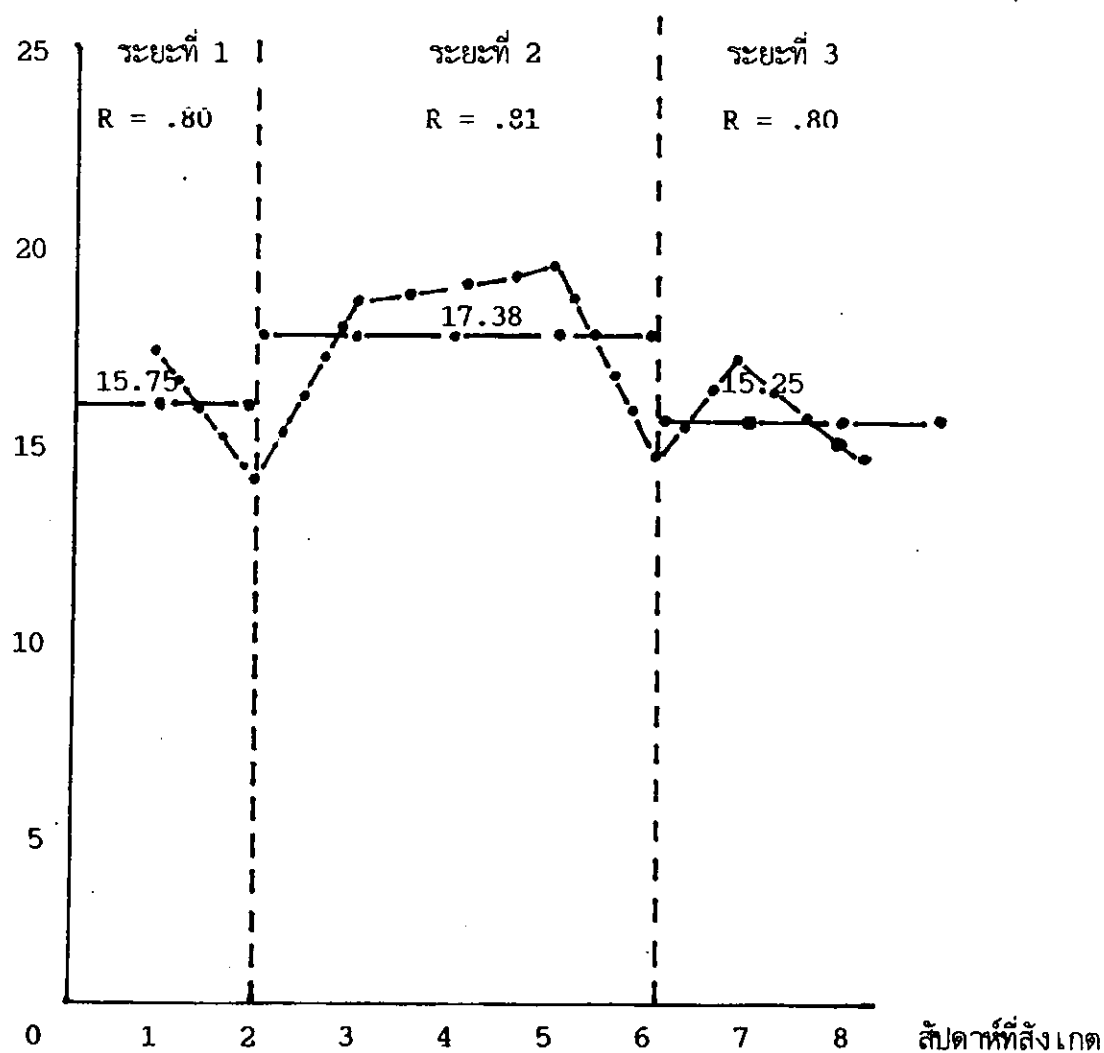
ภาพประกอบ 13 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 8 ในกลุ่มทดลองตลอด 3 ระยะ

——— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

----- ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว

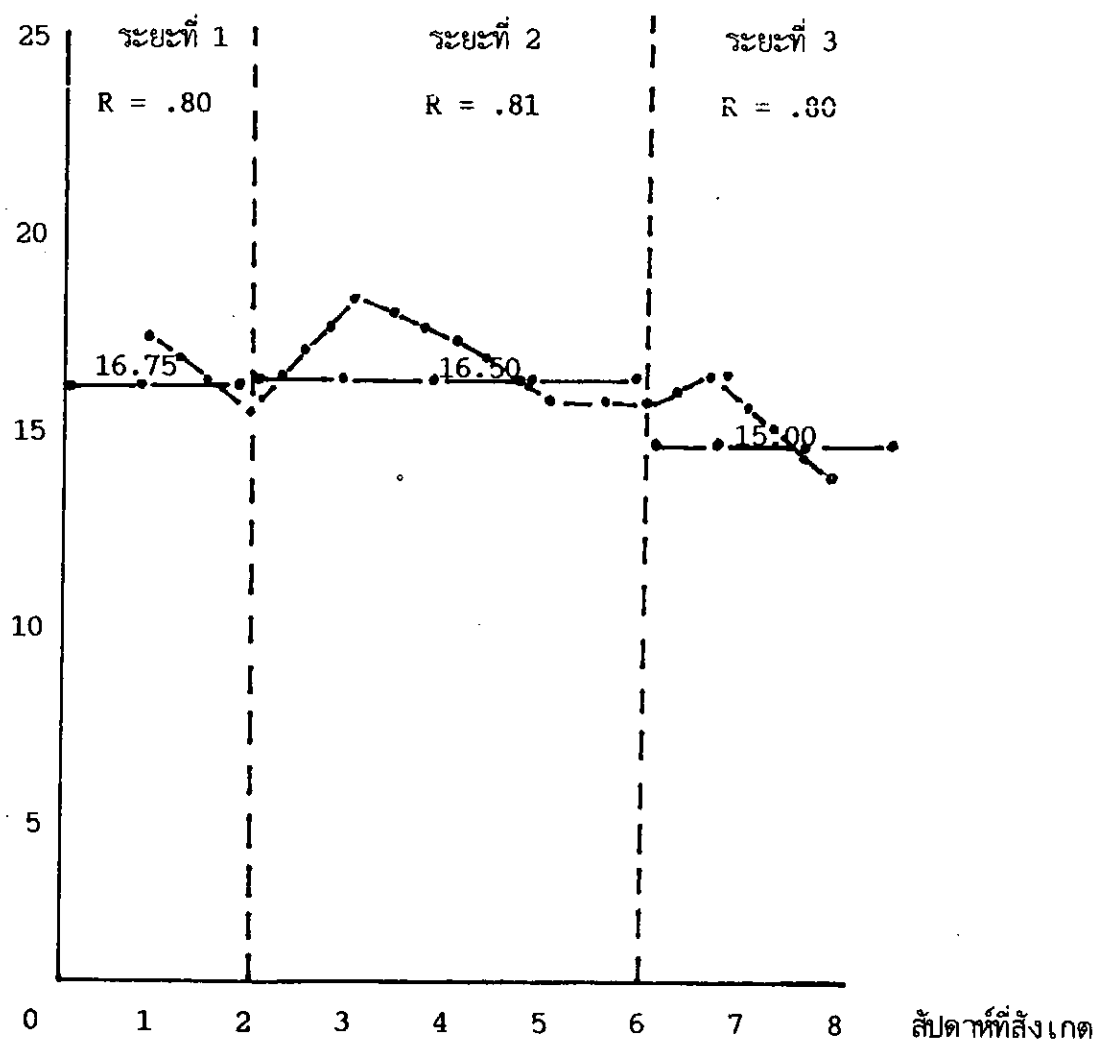


ภาพประกอบ 14 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 1 ในกลุ่มควบคุมตลอด 3 ระยะ

- ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์
- ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



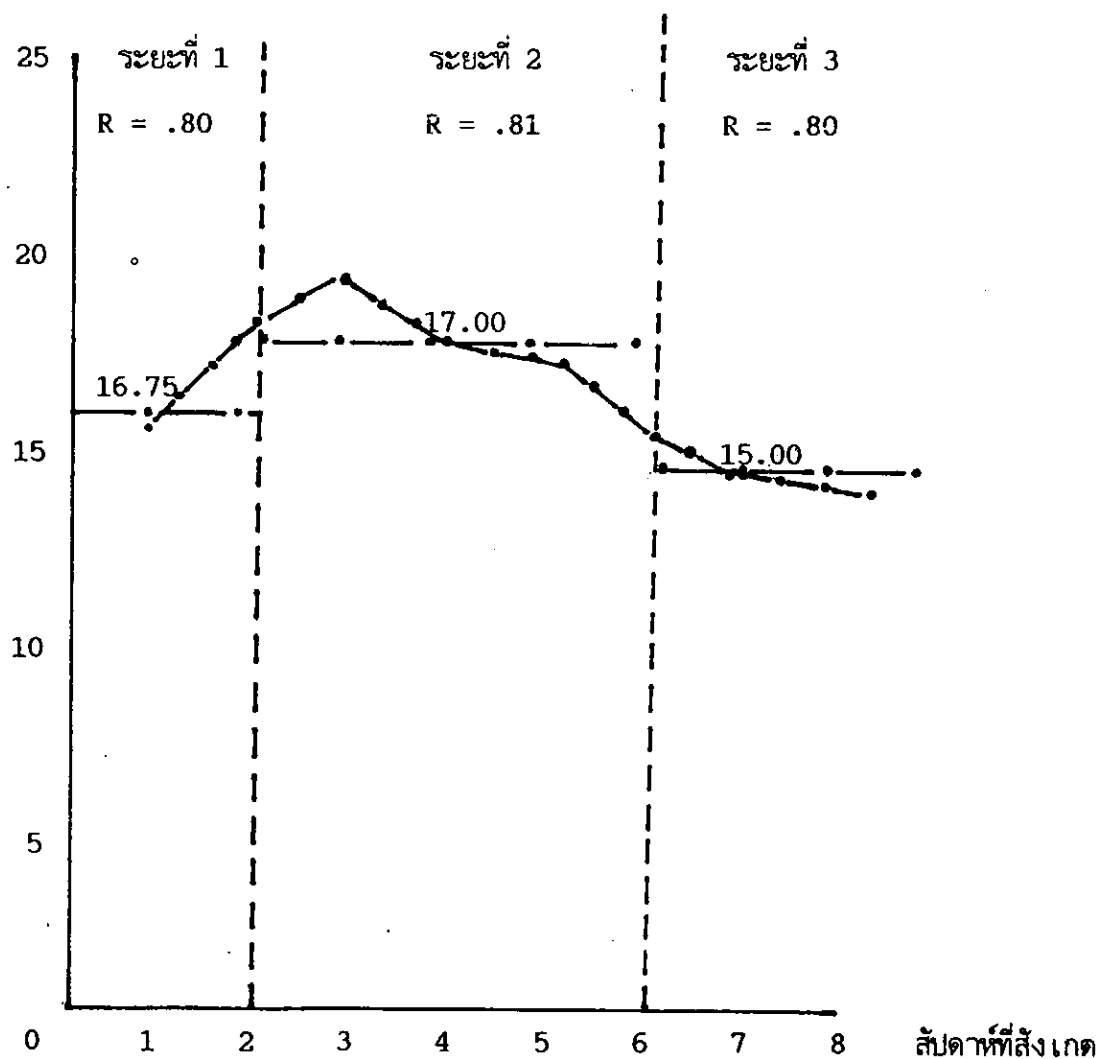
ภาพประกอบ 15 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 2 ในกลุ่มควบคุมตลอด 3 ระยะ

—●— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

— — ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



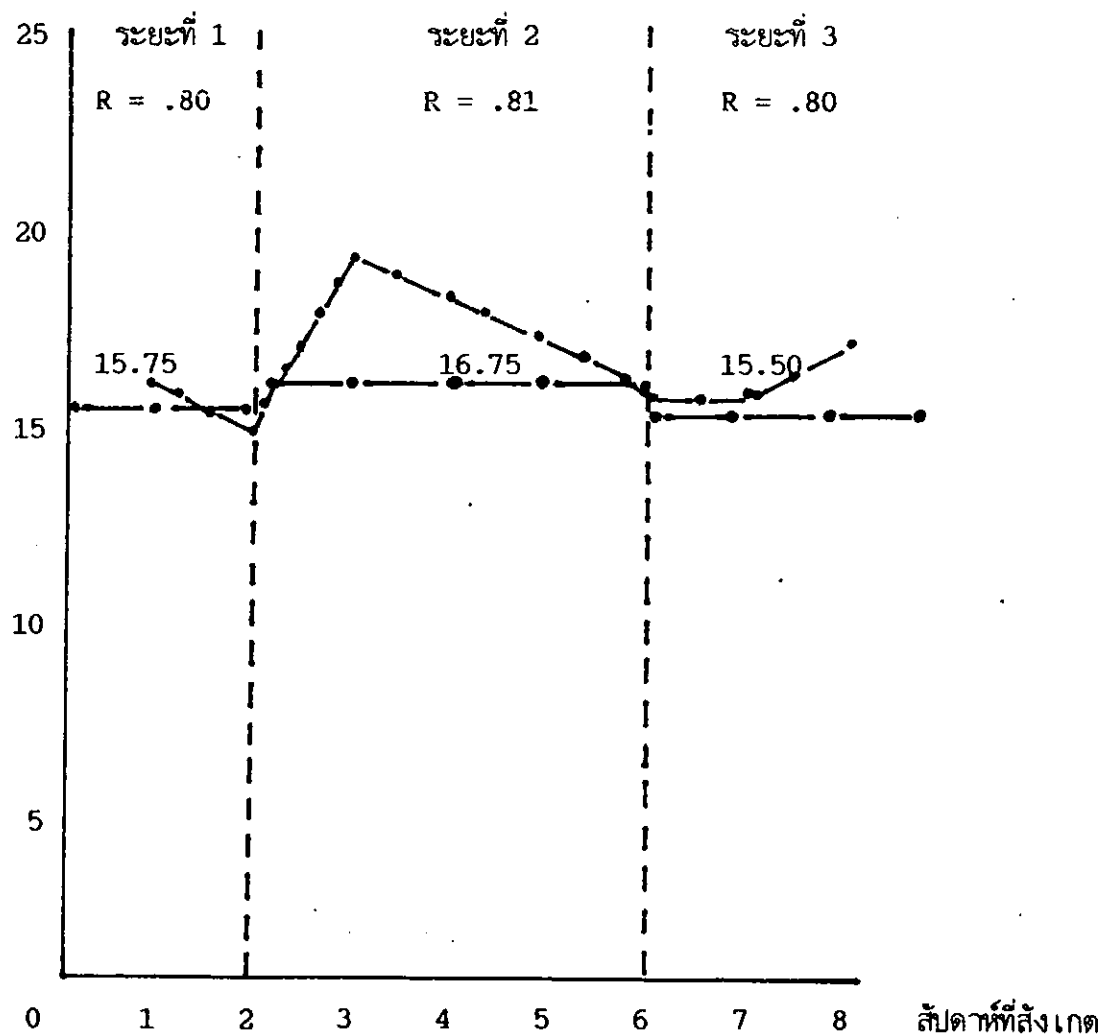
ภาพประกอบ 16 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 3 ในกลุ่มควบคุมตลอด 3 ระยะ

—●— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

— — — ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



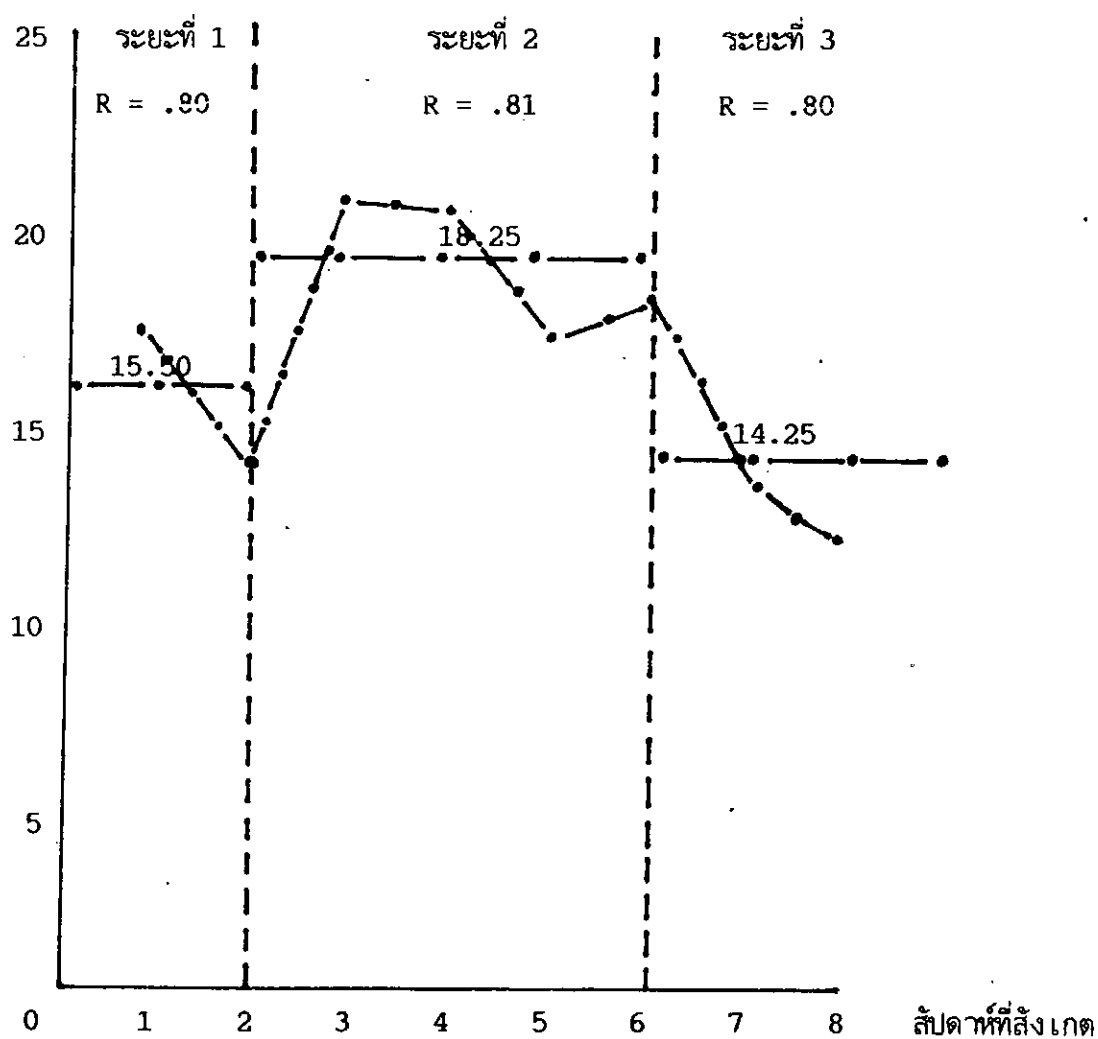
ภาพประกอบ 17 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 4 ในกลุ่มควบคุมตลอด 3 ระยะ

—•—•— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

•—•—• ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



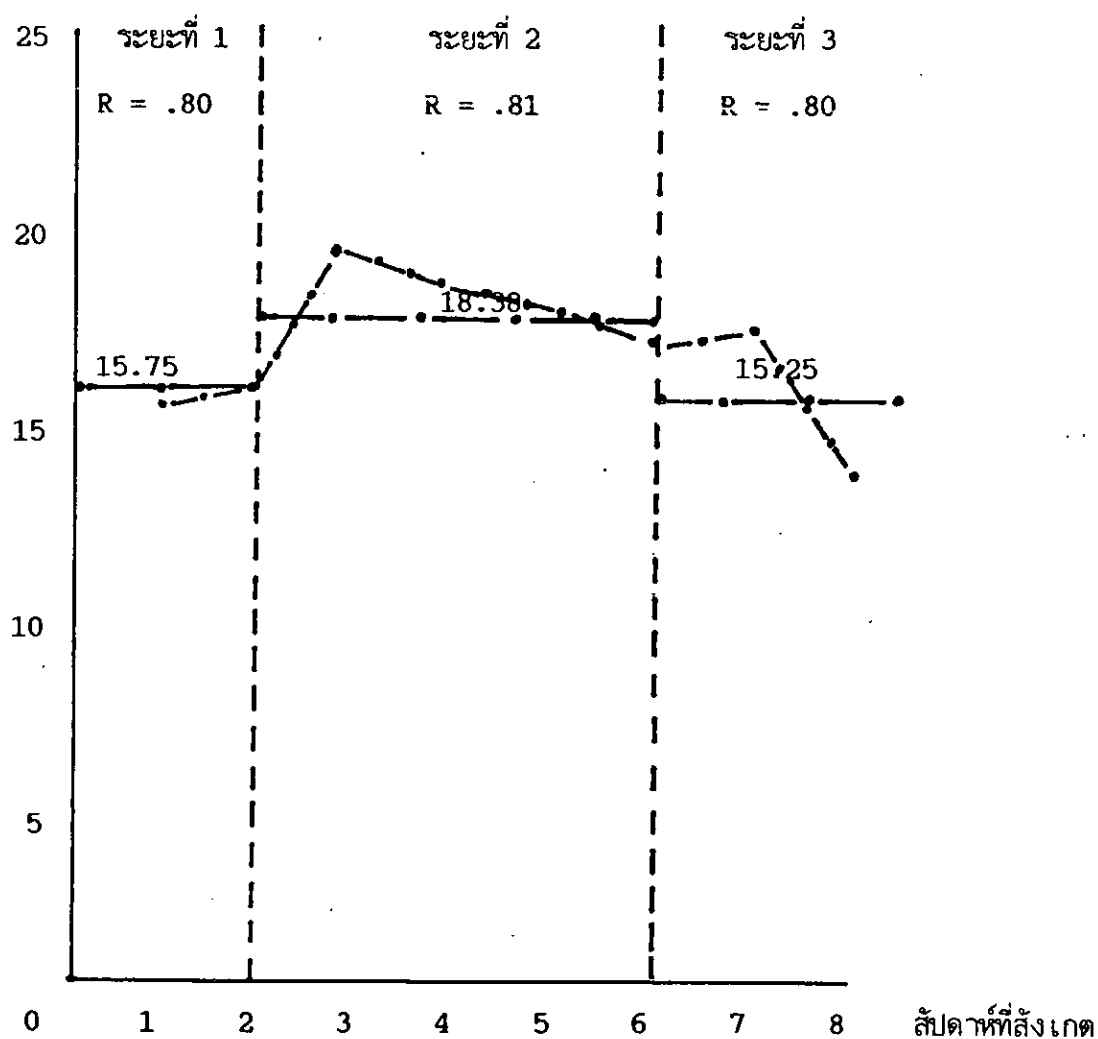
ภาพประกอบ 18 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 5 ในกลุ่มควบคุมตลอด 3 ระยะ

●—●—●—●— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

—●—●—●—●— ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

$R =$ ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



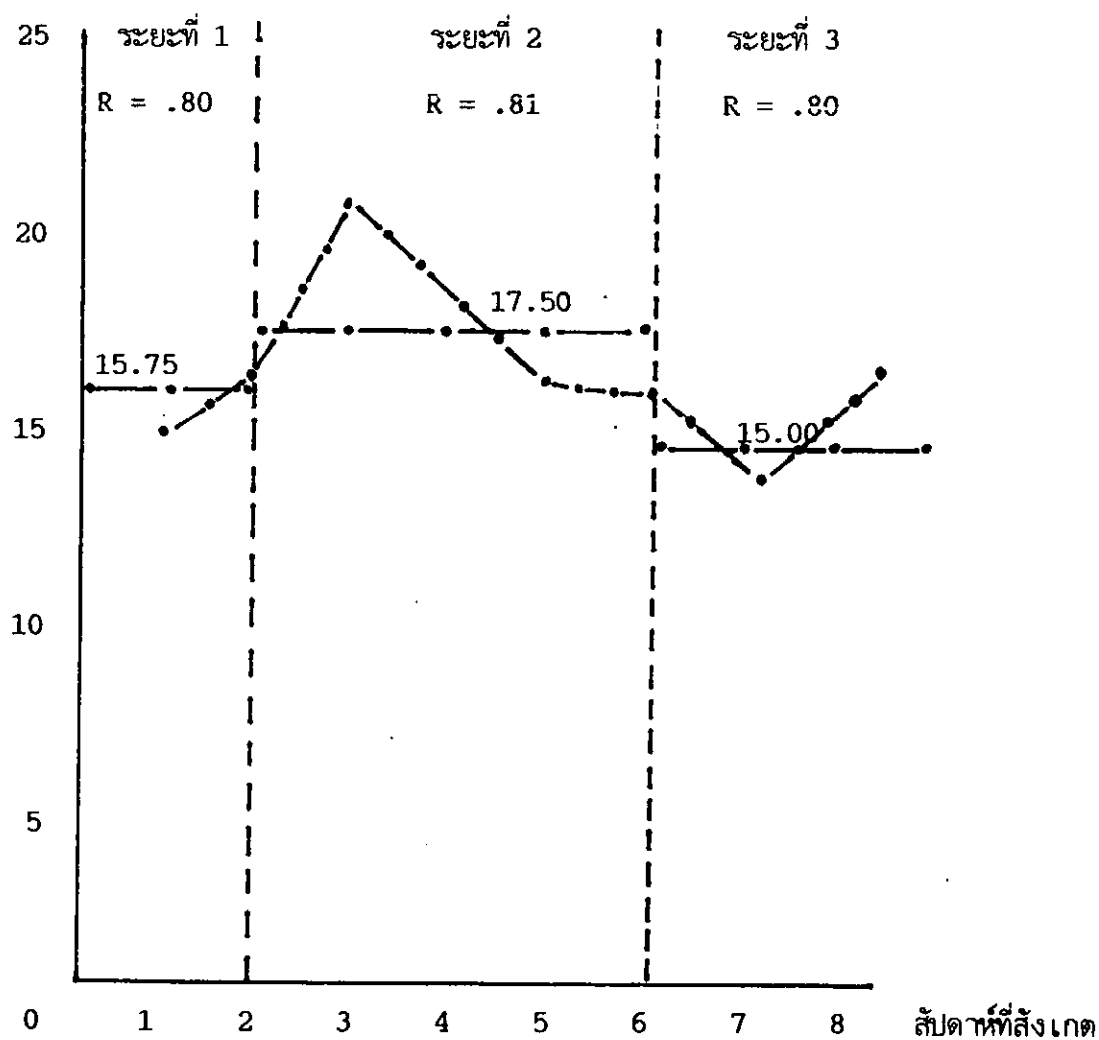
ภาพประกอบ 19 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 6 ในกลุ่มควบคุมตลอด 3 ระยะ

—•—•— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

—•—•— ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



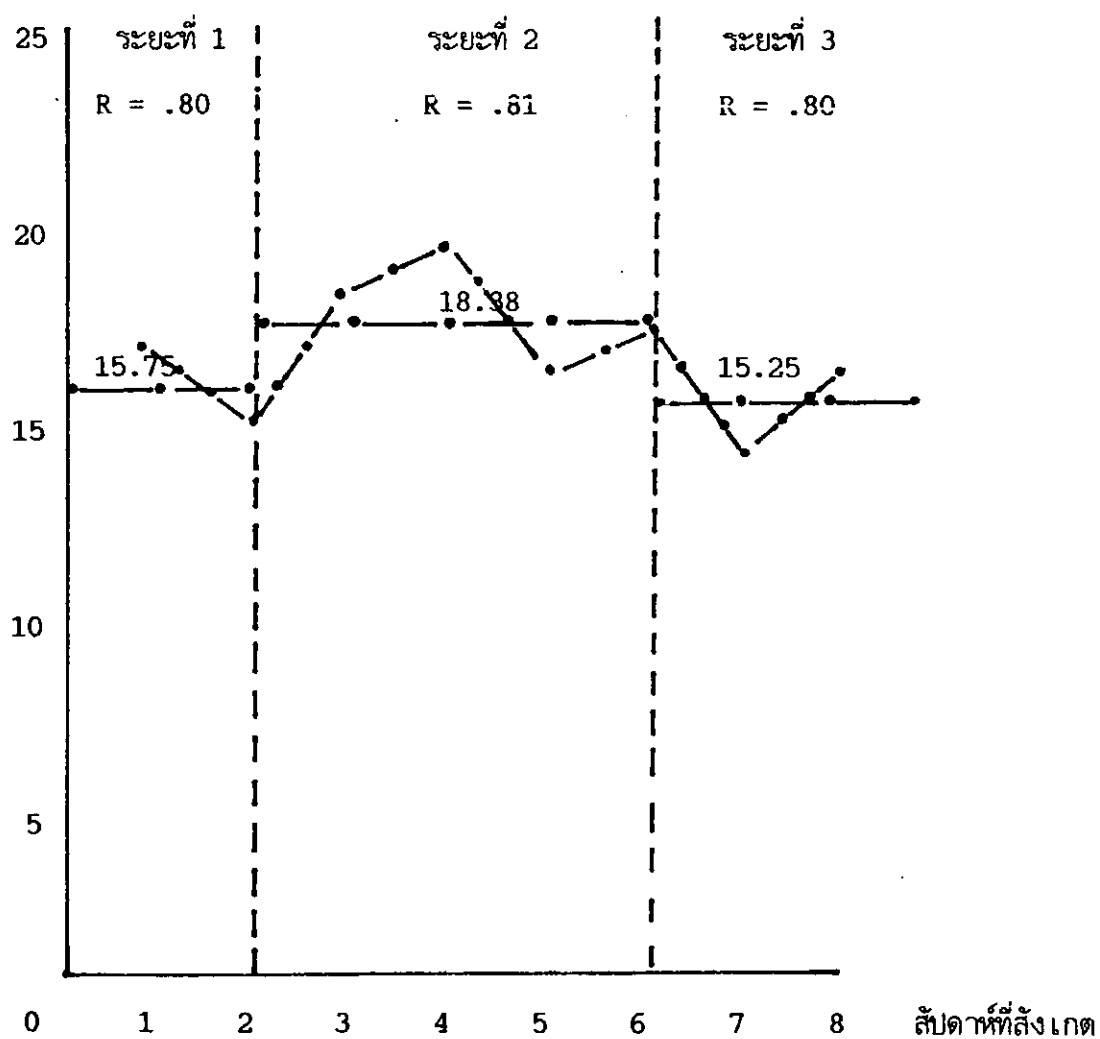
ภาพประกอบ 20 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 7 ในกลุ่มควบคุมตลอด 3 ระยะ

—•—•—•— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

—•—•—•— ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

$R =$ ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ความถี่ของ
พฤติกรรมก้าวร้าว



ภาพประกอบ 21 ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 8 ในกลุ่มควบคุมตลอด 3 ระยะ

—●—●—●— ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์

—●—●—●— ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

R = ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวพรทิพย์ ชื่อสกุล ทรัพย์สิน

เกิดวันที่ 19 เดือน เมษายน พุทธศักราช 2500

สถานที่เกิด อำเภอบางรัก จังหวัดกรุงเทพมหานคร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 102/807 ซอยอุดมเดช 1 ตำบลบางเมืองใหม่

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ 10270

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมือง

จังหวัดสมุทรปราการ 10270

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2517 มัธยมศึกษาตอนปลาย (สายศิลป์ภาษาฝรั่งเศส) จาก
โรงเรียนศรีวิกรม์

พ.ศ. 2519 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (เอกการสอนภาษา
อังกฤษ) จากวิทยาลัยครูสวนสุนันทา

พ.ศ. 2525 กศ.บ. (วิชาเอกภาษาอังกฤษ วิชาโทแนะแนว) จาก
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

พ.ศ. 2532 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร