

ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม
เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ณรงค์เดช ชัยเนตร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ตุลาคม 2545

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

155.84
ณ 2190
5.3

ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม
เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ณรงค์เดช ชัยเนตร

155.84
ณ 2190
5.3

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

ตุลาคม 2545

155.84
ณ 2190
5.3

ณรงค์เดช ชัยเนตร. (2545). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินทร์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำจำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test for dependent sample) และ t - test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - test for independent sample)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF ASSERTIVE BEHAVIOR TRAINING ON SELF CONFIDENCE
OF PRATHOM SUKSA V STUDENTS OF WATCHAICHANASONGHKRAM
SCHOOL IN KHET SAMPHANTHAWONG, BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
NARONGDEJ CHAINETR

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
October 2002

Narongdej Chainetr. (2002). *The Effects of Behavior Training on Self Confidence of Prathom Suksa V Students of Watchaichanasongkhram School in Khet Samphanthawong, Bangkok*. Master thesis, M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Kamolrat Greethong, Assist Prof. Promtida Sankamkrue.

The purposes of this experimental research were to study the effect of assertive behavior training on self confidence of prathom suksa V students of Watchaichanasongkram school in Khet Samphanthawong, Bangkok in academic year 2002. The 30 samples were randomly divided into an experimental group and a control group. Each group was consisted of 15 students. An experimental group was exposed to assertive behavior training and a control group was exposed to information method. The instrument was self confidence questionnaire. The data was analyzed by t – test for dependent sample and t – test for independent sample.

The results were as follows:

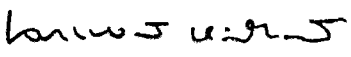
1. The self confidence of the students that exposed to assertive behavior training was significantly increased than before the experiment at .01 level.
2. The self confidence of the students that exposed to information method was significantly increased than before the experiment at .01 level.
3. The self confidence of the students that exposed to assertive behavior training was significantly increased higher than those who was exposed to information method at .01 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

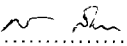
ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม
เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

ของ
นายณรงค์เดช ชัยเนตร

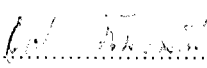
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

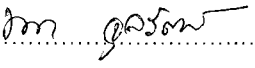

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่...๕... เดือน ...สิงหาคม..... พ.ศ. 2545

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กীরทอง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมริดา แสนคำเครือ)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร. พาสนา จุฬรัตน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้ความเข้าใจอย่างยิ่งของรองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี และอาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้สละเวลาอย่างมากในการให้ความรู้ คำแนะนำ และตรวจแก้ไขทุกขั้นตอนของการทำวิจัยอย่างใกล้ชิด ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ ที่ให้คำแนะนำและรับเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ เลิศศิลป์ รัตนมุสิก ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม และผู้อำนวยการ สมาน ชื่นอ้อม ผู้อำนวยการโรงเรียนประถมทวีธาภิเศก ตลอดจนคณะครูทุกท่าน ที่ได้ให้ความกรุณาและความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม และโรงเรียนประถมทวีธาภิเศกทุกคน ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งเป็นผลให้การทดลองมีความสมบูรณ์และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ความเมตตาและให้กำลังใจ และขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ที่คอยให้การช่วยเหลือทุกด้าน โดยเฉพาะพี่วุฒิ ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล พี่สายสมร น้องอุ เอก ตึก แอ๋ม อ้อย และเพื่อนๆ รหัส 42 ทุกคน ที่ให้กำลังใจเสมอมาตลอดระยะเวลาที่เรียนร่วมกัน

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระวิเทศโพธิคุณ (วีรยุทธ์) คุณพ่อคำบาง คุณแม่หนูนวล ชัยเนตร พี่สาวองค์ พี่สมจิตร พี่โกสิทธิ์ พี่สุรพงษ์ น้องนิรุช ชัยเนตร คุณมาลา กระตือหน และญาติๆ ทุกคน ที่ให้การสนับสนุนด้านทุนทรัพย์ ความรัก ความห่วงใย และเป็นกำลังใจให้จนประสบความสำเร็จในการศึกษาระดับนี้

ท้ายสุดนี้ ขอน้อมรำลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พระคุณของบิดามารดา พระคุณของครูอาจารย์ ตลอดจนญาติๆ เพื่อนๆ และผู้เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ที่ได้กล่าวนาม ผู้ซึ่งเป็นที่กำลังใจและให้ความช่วยเหลือห่วงใยผู้วิจัยตลอดมา จนประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

คุณค่าทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ ขอมอบให้กับบิดา มารดา และบูรพาจารย์ทุกท่าน ที่เคยประสิทธิ์ประสาทวิทยาการความรู้ให้กับผู้วิจัยมาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	9
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้ามเนื้อแสดงออก.....	11
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้ามเนื้อแสดงออก.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้ามเนื้อแสดงออก.....	32
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	34
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	38
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	41
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	41
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	52
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	52
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	53
อภิปรายผล.....	54
ข้อเสนอแนะ.....	57
บรรณานุกรม.....	59
ภาคผนวก.....	68
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	146

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design.....	46
2	แสดงการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	49
3	แสดงการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ.....	50
4	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออก และกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ.....	51
5	แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อมั่น ในตนเอง.....	136
6	แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	138
7	แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับ ข้อเสนอแนะ.....	139
8	แสดงค่าผลต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	140

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
---	---------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้า จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาเยาวชน เพราะเยาวชนจะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของประเทศในอนาคต ฉะนั้นโรงเรียนหรือสถาบันต่างๆ ในสังคมจะต้องร่วมมือกันพัฒนาเยาวชนให้เจริญทุกๆ ด้าน ส่วนหนึ่งของการพัฒนาเยาวชนก็คือการพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดีและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง que ควรเสริมสร้างให้เกิดขึ้นในตัวเยาวชน (วารุณี ธรวานิช, 2524 : 50) ความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นคุณลักษณะที่เด็กควรได้รับการส่งเสริม เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพที่จะส่งผลให้เด็กมีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความภาคภูมิใจ และแก้ปัญหาด้วยความรู้สึกที่มั่นคง สุขภาพจิตดี มีความสุขในการดำรงชีวิต (กรมวิชาการ, 2537 : 1) ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองนั้นสามารถปลูกฝังให้เกิดขึ้นได้ เพราะทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จ มีความภาคภูมิใจในตนเอง ต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตน ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ จะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Maslow, 1954 : 411) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ วินัย ธรรมศิลป์ (2527 : 27) ที่ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถปลูกฝังให้เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองนั้น มิได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่เกิดจากการเรียนรู้เนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง จึงเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังและส่งเสริมแก่เด็กให้พัฒนาอยู่เสมอ (Erikson, 1975 : 220 – 222) เพราะเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน สามารถทำงานได้ประสบผลสำเร็จ ยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี และยังสามารถเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของตนว่า เป็นคนที่มีความสามารถ มีความสำคัญ และมีความสำเร็จ (พรรณราย ทรัพย์ะประภา, 2529 : 12)

เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ และผลที่ตามมาคือขาดความกล้าที่จะเผชิญต่ออุปสรรคหรืองานที่ยากลำบาก (ละม้ายมาศ ศรีทนต์ และคนอื่นๆ, 2510 : 98) นอกจากนี้เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อาจทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวได้ (เดโช สนวนานนท์, 2516 : 350) ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาในอนาคต ดังนั้นจึงควรให้ความช่วยเหลือเด็กที่ประสบปัญหาดังกล่าว ซึ่งถ้าเด็กไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องโดยทันทีแล้ว ความรู้สึกดังกล่าวจะติดตัวเรื่อยไป และเป็นผลร้ายต่อการพัฒนาบุคลิกภาพโดยรวม และเมื่อโตขึ้นอาจกลายเป็นสมาชิกที่น่าหนักใจของสังคมก็เป็นได้ ซึ่งควรจะแก้ไขอย่างรีบด่วน

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยเคยเป็นครูช่วยสอนของโรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม ได้สังเกตพบว่า ปัญหาอย่างหนึ่งของนักเรียน คือ นักเรียนไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น ไม่กล้าออกมาพูดหน้าชั้นเรียนเมื่อครูเรียกให้มาพูดหรือแสดงความสามารถ ไม่ค่อยมีความคิดเป็นของตนเองชอบคล้อยตามเพื่อน เมื่อสงสัยหรือไม่เข้าใจสิ่งใดแล้วไม่กล้าถามครู ขาดความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายทั้งของตนเองและส่วนรวม ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น เป็นต้น ผู้วิจัยจึงสนใจสำรวจข้อมูลเบื้องต้น โดยการสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียนครูประจำชั้น และครูผู้สอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, และ 6 จำนวน 15 คน พบว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เรียงลำดับจากมากที่สุดจนถึงน้อยที่สุด คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 4 และ 6 โดยการแสดงพฤติกรรม ดังต่อไปนี้ 1) ไม่กล้าออกไปพูดหรือแสดงความสามารถหน้าชั้นเรียน

หรือต่อหน้าคนเยอะๆ 2) เมื่อสงสัยหรือไม่เข้าใจในบทเรียนแล้วไม่กล้าซักถาม 3) ไม่กล้าคัดค้านเมื่อไม่เห็นด้วยหรือเมื่อมีความเห็นที่ขัดแย้งกัน 4) เมื่อทำผิดแล้วไม่กล้ายอมรับผิด 5) ไม่มีความกระตือรือร้นในการเรียนหรือทำงาน 6) ขาดความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายทั้งของตนเองและส่วนรวม และ 7) ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเองมักคล้อยตามเพื่อน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 117 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด ซึ่งแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยใช้มีข้อความปลายเปิดจำนวน 2 ข้อ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

คำถามข้อที่ 1 นักเรียนคิดว่า นักเรียนมีปัญหาหรือไม่ ถ้ามีคือปัญหาอะไร ? (ส่วนตัว เช่น ปัญหาการเรียน, ปัญหาความเชื่อมั่นในตนเอง, ปัญหาครอบครัว, ปัญหาการสื่อสาร ฯลฯ) ผลการสำรวจพบว่า

1.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 47 คน ระบุว่ามีปัญหา จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 97.87 โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดถึงน้อยที่สุดดังนี้ 1) ปัญหาด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยระบุว่า ไม่กล้าออกไปพูดหรือรายงานหน้าชั้นเรียน ไม่กล้าซักถามครูเมื่อสงสัยหรือไม่เข้าใจ ไม่กล้ากล่าวคัดค้านเมื่อไม่เห็นด้วย ไม่กล้ายอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนและทำงานกลุ่ม ชอบทำตามเพื่อนไม่มีแนวความคิดเป็นของตนเอง ขาดความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย 2) ปัญหาด้านการเรียน โดยระบุว่า เรียนหนังสือไม่เก่ง อ่านหนังสือไม่คล่อง เขียนหนังสือไม่คล่อง พูดอักขระตัวควบกล้ำไม่ได้ มาเรียนสาย 3) ปัญหาส่วนตัว โดยระบุว่า มีปัญหาสายตาสั้น ติดเล่น ชอบทะเลาะกับเพื่อน ปวดหัวบ่อย ขี้เกียจ และ 4) ปัญหาครอบครัว โดยระบุว่า พ่อแม่ทะเลาะกัน ไม่มีใครสนใจ

1.2 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 44 คน ระบุว่ามีปัญหา จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 95.45 โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดถึงน้อยที่สุดดังนี้ 1) ปัญหาด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยระบุว่า ไม่กล้าออกไปพูดหรือรายงานหน้าชั้นเรียน ไม่กล้าซักถามครูเมื่อสงสัยหรือไม่เข้าใจ ไม่กล้ากล่าวคัดค้านเมื่อไม่เห็นด้วย ไม่กล้ายอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนและทำงาน ขาดความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ชอบทำตามเพื่อนไม่มีความคิดเป็นของตนเอง เชื่อคนง่าย โดยไม่ไตร่ตรองก่อน 2) ปัญหาด้านการเรียน โดยระบุว่า อ่านหนังสือไม่คล่อง มาเรียนสาย เรียนไม่เก่ง เขียนหนังสือไม่คล่อง พูดอักขระควบกล้ำไม่ได้ ชอบเล่นในห้องเรียน 3) ปัญหาครอบครัว โดยระบุว่า พ่อแม่ทะเลาะกัน ชอบเถียงพ่อแม่ ไม่กล้าพูดกับแม่ และ 4) ปัญหาส่วนตัว โดยระบุว่า สายตาสั้น พูดไม่ชัด เข้ากับเพื่อนไม่ได้

1.3 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 26 คน ระบุมีปัญหา จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดถึงน้อยที่สุดดังนี้ 1) ปัญหาด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยระบุว่า ไม่กล้าออกไปพูดหรือรายงานหน้าชั้นเรียน ไม่กล้าซักถามครูเมื่อสงสัยหรือไม่เข้าใจ ไม่กล้ายอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนและทำงาน ขาดความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย 2) ปัญหาส่วนตัว โดยระบุว่า ชอบทะเลาะวิวาท ใจร้อน ชอบคุย สุขภาพไม่ดี เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ขี้เกียจ ชอบคำขู่พ่อแม่ และ 3) ปัญหาด้านการเรียน โดยระบุว่า เรียนไม่เก่ง อ่านหนังสือไม่ได้ ไม่ชอบทำการบ้าน ชอบคุยในห้องเรียน

คำถามข้อที่ 2 ถ้ามีปัญหาในข้อ 1 นักเรียนแก้ปัญหาอย่างไร

2.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 47 เสนอวิธีการแก้ปัญหา จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 97.87 โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดถึงน้อยที่สุดดังนี้ 1) กล้าถามคุณครู 2) ฝึกพูดหน้ากระจก

3) หมั่นฝึกซ้อมบ่อยๆ 4) นั่งสมาธิ 5) พุดตามสบาย 6) ตอบเป็นคนแรก 7) ไม่คิดมาก 8) ไม่อาย 9) หมั่นไปพูดหน้าชั้นบ่อยๆ 10) อ่านหนังสือทุกวัน 11) ตั้งใจฟังครูสอน 12) เรียนซ่อมเสริม 13) ปรีกษาครู 14) ขึ้นเข้าชั้นกว่าเดิม 15) ปรึกษาเรียนไม่มัวเล่น 16) นอนแต่หัวค่ำ 17) ถามครูให้เข้าใจ 18) ใส่แว่น 19) เดินออกไปนอกห้องเรียน 20) ไม่คิดมาก 21) บอกพ่อแม่ว่าไม่ควรทะเลาะกัน 22) ทำตัวให้น่ารัก

2.2 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 44 คน เสนอวิธีการแก้ปัญหา จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 95.45 โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดถึงน้อยที่สุดดังนี้ 1) สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตนเองเพื่อที่จะได้กล้าแสดงออกต่อหน้าคนเยอะๆ 2) พยายามตัดสินใจด้วยตนเองให้มากขึ้น 3) ชักถามครูหรือเพื่อนเมื่อสงสัย 4) ทบทวนดูก่อนที่จะเชื่อเพื่อน 5) หัดยอมรับผิดเมื่อทำผิด 6) พยายามให้มากขึ้นกว่าทุกวัน 7) อ่านหนังสือให้มากขึ้นและตั้งใจเรียน 8) ดิ้นให้เข้าชั้นและทำอะไรให้เร็วกว่าเดิม 9) เชื่อฟังพ่อแม่ 10) หาทางพูดกับแม่ 11) ใส่แว่นตา 12) ฝึกพูดบ่อยๆ 13) ไม่เคยแก้ปัญหาเลย

2.3 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 26 คน เสนอวิธีการแก้ปัญหา จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดถึงน้อยที่สุดดังนี้ 1) ทำเท่าที่ทำได้ไม่ต้องรู้สึกอาย 2) หัดพูดหน้ากระจะคนเดียวก่อน 3) หายใจเข้าลึกๆ ก่อนออกไปพูด 4) ทำสมาธิ 5) หัดพูดให้คุ้นพ่อแม่ฟัง 6) ฝึกทำงานบ่อยๆ 7) ใจเย็นลง 8) รักษาร่างกายให้ดี 9) ไม่เข้าใจถามจากครู จากผู้รู้ หรือถามเพื่อนๆ 10) ไม่คุยกับเพื่อนในเวลาเรียน 11) หัดพูดคำควบกล้ำ

จากการตอบแบบสอบถามปลายเปิดดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า นักเรียนจำนวน 117 คน ระบุว่า มีปัญหา 114 คน คิดเป็นร้อยละ 97.43 โดยระบุว่าปัญหามากที่สุดอันดับ 1 คือ ปัญหาด้านความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 61.53 อันดับ 2 คือ ปัญหาด้านเรื่องการเรียน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 31.62 อันดับ 3 คือ ปัญหาส่วนตัว จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 18.80 อันดับ 4 คือ ปัญหาครอบครัว จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 9.40 และพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 44 คน ระบุว่า มีปัญหาเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งมีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 86.36 โดยระบุว่า ไม่กล้าออกไปพูดหรือรายงานหน้าชั้นเรียน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 26.31 ไม่กล้าซักถามครูเมื่อสงสัยหรือไม่เข้าใจ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 21.05 ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนและทำงาน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 13.15 เชื่องช้าโดยไม่ไตร่ตรองก่อน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.52 ไม่กล้ากล่าวคัดค้านเมื่อไม่เห็นด้วย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.89 ชอบทำตามเพื่อนไม่มีความคิดเห็นของตนเอง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.89 ขาดความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.89 ไม่กล้ายอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.26

เนื่องจากคนที่มี ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำจะไม่ค่อยกล้าตัดสินใจทำอะไร ชอบฟังพาดพิงผู้อื่น ขาดความกล้าที่จะเผชิญอุปสรรค ดังที่พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2529 : 12) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองว่า มักรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ขลาดกลัว ไม่กล้าแสดงออก ไม่ว่าจะเป็น การกระทำหรือความคิดเห็นก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ละเอียต จงกลมณี (2529 : 12) ที่ว่า ลักษณะของคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ตลอดจนไม่กล้าตัดสินใจ นอกจากนี้ยังขาดความพยายามในสิ่งที่เห็นว่ายาก มีความวิตกกังวล กลัวผิดพลาด ดังนั้นจากข้อมูลข้างต้นน่าจะสรุปได้ว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความเชื่อมั่นในต่ำ ซึ่งทำให้เกิดผลเสียต่อบุคลิกภาพและการดำรงชีวิตในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นของเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังคำกล่าวของ เบรคเคนบริดจ์ (Breckenbridge, 1955 : 80) ที่ว่า ถ้าไม่พัฒนาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตัวเด็กแล้ว จะทำให้เป็นผู้ที่ไม่มี ความสามารถในการควบคุมตนเอง รับผิดชอบตนเอง และไม่สามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็น

ประโยชน์ต่อสังคมได้ ต้องคอยฟังผู้อื่นอยู่เสมอ นอกจากนี้ ยังทำให้มีประสบการณ์ในวงแคบ ไม่กล้าเผชิญหรือกระทำการใดที่อาจเป็นประโยชน์ต่อตนเองได้ อันเป็นผลร้ายต่อการพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างเห็นได้ชัด ซึ่งถ้าเด็กไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องโดยทันที่แล้ว ความรู้สึกดังกล่าวจะติดตัวเรื่อยไป และเป็นผลร้ายต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพโดยรวม และเมื่อโตขึ้นอาจกลายเป็นปัญหาของสังคมได้ ซึ่งผู้วิจัยคิดว่า น่าจะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนกลุ่มดังกล่าวข้างต้น

การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นนั้น ควรจะได้มีการพัฒนาให้เกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก เพราะเป็นช่วงสำคัญที่จะวางรากฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมทางสังคม และการปรับตัวทางด้านการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สำหรับเด็กประถมศึกษาควรอยู่ในช่วงอายุ 6 – 10 ปี สำหรับเด็กหญิง และ 6 – 12 ปี สำหรับเด็กชาย (นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2520 : 176) เพราะเด็กที่ได้รับการพัฒนาอย่างถูกวิธี ย่อมเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเอง บากบั่นมานะพยายามเพื่อเอาชนะอุปสรรค สามารถเผชิญกับปัญหาที่ยากซับซ้อน มีความกระตือรือร้นเพื่อให้ตนเองไปถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ยอมรับความจริง พุดถึงความสำเร็จ ความล้มเหลวหรือข้อบกพร่องต่างๆ ของตนได้อย่างตรงไปตรงมา ยอมรับฟังการวิพากษ์วิจารณ์ใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง กล้าแสดงออกถึงทัศนคติของตนอย่างเปิดเผย ยากรู้ยากเห็นสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ กระฉับกระเฉง ว่องไว มีชีวิตชีวา (Branden. 1985 : 225-226) การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การใช้กรณีตัวอย่าง การใช้บทบาทสมมติ การใช้เทคนิคแม่แบบ การใช้กิจกรรมกลุ่ม การใช้สถานการณ์จำลอง การควบคุมตนเอง การฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออก และการให้แรงเสริม เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจจะใช้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพราะการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง กล้าแสดงออกมากขึ้น โดยสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกแท้จริงของตนให้ผู้อื่นได้รับรู้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของไวลเป (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 132 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1982. *The practice of behavior therapy*. p. 318) ที่ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะทำให้นักเรียนลดความวิตกกังวลและเกิดความเชื่อมั่นในการแสดงออกอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ หลุย จาปาเทส (2533 : 126) ยังได้กล่าวถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางตามสิทธิที่ตนมี โดยไม่ก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่น และเป็นที่ยอมรับของสังคม ดังผลการวิจัยของ อาร์ยี่ ลิล่า (2535 : 61) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสกก จังหวัดอุทัยธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุวลักษณ์ สินทรัพย์ (2543 : 48) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การใช้ตัวแบบการดู และการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงยาเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง โรงเรียนบ้านมะค่า (คงฤทธิบัวสุวรรณอนุสรณ์) อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงยาเสพติดเพิ่มขึ้นหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแนวทางให้แก่ครูผู้สอน ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก นำไปใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำจำนวน 38 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำจำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

- 1.1 การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

- 1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยฝึกให้นักเรียนสามารถแสดงออกซึ่งสิทธิความรู้สึกรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ โดยไม่เป็นการล่วงละเมิดซึ่งสิทธิของบุคคลอื่น เพื่อให้นักเรียนลดความวิตกกังวลและเกิดความเชื่อมั่นในการแสดงออกอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขั้นนำ

1.1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมา พร้อมทั้งให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

1.2 ขั้นฝึก

1.2.1 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกโดยใช้เทคนิคต่างๆ 4 เทคนิค ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ บทบาทสมมติ การเสริมแรงทางสังคม และการมอบหมายการบ้าน ซึ่งในการฝึกแต่ละครั้งจะใช้มากกว่า 1 เทคนิค ดังนี้ เทคนิคแม่แบบใช้ร่วมกับการเสริมแรงทางสังคมและการมอบหมายการบ้าน บทบาทสมมติใช้ร่วมกับการเสริมแรงทางสังคมและการมอบหมายการบ้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.2.1.1 การใช้เทคนิคแม่แบบ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยเสนอแม่แบบให้นักเรียนเลียนแบบ โดยมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากล่าวเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอตัวแบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งตัวแบบจะเป็นนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ เพื่อให้นักเรียนสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมทางบวกจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้เหมาะสมผู้วิจัยจะให้แรงเสริมทางสังคม ถ้าเลียนแบบพฤติกรรมยังไม่เหมาะสมผู้วิจัยจะให้กำลังใจแล้วให้ฝึกต่อไป

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ

ในขั้นเสนอตัวแบบนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางสังคมร่วมด้วย เพื่อให้กำลังใจแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมได้เหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกที่บ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

ในขั้นสรุปนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้านร่วมด้วย เพื่อมอบหมายให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปฝึกต่อเป็นการบ้าน

1.2.1.2 การแสดงบทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยฝึกให้นักเรียนแสดงพฤติกรรม โดยมีขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาการแสดง

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และให้ผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม ถ้ายังแสดงไม่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป

ในขั้นแสดงเพิ่มเติมนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางสังคมร่วมด้วย เพื่อให้กำลังใจแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมได้เหมาะสม

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกที่บ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

ในขั้นสรุปนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้านร่วมด้วยเพื่อมอบหมายให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปฝึกต่อเป็นการบ้าน

1.2.1.3 การให้แรงเสริมทางสังคม หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้สิ่งที่พอใจแก่นักเรียนหลังจากที่แสดงพฤติกรรมได้เหมาะสม ได้แก่ คำชมเชยจากครู และเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

1.2.1.4 การมอบหมายการบ้าน หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกที่ได้ฝึกกับผู้วิจัยแล้ว ไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเองที่บ้านและ/หรือที่โรงเรียนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

1.3 ขั้นสรุป

1.3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยทำให้นักเรียนได้รับข้อมูลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยอ่านเอกสารที่ผู้วิจัยผูกเรื่องราวเป็นกรณีตัวอย่าง ทั้งที่เป็นตัวอย่างที่ดีและไม่ดี เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ และอภิปรายแนวทางที่ควรปฏิบัติให้เหมาะสม โดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียนซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

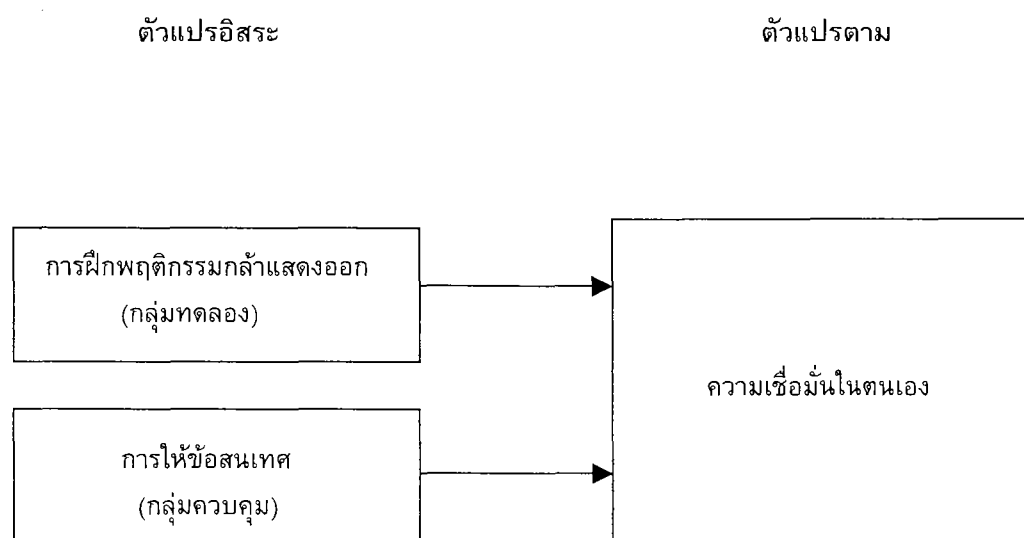
วิธีนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของนักเรียนด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ในที่นี้ผู้วิจัยแบ่งการแสดงออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

3.1 ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียน มี 6 พฤติกรรม ได้แก่ สามารถที่จะพูดบรรยายอธิบาย และเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน สามารถที่จะซักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ สามารถที่จะตอบคำถามครูด้วยความมั่นใจ สามารถที่จะสบตาครูและเพื่อนๆ ในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม สามารถที่จะยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นได้ด้วยความมั่นใจ

3.2 ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียน มี 4 พฤติกรรม ได้แก่ มีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบในการทำงานทั้งของตนเองและส่วนรวม มีความสามารถที่จะสร้างผลงานด้วยตนเอง มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับ

ข้อเสนอแนะ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายแนวความคิด ดังนี้

โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 81) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าเป็นการแสดงถึงสิทธิ ความรู้สึกของบุคคลซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชย การแสดงออกถึงความรู้สึกของบุคคล

ซันสเบอรี่ (Sansbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าเป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิด และความรู้สึกต่างๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านภาษาท่าทางและน้ำเสียง

เฟensterไฮม์ และแบร์ (Fensterheim and Baer. 1975 : 33 – 34) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่เสรีภาพของอารมณ์ การปราศจากความวิตกกังวล และสิทธิเป็นสำคัญ

บาวเวอร์ และบาวเวอร์ (Bower and Bower. 1976 : 4) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่างๆ เป็นการเลือกที่จะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้น เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านของเขา

วิลด์ และโคปลาน (Wilk and Coplan. 1977 : 460) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และเป็นการเพิ่มพูนความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนทั้งมีผลทั้งระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง และความเคารพนับถือต่อตนเองและผู้อื่น

ละเอียดย ชูประยูร และคนอื่นๆ (2521 : 7 - 8) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลตามสิทธิที่มีอยู่ของตนต่อบุคคลอื่น และเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับของสังคม พฤติกรรมกล้าแสดงออกคลุ่มไปถึงพฤติกรรมด้านต่างๆ เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากผู้อื่น การกล้าแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรม หรือไม่มีเหตุผล ตลอดจนกระทั่งการแสดงความคิดเห็นต่อบุคคลอื่นๆ หรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องหรือโง่เขลาในบางเรื่อง

หลุยส์ จำปาเทศ (2533 : 136) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่าเป็นลักษณะการแสดงที่ไม่ต้องการอำนาจ ไม่ต้องการบังคับขู่เข็ญ ควบคุมพฤติกรรมของคู่สนทนา แต่ตรงกันข้าม การแสดงออกที่เหมาะสม คือ การพัฒนาตนเองให้เกิดความเชื่อมั่นที่ถูกทาง เป็นที่นับถือของผู้อื่นและสังคมยอมรับ โดยคำนึงถึงสิทธิและความเหมาะสมของทั้งสองฝ่าย

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 133) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่าเป็นความสามารถที่จะเสนอหรือแสดงออกของบุคคลได้อย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุด ตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ด้วยวิธีการทางบวกโดยปราศจากความวิตกกังวล

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นการแสดงออกซึ่งสิทธิ ความรู้สึกของบุคคลออกมาได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ ทั้งภาษาท่าทางและน้ำเสียง โดยไม่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น เพื่อเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น อีกทั้งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

1.1.2 ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ซอลเตอร์ (พรรณราย ทพยะประภา. 2524 : 48 – 50 ; อ้างอิงจาก Salter. 1949. *Conditioned reflex therapy*. p. 208) ได้สรุปว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่างๆ ดังนี้

1. การพูดแสดงความรู้สึกที่แท้จริง (User – Feeling – Talk) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบและความสนใจได้อย่างไม่ขัดเขิน แทนการพูดอะไรออกมาอย่างเป็นกลางๆ สามารถที่จะใช้วาจา “ฉันรู้สึกว่...” หรือ “ฉันคิดว่า...” ได้ในเวลาอันเหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) เมื่อบุคคลทำสิ่งใดที่มีคุณค่าและน่าสนใจ บุคคลนั้นสามารถที่จะพูดหรือเล่าให้บุคคลอื่นทราบได้ โดยไม่พูดโอ้อวดหรือผูกขาดการสนทนาเพียงผู้เดียว แต่สามารถที่จะเล่าถึงความสำเร็จของตนได้เมื่อเวลาอันเหมาะสม

3. การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) บุคคลสามารถที่จะแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักให้มากขึ้นได้ ด้วยการแสดงความยินดีที่ได้พบเขา ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถทักทายกล่าวว่า “สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก” มากกว่าที่จะกล่าวเพียงว่า “สวัสดี” หรือพยักหน้าอย่างเดียว

4. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accept Complement) บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนการแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่า “เสื้อของคุณตัวนี้สวย” สามารถตอบได้ว่า “ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบเหมือนกัน” โดยถือว่า การยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวคำชมเชย แทนที่การพูดในลักษณะเป็นการลงโทษเขา

5. การแสดงออกทางสีหน้าอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) เป็นการแสดงออกทางใบหน้าและน้ำเสียงที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถสบสายตากับคู่สนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อมีความคิดที่ไม่ตรงกันหรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างนุ่มนวล ด้วยการแสดงกิริยาบางอย่าง เช่น มองไปทางอื่น เลิกคิ้ว สันตริษะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask For Clarification) เมื่อมีคนให้คำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายไม่ชัดเจน ก็สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังอีกครั้งให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยสามารถพูดว่า “ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณตึก กรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ”

8. การถามเหตุผลว่า ทำไม (Ask why) เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ไม่มีความหมาย ก็สามารถถามได้ว่า “เพราะเหตุใดคุณจึงต้องการให้ดิฉันทำในสิ่งนั้นเล่าคะ” ด้วยน้ำเสียงที่สุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ไม่ต้องยี้ม

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นโดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยพูดว่า “ดิฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ดิฉันมีความเห็นว่า...”

10. การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง (Speak up for Your Rights) การไม่ยอมให้ใครมาเอาไรต์เอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกผิด สามารถที่จะแสดงสิทธิและขอร้องให้ผู้อื่นแสดงต่อตนเองด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถพูดว่า “ดิฉันมาเข้าคิวก่อน” หรือ “กรุณาหรือวิทยุหน่อยได้ไหมคะ” โดยไม่ต้องทำลายสถานการณ์ คือ ไม่ต้องทะเลาะวิวาท หรือโกรธคนอื่น

11. การแสดงความมั่นคง (Be Persistent) เมื่อมีเรื่องข้องใจในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้ จนกว่าจะได้รับความพอใจ แม้จะมีผู้ใดขัดขวางก็ไม่เลิกล้มความตั้งใจ

12. หลีกเลี่ยงการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุกๆ ความเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปรายหรือเจรจาถ้าใครโต้แย้งอยู่ตลอดเวลา เช่น มีคนคอยถามว่า “ทำไม” อยู่ตลอดเวลา ก็สามารถที่จะปฏิเสธการตอบคำถามเพื่อที่จะยุติปัญหาเหล่านั้น โดยพูดว่า “ดิฉันมีความรู้สึกเช่นนี้จะ ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุกๆ สิ่งที่คุณพูด ถ้าการแสดงผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณน่าจะหาเหตุผลดูว่าทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด”

13. การใช้การประสานสายตา (Eye Contact) ในขณะที่สนทนากันสามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานับว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของผู้พูดได้ และในขณะเดียวกันทำให้ผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนากันมากขึ้นเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไร

วิลลิส (Willis, 1995 : 11) ได้กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ ดังนี้

1. เป็นคนเปิดเผย ซื่อสัตย์ต่อตนเองและบุคคลอื่น
2. เป็นผู้ฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น
3. เป็นผู้ที่เข้าใจสภาพการณ์ของบุคคลอื่นได้
4. สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างชัดเจน โดยไม่พาดพิงถึงบุคคลอื่น
5. เป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาความยุ่งยากได้
6. สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้

7. มีความชัดเจนในจุดยืนของตนเอง โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือโกหกตนเอง
8. เผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นได้
9. สามารถยืนกรานพูดในสิ่งที่ตนเองต้องการได้
10. มีความเคารพต่อตนเองและต่อผู้อื่น
11. เป็นผู้ที่มีความเสมอภาคเท่ากับบุคคลอื่นและคงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์
12. แสดงความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อสัตย์
13. เป็นผู้ที่ยืนหยัดความเป็นตัวของตัวเอง

นอกจากนี้ จะเอ็ด ชูประยูร และคนอื่นๆ (2521 : 9 – 10) ได้กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ ดังนี้

1. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง
2. การเปิดเผยข้อจำกัดส่วนตัว
3. การริเริ่มการติดต่อในสังคม
4. การแสดงความรู้สึกทางบวก
5. การแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์
6. การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
7. การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ เช่น การบริการในร้านอาหาร
8. การให้คำตอบและการตอบสนองในทางลบ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งทางภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อรักษาสิทธิของตนเองโดยไม่เป็นการก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น ซึ่งการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกนี้เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้

✓ 1.1.3 ชนิดของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

สมาทกี และแทมมินิน (Smaky and Tamminen. 1976 : 423) ได้แบ่งชนิดของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกเพียงเล็กน้อย (Minimally Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกว่ามีลักษณะไม่ยอมตามที่ถูกเอาเปรียบ แต่ขณะเดียวกัน ก็ไม่เป็นแบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในระดับนี้ มักจะใช้คำพูดว่า “อ้อ... ดี... แต่...” เพื่อโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม
2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื่อมั่น โต้ตอบได้อย่างรวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยปราศจากการเหน็บแนมแก้แค้นฝ่ายตรงข้าม และจะพูดด้วยเหตุผล
3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกพร้อม (Mutually Assertive) เป็นลักษณะที่สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจรวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร นอกจากนี้ยังสามารถเผชิญหน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผล หรือขาดความรับผิดชอบ

นอกจากนี้ หลุย จำปาเทศ (2533 : 134 – 136) ได้จำแนกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertive) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่นๆ การแสดงออกเช่นนี้ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การตอบ การปฏิเสธ แสดงการปลอบใจ การขอความช่วยเหลือ การมอบน้อม

2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertive) เป็นการแสดงแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบ การแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของคู่สนทนา มากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบด้วยการยอมรับสถานการณ์หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขายกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้น (Escalating Assertive) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ อาจมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างไปทางลบ เป็นเป้าหมายเพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อยๆ รุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แข็งกร้าวขึ้น แต่ไม่ใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

4. การแสดงออกแบบเผชิญกับความเป็นจริง (Confrontive Assertive) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษากันหรืออธิบายการกระทำของผู้อื่น ว่าเขาทำอะไรแสดงออกอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความเป็นจริง โดยไม่ได้เป็นการประเมิณผลของผู้พูด อันจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการ รู้ข้อมูล เพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธภาพระหว่างกันดีขึ้น แต่ถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าว ก็จะเป็นการบีบบังคับ ควบคุม หรือทำให้ผู้อื่นต่อต้านได้

5. การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น “ฉัน” (I Language Assertive) I language ในที่นี้ตรงข้ามกับ You Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเรา แทนที่จะใช้คำว่า “คุณ” (You) เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า “ฉัน” (I) เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิ หรือดูถูกความสิทธิและความรู้สึกส่วนตัวของเขา เช่น

I Language : ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอรับรองให้คุณเข้าประชุมด้วยกันทุกๆ ครั้ง ฉันรู้ว่า คุณก็มีงานอื่นๆ ทำอยู่ แต่ที่ประชุมต้องการความคิดเห็นของคุณ

You Language : คุณทำไมไม่เข้าประชุม เพราะหลายๆ คนต้องการความคิดเห็นของคุณ คุณมัวแต่ไปทำงานอื่นๆ จนไม่ยอมเข้าประชุม

ซึ่งความนุ่มนวลในการสื่อสารจะดีกว่าถ้าใช้ I Language เพราะ You Language เป็นการมุ่งชี้ไปที่คู่สนทนา ทำให้คู่สนทนาหรือผู้ฟังเกิดการป้องกันตนเองหรือต่อต้าน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ชนิดของพฤติกรรมกล้าแสดง มีทั้งการแสดงออกในเรื่องทั่วไป ไป การแสดงออกถึงความเห็นใจ ซึ่งระดับของการแสดงออกจะค่อยๆ รุนแรงขึ้น จนถึงขั้นต้องเผชิญกับความเป็นจริง และการแสดงออกที่ใช้ในการสื่อสารได้ดีที่สุด ควรจะเปลี่ยนสรรพนามจากคำว่า “ฉัน” แทนคำว่า “คุณ”

✓ 1.1.4 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

วิลค์ และโคปลาน (Wilk and Coplan. 1977 : 460) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถรับรู้เกี่ยวกับคำพูด ความรู้สึก สิทธิ เจตนาทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะในการพูด และการฟังด้วย

ฟิชเชอร์ และกอสซอส (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 35 – 36 ; อ้างอิงจาก Fisher and Gochros. 1975. *Planned behavior change : Behavior modification in social work*. p. 109) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับบุคคลที่เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ แล้วมีความวิตกกังวล จึงทำให้ไม่กล้าพูดหรือกล้ากระทำ ในสิ่งที่ถูกต้อง และมีเหตุผลอันสมควร

ลาซารัส (พรรณราย ทริพยะประภา. 2524 : 16 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1973. *On assertive behavior : A brief note*. p. 697 - 699) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นการส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางบวกออกมา เช่น ความรักใคร่ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และทางลบ เช่น การแสดงอาการคัดค้าน โกรธ ในลักษณะตรงไปตรงมา และมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยไม่ละเมิดสิทธิของตนเองและผู้อื่น

แลงริช (Langrish. 1986 : 72) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นการช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความรู้สึกที่ดี และยอมรับตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เพื่อให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จด้วยดี โดยการพัฒนาทักษะและความสามารถในการด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความสามารถที่จะปฏิบัติต่อบุคคลที่ชอบจัดการ หรือชอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น โดยปราศจากการโต้ตอบที่รุนแรง หรือการหลีกเลี่ยงด้วยความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกอาย
2. ความสามารถในการขอร้องและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยท่าทางที่มั่นคง โดยปราศจากการใช้เสียงดัง การรบกวนผู้อื่นหรือการแสดงอาการโกรธ
3. ความสามารถที่จะให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อทั้งสองฝ่ายจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับในสิ่งที่แต่ละฝ่ายต้องการมากที่สุด

นอกจากนี้ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผยตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือเป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในตนเอง สามารถรับรู้เจตนาทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดี ช่วยให้ออกมาแสดงความรู้สึกทางบวก และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

✓ 1.1.5 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 30 – 31 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons. 1978. *A guide to assertive behavior*. p. 247) กล่าวว่า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่
 2. การวางตัว (Body Posture) เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือยืน นั่ง การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟัง หรือการวางตัวได้อย่างเหมาะสม
 3. การแสดงท่าทาง (Postures) เรื่องราวที่จะพูดจะมีความหนักแน่นมากขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดมีการแสดงท่าทางประกอบอย่างเหมาะสม
 4. การแสดงทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้ที่พูดสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดี จะต้องแสดงสีหน้าหรือแสดงออกทางใบหน้าได้ตรงกับเรื่องราวที่กำลังจะพูด มิใช่ว่าขณะที่ผู้พูดกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลับกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ ซึ่งนับว่าเป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่สอดคล้องกับเรื่องที่กำลังพูด
 5. น้ำเสียงและระดับเสียง (Tone of Voice and Volume) การพูดเสียงเรียบ ๆ กระซิบเบา ๆ จะเป็นการยากที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อหรือเป็นจริงเป็นจัง ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้น การใช้ระดับเสียงและน้ำเสียงที่สอดคล้องกับเรื่องราวที่สนทนา จะเป็นการชักจูงให้ผู้ฟังเชื่อถือ ตั้งใจฟัง และสนใจที่จะฟัง
 6. โอกาสหรือเวลาในการพูด (Timing) โอกาสเวลาหรือกาลเทศะในการแสดงออกนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะฉะนั้น การพูดหรือการแสดงออกในลักษณะใดๆ จะต้องเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วย เช่น กรณีที่นายจ้างและลูกจ้างเกิดการขัดแย้งกัน การพูดของลูกจ้างกับนายจ้างในห้องส่วนตัว ย่อมดีกว่าพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน
 7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีกำลังใจ เพราะไม่ทราบว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจำเป็นต้องมีการพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้ช่วยให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้น
 8. การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น พยักหน้า และการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ
- แลงก์ และจาคูโบสกี (ระวีวรรณ แก้วคงทอง. 2539 : 42 ; อ้างอิงจาก Lange and Jakubowski. 1976. *Responsible assertive behavior*. p. 195) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกประกอบด้วยวิธีการพื้นฐาน 4 ประการ คือ
1. สอนให้ผู้รับการฝึกแยกแยะความแตกต่าง ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับพฤติกรรมอื่นๆ
 2. ช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถจำแนกสิทธิต่างๆ ยอมรับสิทธิส่วนบุคคลทั้งของตนเองและผู้อื่น
 3. ช่วยให้ผู้รับการฝึกแก้ไขความคิด ความรู้สึก ที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความโกรธที่มากเกินไป

4. ช่วยให้ผู้รับการฝึก สามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยใช้วิธีการฝึกปฏิบัติแบบต่างๆ

นอกจากนี้ พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2527 : 53) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นการฝึกให้บุคคลมีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขา จากไม่กล้าแสดงออก ให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวร้าวสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้อง หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลอันสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้อง

เหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงจัง ตรงไปตรงมา

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นการฝึกทักษะทางด้านภาษาด้อยคำและท่าทาง ซึ่งเป็นการไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น โดยมีพื้นฐานในการแสดงออก อยู่ที่มีความรู้สึกในการประสานสายตา การวางตัว การแสดงความรู้สึกทางใบหน้า น้ำเสียง การพูด และการฟัง

1.1.6 ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

โฟเดอร์ (Fodor. 1980 : 571) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลและรวมกลุ่ม ในการจัดกลุ่มสามารถจัดเป็นกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มที่มีขนาดเล็กก็ได้

วิลค์ และโคปลาน (Wilk and Coplan. 1977 : 461) ได้เสนอแนวคิดว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ควรมีสมาชิกกลุ่มละ 8 คน เพื่อให้ทุกคนที่ได้รับการฝึก ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงทางบวกจากกลุ่มและผู้นำกลุ่มอย่างทั่วถึง และช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ครั้งละ 1.30 – 2 ชั่วโมง ประมาณ 4 – 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1982 : 157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น ถ้ามีกลุ่มขนาด 5 – 12 คน โดยใช้เวลาในการฝึกทั้งหมดนั้น 5 – 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่ใช้ระยะเวลานาน

นอกจากนี้ หลุย จาปาเทศ (2533 : 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น อาจทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นรายกลุ่มก็ได้ แต่มีความเชื่อว่า การฝึกเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้ว จะได้รับผลดีกว่า การฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอเหตุผลตามสิทธิของเขา

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกควรมีสมาชิกประมาณ 8 – 10 คน และเวลาที่ใช้ในฝึกประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง จะทำการฝึกเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มก็ได้

1.1.7 เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

โฟเดอร์ (Fodor, 1980 : 504 - 508) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก พอสรุปได้ ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้นำหรือผู้ฝึกจะให้การแนะนำแก่ผู้รับการฝึกเพื่อส่งเสริมหรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะการแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ผู้นำการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ผู้รับการฝึกและผู้เข้ารับการฝึกอื่นๆ สาธิต หรือแสดงแบบอย่างให้ดู นอกจากนี้อาจสังเกตจากเทปบันทึกภาพเพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้รับการฝึกซึ่งมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนึกถึงสภาพการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง
4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการที่จะแสดงออกต่อบุคคลอื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำและผู้รับการฝึกจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติ หลังจากที่ได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว
6. การให้แรงเสริม (Reinforcement) การที่ผู้นำหรือผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่ม ให้คำชมเชย ให้กำลังใจ และให้ความสนับสนุนในพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ที่ฝึกปฏิบัติ
7. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงต้องให้ผู้รับการฝึกไปฝึกต่อบ้าน

มอริส (กาญจนา หลวงจอก. 2536 : 37 ; อ้างอิงจาก Morris.1985. *Principles and practices*. p. 252 - 256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 3 ประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้ที่มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์
2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสม และผู้ที่เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึก โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่นๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง เป็นต้น

3. การให้รางวัลและการให้คำแนะนำ (Reward and Coaching) เป็นการให้การเสริมแรงแก่ผู้เข้ารับการฝึกให้มีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่ และความเข้มข้นของพฤติกรรมที่ต้องการเพิ่มขึ้น สำหรับการชมเชยว่าบุคคลนั้นแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอ ต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

โวลเป้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 162 – 164 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1982. *The practice of behavior therapy*. p. 318) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ดังนี้

1. การซักซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกจะได้รับการบอกให้

ฝึกซ้อมว่าจะทำอะไร ลักษณะท่าทางที่แสดงออกและคำพูด ในสภาพการชักซ้อมจะจำลองสภาพการณ์จริง จนเกิดความเหมาะสมในการแสดงออก ไม่มีความวิตกกังวล ส่วนการแสดงบทบาทสมมตินั้นคล้าย ๆ กับการซ้อมพฤติกรรมจะต่างกันตรงที่ผู้เข้ารับการฝึกจะแสดงบทบาทของผู้อื่น

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยพัฒนาพฤติกรรมได้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยมีวิธีการทำดังนี้

2.1 การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกก่อน โดยบอกว่าผู้ที่แสดงบทบาทนั้นทำได้ดี เช่น “คุณประสานสายตาผู้ฟังได้ดีมาก”

2.2 การให้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้แทนการวิจารณ์ เช่น “คุณสามารถทำเสียงให้ดังขึ้นอีกหน่อยได้ไหมครับ”

2.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับควรที่จะเจาะจงที่พฤติกรรมให้ชัดเจน เช่น การเคลื่อนไหวมือลักษณะนี้ (แสดงให้ดู) อาจทำให้รบกวนผู้ฟังได้

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) โดยการสร้างตัวแบบที่เป็นตัวแบบชีวิตจริงให้ผู้เข้ารับการฝึกดู หรืออาจเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ แถบบันทึกภาพ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเลียนแบบได้

4. การฝึกจินตนาการถึงสภาพการณ์ โดยการให้ผู้เข้ารับการฝึกได้นึกถึงลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องแสดง เป็นการซ้อมการแสดงพฤติกรรมของตนเองในความคิด จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในการแสดงออกยิ่งขึ้น

5. การใช้แรงเสริม โดยเฉพาะการเสริมแรงทางสังคม เมื่อผู้เข้ารับการฝึกได้รับการพัฒนาพฤติกรรมในระดับที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ พรพรรณราย ทรัพย์ะประภา (2527 : 70 – 75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่างๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก พอสรุปได้ ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่ม หรือผู้ฝึก จะเป็นผู้นำให้ผู้รับการฝึกทราบว่า เพราะเหตุใด บุคคลจึงไม่กล้าแสดงออกและชี้ให้เห็นว่า การไม่กล้าแสดงออกนั้นมีผลเสียอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมกล้าแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริงๆ และให้ผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออก นึกถึงสถานการณ์นั้นๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงต่อผู้อื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริงๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวลเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) คือ การให้ผู้นำกลุ่มหรือผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น โดยให้ผู้รับการฝึกไปฝึกที่บ้าน

7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อนช่วยให้เกิดความมั่นใจขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า เทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรม กล่าวแสดงออกเป็นการฝึกให้บุคคลสามารถที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การใช้เทคนิคแม่แบบ การใช้บทบาทสมมติ การให้แรงเสริม การให้ไปฝึกที่บ้าน การชักจูงบทบาท และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมกล่าวแสดงออก โดยใช้เทคนิคต่างๆ ประกอบ ดังนี้

เทคนิคแม่แบบ

ความหมายของแม่แบบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527 : 70) ได้ให้ความหมายของแม่แบบหรือตัวแบบไว้ว่า หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดีเป็นบรรทัดฐานได้ เป็นแบบหรือตัวอย่างที่นำมาให้เห็นเพื่อเป็นแนวทางในการเปรียบเทียบและเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบ ตัวแบบมีหลายลักษณะ เช่น ตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง ได้แก่ ตัวแบบที่มนุษย์เป็นผู้แสดง ตัวแบบรูปสัญลักษณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพยนตร์ ตัวแบบทางโทรทัศน์

ความหมายของเทคนิคแม่แบบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 52) ได้ให้ความหมายของเทคนิคแม่แบบว่า หมายถึง กลวิธีในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่วิธีหนึ่ง โดยผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบจากตัวแบบสังเกตพฤติกรรมและกิจกรรมต่างๆ ของตัวแบบที่ผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบสนใจ และผลจากการเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของแม่แบบจะทำให้ผู้เลียนแบบสามารถปรับเปลี่ยน และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เช่นเดียวกับแม่แบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2528 : 79) ได้กล่าวถึงการใช้เทคนิคแม่แบบว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต ฟัง หรืออ่าน เกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลหรือสัญลักษณ์แทนบุคคลแล้วประมวลเป็นข้อมูลในการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป

แบนดูรา (Bandura. 1968 : 99 – 108) กล่าวว่า การใช้เทคนิคแม่แบบ หมายถึง กลวิธีในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่โดยสังเกต หรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบที่ผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบสนใจ

ประเภทของแม่แบบ

แบนดูรา (Bandura. 1977 : 40 – 51) แบ่งแม่แบบไว้ 2 ชนิด คือ แม่แบบที่มีชีวิต และแม่แบบที่เป็นสัญลักษณ์ โดยเสนอแม่แบบไว้ 2 วิธี คือ

1. การเสนอแม่แบบที่มีชีวิต (Life Model) การเสนอแม่แบบวิธีนี้เป็นการให้ผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบในสภาพการณ์จริง ซึ่งมีข้อดี คือ แม่แบบสามารถเพิ่มเติมหรือปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อให้การแสดงพฤติกรรมชัดเจน หรือเหมาะสมกับสภาพการณ์มากขึ้น การเสนอแม่แบบวิธีนี้ช่วยให้ผู้สังเกตเกิดความสนใจในแม่แบบและลอกเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบได้ดีกว่าการเสนอแม่แบบวิธีอื่น แต่การเสนอแม่แบบวิธีนี้ต้องระมัดระวังเรื่องการควบคุมผลกรรม เพราะอาจมีเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดไว้ล่วงหน้าเกิดขึ้นทำให้แม่แบบไม่ได้รับผลกรรมที่พึงพอใจตามที่ควรจะได้รับ

2. การเสนอแม่แบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) การเสนอแม่แบบสัญลักษณ์นี้ ได้แก่ การเสนอแม่แบบจากภาพยนตร์ เทปบันทึกภาพ สไลด์ หนังสือ หุ่นกระบอก หรือการ์ตูน ซึ่งเตรียมเรื่องราวของแม่แบบไว้เรียบร้อยแล้วทำให้มีผลดีในการที่จะเน้นจุดสำคัญของการแสดง และสามารถควบคุมพฤติกรรม

และผลกระทบของแม่แบบได้ ทั้งยังเก็บไว้ใช้ในการให้แม่แบบครั้งต่อไปได้ และใช้ได้ทั้งบุคคลเดียว หรือกลุ่มบุคคลได้

กลวิธีในการเรียนรู้จากตัวแบบ

ในการนำทฤษฎีแม่แบบของเบนดูราไปใช้เพื่อให้ผู้สังเกตเลียนแบบพฤติกรรมต่างๆ เพิ่มมากขึ้นนั้น แบล็คแมน และซิลเบอร์แมน (Blackman and Silberman. 1975 : 57) ได้สรุปไว้ เพื่อนำไปใช้ ดังนี้

1. กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้
 2. มีแบบซึ่งแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้เหมาะสม
 3. ให้แรงเสริมกับแม่แบบ เมื่อแม่แบบสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้
- วัชร ทรัพย์มี (2522 : 121 – 213) สรุปหลักการเรียนรู้จากตัวแบบไว้ ดังนี้
1. ให้ผู้สังเกตได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่จากการสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สังเกตได้เรียนรู้ทักษะในการก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่
 2. ผู้สังเกตอาจจะรับรู้วิธีการที่จะนำมาสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาไปแล้ว แต่ยังไม่ได้ทำ หรือคาดว่าจะทำไม่ได้ จากการสังเกตพฤติกรรมที่แม่แบบแสดง จะช่วยกระตุ้นให้ผู้สังเกตได้แสดงพฤติกรรมที่เรียนมาแล้วนั้น
 3. แม่แบบจะต้องมีลักษณะน่าสนใจ เพื่อเป็นแรงจูงใจหรือส่งเสริมให้ผู้สังเกตเลียนแบบ
 4. หลังจากผู้สังเกตได้สังเกตพฤติกรรมของแม่แบบแล้ว จะจดจำไว้ในความทรงจำเพื่อนำไปแสดงในอนาคต ควรให้อาสาผู้สังเกตฝึกฝนพฤติกรรมนั้น แล้วผู้ควบคุมเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้สังเกต และได้มีผู้นำวิธีการเรียนรู้จากตัวแบบไปใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านต่างๆ โดยให้ผู้สังเกตตัวแบบที่แสดงลักษณะที่พึงประสงค์และตัวแบบได้รับการแสดงพฤติกรรมนั้น ซึ่งกลวิธีการเรียนรู้จากตัวแบบสามารถทำได้หลายรูปแบบ

บุคคลที่เด็กเลียนแบบ

สวนา พรพัฒน์กุล (2525 : 2 – 7) กล่าวว่า บุคคลที่เด็กจะเลียนแบบนั้น จะเริ่มต้นจากคนใกล้ชิดที่สุดแล้วค่อยๆ ห่างออกไปจากตัวเด็กตามพัฒนาการทางสังคมของเด็ก ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

1. เลียนแบบจากพ่อแม่และครู ในช่วงที่เด็กเริ่มเลียนแบบได้นั้น เด็กจะเลียนแบบบุคคลที่ใกล้ชิดที่สุด คือ พ่อแม่ ซึ่งหมายถึงผู้ปกครองและผู้เลี้ยงดูเด็กแทนพ่อแม่ด้วย เมื่อเด็กเติบโตขึ้น และไปโรงเรียนใช้เวลาครึ่งหนึ่งของชีวิตในแต่ละวันอยู่กับครู ซึ่งความสำคัญของครูในการเป็นแม่แบบจึงสำคัญพอๆ กับพ่อแม่ผู้ปกครอง ดังนั้น ครูจึงควรเป็นแม่แบบที่ดี แต่ต้องไม่แสวงหาผลตอบแทนของแม่แบบให้แก่เด็ก
2. เลียนแบบจากแม่แบบที่เด็กชอบ จะต้องเป็นแม่แบบที่ก่อให้เกิดความพอใจแก่เด็ก อาจเป็นเพื่อนและบุคคลอื่นๆ ที่แวดล้อมเด็กอยู่
3. เลียนแบบจากแม่แบบที่ตรงกับความสนใจ การเลียนแบบจะเกิดขึ้น เมื่อแม่แบบนั้นตรงตามความสนใจ เด็กหญิงจะเลียนแบบแตกต่างไปจากเด็กชาย เนื่องจากความสนใจแตกต่างกัน แม้ในเด็กหญิงหรือเด็กชายด้วยกันความสนใจก็จะแตกต่างกันไปอีก เช่น เด็กหญิงบางคนสนใจเลียนแบบการทำงานในบ้านของพ่อแม่ แต่บางคนอาจจะสนใจศิลปะการแสดงต่างๆ ที่ตนเห็นในรายการโทรทัศน์ และพยายามเลียนแบบสิ่งนั้น

4. เลียนแบบจากผู้กล้าหาญ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหญิงหรือเด็กชายย่อมจะมีผู้กล้าหาญที่ตนยกย่อง และพอใจจะเลียนแบบตามผู้กล้าหาญของตน แม้แบบอาจมาจากเรื่องจริงหรือไม่จริงก็ได้ แม้แบบของเด็กมักได้แก่ บุคคลที่อายุมากกว่า

5. เลียนแบบจากตัวละคร ในนวนิยาย ภาพยนตร์ โทรทัศน์ เป็นต้น สถิติปัญหาการเลียนแบบจะไม่ออกมาในลักษณะตรงๆ แต่จะมีการดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมเสียก่อน

อิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกต

แบนดูรา (Bandura, 1977 : 41 – 45) ได้สรุปอิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกต ดังนี้

1. การสร้างพฤติกรรมใหม่ เมื่อผู้สังเกตได้เห็นการกระทำที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อนของแม่แบบ ผู้สังเกตจะรวบรวมรูปแบบของการกระทำใหม่ในรูปของสัญลักษณ์ และถ่ายทอดออกมาเป็นพฤติกรรมใหม่

2. การสร้างกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่ จะเกิดขึ้นในสภาพการณ์ที่ผู้สังเกตเห็นการกระทำของแม่แบบในลักษณะต่างๆ เช่น การตัดสินใจ รูปแบบทางภาษา เป็นต้น จากนั้นผู้สังเกตจะทดสอบการกระทำตามตัวแบบลักษณะต่างๆ ภายในสภาพการณ์ต่างๆ และถ้าการตอบสนองส่งผลทางบวก ผู้สังเกตจะรวบรวมรูปแบบลักษณะของตัวแปรในรูปแบบต่างๆ แล้วนำมาสร้างเป็นกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่

3. การสอนความคิดและพฤติกรรมสร้างสรรค์ การมีตัวแบบจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาสร้างสรรค์ เพราะเมื่อมนุษย์เห็นตัวแบบกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง มนุษย์อาจใช้ประสบการณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ประกอบกับการกระทำของตัวแบบมาพัฒนาเป็นความคิดหรือพฤติกรรมใหม่ขึ้นมา อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมสร้างสรรค์ จะไม่มีอิทธิพลต่อการกระทำของผู้สังเกต ถ้ามีประสิทธิภาพไม่พอหรือผู้สังเกตมีทักษะจำกัด

วิธีการใช้ตัวแบบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527 : 70 – 89) กล่าวว่า วิธีการใช้ตัวแบบโดยเสนอตัวแบบที่มีลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้ผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบจากตัวแบบนั้น สังเกตพฤติกรรมตลอดจนกิจกรรมต่างๆ ของตัวแบบ ผลจากการสังเกตจะทำให้บุคคลนั้นเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ที่พึงประสงค์

วิธีการใช้ตัวแบบอย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่อไปนี้ ประกอบด้วย

1. การคัดเลือกตัวแบบ

1.1 ตัวแบบจะต้องมีชื่อเสียง มีความน่าเชื่อถือ และเป็นตัวแบบที่ได้รับการคัดเลือกแล้วว่า เป็นตัวอย่างที่ดีเหมาะสม และสอดคล้องกับเป้าประสงค์ ซึ่งจะทำให้ผู้เลียนแบบมั่นใจที่เลียนแบบตัวแบบนั้นมากยิ่งขึ้น

1.2 ตัวแบบและผู้เลียนแบบ ควรจะมีความคล้ายคลึงกัน หรือมีคุณลักษณะหรือคุณสมบัติร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้ดึงดูดความสนใจของผู้สังเกต และจะช่วยให้อรรถภาพของการเลียนแบบสูงขึ้น เช่น อยู่ในวัยเดียวกัน เป็นเพื่อนกัน เป็นต้น

1.3 ลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบ ควรจะเป็นกิจกรรมที่ประกอบด้วยพฤติกรรมที่ไม่สลับซับซ้อนจะทำให้การเลียนแบบเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และดึงดูดความสนใจของผู้สังเกตได้เป็นอย่างดี

2. วิธีการใช้ตัวแบบอย่างมีประสิทธิภาพ มีวิธีการดังต่อไปนี้

2.1 เสนอตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรง โดยจะต้องให้แรงเสริมแก่ตัวแบบ และแก่ผู้สังเกต เมื่อสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกับตัวแบบหรือพฤติกรรมใหม่ๆ อย่างเหมาะสม

2.2 เสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งที่เร้าที่จำแนกความแตกต่าง โดยสิ่งที่เร้าที่จำแนกความแตกต่าง จะทำหน้าที่เป็นสัญญาณบอกให้ผู้สังเกตรู้ว่า ถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วจะได้รับการเสริมแรง สิ่งเร้าประเภทนี้ควรเสนอควบคู่กับการเสริมแรง จะทำให้การเลียนแบบเกิดขึ้นอย่างคงทนถาวร และมีประสิทธิภาพ

2.3 เสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งที่เร้าที่จำแนกความแตกต่าง การเสริมแรงทางบวกและการให้ข้อมูลย้อนกลับ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2528 : 408) กล่าวถึงหลักการที่จะใช้ตัวแบบในการเสริมสร้างพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้ คือ ต้องกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการจะให้ตัวแบบแสดงเพื่อให้บุคคลสังเกตและเลียนแบบให้ชัดเจน ซึ่งความชัดเจนของพฤติกรรมนั้นต้องหมายถึง การสังเกตเห็น วัดได้โดยใช้คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้น จะต้องอยู่ในระดับความสามารถที่จะกระทำได้ มิฉะนั้นจะก่อให้เกิดความคับข้องใจในการเรียนรู้ ผู้สังเกตจะต้องสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบอย่างตั้งใจ เมื่อผู้สังเกตเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบได้ถูกต้องหรือใกล้เคียงแล้วควรให้แรงเสริมทันที ผู้ดำเนินโปรแกรมจะต้องไม่ควบคุมความสนใจของผู้สังเกตด้วยวิธีการรุนแรง เช่น ตีหรือดุด่า

เบลคแคม และซิลเบอร์แมน (Blackam and Silberman. 1975 : 55 – 56) เสนอเกณฑ์สำคัญ 4 ประการ ในการใช้เทคนิคแม่แบบ คือ

1. กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นให้ผู้เรียนเห็น
2. แม่แบบที่เหมาะสมแสดงพฤติกรรมนั้นให้ผู้เรียนเห็น
3. เสริมแรงแม่แบบเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ
4. เสริมแรงผู้เรียนเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ต้องการตามอย่างแม่แบบ

ข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการใช้ตัวแบบ

การใช้วิธีการใดก็ตามย่อมมีทั้งผลดีและผลเสีย ดังนั้น ควรทราบข้อดีและข้อจำกัดของการใช้แม่แบบก่อนที่จะนำไปใช้เพื่อป้องกันความผิดพลาด (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 69)

1. ข้อดีของวิธีการให้ตัวแบบ

1.1 ถ้ามีการเสริมแรงแก่ผู้สังเกตภายหลังที่ผู้สังเกตสามารถเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกับตัวแบบหรือผู้สังเกตสามารถแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ ที่เหมาะสม จะทำให้ความถี่ของการเกิดค่อยๆ สูงขึ้น และจะคงทนถาวรมากขึ้น

1.2 การให้ตัวแบบช่วยให้ผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบเกิดพฤติกรรมใหม่ที่ไม่เคยเกิดมาก่อน

1.3 การให้ตัวแบบช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบ

1.4 การให้ตัวแบบช่วยเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมของผู้สังเกตที่เคยเรียนรู้มาก่อนแล้ว มีแนวโน้มที่จะแสดงออกมา

2. ข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบ

2.1 การให้ตัวแบบแต่เพียงอย่างเดียวทำให้การเกิดพฤติกรรมใหม่มีความล่าช้า และสิ่งที่เร้าที่จำแนกความแตกต่าง เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ต้องการสร้างหรือสอนนั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

2.2 การคัดเลือกตัวแบบตลอดทั้งกิจกรรมที่จะใช้เลียนแบบ ผู้คัดเลือกจะต้องตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องดังกล่าว เพราะมิฉะนั้นจะทำให้เสียเวลาในการทดลอง

บทบาทสมมติ

ความหมายของบทบาทสมมติ

ทิตนา แชมมณี (2519 : 41) ให้ความหมายของการแสดงบทบาทสมมติว่า เป็นเครื่องมือและวิธีการอย่างหนึ่งที่ใช้ในการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเรื่องที่เรียน โดยที่ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติและบทบาทสมมติขึ้นมาให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ตนคิดว่าควรจะเป็น และถือเอาการแสดงออกทั้งทางความรู้และพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปรายเพื่อการเรียนรู้

กรมวิชาการ (2521 : 52) ได้ให้ความหมายของบทบาทสมมติว่า บทบาทสมมติเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนสนุกสนานและเรียนรู้ความรู้สึกนึกคิด เรียนรู้ที่จะเข้าใจคนอื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงบทบาทของคนอื่นที่ไม่ใช่ของตนเอง

คมเพชร จิตรสุกุล (2522 : 82 – 83) กล่าวถึงบทบาทสมมติว่า เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะและความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในขอบเขตของเนื้อหาความสัมพันธ์ของบุคคล โดยการแสดงออกมาในสถานการณ์ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับปัญหาของชีวิตจริง โดยใช้บทบาทสมมติในสถานการณ์และเป็นกระบวนการสื่อสารในสถานการณ์ที่คล้ายกับความเป็นจริง

ประกอบ ระกิติ (2523 : 145) กล่าวว่า บทบาทสมมติเป็นการแสดงแบบหนึ่งโดยการสร้างสถานการณ์ที่เป็นปัญหาขึ้นแล้วให้บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปแสดงบทบาทตามสถานการณ์ ซึ่งโดยปกติมักไม่ใช้บทบาทของตนชั่วระยะเวลาสั้นๆ ต่อหน้าผู้ชม เพื่อพิสูจน์สิ่งที่สมมติขึ้นว่าผู้แสดงจะประพฤติต่อบุคคลอื่นในสถานการณ์นั้นๆ อย่างไร ผู้ชมมีส่วนร่วมในการนึกคิดหรือนำความเกี่ยวข้องของการแสดงไปประยุกต์ต่อสถานการณ์เพื่อการแก้ปัญหา และการเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนอย่างมีประสิทธิภาพในสภาวะต่างๆ

สุนน อมรวิวัฒน์ แรมสมร อยู่สถาพร และโสภภาพรรณ ชัยสมบัติ (2526 : 99) ได้ให้ความหมายของบทบาทสมมติว่า เป็นเครื่องมือและวิธีสอนอย่างหนึ่งที่ใช้ในการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเรื่องที่จะเรียนโดยผู้ที่สอนสร้างสถานการณ์สมมติและบทบาทขึ้นมาให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ตนคิดว่าควรจะเป็น การแสดงบทบาทสมมติขึ้นมานั้นมักจะมีปัญหาและข้อขัดแย้งต่างๆ แฝงมาด้วยการที่ผู้เรียนได้เลือกที่จะแสดงบทบาทต่างๆ โดยไม่ต้องฝึก และเตรียมตัวก่อนนั้น ผู้แสดงจะต้องแสดงไปตามธรรมชาติ โดยที่ไม่รู้ว่าผู้แสดงคนอื่นจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างไรบ้าง นับว่าเป็นการช่วยฝึกให้ผู้แสดงได้เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรม และหาทางแก้ปัญหาตัดสินใจอย่างธรรมชาติ

แชฟเทิล และแชฟเทิล (Shafteel and Shafteel. 1967 : 83 – 84) ได้ให้ความหมายของการแสดงบทบาทสมมติไว้ว่า เป็นวิธีการที่จะฝึกฝนเพื่อให้ผู้เรียนรู้สภาพชีวิตในสังคมโดยต้องแท้ และเป็นแนวทางที่จะช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข การแสดงบทบาทสมมติจะแฝงไว้ด้วยมวลประสบการณ์และกลวิธีแก้ปัญหาหลายด้าน เช่น การอภิปรายปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา และการให้คำจำกัดความ โดยผ่านขั้นตอนต่างๆ คือ การแสดงบทบาทสมมติ ปฏิกริยาตอบสนองของผู้ที่มีบทบาทที่แสดง การเลือกบทบาทที่เหมาะสม และการสรุปนำไปใช้

เทลเลอร์ และวอลฟอร์ด (Tayler and Waiford. 1974 : 19) ได้ให้ความหมายของบทบาทสมมติว่า การแสดงบทบาทเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สวมบทบาทในสภาพการณ์ต่างๆ เพื่อฝึกว่าตนควรมีพฤติกรรมแบบใดจึงจะแก้ปัญหาได้ดีที่สุด ผู้แสดงต้องรับบทบาทของตนเพื่อให้เข้าใจและมีอารมณ์ในการแสดง

ลี (Lee, 1974 : 316) ให้ความหมายของการแสดงบทบาทสมมติว่า หมายถึง การเรียนรู้จากการดูบทของผู้แสดงในสถานการณ์จำลองซึ่งผู้แสดงบทบาทสมมติจะต้องคิดคำพูดและแสดงท่าทาง โดยไม่มีการเตรียมบทพูดไว้ล่วงหน้า

จากความหมายข้างต้นพอสรุปได้ว่า บทบาทสมมติเป็นวิธีการที่จะฝึกให้ผู้เรียนรู้ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยการจำลองสถานการณ์ให้เสมือนจริงและใกล้เคียงกับชีวิตจริง เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงบทบาทต่างๆ และสังเกตบทบาทที่สมาชิกในกลุ่มได้แสดง แล้วนำมาอภิปรายเพื่อให้เกิดการเรียนรู้

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของการแสดงบทบาทสมมติ

ทิสนา แชมมณี (2519 : 42 - 43) กล่าวว่า บทบาทสมมติเป็นเครื่องมือและวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยในการสอนได้มาก ครูสามารถนำเอาบทบาทสมมติไปช่วยให้ผู้เรียนรู้ได้เกิดการเรียนรู้ในด้านต่างๆ หลายด้าน ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจว่า พฤติกรรมทุกพฤติกรรมย่อมมีสาเหตุ การที่ผู้เรียนได้แสดงบทบาทต่างๆ ที่ถูกจำกัดอยู่ในสภาพการณ์ต่างๆ จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจถึงสาเหตุต่างๆ ที่ผลักดันให้คนแสดงพฤติกรรมใดๆ ออกไป

2. ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น การที่ผู้เรียนได้แสดงบทบาทเป็นบุคคลอื่นๆ จะทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ว่าผู้อื่นมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร ความเข้าใจนี้จะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

3. ช่วยลดความรู้สึกตึงเครียดของผู้เรียน ในบางครั้งผู้เรียนอาจจะมีความรู้สึกเกร็งแรงในใจหลายประการที่ไม่สามารถจะแสดงออกมาได้ ครูอาจใช้บทบาทสมมติเป็นเครื่องมือในการช่วยให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกนั้นๆ ออกมา

4. ช่วยให้ผู้เรียนรู้ถึงความต้องการของผู้เรียน ในกรณีที่ผู้เรียนไม่สามารถจะบอกความต้องการของตนเองออกมาได้ ครูอาจจะจับบทบาทสมมติให้ผู้เรียนแสดง ซึ่งผู้เรียนอาจจะเปิดเผยความต้องการของตนเองออกมาโดยไม่รู้ตัว

5. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี การให้ผู้เรียนมีโอกาสสำรวจตนเองและเรียนรู้เกี่ยวกับผู้อื่นโดยใช้บทบาทสมมติเป็นเครื่องมืออาจจะช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น และพัฒนาความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง

6. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีโอกาสสำรวจค่านิยมของตนและหาหลักยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิตของตน ในขณะที่ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติอยู่นั้น ผู้เรียนจะมีพฤติกรรมการตัดสินใจที่แสดงให้เห็นถึงค่านิยมของตน การที่มีโอกาสได้แสดง อภิปราย และวิเคราะห์ถึงค่านิยมเหล่านั้น จะช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น

7. ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความสามัคคีในกลุ่มให้ดีขึ้น ในการทำงานร่วมกันสมาชิกในกลุ่มมักจะมีปัญหาขัดแย้งกันอยู่เนื่องๆ วิธีการสมมตินี้ สามารถนำมาใช้ทำให้คนในกลุ่มเกิดความเข้าใจกัน และมีความสามัคคีปรองดองกัน

8. ช่วยให้ผู้เรียน เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในสังคม มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้น การเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตนให้เหมาะสมในสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็น

9. ช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ บทบาทสมมติแทบทุกบทบาทมักจะมีสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งแฝงอยู่ ผู้แสดงจะต้องใช้วิจารณญาณและไหวพริบในการแก้ปัญหา

10. ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ และฝึกการปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสมในหลายๆ บทบาท เพราะคนๆ หนึ่งมักจะมีหลายบทบาทในชีวิต เช่น เป็นพี่ เป็นลูก เป็นหลาน เป็นนักเรียน เป็นหัวหน้าชั้น เป็นต้น ผู้เรียนควรมีโอกาสฝึกฝนบทบาทต่างๆ เพื่อค้นหาพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์แต่ละอย่าง

11. ช่วยฝึกให้ผู้เรียนปฏิบัติตามขั้นตอน “รู้สึก คิด กระทำ” โดยปกติเมื่อผู้เรียนเผชิญปัญหา ก็จะเกิด “รู้สึก” แล้วจะ “กระทำ” ไปตามความรู้สึกนั้นทันทีแล้วจึงจะหวนกลับมา “คิด” หาวิธีที่ดีกว่า จึงเท่ากับ ขั้นตอน “รู้สึก กระทำ คิด” แต่การแสดงบทบาทสมมติจะช่วยเปลี่ยนให้ผู้เรียนทำตามขั้นตอนที่ดีกว่า คือ “รู้สึก คิด กระทำ” แทน

ทฤษฎีการใช้บทบาทสมมติ

ทิสนา เทียนแสม (Tisana Tiansame. 1972 : 122 – 123) ได้สรุปทฤษฎีการใช้บทบาทสมมติ มีอยู่ด้วยกัน 2 วิธี คือ

1. บทบาทสมมติที่เตรียมไว้ล่วงหน้า (Programmed or Structured Role – Playing) ทฤษฎีนี้มีรากฐานมาจากความคิดว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียนมากที่สุด ผู้เรียนเรียนรู้ได้ด้วยการกระทำ ทดลอง ฝึกหัด และลองผิดลองถูก ผู้เรียนสามารถสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น แล้วเลียนแบบหรือเรียนรู้ โดยการมีปฏิสัมพันธ์ตอบพฤติกรรมของผู้เล่นบทบาท ผู้นำจะทำหน้าที่ตีความ และตัดสินอย่างมีนิจิเคราะห์ สมาชิกในกลุ่มจะเกิดความคิดรวบยอดในเรื่องหลักการที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นโอกาสที่สมาชิกจะเพิ่มความรู้สึกเกี่ยวกับการรับรู้ การมอง การเห็น และการเกิดปัญหา ทฤษฎีจึงประกอบไปด้วยการวิเคราะห์ การประเมินผลและการแนะนำ การปรับปรุงพฤติกรรมและทักษะในตัวสมาชิก

2. การใช้บทบาทสมมติแบบอัตโนมัติ (Spontaneous Role – Playing) ทฤษฎีนี้คล้ายทฤษฎีแรก คือ สมาชิกในกลุ่มเรียนด้วยการสังเกตเลียนแบบและการวิจารณ์ หรือติชม แต่ข้อแตกต่างระหว่างทฤษฎีนี้กับทฤษฎีแรกก็คือ กระบวนการคิดวิเคราะห์ในสถานการณ์การเรียนรู้ ทฤษฎีนี้เน้นหนักในเรื่องความเป็นธรรมชาติมากกว่าการวิเคราะห์ ทฤษฎีนี้ผู้เรียนจะได้รับการส่งเสริมในการคิดหาโครงสร้างของเขาเองมาทดลอง และค้นคว้าหาแบบของพฤติกรรมใหม่ๆ และทฤษฎีใหม่ๆ ทฤษฎีนี้มักใช้ปนกับทฤษฎีแรก ซึ่งขึ้นอยู่กับความมุ่งหมายของกลุ่ม

จากทฤษฎีการใช้บทบาทสมมติดังกล่าวข้างต้น นักการศึกษาได้นำมาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอน โดยกำหนดขั้นตอนในการใช้บทบาทสมมติในการเรียนการสอนเพื่อช่วยทำความเข้าใจ และนำเอาวิธีการของบทบาทสมมติไปใช้ได้ง่ายขึ้น

ขั้นตอนในการใช้บทบาทสมมติ

ทิสนา แคมมณี (2519 : 44 – 47) ได้เสนอขั้นตอนของการนำบทบาทสมมติมาใช้ในการเรียนการสอนดังต่อไปนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ แบ่งออกเป็นขั้นตอนย่อยๆ 2 ขั้นตอน คือ

1.1 การกำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะในขั้นนี้ครูจำเป็นต้องศึกษาก่อนว่าจะใช้บทบาทสมมติเพื่ออะไร ครูต้องการให้ผู้เรียนได้อะไรบ้างจากการแสดง

1.2 การกำหนดสถานการณ์และบทบาทสมมติ เมื่อครูเข้าใจวัตถุประสงค์ชัดเจนแล้วก็ควรจะสร้างสถานการณ์และบทบาทสมมติขึ้นมาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์นั้น มีความชัดเจน ยากง่าย

ให้เหมาะสมกับระดับผู้เรียน มีเนื้อหาใกล้เคียงกับความเป็นจริง ควรมีการขัดแย้ง หรืออุปสรรคที่ต้องแก้ไข เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสได้ฝึกคิดและแก้ปัญหา

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง ในขั้นนี้แบ่งออกเป็น 7 ตอน คือ

2.1 การอุ่นเครื่อง หมายถึง การนำผู้เรียนให้ไปสู่เรื่องที่จะศึกษาหรือปูพื้นให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกันในเรื่องที่จะเรียน ครูอาจจะเล่าเรื่องราวหรือสถานการณ์สมมติให้ผู้เรียนฟัง

2.2 การเลือกตัวผู้แสดง อาจเป็นไปได้ในสองลักษณะคือ อาจเลือกตัวผู้แสดงที่มีลักษณะใกล้เคียง และลักษณะตรงกันข้ามกับลักษณะของบทบาทที่มอบหมายให้ก็ได้ ในกรณีแรกการแสดงจะช่วยให้กลุ่มเข้าใจปัญหาได้ดี เพราะการแสดงเป็นไปโดยไม่เคอะเขิน ในกรณีหลังการแสดงจะช่วยให้ผู้แสดงและผู้ชมเข้าใจถึงบทบาทของผู้ที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป ดังนั้นการเลือกตัวแสดงจึงขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการแสดงและการสอนเป็นสำคัญ

2.3 การจัดฉากแสดง การจัดฉากนั้นก็เป็นการจัดฉากแบบสมมติขึ้นมา เพื่อให้การแสดงนั้นดูใกล้เคียงกับความเป็นจริงขึ้น การจัดฉากอาจจะเป็นไปในลักษณะแบบง่าย ๆ โดยการเลื่อนโต๊ะเพียงตัวเดียว จนไปถึงการจัดฉากแบบหรูหรา

2.4 การเตรียมผู้สังเกตการณ์ ครูควรช่วยให้ผู้เรียนหัดสังเกตและวิเคราะห์เหตุการณ์ ไม่เช่นนั้นการอธิบายและวิเคราะห์หลังการแสดงนั้นจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร

2.5 การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง การที่ผู้เรียนจะแสดงบทบาทสมมติให้เป็นไปอย่างธรรมชาติได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้แสดง ดังนั้นครูจำเป็นต้องช่วยขจัดความตื่นเต้นประหม่าและความวิตกกังวลของผู้แสดงออกไปด้วยวิธีต่างๆ

2.6 การแสดง เมื่อผู้แสดงและผู้ชมพร้อมแล้ว ผู้แสดงก็เริ่มแสดงได้ การแสดงนี้ควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการขัดกลางคัน นอกจากในกรณีที่ผู้แสดงต้องการความช่วยเหลือ ครู หรือผู้กำกับการแสดงอาจเข้าไปช่วยได้ตามโอกาส

2.7 การตัดบท เมื่อผู้แสดงได้แสดงไปเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ครูหรือผู้กำกับการแสดงควรตัดบท หรือหยุดการแสดง ไม่ควรปล่อยให้การแสดงนานเกินไป จะทำให้เสียเวลาและผู้ชมเกิดความเบื่อหน่าย การตัดบททำได้ในกรณีต่อไปนี้

2.7.1 เมื่อการแสดงนั้นได้ข้อมูลเพียงพอที่จะนำมาวิเคราะห์และอธิบายได้

2.7.2 กลุ่มพอจะเดาได้ว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร ถ้ามีการแสดงต่อไป

2.7.3 ผู้แสดงไม่สามารถแสดงต่อไปได้ เพราะเกิดความเข้าใจผิดบางประการ

2.7.4 การแสดงจบเรื่อง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอธิบายผลการแสดง

การวิเคราะห์การแสดงมักจะเป็นไปในรูปการอธิบายร่วมกันระหว่างผู้แสดงกับผู้สังเกตการณ์ การอธิบายจะเป็นไปในรูปใดนั้นมักจะขึ้นกับวัตถุประสงค์ของการเรียน การอธิบายนี้จะต้องเป็นไปอย่างตรงไปตรงมาและเน้นที่เหตุผลของการแสดง และพฤติกรรมที่บทแสดงออกมา โดยปกติการอธิบายจะไม่มุ่งถึงว่าใครแสดงดีไม่ดีเพียงใด การเรียนรู้อันหลายจะอยู่ตรงขั้นนี้ที่สำคัญ ครูจะต้องช่วยกระตุ้นผู้เรียนให้คิดและหาคำตอบใช้วิธีการตั้งคำถามช่วย

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

หลังจากการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงแล้วกลุ่มอาจจะเสนอแนะแนวความคิดใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาหรือการตัดสินใจ หรือถ้าหากการแสดงครั้งแรกยังได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ ครูอาจจะให้มีการแสดงซ้ำ หากการแสดงใหม่นี้ไม่จำเป็น ครูอาจจะข้ามไปขั้นที่ 5 ได้เลย

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

หลังจากการอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงแล้ว ครูควรกระตุ้นให้ผู้เรียนได้อภิปรายทุกๆ ไป ซึ่งโดยมากจะเป็นการเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องให้กันและกันฟัง จะช่วยให้ผู้เรียนได้แนวความคิดกว้างขวางขึ้นและส่งเสริมให้ผู้เรียนเห็นว่าสิ่งที่เรียนนั้นเกี่ยวข้องกับความเป็นจริง จะทำให้ผู้เรียนสามารถหาข้อสรุปหรือได้แนวความคิดรวบยอดที่ตนสามารถเข้าใจได้อย่างดี

หลักการนำบทบาทสมมติไปใช้ในการเรียนการสอน

การนำบทบาทสมมติไปใช้ในการเรียนการสอนนั้น วิลล์รัตน์ ชัยสิทธิ์ (2522 : 27 – 29) ได้เสนอแนะไว้ ดังนี้

1. การแสดงบทบาทสมมติควรใช้ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ และไม่ควรใช้เพื่อการบันเทิงเพียงอย่างเดียว
2. ในการแสดงบทบาทสมมติไม่ควรกำหนดเวลาแน่นอนตายตัวลงไป
3. เรื่องที่นำมาใช้ ไม่ควรเป็นเรื่องที่ยากเกินไป เป็นเรื่องที่กระตุ้นให้ผู้เรียนอยากอภิปรายเมื่อแสดงจบแล้ว
4. การแสดงบทบาทสมมติจะได้ผลเต็มที่เมื่อนำมาใช้ติดต่อกันพอสมควร ไม่ใช่เป็นเพียงการค้นการเรียนรู้เพียงครั้งหรือสองครั้ง เพื่อแก้ความเบื่อหน่ายของผู้เรียนเท่านั้น
5. ควรใช้การแสดงบทบาทสมมติ เมื่อต้องการให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและฝึกทักษะในการปฏิบัติในเรื่องความสัมพันธ์ของมนุษย์

สุจิตรา บัวคำภา (2525 : 20) ได้กล่าวถึงการนำการแสดงบทบาทสมมติมาใช้ในการเรียนการสอนว่า ส่วนใหญ่มี 2 วิธี คือ

1. การใช้บทบาทสมมติแบบเตรียมบทไว้พร้อม หมายถึง ผู้สอนได้เตรียมบทไว้ล่วงหน้า ผู้แสดงอาจแสดงตามบทบ้าง คิดบทบาทขึ้นมาแสดงเองบ้าง แต่ต้องตรงกับเนื้อเรื่องที่กำหนด
2. การใช้บทบาทสมมติแบบไม่มีบทเตรียมไว้ หมายถึง ผู้แสดงไม่ต้องฝึกซ้อมมาก่อน เมื่อเรียนถึงเรื่องใด ตอนใด ก็ออกมาแสดงได้ทันที โดยแสดงไปตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

วิธีและเทคนิคในการแสดงบทบาทสมมติ

ชอร์ (Show) กับ เมเยอร์ (Meier) และ The Adult Education Association of U.S.A. ได้เสนอเทคนิคการแสดงบทบาทสมมติไว้หลายประการ ดังนี้

1. การแลกเปลี่ยนบทบาท (Role Reversal) เป็นวิธีการที่ผู้แสดงจะหมุนเวียนกันแสดงบทบาทที่กำหนดไว้ในสภาพการณ์หนึ่งจนครบทุกบทบาท วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้แสดงเข้าใจบทบาททุกบทบาทเกิดความคล่องตัวในการแสดง สามารถแสดงให้ทุกบทบาทเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ทำอย่างแท้จริง และสามารถปรับตัวในการแสดงเป็นบุคคลต่างๆ ได้
2. การแสดงโดยมีลูกคู่ (Doubling) วิธีการนี้ผู้แสดงคนหนึ่งจะมีลูกคู่คอยรับอยู่ 1 คน คอยเสริมความคิดของผู้แสดง เช่น ผู้แสดงกล่าวว่า “ฉันไม่รังเกียจคนสูบบุหรี่” ผู้ที่เป็นลูกคู่จะกล่าวว่า “แต่ฉันคิดว่า

คนสับสนก็ควรจะเห็นใจคนอื่นบ้าง" วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้แสดงได้เปิดเผยความรู้สึก ทศนคติและความคิดเห็นของตนโดยผ่านการแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

3. การแสดงบทบาทที่มีลูกคู่มากกว่าหนึ่งคน (Mass Doubling) วิธีการนี้เหมือนกับข้อ 2 แต่ผู้แสดงจะมีผู้ช่วยเหลือลูกคู่มากกว่าหนึ่งคนเพื่อช่วยให้ได้ความคิด และความรู้สึก รวมทั้งทัศนคติหลายๆ ด้าน

4. การแสดงบทบาทที่ผู้แสดงรำพึงกับตนเอง (Soliloquy) วิธีการนี้มีขึ้นเพื่อถ่ายทอดความคิดเห็นออกมาเป็นคำพูดโดยให้ผู้แสดงพูดรำพึงหรือรำพันออกมาดังๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้แสดงและกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน เช่น ในเรื่องการปฏิบัติต่อมารดา นักเรียนที่แสดงเป็นมารดารำพันออกมาว่าเขามีความรู้สึกอย่างไรต่อลูก และต้องการให้ลูกปฏิบัติต่อเขาอย่างไร

5. การแสดงบทบาทผสม (Multiple Role – Playing) คือหลายๆ กลุ่มแสดงบทบาทเดียวกันนั้นไปพร้อมๆ กัน เช่น เรื่องการใช้โทรศัพท์สาธารณะ จะแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ แต่ละกลุ่มก็จะมีคนแสดงเป็นผู้กำลังใช้โทรศัพท์ คนรอจะใช้โทรศัพท์ และโทรศัพท์ เป็นต้น ให้แต่ละกลุ่มต่างแสดงและนำอภิปรายหาข้อสรุป วิธีการเช่นนี้จะช่วยให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับการตัดสินใจเป็นกลุ่ม (Group Decision – Making) ช่วยให้นักเรียนไม่ประหม่าและข้อมูลที่ได้จากการแสดงวิธีนี้จะให้เกิดการเปรียบเทียบและหาข้อสรุปได้ง่ายขึ้น

6. การหมุนเวียนบทบาท (Role – Relation) วิธีการนี้คือให้หลายๆ คน เปลี่ยนมาแสดงเป็นตัวละครเดิม เช่น จะสอนเรื่องการทำความสะดวกฟันและปาก ก็ให้นักเรียนหลายๆ คนออกมาแสดงการแปรงฟันซ้ำกันหลายครั้ง เพื่อให้ได้การแปรงฟันหลายๆ แบบนำมาเปรียบเทียบและสรุปแบบที่ดีที่สุด ในภายหลัง วิธีการนี้จะให้ได้คำตอบจากการคำตอบจากปัญหาใดปัญหาหนึ่งให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

7. การแสดงบทบาทสองบทบาท (Mobodrama) วิธีนี้ผู้แสดงคนเดียวแสดง 2 บทบาทสลับไปมา เช่น แสดงเป็นทั้งแม่และลูกสลับกันไป เพื่อให้เข้าใจถึงความรู้สึกทั้งของแม่ และของลูก

8. การใช้วิธีดูภาพสะท้อน (The Mirror Technique) วิธีนี้เป็นวิธีการแสดงเป็นหมู่ โดยนำปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มมาให้ผู้อื่นแสดง เพื่อช่วยให้เจ้าของปัญหามองเห็นตนว่าเป็นอย่างไร เมื่อได้ดูเพื่อนแสดงบทบาทของตน ซึ่งเปรียบเสมือนเพื่อนช่วยเป็นกระจกเงาสะท้อนภาพได้

9. การเปลี่ยนบทบาทเป็นกลุ่ม (Group Role – Reversed) วิธีการนี้คือการกำหนดให้สมาชิกในกลุ่มได้รับบทบาทของผู้อื่นในกลุ่มแล้วกำหนดปัญหาขึ้น ให้ทุกคนในกลุ่มอาจถูกกำหนดให้เป็นแม่ ทุกคนจะหาวิธีการที่แม่จะทำให้ลูกช่วยงานบ้านได้ หลังจากจบการแสดงแล้ว มีการอภิปรายว่าการที่ตนเป็นแม่นั้น มีความรู้สึกอย่างไร

10. การแสดงบทบาทของผู้ชม (Audience Role – Play) วิธีนี้ใช้เมื่อมีสมาชิกในกลุ่มเป็นจำนวนมาก โดยเริ่มจากการสร้างทัศนคติในทางลบให้แก่ผู้ชม แล้วจึงจะให้ประสบการณ์ใหม่หลายๆ ชนิดที่จะช่วยให้ผู้ชมค้นพบทัศนคติที่ดีว่าดีที่สุดสำหรับตัวเอง

จากเนื้อหาทฤษฎีการใช้บทบาทสมมติจะพบว่า การแสดงบทบาทสมมติเป็นวิธีการที่เป็นประโยชน์ในด้านการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนการคิด การพูด และการแสดงออกทางพฤติกรรม ทำให้เกิดการเรียนรู้จากการแสดงบทบาทต่างๆ ที่ผู้สอนต้องการจะพัฒนาผู้เรียน นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความสนุกสนานไม่เบื่อหน่ายในการเรียน

การเสริมแรงทางสังคม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526 : 98 – 99) กล่าวถึงการใช้แรงเสริมทางสังคม ดังนี้

แรงเสริมทางสังคม ได้แก่ การพูดจายกย่องชมเชย การให้ความสนใจ การแตะตัว การกอด การแสดงออกทางสีหน้า (การยิ้ม การมองตา การยกคิ้ว เป็นต้น) แรงเสริมทางสังคมนั้นจัดได้ว่าเป็นแรงเสริมประเภทที่ต้องวางเงื่อนไข และสามารถนำมาใช้ในสถานการณ์ทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ แรงเสริมทางสังคมนั้นอาจแบ่งออกได้เป็นลักษณะใหญ่ ๆ ได้ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นภาษาพูด และลักษณะที่เป็นภาษาท่าทาง ซึ่งถ้าให้การเสริมแรงทางสังคมผู้ให้จะต้องคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

1. ในกรณีที่เป็นภาษาพูด

1.1 ผู้ใช้จะต้องแสดงความจริงใจออกมา โดยที่ไม่พูดในสิ่งที่ตนไม่ได้สนใจ เช่น ครูเห็นนักเรียนวาดภาพอยู่แล้วพูดว่า “ฉันชอบภาพวาดของเธอมากเลยนะ” แต่สายตากลับมองไปที่อื่น จะทำให้นักเรียนทราบว่าครูไม่ได้ชมอย่างจริงใจ ซึ่งก็ไม่ใช่ผลดีและไม่เป็นการเสริมแรงด้วย

1.2 ใช้คำพูดที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว เช่น พูดว่า “ครูภูมิใจในตัวของเธอมากที่เธอทำงานส่งครูทุกครั้ง” แทนที่จะพูดว่า “มีความพยายามทำงานมาส่งดีมาก น่าเลื่อมใส”

1.3 ใช้คำพูดที่เจาะจงถึงพฤติกรรมมากกว่าที่บุคคล เพราะจะทำให้เด็กรู้ว่าตนได้รับการเสริมแรงเพราะอะไร เช่น “เธอทำงานมาส่งครูทุกครั้ง ดีมาก” แทนที่จะพูดว่า “เธอมีความรับผิดชอบดีมาก” เป็นต้น

2. ในกรณีที่เป็นภาษาท่าทาง

2.1 ผู้แสดงจะต้องมีความจริงใจ ไม่ใช่หน้ายิ้มแต่มือกำหมัด เป็นต้น

2.2 จะต้องทำสม่ำเสมอ และนอกจากนี้ท่าทางที่ครูใช้ในการเสริมแรงก็ต้องไม่นำมาใช้ในการลงโทษ เช่น การที่ครูยิ้มยอมรับพฤติกรรมของเด็ก ครูจะต้องไม่ใช้การยิ้มนั้นไปเกี่ยวข้องกับการลงโทษเด็ก เพราะจะทำให้เด็กปรับตัวไม่ได้

ข้อดีของการใช้แรงเสริมทางสังคม

1. ใช้ง่าย ทุกคนสามารถใช้ได้เนื่องจากเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมมนุษย์อยู่แล้ว

2. ไม่รบกวนพฤติกรรมที่กำลังกระทำอยู่ เช่น การที่เด็กทำแบบฝึกหัดอยู่นั้นครูอาจจะเดินเข้าไปใกล้และแตะไหล่เบาๆ เป็นการแสดงความพอใจ ซึ่งการกระทำเพียงแค่นี้จะไม่รบกวนพฤติกรรมการทำแบบฝึกหัดของเด็ก แต่ยังช่วยเสริมแรงการทำแบบฝึกหัดอีกด้วย

3. เป็นตัวเสริมแรงชนิดแผ่ขยาย หมายความว่า ตัวเสริมแรงทางสังคมนั้นสามารถไปมีความสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงอื่นๆ ได้ เช่น คุณพ่อบอกว่า “ลูกขยันทำงานจริง อาทิตย์นี้พ่อจะพาไปซื้อของเล่น” เป็นต้น จากนั้นเด็กอาจจะคาดคิดว่าพ่อคุณพ่อชมอาทิตย์นี้อาจจะได้ของเล่น ได้ดูภาพยนตร์ เป็นต้น เหตุนี้เองจึงทำให้ตัวเสริมแรงทางสังคมมีประสิทธิภาพมาก

4. เกิดขึ้นตามธรรมชาติในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ดังนั้นการใช้โปรแกรมทางสังคมจึงเป็นการประหยัดอย่างมาก เพราะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพียงแต่ผู้ใช้จะต้องเลือกคำพูดหรือแสดงท่าทางที่เหมาะสมกับสภาพการณ์

ข้อควรระวังในการใช้แรงเสริมทางสังคม

ในการใช้แรงเสริมทางสังคม ผู้ใช้จะต้องระลึกไว้เสมอว่า ตัวเสริมแรงทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงชนิดที่ต้องวางเงื่อนไข ดังนั้น ตัวเสริมแรงทางสังคมจึงอาจจะไม่เสริมแรงเด็กทุกคน ในการใช้ตอนแรกจึงควรที่จะใช้ควบคู่กับตัวเสริมแรงอื่นๆ เช่น อาหารหรือสิ่งของที่เด็กพอใจเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมแต่เพียงอย่างเดียว

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เทท (Tait.1977 : 642) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่นโดยจำแนกมิติของบุคลิกภาพเป็นสามด้าน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความคาดหวังจากสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน ผลการวิจัยพบว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางด้านสังคม ด้านการแสดงออก บทบาททางเพศ และการยอมรับตนเอง

ลี ฮอลล์เบิร์ก และแฮสซาร์ด (Lee Hallberg and Hassard. 1979 : 459 – 461) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 9 จำนวน 30 คน เป็นชาย 24 คน หญิง 6 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ที่เพื่อนเป็นผู้คัดเลือก กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่ของรัฐบาลในลอนดอน ออนแทรีโอ และแคนาดา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2) กลุ่มลอง 3) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใดๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่ากลุ่มอื่นๆ

ฮาว์ซี (Howze. 1990 : 116) ได้ศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถพัฒนาพฤติกรรมการสัมภาษณ์เข้าทำงานทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำของวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางสายตาได้

โบโรเวย์ (ยุพิน กองธรรม. 2523 ; อ้างอิงจาก Borovay. 1997. *Behavior research and therapy*. p. 357) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกด ความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุม และพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 43 คน พบว่า นักศึกษาหญิงที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกมีระดับความเก็บกดสูงกว่านักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในอำนาจควบคุมภายใน และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ฮอลแลนด์เวอร์ธ และวอลล์ (ยุพิน กองธรรม. 2523 : 37 – 38 ; อ้างอิงจาก Hollandsworth and Wall. 1977. *Differentiating assertion and aggression : Some behavioral guidelines*. p. 347 - 352) มีความเชื่อว่า เพศหญิงน่าจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 702 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 408 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แตกต่างจากนักศึกษาหญิง โดยนักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องเกี่ยวกับนายจ้าง บิดามารดา และความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาหญิงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาชาย ในเรื่องการแสดงความรักใคร่ ชมเชย และการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดามารดา

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

รังสรรค์ เฟิงหนู (2523 : 85) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15 ถึง 18 ปี โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 32 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 102) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท จำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับเอกสารสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 49 – 52) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหัวเสือบุญแจ่มเนียมนิล จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อารีย์ ลีลา (2535 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มณฑารพ กาศเกษม (2537 : 75) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีมนุษยสัมพันธ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ไพพรรณ ไชยสุวรรณ (2537 : 66) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมลดลง ทั้งนี้เพราะว่าวิธีฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นวิธีช่วยให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมการพูดที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางได้อย่างเหมาะสม

ปิยะธิดา ศุภกรแสงทอง (2538 : 55) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลในการฝึกงานบนหอผู้ป่วยลดลง หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

วราวุธ ทวีลาภ (2539 : 78) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านห้วยยายจิว อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น

สุวลักษณ์ สินทร์พย์ (2543 : 48) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การใช้ตัวแบบการชื่น และการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงยาเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง โรงเรียนบ้านมะค่า (คงฤทธิบัวสุวรรณอนุสรณ์) อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงยาเสพติดเพิ่มขึ้น

จากผลงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ได้แก่ มีการยอมรับตนเองมากขึ้น มีความวิตกกังวลลดลง มีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นในกลุ่ม มีการพูดที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปประยุกต์ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ไซมอนด์ (Symonds. 1964 : 85 – 86) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในและนอกห้องเรียน ซึ่งมีลักษณะต่างๆ 5 ลักษณะ คือ

1. การกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบความสำเร็จ การมีความเพียรพยายาม
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจด้วยตนเอง
4. การมีความรับผิดชอบ ได้แก่ การปฏิบัติหน้าที่ในความรับผิดชอบได้ครบถ้วน การกล้ารับผิดชอบเมื่อกระทำผิด
5. การมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น การรู้จักช่วยเหลือและร่วมมือแก่หมู่คณะ การยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ

สมิธ (Smith. 1968 : 185) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความพึงพอใจ ความภูมิใจในตนเองหรือการยอมรับตนเอง บุคคลใดมีความเชื่อมั่นในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามเป็นจริง (Real Self) กับตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุทำให้ตนมีความรู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจ ซึ่งหมายถึงขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจและชอบพึ่งผู้อื่น

แบลร์ (อุตม สำอางค์กุล. 2519 : 22 ; อ้างอิงจาก Blair. 1968. *Educational Psychology*. p. 138) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความมั่นใจ ความเพียรพยายาม และความกล้าหาญในการที่จะกระทำให้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรค กล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ ด้วยความไม่กลัว

สุชา จันทน์เอม (2510 : 152) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นคนที่มีความสามารถตัดสินใจได้อย่างฉับพลัน ไม่มีจิตใจเรรวนทั้งสิ้น จะทำให้มีลักษณะของความเป็นผู้นำเป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของผู้อื่น ทำให้ผู้น้อยอยากทำงานร่วมด้วย

นอกจากนี้ ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 7) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นความแน่ใจหรือมั่นใจหรือกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่เกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆ ต่อไปจนกว่าตนจะสามารถกระทำสิ่งที่กำลังทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความถูกต้อง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่ขัดแย้งกันระหว่างตนที่เป็นจริง (Real self) กับตนตามอุดมคติ (Ideal self) เพื่อทำสิ่งที่ตนมุ่งหวังให้สำเร็จ ถึงแม้จะมีอุปสรรคก็ไม่รู้สึกท้อถอย

2.1.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

สุชา จันทน์เอม (2510 : 147) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นบุคลิกภาพทางสังคมที่ควรปลูกฝัง และส่งเสริมให้เด็กมีการพัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

สวนา พรพัฒน์กุล (2520 : 17) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่แสดงว่าบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความหมายต่อสังคม ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแล้วก็จะไม่เฉยเมยต่อสภาพการณ์ต่างๆ ในสังคมของตน แต่จะเข้าไปมีส่วนร่วมตามสิทธิและหน้าที่อย่างถูกต้อง ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นให้ทุกคนกล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็นและการกระทำในทุกๆ สิ่งเกี่ยวกับชีวิตและความอยู่รอดของสังคม

สมาคมการศึกษาแห่งอเมริกา (มานิดา ทองทวี. 2526 : 7 ; อ้างอิงจาก Child Study Association of America. 1952. *Our children today*. p. 366) ได้ระบุถึงความเชื่อมั่นในตนเองว่า มักเกิดขึ้นกับเด็กที่ประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ เสมอ บุคคลที่ประสบความสำเร็จมากเท่าไร ย่อมมีความเชื่อมั่นในตนเองมากเท่านั้น บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะรู้สึกว่าไม่ถูกข่มขู่จากบุคคลอื่น ส่งผลให้ความขี้ขลาดใจต่างๆ ลดลงหรือหมดไป ทำให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น สามารถฟังความคิดเห็น คำนึงของผู้อื่นได้ด้วยลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

นอกจากนี้ ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 14 – 16) กล่าวว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ เด็กที่ไม่บรรลุวุฒิภาวะ ไม่กระปรีกระเปร่าในการทำสิ่งต่างๆ ไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งผลของการขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้เด็กคอยพึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอ ผลที่ตามมาคือ ขาดความกล้าที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคคลอันเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ทำให้มีบุคลิกภาพที่งดงามและมีความกล้าที่จะแสดงความสามารถของตนทั้งที่เป็นความคิดและการกระทำออกมาให้คนอื่นได้รับรู้ได้อย่างเหมาะสม

2.1.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

เบรคเคนริดจ์ (Breckenridge. 1955 : 249) ได้กล่าวถึงลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า จะต้องมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะมีลักษณะไม่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ ไม่กระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ และไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ไซมอนด์ (Symonds. 1969 : 85 – 86) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะกระทำสิ่งต่างๆ โดยคิดก่อนที่จะกระทำการสิ่งใดลงไปและจะไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดโดยสิ้นเชิงเสียทีเดียว โดยลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย

1. รู้ในสิ่งที่ต้องการกระทำ
2. คิดในสิ่งที่เห็นว่าสามารถกระทำได้สำเร็จ
3. สามารถกระทำจริงๆ กับสิ่งที่ได้ตัดสินใจแล้ว

ส่วนบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักจะมีแต่ความขลาดกลัวไม่แน่ใจในตนเอง มักใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในทางจินตนาการในสิ่งที่ตนต้องการ และไม่กระทำการใดตามลำดับแห่งความเป็นจริง เนื่องจากขาดความรู้ ขาดความกล้าและเกียจคร้าน จนกระทั่งกลายเป็นไม่ทำอะไรเลย (พิสิทธิ์ คงรักษา. 2536 : 40)

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 27) ได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ ดังนี้

1. มีความมั่นใจในการคิด การพูด และการกระทำของตน และมั่นใจว่าจะพบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ
2. ไม่เชื่อผู้อื่นโดยไร้เหตุผล มีความมั่นคงทางจิตใจ
3. มีความรอบคอบและมีการวางแผน
4. มีความริเริ่มสร้างสรรค์ชอบทำสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ
5. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติได้
6. ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และมีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี กล้าเสี่ยง
7. กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจและกล้าเผชิญความเป็นจริง
8. มีความรับผิดชอบสูง
9. ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ง่าย
10. เป็นผู้ผู้นำ
11. รักความยุติธรรม
12. มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น
13. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

สุชา จันทน์เอม (2510 : 147) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพที่มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกลดภัยและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

นอกจากนี้ วินัย ธรรมศิลป์ (2527 : 27) กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อประสบปัญหา มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเอง สามารถประสบความสำเร็จในการงาน สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้ มีความรับผิดชอบ สามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมประเทศชาติ มีความกระตือรือร้น คิดก่อนที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ มองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี และมีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง

2.1.4 แนวทางในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

การที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพ และมีคุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กนั้น เกิดจากความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐาน หรือความเชื่อเบื้องต้นที่ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง หรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองได้ก็ต่อเมื่อได้รับความรักความสนใจจากพ่อแม่ การส่งเสริมให้เด็กแสดงความคิดเห็นและมีอิสระในการตัดสินใจ หากเด็กที่ถูกพ่อแม่ควบคุมให้ปฏิบัติตามอยู่ในขอบเขตที่พ่อแม่ต้องการ จะทำให้เด็กขาดอิสระที่จะคิดหรือตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อพบปัญหาที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ เพราะไม่เคยฝึกการแก้ปัญหามาก่อน (สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว, 2526 : 19) ดังนั้น ทางโรงเรียนควรสร้างบรรยากาศที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่นด้วยการแสดงความเป็นมิตรกับเด็ก พูดกับเด็กอย่างเป็นกันเอง อดทนที่จะฟังเด็กพูดอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้เด็กแสดงออก และยอมรับความสามารถของเด็กทุกคน (แจ่มจันทร์ เกียรติกุล, 2531 : 23 – 24

ปัจจัยในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การจัดกิจกรรมให้เด็กได้แสดงออก ได้ตัดสินใจ มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จตามต้องการ มีความรับผิดชอบและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี โดยครูเป็นผู้ให้เด็กได้มีโอกาสเลือกทำกิจกรรมอย่างอิสระด้วยตนเอง (จงใจ ขจรศิลป์, 2532 : 29)

2.1.5 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

เดโช สนวนานนท์ (2516 : 255) ได้เสนอแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. ไม่แยแสต่ออดีตที่ผิดพลาดและเริ่มต้นให้ได้ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป
2. ไม่พูดในเรื่องที่ก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ถดถอย
3. เชื่อมั่นในความสามารถพิเศษที่มีอยู่ในตนเอง ความสามารถส่วนที่ยังปิดบังซ่อนเร้นในตัวของเราแล้วยังมีอยู่อีก
4. จงคิดแต่ในด้านที่ไม่เป็นอุปสรรคและคิดถึงอุปสรรคแต่เพียงพอประมาณ
5. สร้างภาพความเป็นผู้มีชัยในความคิดเสมอ
6. สะสมความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต เพื่อเป็นบันไดก้าวไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริงในบั้นปลาย

วิสันต์ บัณฑะวงศ์ (2523 : 38 – 45) กล่าวว่า การที่จะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่นตนเองจนเกิดเป็นนิสัยนั้น ปฏิบัติได้ ดังนี้

1. สำรวจข้อบกพร่องของตนเองด้วยใจบริสุทธิ์เพื่อแก้ไข
2. พยายามหักแก้ไขอุปสรรคที่ละเล็กละน้อยเรื่อยๆ ไป
3. ให้อเวลาแก่ตนเองตามสมควรในการที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามความประสงค์

4. แสวงหาภาวะการณ์ที่จะทำให้เกิดอุปสรรคอยู่เสมอ เพื่อเป็นการบริหารจัดการจิตใจให้เกิดความแข็งแกร่งอยู่เสมอ

นอกจากนี้ ละเอียต จงกลมณี (2529 : 14 – 15) ได้เสนอแนวทางในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับบุคคลที่ต้องการจะปรับปรุง และพัฒนาตนเองไว้ ดังนี้

1. กล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตนเองว่า เติ้น ด้อย ด้านใด กล้าหาญในการตัดสินใจและเป็นตัวของตัวเอง

2. สร้างความสามารถให้กับตน เมื่อรู้วาทนขาดความเชื่อมั่นด้านใด เพราะอะไรก็ควรศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนให้รู้และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เพราะยิ่งมีความรู้มากก็มีคนมาขอคำแนะนำปรึกษา มีคนนิยมเชื่อถือมากขึ้น จะก่อให้เกิดความรู้สึกพอใจและภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง

3. สะสมความสำเร็จ ผลสำเร็จของงานที่เราสามารถแก้ปัญหาต่างๆ หรือคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามงานที่เราทำไม่ค่อยสำเร็จ ความผิดพลาดต่างๆ ตลอดจนคำตำหนิติเตียนจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลงไปได้เช่นกัน บางครั้งการติชมอาจเชื่อถือไม่ได้นัก ถ้าคนอื่นมีความลำเอียง จึงควรใช้วิจารณญาณเลือกรับคำชมที่เป็นประโยชน์ และสมเหตุสมผลไว้เป็นรากฐานสร้างความเชื่อมั่นต่อไป

4. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาที่สำคัญต่ออาชีพหรือชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เล็กน้อย ไม่สำคัญควรตัดทิ้งไป ไม่เอามาวิตกกังวลเป็นปมด้อย ถ้าปัญหานั้นสำคัญต่ออาชีพหรือชีวิตประจำวันของเรา ก็ควรปรับปรุงแก้ไขเสีย ก็สามารถแก้ไขได้ เราจะรู้สึกภูมิใจ และมีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น

5. เห็นคุณค่าของสิ่งที่ดีที่ตนมีอยู่ เราควรมองเห็นคุณค่าของตนเอง เพราะเราเป็นผู้เดียวที่มองเห็นความสามารถและความเจริญเติบโตของตัวเรามาตลอด ใช้สิ่งที่เป็นข้อดีที่เราอยู่นั้นให้เป็นประโยชน์พร้อมกับศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อจะได้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองมีแนวทางปฏิบัติคือ ต้องไม่ยึดติดกับความผิดพลาดที่ผ่านมาในอดีต ชอบสะสมความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ กล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง และเห็นคุณค่าในสิ่งที่ดีที่ตนเองมีอยู่

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

มัสเสน (Mussen. 1969 : 261) ได้ศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่ปล่อยให้เด็กเป็นอิสระในการช่วยเหลือตนเองและสนองความต้องการในด้านความอยากรู้อยากเห็น จะทำให้เด็กมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ฟุ้งตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก สามารถเผชิญสถานการณ์ใหม่ โดยไม่วิตกกังวล และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

โซแบน (สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. 2526 : 21 ; อ้างอิงจาก Shoben. 1950. *Assessment of parental attitudes in relation to child adjustment*. p. 148) ได้ศึกษาพบว่า บิดามารดาที่เข้มงวดกวดขันกับลูกทำให้ลูกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความกล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง

เพนเทอร์ (วินัย ธรรมศิลป์. 2527 : 31 ; อ้างอิงจาก Painter. 1968. *Dissertation science*. p. 875) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการจูงใจกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชายระดับวิทยาลัย 10 คน พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงกับความสามารถในการจูงใจ กล่าวคือ คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความสามารถในการจูงใจสูงและมักจะได้เป็นผู้นำ

ดักเกอร์ (วาสนา ผดุงธรรม. 2529 : 10 ; อ้างอิงจาก Dugger. 1969. *Dissertation Abstracts*. p. 1817 – A) ได้ศึกษาเรื่องความเป็นผู้นำและไม่เป็นผู้นำพบว่า ผู้นำจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีบุคลิกภาพแสดงตัว

เมตินัส และจอห์นสัน (มานิดา ทองทวี. 2526 : 12 ; อ้างอิงจาก Medinus and Johnson. 1969. *Journal of experimental*. p. 596) ได้สรุปคุณสมบัติของความเป็นผู้นำว่า บุคคลที่สามารถเป็นผู้นำได้นั้น นอกจากจะมีลักษณะเด่นหลายอย่าง เช่น สถิติปัญหาดี ปรับตัวเก่ง มีความคิดสร้างสรรค์ ลักษณะเด่นที่จะขาดเสียไม่ได้ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และมีความรับผิดชอบ

เฟลมมิง (Fleming. 1995 : 779) ได้ศึกษาพบว่า การให้ประสบการณ์ต่าง ๆ แก่นักเรียนก่อนการปฏิบัติจริง จะทำให้นักเรียนมีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นตลอดทั้งสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ชูชีพ อ่อนโคสูง (2526 : 96 – 98) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 300 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กชายมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าเด็กหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมีบุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมีความวิตกกังวลต่ำกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เด็กที่ผู้ปกครองรับราชการและค้าขายมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเด็กที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการมีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างไปจากเด็กที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขาย และนอกจากนี้ยังพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงกับความเป็นผู้นำและความเกรงใจ

ทัศนิตา ระเบียบดี (2529 : 45 – 46) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิค “แม่แบบ” โดยใช้สไลด์การ์ตูนเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุทธนิยวรรณาลัย เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้แม่แบบ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วาสนา ผดุงทรง (2529 : 47 – 49) ได้ศึกษาผลของการอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2528 โรงเรียนปัญญาวรคุณ จำนวน 20 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยวิธีอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มานะ พ่วงความสุข (2536 : 58) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณี จิตวิริยะยิ่งยง (2540 : 61) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริย์ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 20 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จิรวดี จุลสำรวล (2540 : 68 – 69) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดใหญ่อินทาราม จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ชิตชนก รุ่งแสง (2541 : 42) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เยาวเรศ สุนน (2542 : 46) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอชกับการควบคุมตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอชกับนักเรียนที่ควบคุมตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มที่ควบคุมตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความรู้สึกของบุคคลที่แสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เป็นการล่อลวงละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น ดังนั้น จึงจำเป็นต้องหาวิธีการที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งมีผู้ที่ศึกษาวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้เสนอไว้หลายวิธีที่ได้ผลดี ได้แก่ การให้เด็กเป็นอิสระในการช่วยเหลือตนเองและตอบสนองความต้องการของเด็ก การให้ประสบการณ์ต่างๆ แก่เด็กก่อนลงมือปฏิบัติจริง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคล การใช้เทคนิคแม่แบบ การอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่ม การฝึกความรู้สึกไว การใช้สถานการณ์จำลอง การเสริมแรง การควบคุมตนเอง ส่วนวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นวิธีที่ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ จำนวน 38 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่ม ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 44 คน ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับปัญหาทั่วไป แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำได้ จำนวน 38 คน

2.2 ผู้วิจัยสอบถามความสนใจของนักเรียนจำนวน 38 คน ดังกล่าวในข้อ 2.1 ปรากฏว่านักเรียนสนใจทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่ายมา 30 คน

2.3 ผู้วิจัยสุ่มนักเรียนอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกดังนี้

1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 1.1 ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่าง จุดประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการกับนิยามศัพท์เฉพาะ

1.4 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประถมทวิธาภิเศก ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

1.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ดำเนินการเป็นเวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 12.00 ถึง 12.50 น. ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อเสนอแนะ

2.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 1.1 ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.4 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประถมทวิธาภิเศก ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

2.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ดำเนินการเป็นเวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 12.00 ถึง 12.50 น. ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 3.1 โดยปรับปรุงจากแบบสอบถามของ ซูชีพ อ่อนโคกสูง และทัศนิตา ระเบียบดี

3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองที่สร้างขึ้นจำนวน 30 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรง โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน พิจารณาข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประถมทวิธาภิเศก ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25% ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t - test และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก มากกว่า 1.75 ขึ้นไปใช้ในงานวิจัย ได้ค่า t ระหว่าง 2.80 – 8.86 จำนวน 22 ข้อ

3.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8937

ลักษณะแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นแบบสอบถามที่เป็นสถานการณ์ ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียน ถ้านักเรียนประสบกับสถานการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ เหล่านั้น นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์นั้นๆ โดยให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำจริงๆ ของนักเรียนเพียงข้อเดียว เมื่อเลือกข้อใดแล้วให้นำไปเขียนลงในกระดาษคำตอบที่แจกให้ต่างหาก ดังนั้น ในการตอบแบบสอบถามจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ โปรดอ่านข้อความที่กำหนดให้เข้าใจเสียก่อน
2. เมื่อเข้าใจข้อความที่อ่านแล้ว จึงพิจารณาตัดสินใจเลือกคำตอบ โดยขีดเครื่องหมาย $\times$ ลงบนอักษร ก ข หรือ ค บนกระดาษคำตอบ ที่ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
3. คำตอบของนักเรียน ไม่มีคำตอบใดผิด แต่คำตอบอาจแตกต่างกันไปตามความรู้สึกหรือความคิดเห็นของแต่ละบุคคล
4. โปรดตอบคำถามทุกข้อ เพราะถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งไป แบบสอบถามนี้จะใช้ไม่ได้ทันที

ตัวอย่าง ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : สามารถที่จะพูดบรรยาย อธิบาย และเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

1. ครูมอบหมายให้เอกรัฐ ซึ่งเป็นหัวหน้าห้อง ป.5 ไปกล่าวนำสวดมนต์หน้าแถวตอนเช้า แม้ว่าเอกรัฐจะเคยทำหน้าที่นี้มาบ้างแล้วที่โรงเรียนเดิม แต่โรงเรียนใหม่เป็นโรงเรียนใหญ่และมีนักเรียนมากกว่าโรงเรียนเดิมมาก ถ้านักเรียนเป็นเอกรัฐ นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ยินดีออกไปกล่าวนำสวดมนต์ด้วยความเต็มใจ (3)
 - ข. ไปขอร้องให้คนอื่นทำหน้าที่แทน (1)
 - ค. ยอมออกไปสวดมนต์ด้วยความรู้สึกประหม่า (2)

ตัวอย่าง ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : สามารถที่จะซักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ

2. อรุมาเป็นคนที่เรียนไม่เก่งในวิชาคณิตศาสตร์ และในชั่วโมงนี้ครูก็สอนเร็วกว่าทุกวัน อรุมาจึงไม่เข้าใจในเรื่องที่ครูสอน แต่ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะถามครูหรือไม่ เพราะกลัวเพื่อนๆ ว่าเป็นคนเรื่องมาก และในท้ายชั่วโมงครูก็จะทำการทดสอบในสิ่งที่เรียนมาด้วย ถ้านักเรียนเป็นอรุมา นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ไม่ถามอะไรเลยทั้งๆ ที่อยากจะถาม (1)
 - ข. ถามเพื่อนที่นั่งข้างๆ (2)
 - ค. ยกมือถามข้อสงสัยจากครู (3)

ตัวอย่าง ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : สามารถที่จะตอบคำถามครูด้วยความมั่นใจ

3. ในช่วงชั่วโมงคณิตศาสตร์ ครูสุ่มให้นักเรียนทบทวนบทเรียนที่เรียนในช่วงที่แล้ว อีกประมาณ 10 นาที ครูจะถามเพื่อที่จะได้ทราบว่านักเรียนคนใดบ้างที่ยังไม่เข้าใจ สมใจเป็นเด็กที่เรียนในระดับปานกลาง และมีความกังวลเล็กน้อย เพราะสมใจไม่ค่อยเข้าใจเท่าไรในช่วงที่แล้ว แต่เธอก็พยายามทบทวนดูว่ามีตรงไหนที่เธอยังไม่เข้าใจเพื่อที่จะทำตรงนั้นให้ได้ พอครบกำหนดเวลา ครูถามนักเรียนทีละคน นักเรียนส่วนมากตอบคำถามเหมือนๆ กันแทบทั้งหมด แต่คำตอบของสมใจที่ได้ในโจทย์เดียวกันกับไม่เหมือนคำตอบที่เพื่อนๆ ตอบครู ถ้านักเรียนเป็นสมใจ นักเรียนจะอย่างไร

ก. รู้สึกไม่ค่อยสบายใจ แต่ก็ตอบคำถามของครู (2)

ข. รู้สึกอายจึงตอบเหมือนที่เพื่อนตอบ (1)

ค. ตอบคำถามครูด้วยความมั่นใจ (3)

ตัวอย่าง ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : สามารถที่จะสบตาครูและเพื่อนๆ ในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม

4. ในช่วงชั่วโมงเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูบรรยายให้นักเรียนในห้องทุกคนออกมาพูดถึงเรื่องของตนเองประทับใจในวันพืชมงคลที่ผ่านมาให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง สมศักดิ์เป็นเด็กที่ขี้อายไม่ค่อยกล้าแสดงออกเวลาอยู่ต่อหน้าเพื่อนๆ และครู สมศักดิ์รู้สึกวิตกกังวลทุกครั้งที่ต้องออกไปพูดต่อหน้าคนเยอะๆ แต่วันนั้นครูต้องการให้นักเรียนทุกคนได้ออกมาพูด ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์ เมื่อครูเรียกให้ออกมาพูด นักเรียนจะอย่างไร

ก. ยืนพูดสิ่งที่ต้องการนำเสนอด้วยความมั่นใจ (3)

ข. ยืนพูดสิ่งที่ต้องการนำเสนอ แต่เสียงสั่น (2)

ค. ยืนบิดตัวไปมา ไม่พูดอะไรเลย (1)

ตัวอย่าง ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : สามารถที่จะยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด

5. สุดาขอยืมหนังสือมาจากมยุรี ขณะที่สุดาอ่านหนังสือเล่มนั้นอยู่ บังเอิญมือไปโดนแก้วนมหกใส่หนังสือ จึงทำให้น้ำหกเปื้อนและสกปรก เมื่อมาลิ้มหนังสือไปอ่านต่อและส่งคืนหนังสือให้มยุรี จึงเกิดปัญหาว่า ใครกันที่เป็นคนทำหนังสือสกปรก ถ้านักเรียนเป็นสุดา นักเรียนจะอย่างไร

ก. เฉยๆ ทำเป็นไม่รู้เรื่องที่เกิดขึ้น (1)

ข. บอกกับมยุรีตรงๆ ว่าตนเองเป็นคนทำ โดยไม่ต้องรอให้ถาม (3)

ค. ยอมรับว่าตนทำสกปรก เมื่อมยุรีไปถามมาลีมาแล้ว (2)

ตัวอย่าง ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นได้ด้วยคามมั่นใจ

6. ในการประชุมของชมรมดนตรีไทย เพื่อจัดงานหารายได้เข้าชมรม โดยจะจัดให้มีการแสดงดนตรีของนักเรียน ที่ประชุมมีมติว่าจะจำหน่ายบัตรเข้าชมงานในราคาใบละ 50 บาท สมหมายซึ่งเป็นตัวแทนของนักเรียนชั้น ป. 5 มีความเห็นว่า ราคาค่าบัตรนั้นแพงเกินไป ถ้านักเรียนเป็นสมหมาย นักเรียนจะอย่างไร

ก. ยกมือขึ้นคัดค้านในเรื่องของราคาค่าบัตร (3)

ข. นั่งเฉยๆ ไม่แสดงความคิดเห็นอะไรเลย (1)

ค. ยุให้เพื่อนคนอื่นแสดงความคิดเห็นก่อนแล้วจึงช่วยสนับสนุน (2)

ตัวอย่าง ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ : มีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง

7. ครูสั่งให้นักเรียนไปทำการบ้านวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตมาส่ง โดยให้นักเรียนค้นคว้าในหัวข้อต่างๆ อิมใจมีปัญหาในการทำการบ้านครั้งนี้ เพราะเรื่องที่จะค้นคว้านั้นเป็นเรื่องที่หายาก สมบัติซึ่งเป็นเพื่อนจากโรงเรียนเดิมของอิมใจ เสนอความคิดเห็นว่า ตนเองมีการบ้านหัวข้อคล้ายกันและให้อาการบ้านของตนไปลอก เพราะสมบัติได้ค้นคว้ามามากแล้ว ถ้านักเรียนเป็นอิมใจ นักเรียนจะอย่างไร

ก. ขอดูการบ้านจากสมบัติเป็นตัวอย่าง (2)

ข. พยายามค้นคว้าด้วยตนเอง (3)

ค. ไม่ทำการบ้านส่งครู เพราะหาไม่ได้ (1)

ตัวอย่าง ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ : มีความรับผิดชอบในงานทั้งของตนเองและส่วนรวม

8. ในการทำงานชิ้นหนึ่ง ครูมอบหมายให้กลุ่มของบ๊องช่วยกันทำงานให้เสร็จตามกำหนดเวลาดังนั้นทางกลุ่ม จึงได้วางแผนแบ่งงานกันทำ แต่ปรากฏว่า บ๊องทำงานในส่วนของตนเองเสร็จแล้ว ในขณะที่คนอื่นๆ ยังทำไม่เสร็จและจนหมดเวลาที่ครูกำหนด ถ้านักเรียนเป็นบ๊อง นักเรียนจะอย่างไร

ก. นั่งเฉยๆ ดูเพื่อนทำ (1)

ข. ช่วยเพื่อนทำให้เสร็จ (3)

ค. จะช่วยเพื่อนทำ เมื่อเพื่อนบอกให้ช่วย (2)

ตัวอย่าง ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ : มีความสามารถที่จะสร้างผลงานด้วยตนเอง

9. ครูสมชายให้นักเรียนในห้องทุกคนไปทำสิ่งประดิษฐ์มาส่งคนละ 1 ชิ้น สมศักดิ์กลับไปถึงบ้านแล้วก็ลองพยายามทำสิ่งประดิษฐ์ขึ้นมาชิ้น 1 ตามที่ครูสั่ง แต่ก็ไม่ประสบผลสำเร็จสักที จนใกล้จะถึงวันที่ต้องส่งงานครูเต็มที ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์ นักเรียนจะอย่างไร

ก. คิดหาวิธีการใหม่ๆ ที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จให้ได้ (3)

ข. เลิกทำเพราะหมดกำลังใจ (1)

ค. ลองทำใหม่อีกสักครั้ง แต่ถ้าไม่สำเร็จก็จะไม่ทำอีก (2)

ตัวอย่าง ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ : มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

10. ใจทิพย์เป็นคนที่ชอบตุ๊กตามาก เย็นวันศุกร์ หลังจากเลิกเรียนแล้ว ใจทิพย์แวะไปที่ศูนย์การค้าเพื่อซื้อของที่แม่ฝากให้ซื้อ ขณะที่กำลังเดินหาซื้อของอยู่นั้น เธอได้เดินผ่านมุมขายตุ๊กตา พนักงานขายพูดจาชักชวนให้เธอซื้อตุ๊กตาตัวหนึ่งราคาแพงมาก โดยพนักงานบอกว่ากับเธอว่า ตุ๊กตาตัวนี้เป็นตัวสุดท้ายแล้ว และจะไม่มีอีกแล้ว และมันก็เหมาะกับเธอด้วย ถ้านักเรียนเป็นใจทิพย์ นักเรียนจะอย่างไร

ก. ซื้อตุ๊กตาตัวนั้น ตามที่พนักงานขายชักชวน (1)

ข. ไม่ซื้อ โดยบอกกับพนักงานขายว่ายังไม่ต้องการ (3)

ค. เดินหนีโดยไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น (2)

เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมาก

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อยมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
R_E	T_{1E}	X_E	T_{2E}
R_C	T_{1C}	X_C	T_{2C}

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

R_E	หมายถึง	กลุ่มทดลองที่ได้จากการสุ่ม
R_C	หมายถึง	กลุ่มควบคุมที่ได้จากการสุ่ม
T_{1E}	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง
T_{1C}	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มควบคุม
X_E	หมายถึง	การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
X_C	หมายถึง	การให้ข้อเสนอแนะ
T_{2E}	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
T_{2C}	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest – Posttest Design เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ทั้งสองกลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 12.00 - 12.50 น. ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 22 กรกฎาคม 2545 ถึงวันที่ 17 สิงหาคม 2545

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 12.00 - 12.50 น. ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ ระหว่างวันที่ 22 กรกฎาคม 2545 ถึงวันที่ 17 สิงหาคม 2545

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองชุดเดิม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test for dependent sample)

2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ โดยใช้ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test for dependent sample)

3. เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ โดยใช้ t - test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - test for independent sample)

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2 สถิติวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

4.2.1 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง โดยใช้แบบเทคนิค 25% ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t - test

4.2.2 หาค่าความเชื่อมั่นโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

4.3 สถิติวิเคราะห์สมมติฐาน

4.3.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม โดยใช้ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test for dependent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และข้อ 2

4.3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - test for independent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}_{diff}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลอง
S_{diff}	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลอง
$\sum D$	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลองยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการแจกแจง t

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
 2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ
 3. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ
- ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{x}$	S	$\sum D$	$\sum D^2$	t
ก่อนทดลอง	15	48.66	4.77	176	2204	14.425**
หลังทดลอง	15	60.40	3.18			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ

กลุ่มควบคุม	N	$\bar{x}$	S	$\sum D$	$\sum D^2$	t
ก่อนทดลอง	15	51.73	4.62	63	307	9.347**
หลังทดลอง	15	55.93	4.18			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเอง ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรม
กล้าแสดงออก และกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}_{diff}$	S_{diff}	t
กลุ่มทดลอง	15	11.73	3.15	8.107**
กลุ่มควบคุม	15	4.20	1.74	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำจำนวน 38 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำจำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest – Posttest Design เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ทั้งสองกลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 12.00 - 12.50 น. ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 22 กรกฎาคม 2545 ถึงวันที่ 17 สิงหาคม 2545

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 12.00 - 12.50 น. ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ ระหว่างวันที่ 22 กรกฎาคม 2545 ถึงวันที่ 17 สิงหาคม 2545

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองชุดเดิมแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test for dependent sample)
2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ โดยใช้ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test for dependent sample)
3. เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ โดยใช้ t - test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - test for independent sample)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ปรากฏผล ดังนี้

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง กล้าแสดงออกมากขึ้น โดยสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกแท้จริงของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ เป็นการเลือกที่จะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนเองตามความเหมาะสม ซึ่งจะทำให้นักเรียนลดความวิตกกังวลและเกิดความเชื่อมั่นในการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทั้งด้านภาษากายและภาษาท่าทางตามสิทธิที่ตนมี โดยไม่ก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคม (Bower and Bower, 1976 : 4) และสอดคล้องกับแนวคิดของ วิลลิม บียะโนธรรม. (2528 : 76) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมาจริงใจ และผลของการฝึกทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนในกลุ่มได้มีบทบาทในการแสดงออกด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้มากยิ่งขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อารีย์ ลีลา (2535 : 61) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรยุทธ ทวีลาภ (2539 : 54) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านคารวะธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านห้วยยายจิว อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านคารวะธรรมเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุวลักษณ์ สินทรัพย์ (2543 : 48) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การใช้ตัวแบบการทูต และการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงยาเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง โรงเรียนบ้านมะค่า (คงฤทธิบัวสุวรรณอนุสรณ์) อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงยาเสพติดเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนมีความสนใจและให้ความร่วมมือในการฝึก ทั้งนี้เพราะว่าในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้จัดเนื้อหาของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้มีความหลากหลายและใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน และเหมาะสมกับวัยของนักเรียน นักเรียนจึงมีความสนใจเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนให้ความสนใจและปฏิบัติตาม

พร้อมทั้งฝึกซ้อมและร่วมแสดงความคิดเห็นกันมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการดำเนินการฝึก ซึ่งได้แก่ การใช้บทบาทสมมติ การใช้เทคนิคแม่แบบ การให้แรงเสริมทางสังคม ซึ่งนักเรียนจะได้รับคำชม เมื่อนักเรียน แสดงความเชื่อมั่นในตนเองได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้านักเรียนแสดงพฤติกรรมยังไม่เหมาะสม ผู้วิจัยจะให้นักเรียนนำไปฝึกเป็นการบ้านทั้งที่โรงเรียนและ/หรือที่บ้าน นอกจากนี้ในระหว่างการฝึก นักเรียนมีโอกาสดูวิเคราะห์ อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และได้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งใกล้เคียงกับสภาพที่เป็นจริง ตลอดจนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม จึงทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออก แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้

2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่า การให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะการให้ข้อเสนอแนะ จะทำให้ผู้ได้รับมีโอกาสรับรู้ รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง และมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อเสนอแนะเกิดความเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้องยิ่งขึ้น จึงทำให้ประสบผลสำเร็จในด้านต่างๆ และมีความเข้าใจตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น (คมเพชร ฉัตรสุกกุล. 2530 : 12 – 13) ซึ่งจะเห็นได้ว่าการให้ข้อเสนอแนะนั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลต่างๆ ที่ผู้เรียนยังไม่รู้หรือเข้าใจชัดเจน ผู้เรียนมีโอกาสดูศึกษาด้วยตนเอง และยังเปิดโอกาสให้มีการซักถามปัญหาต่างๆ อันจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ได้รับข้อมูลต่างๆ ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ซาสเซ (Sasse. 1975 : 136 – 137) ที่ว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้บุคคลเกิดความคิด ความรู้มากขึ้น และยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น และทัศนะของ ผกา บุญเรือง (2528 : 23) ที่กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับข่าวสารได้รับรู้และเข้าใจเนื้อหา เพื่อมาประกอบการตัดสินใจวางแผนในอนาคตได้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ผูกเรื่องราวเป็นกรณีตัวอย่าง ทั้งที่เป็นตัวอย่างที่ดีและไม่ดี และให้นักเรียนในกลุ่มได้ร่วมกันคิด วิเคราะห์ และอภิปรายแนวทางที่ควรปฏิบัติให้เหมาะสมและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้มากยิ่งขึ้นหลังจากได้อ่านข้อเสนอแนะแล้ว

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ หรรษา แดงภักดี (2536 : 57 – 58) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า การให้ข้อเสนอแนะแก่นักเรียนสามารถพัฒนาคุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนให้ดีขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทศนีย์ เจริญเลิศ (2538 : 53) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชาณุวิทยา อำเภอขามเฒ่าลักษ์บุรี จังหวัดกำแพงเพชร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีทัศนคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษดีขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชุตติกาญจน์ วิไลศิลป์ (2544 : 38) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะที่ดำเนินการให้ข้อเสนอแนะ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนมีความสนใจ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการอ่านเอกสารที่ผูกเป็นเรื่องราว ทั้งที่เป็นตัวอย่างที่ดีและไม่ดี ในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้ง ผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนในการให้ข้อเสนอแนะ โดยการสนทนากับนักเรียนเพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามวัตถุประสงค์ในแต่ละครั้ง แล้วผู้วิจัยจึงแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย และให้นักเรียนทุกคนสรุปข้อมูลที่ได้จากการอ่านเอกสารนั้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้กระตุ้นให้นักเรียนได้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และสรุปผลที่ได้จากการอ่านข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยเหตุนี้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จึงมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ แสดงว่าการให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้

3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้มากกว่าการให้ข้อเสนอแนะ ถึงแม้ว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะจะมีความเชื่อมั่นในตนเองดีขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อเสนอแนะ แต่เมื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มแล้ว พบว่า กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสนใจ กระตือรือร้นในการทำฝึกที่จัดให้ ซึ่งมีความแปลกใหม่และเทคนิคที่หลากหลาย เช่น การใช้บทบาทสมมติ การใช้เทคนิคแม่แบบ การให้แรงเสริมทางสังคม และการมอบหมายให้ไปฝึกที่บ้านและ/หรือที่โรงเรียน ส่วนนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ แม้จะมีความสนใจ แต่เนื่องจากการให้ข้อเสนอแนะไม่มีกิจกรรมแปลกใหม่และเทคนิคที่หลากหลาย นักเรียนจึงมีความกระตือรือร้นน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก จึงทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522 : 170 – 172) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถนำมาใช้พัฒนาได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ เพราะการเรียนรู้โดยการทำกิจกรรมต่างๆ บุคคลจะได้รับประสบการณ์ตรง นอกจากได้ปฏิบัติแล้วยังเกิดความรู้สึกต่างๆ ขึ้นด้วย ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมจะทำให้บุคคลซาบซึ้งประทับใจมากกว่าที่จะสอนให้มีการพัฒนาตนเองโดยการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว และสอดคล้องกับคำกล่าวของ ทิศนา ขัมมณี และเยาวพา เดชะคุปต์ (2522 : 7) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์การเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมกระทำกิจกรรม ส่งเสริมการวิเคราะห์ ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรม และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถนำมาพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้มากกว่าการให้ข้อเสนอแนะ โดยผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียนทั้งสองกลุ่ม นักเรียนได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การเข้าร่วมการทดลองในครั้งนี้ ได้รับความรู้ มีประโยชน์ และสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ แต่กลุ่มทดลองตอบว่า นอกจากได้รับความรู้แล้วยังเกิดความสุขสนุกสนานในระหว่างการฝึกด้วย ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้ตอบว่าเกิดสนุกสนานในระหว่างการฝึก เพราะเหมือนกับการเรียนการสอนในห้องเรียนทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ ดังนั้น ควรมีการอบรมครู ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ให้มีความชำนาญในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ตลอดจนมีความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมในขณะทำการฝึก เพื่อนำไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนต่อไป

2. เนื่องจากการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก และการให้ข้อเสนอแนะ สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้ จึงควรนำวิธีทั้งสองดังกล่าวข้างต้น ไปใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนตามความเหมาะสม โดยในกรณีที่ต้องการพัฒนานักเรียน แต่บุคลากรขาดความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ก็สามารถนำวิธีการให้ข้อเสนอแนะไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้เช่นกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก นอกจากบทบาทสมมติ เทคนิคแม่แบบ การเสริมแรงทางสังคม และการมอบหมายการให้ไปฝึกที่บ้านและ/หรือที่โรงเรียนแล้ว สามารถใช้การให้คำแนะนำ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การฝึกจินตนาการถึงสภาพการณ์ และการเขียนบทพูด

2. ควรทำการทดลองโดยใช้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในระดับอื่นๆ เช่น มัธยมศึกษา เป็นต้น

3. ควรใช้เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปพัฒนาตัวแปรอื่น เช่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความมีวินัย เป็นต้น

4. ควรศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน เช่น บุคลิกภาพ และการอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น

บรรณานุกรม

ละม้ายมาศ ศรทัตต์ และจรรยา สุวรรณทัต. (2510). "อิทธิพลของสังคมต่อพัฒนาการของเด็กที่ตำบลนาป่า อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี," รายงานการวิจัยฉบับที่ 9 ของสถาบันระหว่างชาติสำหรับการศึกษาค้นคว้าเรื่องเด็ก. กรุงเทพฯ : อรุณสภา.

ละเอียต จงกลมณี. (2529, มิถุนายน-กันยายน). "ความเชื่อมั่นในตนเอง," วารสารศึกษาศาสตร์. 10 (3) : 13-15.

ละเอียต ชูประยูร และคนอื่นๆ. (2521, เมษายน). "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 9 (4) : 7 - 10.

เลขา ปิยะจักริยะ. (2526). "การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง," ในเอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก หน่วยที่ 1 - 7. หน้า 237 - 265. นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วิจิตร วรุตบางกูร. (2521, มิถุนายน). "การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการปรับปรุงบุคลิกภาพ," ประชาบาล. 11 (3) : 8 - 10.

วิมลรัตน์ ชัยสิทธิ์. (2522). การแสดงบทบาทสมมติในการสอนกลุ่มบูรณาการสำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

• วัชร ทรัพย์มี. (2525). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัฒนา พันธุ์เมฆา. (2528). องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

✓ วิมล ปิยะโนธรรม. (2528). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : บริษัทเยียร์บุคพับลิชเชอร์ จำกัด.

วารี ธีระจิตร. (2534). การพัฒนาการสอนสังคมระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วารุณี ธนวรานิษ. (2524, ตุลาคม-พฤศจิกายน). "ทำอย่างไรจึงจะเชื่อมั่นในตนเอง," แนว. 5 (3) : 50 - 52.

✓ วรายุทธ ทวีลาภ. (2539). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านคารวธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านยายจิว อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

✓ วาสนา ผดุงทรง. (2529). ผลของการอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- มานะ พ่วงความสุข. (2536). ผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ.
ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานิดา ทองทวี. (2526). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อ
ความเชื่อมั่นในตนเอง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มาลี วงษ์แก้ว. (2526). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- เมทีณี ด่านยังอยู่. (2544). แนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความเชื่อมั่นในตนเอง ของเด็กปฐมวัย
ที่เกิดจากการจัดประสบการณ์การเล่นสมมติ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุพา เวียงกมล. (2541). ผลของการประเมินตนเองโดยใช้แฟ้มสะสมงานที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
(การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ยุพิน กองธรรม. (2532). ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลด
พฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา
การแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
ถ่ายเอกสาร.
- เยาวเรศ สุมณ. (2542). การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุม ตนเอง
ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์
กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ระวีวรรณ แก้วทอง. (2539). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชน ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ราตรี ทาผัด. (2532). ผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงรัง. (2527). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กาญจนา คำสุวรรณ และนิตยา เสาร์มณี. (2524). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ทวีการพิมพ์.
- กาญจนา หลวงจอก. (2536). *การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา จังหวัดราชบุรี*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กานต์ ภูนาส. (2542). *การประถมศึกษา*. กาญจนบุรี : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี.
- กิตติมา อมรทัต. (2536). *เทคนิคการสร้างความมั่นใจในตนเอง*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- . (2538). *พลังแห่งความเป็นตัวของตัวเอง และวิธีสร้างความมั่นใจ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์วิชาการ.
- คมเพชร นัตตฤกุล. (2521). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จงใจ ขจรศิลป์. (2532). *การศึกษาลักษณะการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ และการเล่นตามมุมที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรวดี จุลสารวล. (2540). *การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. (2532). *ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- แจ่มจันทร์ เกียรติกุล. (2531). *การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองและวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2516). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตน. (2541) *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศรี หลักเพชร. (2517). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความเชื่อมั่นในตนเองและคุณธรรมแห่งพลเมืองดี*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เดโช สวานนท์. (2516). "การสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง," รวบรวมข้อเขียนและบทความทางจิตวิทยา.
ม.ป.พ.

_____. (2516). รวมข้อเขียนและบทความทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ถวัลย์ เนียมทรัพย์. (2530). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

ทัศนิตา ระเบียบดี. (2529). ผลการใช้เทคนิค "แม่แบบ" โดยใช้สไลด์การ์ตูน เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น
ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ทิสนา แหมมณี และคนอื่นๆ. (2522). กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ :
บุรพาติลปการพิมพ์.

_____. (2525). "การสอนโดยใช้บทบาทสมมติ," เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม
สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2527). ลักษณะที่สำคัญของเทคนิคการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ
และสถานการณ์จำลอง. กรุงเทพฯ : สภาอุษุทธิสมาคมแห่งชาติในพระบรมราชูปถัมภ์.

ธนิกันต์ สิริพิเชียร. (2543). การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคแม่แบบ และ
กรณีตัวอย่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนเซนต์คาเบรียล กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. (2519). การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง
ของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรธานี. ปริญญาโท กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

น้องนุช เพียรดี. (2542). ผลของการใช้ชุดการแนะแนวในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดคลองสวนฯ อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

บุญทัน อยู่ชมบุญ. (2533). หลักการสอน. เชียงราย : ภาควิชาหลักสูตรและแนวการสอน คณะวิชา
ครุศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงราย.

ประดินันท์ อูปรมย์. (2530). พฤติกรรมวัยเด็ก เล่มที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทประชาชน จำกัด.

_____. (2533). เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว.
นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ประมวญ ดิดินสัน. (2524). จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ปราชญา กล้าผจญ. (2537). การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2527). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. ขอนแก่น : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมวัดด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ.
ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พรพรรณ กลิ่นเกษร. (2538). การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติกับการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อ
ทัศนคติต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดหนองหลวง
อำเภอนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พรพรรณ ทรัพย์ประภา. (2522, กรกฎาคม). "การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก,"
เอกสารประกอบ การประชุมปฏิบัติการ หน่วยพัฒนาคณาจารย์. หน้า 5 – 9. ฝ่ายวิชาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2524, สิงหาคม). "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," วารสารจิตวิทยาคลินิก.
1 (8) : 47 – 65.

_____. (2524, สิงหาคม – กันยายน). "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," แนว.
15 (76) : 9 – 30.

_____. (2526, กรกฎาคม – สิงหาคม). "การเข้าใจธรรมชาติของคนและการสร้างความมั่นใจ
ในตนเอง," จันทรเกษม. 173 (1) : 4 – 14.

เพ็ญศรี วชิราวีโรจน์. (2527). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมพุดที่ไม่เหมาะสม
ของนักเรียนชั้น ม.ศ. 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท. ปริญญาโท กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พิศมัย ถิระแก้ว. (2542). หลักสูตรประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : ฝ่ายเอกสารและตำราสถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

พิสนธ์ คงรักษา. (2536). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนไกรในวิทยาคม จังหวัดสุโขทัย. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.

ไพโรพรรณ ไชยสุวรรณ. (2537). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมพุด
ที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปัทมา กิจพัฒน์เจริญ. (2543). การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในการแสดงบนเวที ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
(ฝ่ายประถม). ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- / วินัย ธรรมศิลป์. (2527). การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดเชียงใหม่. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิไล ไชยปรกรณ์. (2532). ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
ของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.
- วิไล พงสอาด. (2542). การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติและการใช้แม่แบบที่มีต่อพฤติกรรม
กล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวังตะเคียนวิทยา อําเภอก
บินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- / วงพัทธ์ ภูพันธ์ศรี. (2523). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภา ฉลากบาง. (2535). จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์.
ศึกษาธิการ, กระทรวง. (2535). หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533).
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- _____. (2543). แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะ ดี เก่ง มีสุข. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์การศาสนา.
- สันต์ ธรรมบำรุง. (2526). "หลักการนิเทศการสอน," เอกสารการนิเทศการศึกษา ฉบับ 294. กรุงเทพฯ :
ภาคพัฒนาตำราและเอกสารวิชาการ หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.
- สมทรง ต้นประเสริฐ. (2544). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้ตัวแบบที่มีต่อ
พฤติกรรมการป้องกันการล่วงเกินทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน
ไทรนิยมสงเคราะห์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมพงษ์ จิตระดับ. (2530). การสอนจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- / สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2526). การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- / _____. (2536). ทฤษฎีและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- / สานา พรพัฒน์กุล. (2525). "อิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อพัฒนาการทางด้านความคิดและการเรียนรู้ทาง
สังคมของเด็กไทย," รายงานการวิจัยฉบับที่ 3. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุชา จันทน์เอม. (2510). *จิตวิทยาเด็ก*. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.

_____. (2510). *ปัญหาเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

สมน อมรวิวัฒน์ และสมพงษ์ จิตระดับ. (2528). "โรงเรียนประถมศึกษากับการพัฒนาจริยธรรม,"

จริยศึกษา. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. (2526). *ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนในชั้นเรียน ความรู้สึก
รับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุมาลี อุดมผล. (2537). *ผลของการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของ
เคลลี่ต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สุรจิตต์ แสงอรุณ. (2529). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือบุญแจ่มนิยมนิล จังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถ่ายเอกสาร.

สุวรรณดี จิตวิริยะยังยง. (2540). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริย์
จังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุรศักดิ์ หลาบมาลา. (2536, พฤษภาคม-สิงหาคม). "การใช้กรณีในการสอนวิชาการศึกษา,"
วารสารวิชาการอุดมศึกษา. 2 (3) : 5.

สุวลักษณ์ สิ้นทรัพย์. (2543). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การใช้ตัวแบบ
การชื่น และการใช้สถานการณ์จำลอง ที่มีต่อพฤติกรรมกรหลีกเลียงยาเสพติดของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง โรงเรียนบ้านมะค่า (คงฤทธิบัวสุวรรณอนุสรณ์)
อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

หลุย จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ : สามัคคีสาสน.

อารี พันธุ์ณี. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ : บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด.

_____. (2538, สิงหาคม-กันยายน). "กลยุทธ์ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง," *วารสารแนะแนว*.

29 (160) : 58 - 61.

อารีย์ ลิลา. (2535). *ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอสามโก้ จังหวัดอุทัยธานี*.
ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. (2531). *ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.*
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำไพ สุจริตกุล. (ม.ป.ป.). "ข้อแนะนำการสอนโดยใช้กิจกรรม และเทคนิควิธีการต่างๆ," *เอกสารประกอบวิชา
413 803 การฝึกอบรมครูประจำการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- อุดม ลำอาจค์กุล. (2519). *ลักษณะความเป็นผู้นำ ความเคร่งครัดและความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นไทย
ในภาคกลาง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- Alberti, R. & Emmons, M. (1982). *Your perfect right*. San Luis Obispo, CA : IMPACT.
- Bandura, Albert. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey : Prentice – Hall.
- Bandura, Albert Ross and Ross. (1963). "Imetation of film Mediated Aggressive Models," in *Child
Development and Behavior*. New York : Alfred A Knapt.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*.
Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice – Hall.
- ✓ Bower, Sharon Anthony and Bower, Gordon H. (1976). *Assertive Yourself : A Practical Guide For
Positive Change*. Massachusetts : Addison Wesley Publishing Company.
- ✓ Branden, N. (1985). *Honoring the psychology of confidence and respect*. New York : Bantam
Nook, Inc.
- ✓ Breckenridge, Marian Edar. (1955). *Child Development*. London : W.B. Saunders.
- Bishop, Sue. (1995). *Assertiveness Skills training*. London : Kogan page.
- Erickson, E.H. (1975). *Childhood and Society*. New York : w.w. Norton and Company.
- Fensterheim, Herbert & Bear, J. (1981). *Don't say yes when you want to say no*. New York :
Dell Publishing Co.
- ✓ Fodor, Iris Goldstion. (1980). "The Treatment of Communicatio Problems With Assertiveness
Training," in *Handbook of Behavioral Interventions : A Clinical Guide*. New York :
John Wiler and Sons, Inc.
- Kelley, Collen. (1979). *Assertion Training : A facilitator's guide*. La Jolla, California : University
Associates.
- ✓ Langlish, Sandra V. (1986). "Assertiveness Training," in *Improving Interpersonal Relations*.
Edited by Cary L. Cooper. p. 69 – 80. England : Wildwood House Limited.
- Lee, John R. (1974). *Teaching Social Studies in the Elementary School*. New York : Free Press.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row.

- Mussen, Paul Henry and others. (1969). *Child Development and Personality*. New York : Harper & Row.
- Rathus, Spencer A. and Nevid, Jeffrey S. (1978). *Behavior Therapy*. New York : New American Library.
- Sansbury, David L. (1974, October). "Assertive Training in Group," *The Personnel and Guidance Journal*. 53 (2) : 118.
- Smith, Henry C. (1961). *Personality Adjustment*. New York : McGraw – Hill Inc.
- Symonds, Addington F. (1969). *Teaching Yourself Personality Efficiency*. London : The English University Press.
- Tait, Helem S. (1977, August). "The Effect of Assertive Training on Selected Personality Dimensions of Woman," *Dissertation Abstracts*. 38 (6) : 942 –A.
- Taylor, D. W. (1972). Treatment of excessive frequency of urination by desensitization. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 3 (8) : 311 – 314.
- Willis, Liz. (1995). *Assertive Trainer*. Washington, DC : McGraw – Hill.
- Willson, Brown Gwynne. (1994). *The Assertive Teacher*. Aldershot Hants, England : Brookfield, vt : Arena : ashate Pub. Co.
- Wilk, Carole & Virginia, Coplan. (1977, April) "Assertive Training as A Confidence Building Technique, " *The Personnel and Guidance Journal*. 55 (4) : 460 – 464.
- Wolpe, Joseph. (1973). *The Practice of Behavior Therapy*. 2nd ed. New York : Pergamon Press.
- Yoder, Jean and Procter, William. (1988). *The self – confident child*. New York : Facts on file.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
(สำหรับกลุ่มทดลอง)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความเป็นกันเอง และบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มให้กับนักเรียน และระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน ที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออก 2. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจ จุดมุ่งหมาย ข้อตกลง กฎระเบียบ บทบาทของ ผู้วิจัย และนักเรียนใน การเข้ารับการฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออก ตลอดจนวันเวลา และ สถานที่ที่จะใช้ในการฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออก 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียน ให้พร้อมที่จะเข้าร่วมการฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออก	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้ นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดย ใช้กิจกรรม “ล่าสมบัติ” 3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่ม มีความอบอุ่นเป็นกันเอง และทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบ จุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออก 4. ผู้วิจัยแจกเอกสารตาราง และชี้แจงกำหนดวัน เวลา สถานที่ ที่ใช้ในการทดลอง การประเมินผล 1. สังเกตจากการแสดงบทบาท ในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดง ความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักเรียน
2	ความเชื่อมั่นในตนเองใน ห้องเรียนด้านสามารที่จะพูด บรรยาย อธิบาย และเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองใน ห้องเรียนด้านสามารที่จะพูด บรรยาย อธิบาย และเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 – 11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบ (Modeling) ในครั้งที่ 2,4,6,8 และ 10 โดยมี การดำเนินการทดลอง 3 ขั้น ดังนี้
3	ความเชื่อมั่นในตนเองใน ห้องเรียนด้านสามารที่จะชักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองใน ห้องเรียนด้านสามารที่จะชักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาชักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะตอบคำถามครูด้วยความมั่นใจ	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะตอบคำถามครูด้วยความมั่นใจ	ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอตัวแบบ 2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งตัวแบบจะเป็นนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ เพื่อให้ นักเรียน สังเกต และเลียนแบบ พฤติกรรมจากตัวแบบ
5	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะสบตาครูและเพื่อนๆ ในขณะที่ถูกหรือตอบคำถาม	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะสบตาครูและเพื่อนๆ ในขณะที่ถูกหรือตอบคำถาม	2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบ พฤติกรรมทางบวกจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้เหมาะสมผู้วิจัยจะให้ แรงเสริมทางสังคม ถ้าเลียนแบบ พฤติกรรมยังไม่เหมาะสม ผู้วิจัยให้ กำลังใจแล้วให้ฝึกต่อไป
6	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด	2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ จากการเลียนแบบ
7	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นได้ด้วยความมั่นใจ	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นได้ด้วยความมั่นใจ	ในขั้นเสนอตัวแบบนี้ ผู้วิจัยใช้ เทคนิคการเสริมแรงทางสังคมร่วมด้วย เพื่อให้กำลังใจแก่นักเรียนที่แสดง พฤติกรรมได้เหมาะสม
8	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง	ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและ ประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบ จากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกต่อที่บ้านและ/หรือที่ โรงเรียนตามความเหมาะสม
9	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความรับผิดชอบในการทำงานทั้งของตนเองและส่วนรวม	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความรับผิดชอบในการทำงาน ทั้งของตนเองและส่วนรวม	ในขั้นนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบ หมายการบ้านร่วมด้วย เพื่อมอบหมาย ให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไป ฝึกต่อเป็นการบ้าน
10	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความสามารถที่จะสร้างผลงานด้วยตนเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความสามารถที่จะสร้าง ผลงานด้วยตนเอง	

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ในครั้งที่ 3,5,7, และ 9 โดยมีการดำเนินการทดลองเป็น 5 ชั้น ดังนี้ ชั้นที่ 1 ชั้นเตรียมการ 1.1 ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาก่อนแสดง 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดงและอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ ชั้นที่ 2 ชั้นแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และให้ผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง ชั้นที่ 3 ชั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ชั้นที่ 4 ชั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม ถ้ายังแสดงไม่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป ในชั้นแสดงเพิ่มเติมนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางสังคมร่วมด้วย เพื่อให้กำลังใจแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมได้เหมาะสม ชั้นที่ 5 ชั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	ความเชื่อมั่นในตนเอง นอกห้องเรียนด้านมี เหตุผลไม่คล้อยตาม ผู้อื่น โดยปราศจาก การไตร่ตรอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองนอกห้องเรียนด้าน มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง	ในขั้นสรุปนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิค การมอบหมายการบ้านร่วมด้วย เพื่อมอบหมายให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้ จากการเรียนรู้ไปฝึกต่อเป็นการบ้าน การประเมินผล 1. สังเกตจากการแสดงบทบาท และการแสดงความคิดเห็น สังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมใน การอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถาม และสรุปของนักเรียน
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนพัฒนา ความเชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จาก การทดลองและการนำ ไปใช้ได้จริงต่อไป	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้ จากการทดลอง และผู้วิจัยสรุป เพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักเรียนที่ ให้ความร่วมมือในการทดลองและ กล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 1

เรื่อง

วัตถุประสงค์

เวลา 50 นาที

ปฐมนิเทศ

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความเป็นกันเอง และบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มให้กับนักเรียน และระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจ จุดมุ่งหมาย ข้อตกลง กฎระเบียบ บทบาทของผู้วิจัย และนักเรียน ในการเข้ารับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ตลอดจนวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก กระดาษขนาด A4 จำนวนเท่ากับสมาชิก

อุปกรณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม “ล่าสมบัติ” มีขั้นตอน ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบสมบัติส่วนตัว คนละ 1 ชิ้น มาวางรวมกันโดยไม่ให้ผู้อื่นเห็น
 - 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบของที่ไม่ใช่ของตน คนละ 1 ชิ้น แล้วตามหาเจ้าของจนพบ
 - 2.3 เมื่อพบแล้วให้นักเรียนนั่งสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัวของเพื่อน โดยให้พยายามหาข้อมูลจากเพื่อนให้ได้มากที่สุด คนละ 5 นาที ตามหัวข้อ ดังนี้
 - 2.3.1 ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น
 - 2.3.2 จังหวัดที่เกิด
 - 2.3.3 อายุ งานอดิเรก อาหารที่ชอบ
 - 2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
 - 2.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก
3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา และสถานที่ที่ใช้ในการทดลอง คือ ห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในวันจันทร์ วันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 12.00 – 12.50 น.

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 2	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสมรรถนะที่จะพูดบรรยาย อธิบาย และเสนอ รายงานหน้าชั้นเรียน
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสมรรถนะที่จะพูดบรรยาย อธิบาย และเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน
อุปกรณ์	เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “ขอแสดงความยินดี”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วให้นักเรียนเตรียม เนื้อหาที่จะแสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อให้ความพร้อมทางด้านเนื้อหา ก่อนการแสดงเชื่อมั่นในตนเองด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสม ในสถานการณ์ต่างๆ 2. ขั้นแสดง 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็น ผู้สังเกตการณ์ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตการณ์ สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับ การแสดงเชื่อมั่นในตนเอง 4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดง ได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม 5. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตาม ความเหมาะสม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 2

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสมรรถที่จะพูด บรรยาย อธิบาย และเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
บทบาทสมมติเรื่อง “ขอแสดงความยินดี”

สถานการณ์

ครูวิชัย เป็นครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 หลังจากเปิดเทอมเป็นวันที่สอง ในคาบวิชา สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต พอครูเดินเข้ามาเตรียมที่จะทำการสอนตามปกติ สุนัยซึ่งเป็นหัวหน้าห้องได้ลุกขึ้นยื่นขออนุญาตลาออกจากการเป็นหัวหน้าห้อง ด้วยเหตุผลว่าเป็นการเปิดโอกาสให้เพื่อนคนอื่นๆ ได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำบ้าง ครูวิชัยกล่าวขอโทษสุนัยที่ได้ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าห้องด้วยดีมาโดยตลอด และได้มอบหมายให้สุนัยดำเนินการเลือกหัวหน้าคนใหม่ สุนัยได้สอบถามเพื่อนในชั้นเรียนว่ามีใครจะสมัครเป็นหัวหน้าห้องบ้าง เมื่อไม่มีผู้สมัคร เขาจึงบอกให้เพื่อนๆ ช่วยกันเสนอชื่อเพื่อนในห้อง ซึ่งรายชื่อที่เพื่อนๆ เสนอมียังนี้ วิมล กนก และสุริยา สุนัยให้ทั้งสามคนออกมายืนหน้าห้องเพื่อที่จะให้พูดแนะนำตัวเองและเมื่อได้รับเลือกแล้วจะทำอะไรที่เป็นประโยชน์บ้าง เพื่อเป็นการหาเสียงสนับสนุน สุริยาเป็นคนแรกที่ได้พูด เขากล่าวแนะนำตัวเองด้วยความมั่นใจ และกล่าวว่า จะทำหน้าที่การเป็นหัวหน้าห้องให้ดีที่สุด ต่อจากนั้นวิมลได้แนะนำตนเอง โดยกล่าวว่า ถึงตนเองเป็นผู้หญิงแต่จะทำหน้าที่มีให้เพื่อนๆ ต้องเสียประโยชน์ กนกออกไปพูดเป็นคนสุดท้าย เธอมีท่าทางเอียงอายไม่มั่นใจในตนเอง และกล่าวเพียงการแนะนำตนเองเท่านั้น สุนัยจึงให้เพื่อนๆ โหวตคะแนนเสียงโดยการยกมือ ผลปรากฏว่า สุริยาได้คะแนนเป็นอันดับ 1 วิมลได้คะแนนเป็นอันดับ 2 และกนกได้คะแนนอันดับ 3 ครูวิชัยจึงสรุปให้สุริยาเป็นหัวหน้าห้อง วิมลเป็นรองหัวหน้า และกล่าวแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกทั้ง 2 คน

บทบาทของครูวิชัย

ฉันชื่อวิชัย เป็นครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 หลังจากเปิดเทอมเป็นวันที่สอง ในคาบวิชา สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สุนัยขออนุญาตลาออกจากการเป็นหัวหน้าห้อง ฉันกล่าวขอโทษสุนัยที่ปฏิบัติหน้าที่ด้วยดีมาโดยตลอด ฉันมอบหมายให้สุนัยดำเนินการเลือกหัวหน้าคนใหม่ เมื่อสุนัยโหวตคะแนนเสียงแล้ว ฉันกล่าวแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกทั้งสองคน

บทบาทของสุนัย

ฉันชื่อสุนัย เป็นหัวหน้าห้องชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 หลังจากเปิดเทอมเป็นวันที่สอง ในคาบวิชา สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ฉันได้ขออนุญาตลาออกจากการเป็นหัวหน้าห้อง คร่อมอบหมายให้ฉันดำเนินการเลือกหัวหน้าคนใหม่ ฉันเปิดโอกาสให้เพื่อนๆ เสนอตัวเองเป็นหัวหน้า เมื่อไม่มีใครสมัครฉันจึงให้เพื่อนๆ เสนอชื่อเพื่อนในห้องเรียน ฉันให้ผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อทุกคนออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อที่จะให้พูดแนะนำตัวเองและเมื่อได้รับเลือกแล้วจะทำอะไรที่เป็นประโยชน์บ้าง เพื่อเป็นการหาเสียงสนับสนุน เมื่อเพื่อนพูดจบฉันดำเนินการโหวตคะแนน สุริยาได้เป็นหัวหน้าห้องคนใหม่ และวิมลเป็นรองหัวหน้า

บทบาทของสุรียา

ฉันชื่อสุรียา เพื่อนๆ เสนอชื่อให้ฉันเป็นหัวหน้าห้อง สุนัยให้ฉันออกมาหน้าห้อง เพื่อที่จะให้พูดแนะนำตัวเองและเมื่อได้รับเลือกแล้วจะทำอะไรที่เป็นประโยชน์บ้าง เพื่อเป็นการหาเสียงสนับสนุน ฉันพูดกับเพื่อนๆ ด้วยความมั่นใจ และกล่าวว่าฉันจะทำหน้าที่การเป็นหัวหน้าห้องให้ดีที่สุด ฉันได้รับการโหวตคะแนนเสียงมากที่สุด และได้เป็นหัวหน้าห้องคนใหม่

บทบาทของวิมล

ฉันชื่อวิมล เพื่อนๆ เสนอชื่อให้ฉันเป็นหัวหน้าห้อง สุนัยให้ฉันออกมาหน้าห้อง และพูดแนะนำตนเองเหมือนกับสุรียา ฉันพูดกับเพื่อนๆ ว่า ถึงตนเองจะเป็นผู้หญิงแต่จะทำหน้าที่มิให้เพื่อนๆ ต้องเสียผลประโยชน์ ฉันได้รับการโหวตคะแนนเสียงเป็นอันดับ 2 และได้เป็นรองหัวหน้าห้อง

บทบาทของกนก

ฉันชื่อกนก เพื่อนๆ เสนอชื่อให้ฉันเป็นหัวหน้าห้อง สุนัยให้ฉันออกมาหน้าห้อง และพูดแนะนำตนเอง ฉันอายเพื่อนๆ ไม่มั่นใจในตนเอง กล่าวเพียงแต่แนะนำชื่อเท่านั้น ฉันได้คะแนนในการโหวตเสียงน้อยที่สุด ฉันจึงไม่ได้รับตำแหน่งอะไรเลยในครั้งนี้

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 3	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสมารถที่จะชักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสมารถที่จะชักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ
อุปกรณ์	เอกสารเทคนิคแม่แบบเรื่อง “เสียโอกาส”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิคแม่แบบ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาชักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง 2. ขั้นเสนอตัวแบบ 2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบไม่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกที่บ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 3
ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสมรรถภาพที่จะซักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ
เทคนิคแม่แบบเรื่อง “เสียโอกาส”

ในคาบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูสมชายเข้าสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2 เรื่อง พุทธบริษัท โดยครูได้อธิบายโดยสรุป

ครูสมชาย : พุทธบริษัท หมายถึง ผู้ที่ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนาและปฏิบัติตามพระธรรมวินัยรวมทั้งมีส่วนในการทำนุบำรุงศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง มีด้วยกัน 4 กลุ่ม คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ภิกษุ คือพระผู้ชาย ภิกษุณี คือพระผู้หญิง อุบาสก คือผู้ชายที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา อุบาสิกา คือผู้หญิงที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา หากนักเรียนคนใดไม่เข้าใจหรือยังสับสนอยู่ให้ถามครูเลยนะครับ ครูจะใช้เวลาที่เหลือสอบเก็บคะแนนเรื่องพุทธบริษัท

นพพร : ครูครับพระภิกษุองค์แรกคือใครครับ

ครูสมชาย : พระอัญญาโกณฑัญญะครับ

ขวัญดาว : ครูคะภิกษุณีองค์แรกคือใครคะ

ครูสมชาย : พระนางมหาปราชชนตีโคตมียครับ

ศรีแพรมีความสับสนระหว่างอุบาสกกับอุบาสิกาว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร แต่เธอไม่กล้าถามครูมอมไปรอบๆ ห้อง และถามนักเรียนว่ามีใครบ้างที่ยังไม่เข้าใจ

ครูสมชาย : มีนักเรียนคนไหนจะถามอีกไหมครับ ถ้าไม่มีแสดงว่าทุกคนเข้าใจดีแล้ว ครูจะสอบเก็บคะแนนโดยให้นักเรียนเขียนความหมายของพุทธบริษัททั้ง 4 กลุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาที ถ้าใครทำถูกหมดทุกข้อจะได้ 10 คะแนน

ครูแจกกระดาษคำถามและคำตอบให้นักเรียน เมื่อหมดเวลาครูเก็บกระดาษคำตอบจากนักเรียนและนำไปตรวจที่โต๊ะ

ครูสมชาย : ครูจะบอกคะแนนให้นักเรียนทราบ โปรดตั้งใจฟังนะครับ นพพรได้ 10 คะแนน ขวัญดาวได้ 10 คะแนน ศรีแพรได้ 5 คะแนน

พอพักกลางวัน ศรีแพรนั่งอยู่ที่โต๊ะในห้องเรียนคนเดียว ขวัญดาวจึงเข้าไปพูดคุยกับศรีแพร

ขวัญดาว : เออ! เมื่อเช้าวิชาของครูสมชาย เธอไม่เข้าใจหรือไม่สบาย ถึงได้แค่ 5 คะแนน ซึ่งเธอน่าจะได้ 10 คะแนนนะ

ศรีแพร : ใช่! ฉันไม่เข้าใจ ฉันสับสนระหว่างอุบาสกกับอุบาสิกา ก็เลยทำข้อสอบไม่ได้ทุกข้อ

ขวัญดาว : อ้าว! ก็ครูสมชายเปิดโอกาสให้ถาม ทำไมเธอไม่ถามครูละ

ศรีแพร : ฉันไม่กล้า ฉันไม่รู้ว่าจะถามถึงไม่กล้า อีกรายฉันอายเพื่อนๆ ด้วย

ขวัญดาว : เธอเลิกคิดแบบนี้เลยนะ คราวหน้าถ้าเธอไม่เข้าใจอะไรก็ควรถามครูทันทีเลย เธอไม่ต้องอายใคร เพราะในห้องก็มีแต่เพื่อนๆ ของเราทั้งนั้น และการที่เธอถามในสิ่งที่เธอไม่เข้าใจ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนๆ คนอื่นด้วย

ศรีแพร : ขอบใจมากเลยนะที่แนะนำเรา ต่อไปเราจะไม่ยอมเสียโอกาสอันดีอีกแล้วละ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 4	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะตอบคำถามครูด้วยความมั่นใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะตอบคำถามครูด้วยความมั่นใจ
อุปกรณ์	เอกสารการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “ไม่กล้าตอบ”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาก่อนที่จะแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้มีความพร้อมทางด้านเนื้อหา ก่อนการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสม ในสถานการณ์ต่างๆ 2. ขั้นแสดง 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง 4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้อง ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม 5. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 4

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสมรรถภาพที่จะตอบคำถามด้วยความมั่นใจ บทบาทสมมติเรื่อง “ไม่กล้าตอบ”

สถานการณ์

ในคาบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูสมบุรณ์เข้าสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 เรื่องวันสำคัญเกี่ยวกับศาสนา โดยครูอธิบายสรุปว่า วันวิสาขบูชา ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 เป็นวันที่มีความสำคัญสำหรับชาวพุทธ เพราะเป็นวันคล้ายวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน ของพระพุทธเจ้า ประสูติคือวันที่พระพุทธเจ้าเกิด ตรัสรู้ คือวันที่พระพุทธเจ้ารู้แจ้งธรรมะ ปรินิพพาน คือวันที่พระพุทธเจ้าตาย และเรื่องข้อควรปฏิบัติของชาวพุทธในวันวิสาขบูชา เช่น การทำบุญตักบาตร การฟังธรรม นั่งสมาธิ เมื่อครูอธิบายจบ ครูตั้งคำถามโดยให้นักเรียนตอบทีละคน คนละ 1 ข้อ โดยตั้งคำถามว่าให้นักเรียนบอกข้อปฏิบัติของชาวพุทธในวันวิสาขบูชา ครูเรียกชื่อมาณพ มาณพรีบขึ้นยืนแล้วตอบว่า ทำบุญตักบาตรครับ อนงค์ตอบว่า ไปเวียนเทียนค่ะ ณรงค์ตอบว่า ไปฟังเทศน์ ครูเรียกชื่อสายใจเพื่อให้ตอบคำถาม สายใจค่อยๆ ลุกขึ้นยืนยิ้มอย่างเอียงอาย ก้มหน้าแต่ไม่ตอบคำถามครู ครูจึงเรียกชื่อนักเรียนคนอื่นๆ สายใจจึงนั่งลงและไม่ได้อ่านคำถามครู เมื่อหมดคาบ ครูบอกกับนักเรียนว่าคนที่ตอบคำถามครูจะได้คะแนนทุกคน คนละ 1 คะแนน เมื่อครูออกจากห้องเรียน อนงค์จึงเดินมาถามสายใจว่าทำไมไม่ตอบคำถามของครู หรือไม่เข้าใจจึงไม่ตอบ สายใจตอบว่าเธอไม่กล้า อนงค์แนะนำว่าหากครูถามก็ควรตอบ เพราะจะได้รู้ว่าคำตอบที่เราตอบนั้นถูกหรือผิด ครูจะได้อธิบายให้เราเข้าใจยิ่งขึ้น และจะได้คะแนนด้วย สายใจสัญญากับอนงค์ว่าต่อไปเธอจะกล้าตอบคำถามของครู เพื่อจะได้คะแนนเหมือนเพื่อนๆ

บทบาทของครูสมบุรณ์

ฉันชื่อครูสมบุรณ์ เป็นครูสอนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต วันหนึ่งฉันเข้าสอนเรื่องวันสำคัญเกี่ยวกับศาสนา ฉันอธิบายให้นักเรียนฟัง เมื่อฉันอธิบายจบ ฉันจึงตั้งคำถามโดยให้นักเรียนตอบทีละคน ฉันเรียกชื่อมาณพ อนงค์ ณรงค์ ต่างก็ลุกขึ้นยืนตอบคำถามของฉัน ฉันเรียกถึงสายใจ สายใจค่อยๆ ลุกขึ้นและไม่ตอบคำถาม ฉันจึงเรียกนักเรียนคนอื่นๆ ต่อไป

บทบาทของสายใจ

ฉันชื่อสายใจ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 วันหนึ่งครูสมบุรณ์เข้าสอนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เมื่อครูอธิบายจบ ครูตั้งคำถามและให้นักเรียนตอบทีละคน ครูสมบุรณ์เรียกชื่อฉัน ฉันค่อยๆ ลุกขึ้นยืน และยืนบิตตัวไปมา ฉันไม่กล้าตอบคำถามของครู คิดว่าฉันตอบไม่ได้ จึงเรียกชื่อนักเรียนคนอื่น เพื่อนๆ ของฉันได้คะแนนจากการตอบคำถาม ฉันไม่ได้คะแนนเลย อนงค์แนะนำฉันว่า ฉันควรตอบคำถามครู เพราะการตอบคำถามเป็นการแสดงว่า ฉันเข้าใจเรื่องที่ครูสอนถูกต้องและทำให้ฉันได้คะแนนอีกด้วย ฉันสัญญากับอนงค์ว่า ต่อไปฉันจะกล้าตอบคำถามของครู เพื่อฉันจะได้คะแนนเหมือนเพื่อนๆ

บทบาทของเพื่อน

พวกเราเป็นเพื่อนของสายใจ วันหนึ่งในคาบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูสมบุรณ์เข้าสอนเรื่องวันสำคัญเกี่ยวกับศาสนา เมื่อครูอธิบายจบ ครูเรียกชื่อให้ตอบคำถาม พวกเราก็ตอบคำถามครูทันที ครูบอกกับนักเรียนว่า คนที่ตอบคำถามจะได้คะแนนทุกคน พวกเราถามสายใจว่า ทำไมไม่ตอบคำถามของครู สายใจบอกกับพวกเราว่า เธอไม่กล้าตอบ พวกเราจึงแนะนำสายใจว่า ควรตอบคำถามของครู เพราะการตอบคำถามเป็นการแสดงว่าเธอเข้าใจในสิ่งที่ครูสอน และได้คะแนนเหมือนเพื่อนๆ คนอื่น

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 5	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะสบตาครูและเพื่อนๆ ในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะสบตาครูและเพื่อนๆ ในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม
อุปกรณ์	เอกสารเทคนิคแม่แบบเรื่อง “สบตามันใจ”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิคแม่แบบ ซึ่งมี 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง 2. ขั้นเสนอตัวแบบ 2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบไม่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกที่บ้าน และ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะที่สังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 5

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสมรรถภาพที่จะสบตาครู และเพื่อน ๆ ในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม
เทคนิคแม่แบบเรื่อง “สบตามั่นใจ”

ณ โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม ที่ห้องผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนครูสมศรีกำลังสัมภาษณ์นักเรียนเพื่อรับทุนไปเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมที่ต่างประเทศในช่วงปิดภาคเรียน มีผู้มาสมัครคัดเลือก 2 คน แต่ทางโรงเรียนมีโควตาให้นักเรียนเพียงคนเดียว นักเรียนทั้ง 2 คนมีผลการเรียนเท่ากัน ครูสมศรีเรียกสนใจเข้าสัมภาษณ์เป็นคนแรก

ครูสมศรี : สมใจให้เธอแนะนำตัวเอง ประวัติครอบครัว และเหตุผลที่เธอต้องการไปเรียนภาษาอังกฤษ
เชิญค่ะ

สมใจ : สวัสดีค่ะ หนูชื่อสมใจค่ะ พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ค่ะ มีพี่น้อง 3 คน หนูเป็นคนสุดท้องค่ะ พ่อแม่มีอาชีพค้าขายค่ะ ฐานะความเป็นอยู่ปานกลางค่ะ หนูต้องการไปเรียนภาษาอังกฤษเพราะมีความตั้งใจว่าอยากจะเรียนต่อทางด้านอักษรศาสตร์ อนาคตอยากเป็นไกด์นำเที่ยวค่ะ

สมใจมีท่าทางมั่นใจในตนเอง ขณะพูดสบตาครูเป็นระยะๆ ครูสมศรีรู้สึกพอใจกับลักษณะท่าทางของสมใจมาก

ครูสมศรี : ขอบใจมากนะจ๊ะที่ให้ข้อมูลครู อีกสักครูมาฟังผลสัมภาษณ์นะ หนูออกไปแล้วเชิญสมัยให้ครูด้วยนะ

สมัยเคาะประตูเบาๆ 2 ครั้งแล้วเปิดประตูเข้าไปในห้อง

สมัย : สวัสดีค่ะ หนูมาสอบสัมภาษณ์ค่ะ

ครูสมศรี : สวัสดีค่ะ เชิญนั่ง ให้นูเล่าประวัติส่วนตัว ประวัติครอบครัว และเหตุผลที่หนูต้องการไปเรียนภาษาอังกฤษเชิญค่ะ

สมัย : หนูชื่อสมัยค่ะ พักอาศัยอยู่กับญาติค่ะ หนูมีพี่น้อง 3 คนค่ะ หนูเป็นคนโตค่ะ สาเหตุที่หนูอยากไปเรียนก็เพราะว่าลูกของญาติๆ เขาไปเรียนกันหมด หนูก็เลยอยากไปเรียนกับเขาบ้างค่ะ

สมัยมีสีหน้าไม่มั่นใจในตนเอง ระหว่างที่สนทนากับครู เธอไม่สบตาครูเลย แต่เธอล้อมมองไปที่แจกันบ้าง ดอกไม้บ้าง พัดลมบ้าง เพดานบ้าง

ครูสมศรี : อีกสัก 5 นาที หนูชวนสมใจมาฟังผลสัมภาษณ์นะคะ

พอครบ 5 นาที สมัยกับสมใจก็มาพบครูตามที่นัดไว้

ครูสมศรี : นังก่อนสิจ๊ะ ครูคัดเลือกให้สมใจได้โควตาไปเรียนต่อภาษาอังกฤษ เพราะสมใจมีลักษณะที่เหมาะสมกว่าสมัย เหตุผลที่สมัยไม่ได้รับการคัดเลือก ก็เพราะว่าเธอขาดความมั่นใจในตนเอง ขณะพูดหรือตอบคำถามไม่กล้าสบตาครู การสบตาครูในขณะที่พูดหรือตอบคำถามเป็นการแสดงความมั่นใจอย่างหนึ่งนะ แต่สมัยยังมีโอกาสนะจ๊ะ หากโควตาจัดสรรมาอีกเธอก็มาสมัครอีกครั้งนะ

สมัย สมใจ : ขอบคุณค่ะคุณครู

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 6	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด
อุปกรณ์	เอกสารการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “คนขี้ลืม”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาก่อนที่จะแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้มีความพร้อมทางด้านเนื้อหา ก่อนการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสม ในสถานการณ์ต่างๆ 2. ขั้นแสดง 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง 4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม 5. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 6
ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสมารถที่จะยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด
บทบาทสมมติเรื่อง “คนขี้ลืม”

สถานการณ์

ครูยุทธนาเป็นครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2 ในวันเปิดเทอมวันแรกครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันเพื่อช่วยกันรับผิดชอบในการทำความสะอาดห้องเรียน และดูแลความเรียบร้อยภายในห้องหลังเลิกเรียน เด็กๆ ทุกคนเมื่อถึงวันที่ตนเองรับผิดชอบก็จะช่วยกันด้วยดีเสมอมา วันนี้เป็นวันศุกร์ซึ่งเป็นหน้าที่ของ อี๋ อ้อ และเอ๋ ที่ต้องช่วยกันรับผิดชอบ พอถึงเวลาใกล้เลิกเรียน อี๋รู้สึกเพลียมากเพราะเมื่อคืนต้องเสียสละนอนทั้งคืน และอ้อก็มีธุระรีบด่วนเพราะผู้ปกครองมารับให้รีบกลับบ้านเนื่องจากคุณย่าป่วยหนัก ทั้งอี๋และอ้อจึงขอตัวกลับก่อน อี๋และอ้อจึงบอกให้เอ๋ช่วยดูแลความเรียบร้อยภายในห้องเรียนคนเดียวไปก่อนในวันนี้ อ้อรับคำเพราะเห็นใจเพื่อนๆ ที่ไม่สามารถอยู่ช่วยทำหน้าที่ได้ แต่พอถึงเวลาเลิกเรียนเอ๋คิดว่าวันนี้ตนเองทำหน้าที่คนเดียวคงช้ำมากจึงรีบทำความสะอาดห้องเรียน เพราะกลัวจะกลับบ้านไม่ทันเพื่อนๆ คนอื่นด้วยความรีบร้อนทำให้เอ๋ไม่ทันสังเกตว่า มีหน้าตาบางบานของห้องเรียนยังไม่ได้ปิด พอถึงเช้าวันจันทร์เมื่อเพื่อนเปิดประตูเข้ามาเพื่อที่จะเข้าห้องเรียน ทุกคนเห็นสภาพของห้องเรียนแล้วก็ต้องตกใจ เพราะว่าในห้องเรียนเต็มไปด้วยฝุ่นและเศษของกิ่งไม้ใบไม้ และทำให้อุปกรณ์การเรียนบางอย่างในห้องเรียนเปียกเนื่องจากในวันเสาร์และวันอาทิตย์ที่ผ่านมามีพายุทำให้ฝนตกหนักมาก พอทุกคนหายตกตะลึงปรากฏว่าเอ๋มีสีหน้าซีดตัวสั่นเพราะนึกขึ้นได้ว่า ตนเองลืมปิดหน้าต่างก่อนออกจากห้องเรียนไป พอครูยุทธนาเข้ามานักเรียนก็รายงานให้ทราบถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที เอ๋สารภาพผิดและยอมรับในความไม่รอบคอบของตนเอง จนทำให้เกิดความเสียหายขึ้นได้ แต่อี๋และอ้อก็ยอมรับผิดด้วย เพราะจะต้องช่วยกันรับผิดชอบในการดูแลความเรียบร้อยภายในห้องเรียน ถึงแม้ว่าจะกลับไปก่อนก็ตาม

บทบาทของครูยุทธนา

ฉันชื่อครูยุทธนา เป็นครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2 ในวันเปิดเทอมวันแรกฉันได้ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันเพื่อช่วยกันรับผิดชอบในการทำความสะอาดห้องเรียน และดูแลความเรียบร้อยภายในห้องหลังเลิกเรียน เด็กๆ ทุกคนเมื่อถึงวันที่ตนเองรับผิดชอบก็จะช่วยกันด้วยดีเสมอมา แต่พอเช้าวันจันทร์ฉันเดินเข้ามา นักเรียนก็รายงานให้ทราบถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีเอ๋สารภาพผิดและยอมรับในความไม่รอบคอบของตนเอง จนทำให้เกิดความเสียหายขึ้นได้ แต่อี๋และอ้อก็ยอมรับผิดด้วย เพราะจะต้องช่วยกันรับผิดชอบในการดูแลความเรียบร้อยภายในห้องเรียน ถึงแม้ว่าจะกลับไปก่อนก็ตาม

บทบาทของเอ๋

ฉันชื่อเอ๋ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2 ในการแบ่งกลุ่มกัน เพื่อช่วยกันรับผิดชอบในการทำความสะอาดห้องเรียน และดูแลความเรียบร้อยภายในห้องหลังเลิกเรียน ฉันรับผิดชอบในวันศุกร์กับอี๋ และอ้อ พอถึงเวลาใกล้เลิกเรียน ทั้งอี๋และอ้อขอตัวกลับก่อน เพราะมีธุระที่จำเป็น อี๋และอ้อจึงบอกให้ฉันช่วยดูแลความเรียบร้อยภายในห้องเรียนคนเดียวไปก่อนในวันนี้ ฉันรับคำเพราะเห็นใจเพื่อนๆ ที่ไม่สามารถอยู่ช่วยทำหน้าที่ได้ แต่พอถึงเวลาเลิกเรียนฉันคิดว่าวันนี้ทำหน้าที่คนเดียวคงช้ำมากจึงรีบทำความสะอาดห้องเรียน เพราะกลัวจะกลับบ้านไม่ทันเพื่อนๆ คนอื่น ด้วยความรีบร้อนทำให้ฉันไม่ทันสังเกตว่ามีหน้าตาบางบานของห้องเรียนยังไม่ได้ปิด พอถึงเช้าวันจันทร์เมื่อเพื่อนเปิดประตูเข้ามาเพื่อที่จะเข้าห้องเรียน

ทุกคนเห็นสภาพของห้องเรียนแล้วก็ต้องตกใจเพราะว่าในห้องเรียนเต็มไปด้วยฝุ่นและเศษของกิ่งไม้ใบไม้ และทำให้อุปกรณ์การเรียนบางอย่างในห้องเรียนเปื่อย เพราะในวันเสาร์และวันอาทิตย์มีพายุกทำให้ฝนตกหนักมาก พอทุกคนหายตกตะลึง ฉันมีสีหน้าซีดตัวสั่นเพราะนึกขึ้นได้ว่า ฉันลืมปิดหน้าต่างก่อนออกจากห้องเรียนไป พอครูยุทธนาเข้ามา เพื่อนๆ ก็รายงานให้ครูทราบถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที ฉันสารภาพผิดและยอมรับในความไม่รอบคอบของตนเอง จนทำให้เกิดความเสียหายขึ้นได้

บทบาทของอ้าว

ฉันชื่ออ้าว เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2 ในการแบ่งกลุ่มกัน เพื่อช่วยกันรับผิดชอบ ในการทำความสะอาดห้องเรียน และดูแลความเรียบร้อยภายในห้องหลังเลิกเรียน ฉันรับผิดชอบในวันศุกร์กับอ้อ และเอ๋ แต่พอถึงเวลาใกล้เลิกเรียน ฉันรู้สึกเพลียมากเพราะเมื่อคืนต้องเสียแทบไม่ได้นอนทั้งคืน จึงบอกให้เอ๋ช่วยดูแลความเรียบร้อยภายในห้องเรียนคนเดียวไปก่อนในวันนี้ พอเช้าวันจันทร์เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ห้องเรียนเสียหายขึ้น ฉันจึงยอมรับผิดด้วย เพราะจะต้องช่วยกันรับผิดชอบในการดูแลความเรียบร้อยภายในห้องเรียน ถึงแม้ว่าฉันจะกลับไปก่อนก็ตาม

บทบาทของอ้อ

ฉันชื่ออ้อ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2 ในการแบ่งกลุ่มกัน เพื่อช่วยกันรับผิดชอบ ในการทำความสะอาดห้องเรียน และดูแลความเรียบร้อยภายในห้องหลังเลิกเรียน ฉันรับผิดชอบในวันศุกร์กับอ้าว และเอ๋ แต่พอถึงเวลาใกล้เลิกเรียน ฉันก็มีธุระรีบด่วนเพราะผู้ปกครองมารับให้รีบกลับบ้านเนื่องจากคุณย่าป่วยหนัก ฉันขอตัวกลับก่อน จึงบอกให้เอ๋ช่วยดูแลความเรียบร้อยภายในห้องเรียนคนเดียวไปก่อนในวันนี้ พอถึงเช้าวันจันทร์ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ห้องเรียนเสียหายขึ้น ฉันจึงยอมรับผิดด้วย เพราะจะต้องช่วยกันรับผิดชอบในการดูแลความเรียบร้อยภายในห้องเรียน ถึงแม้ว่าฉันจะกลับไปก่อนก็ตาม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 7	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสามารที่จะแสดงความคิดเห็นได้ด้วย ความมั่นใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสามารที่จะแสดง ความคิดเห็นได้ด้วยความมั่นใจ
อุปกรณ์	เอกสารเทคนิคแม่แบบเรื่อง “ขอคิดด้วยคน”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิคแม่แบบ ซึ่งมี 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง 2. ขั้นเสนอตัวแบบ 2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบไม่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 7

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสมรรถภาพที่จะแสดงความคิดเห็นได้ด้วยความมั่นใจ เทคนิคแม่แบบเรื่อง “ขอคิดด้วยคน”

ในคาบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูวิทยา เข้าสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 และได้อธิบายถึงเรื่องความสัมพันธ์กับประเทศตะวันตก

ครูวิทยา : เมื่ออาทิตย์ที่แล้วเราได้เรียนเรื่อง ความสัมพันธ์กับประเทศตะวันตก เช่น โปรตุเกส ฮอลันดา อังกฤษ และฝรั่งเศส ในสมัยอยุธยา วันนี้เราจะมาสรุปกันถึงประโยชน์ที่คนไทยได้รับจากการติดต่อสัมพันธ์กับประเทศเหล่านั้น หากใครจะพูดแสดงความคิดเห็นให้ยกมือขึ้นครับ

คนที่ลุกขึ้น และพูดแสดงความคิดเห็นเป็นคนแรก

นหิ : ประโยชน์ที่เราได้รับก็คือ ประเทศของเราไม่ตกเป็นเมืองขึ้นของประเทศตะวันตก ครับ

หลังจากที่นหิพูดจบก็ไม่มีใครยกมือพูดอีกเลย นหิจึงยกมือขึ้นเพื่อขอพูดเป็นครั้งที่ 2

ครูวิทยา : ดีมากที่นหิพยายามจะพูด แต่ครูขอให้นักเรียนในห้องได้พูดให้ครบทุกคนก่อน

ครูมองไปรอบๆ ห้อง ก็ยังไม่มีใครยกมือขอพูด ครูจึงพูดว่า

ครูวิทยา : นักเรียนครับ นักเรียนต้องหัดเป็นคนกล้าคิดและพูดแสดงความคิดเห็น เพราะความคิดเห็นของทุกคนเป็นสิ่งที่ดี ไม่มีถูก ไม่มีผิด แต่ที่สำคัญจะต้องมีเหตุผลประกอบความคิดเห็นของเรา ส่วนสมาชิกจะยอมรับหรือไม่ั้น อยู่ที่เราจะสามารถแสดงเหตุผลได้ดีเพียงไร มีใครจะแสดงความคิดเห็นอีกบ้างครับ

ทัศนดาว : ประโยชน์ที่เราได้รับ คือ ทำให้คนไทยเรามีขนมที่อร่อยรับประทาน

เพื่อนๆ ต่างพากันหัวเราะกับคำตอบของทัศนดาว

ครูวิทยา : เอ! ยังไงกันนะ ขนมที่เธอว่าเกี่ยวข้องกับอะไรกับการติดต่อสัมพันธ์กับประเทศตะวันตก

ทัศนดาว : ขนมไทยโบราณประเภทหนึ่ง คือ ฝอยทองนั้นได้รับอิทธิพลมาจากโปรตุเกส เนื่องจากสมัยนั้นชาวโปรตุเกสได้เข้ามาตั้งหลักแหล่งในประเทศไทย ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมไทยกับโปรตุเกส ซึ่งรวมถึงขนมฝอยทองด้วย

เมื่อทัศนดาวพูดจบเพื่อนๆ ในห้องต่างปรบมือ ชื่นชมในคำตอบ ครูวิทยายืนยิ้มอยู่หน้าชั้นเรียนพร้อมกับกล่าวชม

ครูวิทยา : ดีมาก ทัศนดาว

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 8	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “ใครจะช่วย”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาก่อนที่จะแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้มีความพร้อมทางด้านเนื้อหา ก่อนการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสม ในสถานการณ์ต่างๆ 2. ขั้นแสดง 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง 4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม 5. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกต่อที่บ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 8

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง

บทบาทสมมติเรื่อง “ใครจะช่วย”

สถานการณ์

มาลา เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยปกติแล้วมาลาเป็นคนที่มีความสามารถแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีความพยายามที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เป็นที่ชื่นชม ของครูและพ่อแม่ วันหนึ่งครูวิมล เข้าสอนวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งเรื่องที่สอนเป็นเรื่องที่ยาก เมื่อครูสอนจบ ก็สั่ง การบ้านให้นักเรียนทำ 10 ข้อ ส่งตอนเช้าของวันรุ่งขึ้น นักเรียนส่วนใหญ่แอบบ่นกันว่าครูให้การบ้านมากมาย เพราะการบ้านวิชาอื่นก็มีอยู่แล้ว แต่ในที่สุดนักเรียนทุกคนก็ต้องทำการบ้านมาส่งครูวิมล แจ่มจันทร์เสนอ ความคิดเห็นว่า เธอจะนำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ไปให้พี่ชายของเธอซึ่งเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ช่วยทำให้ เพราะพี่ชายของเธอเป็นคนที่เรียนคณิตศาสตร์เก่งมาก แล้วแจ่มจันทร์จะนำการบ้านมาให้เพื่อน ๆ ลองก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติ มาลาพูดขึ้นว่า พวกเราน่าจะลองทำดูก่อน ถ้าทำการบ้านไม่ได้แล้วจึงมาแก้ไข ปัญหาที่อื่นอีกทีหนึ่ง เมื่อมาลากลับถึงบ้าน เธอได้ใช้ความพยายามในการทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ มาลาไม่ ยอมดูโทรทัศน์ และต้องนอนดึกกว่าปกติ เพื่อที่จะทำการบ้านให้เสร็จหมดทุกวิชา มาลาจำได้เสมอว่า ครูเคย สอนไว้ว่า เวลาทำงานอะไรต้องทำให้สำเร็จ ตอนเช้าของวันรุ่งขึ้น มาลาบอกกับเพื่อน ๆ ว่า เธอทำการบ้าน เสร็จหมดทุกวิชาแล้ว ใครมีอะไรสงสัยบ้างเธอจะอธิบายให้ฟัง ไม่มีใครสนใจมาลาเลย ทุกคนต่างรอแจ่มจันทร์ เช้าวันนั้นแจ่มจันทร์มาโรงเรียนสายด้วยอาการอ่อนเพลีย เหลือเวลาอีก 10 นาที ก็จะเข้าแถวเคารพธงชาติ แจ่มจันทร์บอกกับเพื่อน ๆ ว่า เธอต้องเสียตั้งแต่เมื่อคืน การบ้านก็ไม่ได้ให้ใครช่วยทำเลย เพื่อน ๆ ทุกคน ต่างพากันผิดหวัง เมื่อจะให้มาลาอธิบายให้ฟังก็ไม่มีเวลาแล้ว มาลาคิดในใจว่า ถ้าเพื่อน ๆ มีความพยายาม ที่จะทำงานให้สำเร็จด้วยตนเองก็คงจะไม่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้

บทบาทของมาลา

ฉันชื่อมาลา เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลาฉันทำงานอะไร ฉันจะตั้งใจทำ ไม่ต้อง คอยฟังพายุอื่น วันหนึ่งครูวิมลให้การบ้านวิชาคณิตศาสตร์ 10 ข้อ และยังมีกรบ้านวิชาอื่น ๆ อีก ฉันได้ใช้ ความพยายามที่จะทำงานให้เสร็จหมดทุกวิชา มีเพื่อนบางคนจะคอยลอกของคนอื่น แต่ฉันไม่เห็นด้วย ฉันทำ การบ้านจนดึก โดยไม่ได้ดูโทรทัศน์ วันรุ่งขึ้นเมื่อฉันมาถึงโรงเรียน ฉันบอกกับเพื่อนว่าจะช่วยอธิบายในสิ่งที่ เพื่อนยังไม่เข้าใจ แต่ไม่มีใครสนใจ

บทบาทของครูวิมล

ฉันชื่อครูวิมล เป็นครูสอนวิชาคณิตศาสตร์ วันหนึ่งเมื่อฉันสอนวิชาคณิตศาสตร์เสร็จแล้ว จึงให้ การบ้านนักเรียน 10 ข้อ เพื่อส่งในวันรุ่งขึ้น

บทบาทของแจ่มจันทร์

ฉันชื่อแจ่มจันทร์ เป็นนักเรียนห้องเดียวกับมาลา ฉันมีพี่ชายที่เรียนเก่งวิชาคณิตศาสตร์ วันหนึ่งครูวิมลสอนวิชาคณิตศาสตร์และให้การบ้าน 10 ข้อ ฉันและเพื่อน ๆ หนักใจมาก เพราะการบ้านวิชาอื่น ก็มากอยู่แล้ว ในที่สุดฉันก็เสนอความคิดเห็นว่า จะให้พี่ชายของฉันช่วยทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ให้ แล้วจะ นำการบ้านมาให้เพื่อน ๆ ลองในตอนเช้า แต่พอถึงตอนเช้าฉันมาโรงเรียนสายและไม่ได้ทำการบ้านมา เพราะฉันต้องเสีย

บทบาทของเพื่อน ๆ

พวกเราเป็นเพื่อน ๆ ของมาลา วันหนึ่งครูวิมลสั่งการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ 10 ข้อ นอกจากนั้น พวกเรายังมีการบ้านวิชาอื่นๆ อีก พวกเราแอบบ่นกันว่าการบ้านมาก แต่โชคดีที่แจ่มจันทร์จะนำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ไปให้พี่ชายของเธอทำ ให้ แล้วจะนำมาให้พวกเราลอก พวกเราไม่มีความคิดว่าจะต้องทำการบ้านเอง รุ่งเช้าของวันส่งงาน พวกเราขอแจ่มจันทร์เพื่อจะลอกการบ้าน มาลาบอกว่าจะช่วยอธิบายให้ฟังพวกเราก็ไม่สนใจ จนเหลือเวลาอีก 10 นาที จะต้องเข้าแถวเคารพธงชาติ แจ่มจันทร์มาโรงเรียนสายและไม่ได้ทำการบ้านมา เพราะเธอท้องเสีย พวกเรารู้สึกผิดหวังมากที่ไม่มีการบ้านส่งครู

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 9	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความรับผิดชอบในการทำงานทั้งของตนเองและส่วนรวม
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความรับผิดชอบในการทำงานทั้งของตนเองและส่วนรวม
อุปกรณ์	เอกสารเทคนิคแม่แบบเรื่อง “ส่วนที่หายไป”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิคแม่แบบ ซึ่งมี 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง 2. ขั้นเสนอตัวแบบ 2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบไม่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกที่บ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 9

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านมีความรับผิดชอบในการทำงานทั้งของตนเองและส่วนรวม
เทคนิคแม่แบบเรื่อง “ส่วนที่หายไป”

ในวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูสมพลได้ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 3 คน ให้ไปทำรายงานเรื่องประวัติศาสตร์สมัยกรุงธนบุรี โดยแบ่งข้อหวัวย่อยออกเป็นเรื่อง เศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ในสมัยนั้น มาส่งครูในวันจันทร์หน้า ถ้ากลุ่มไหนทำครบทุกหัวข้อจะได้ 30 คะแนน หลังจากเลิกเรียนแล้ว กลุ่มของโจ ซึ่งประกอบด้วยเพื่อนอีก 2 คน คือ ก้อง และจอห์น ได้ตกลงที่จะแบ่งงานกันไปทำ

- โจ : พวกเราจะแบ่งงานกันไปทำมาคนละหัวข้อนะ ทุกคนเห็นว่าดีหรือเปล่า
ก้อง : ดีเราเห็นด้วย แล้วเธอละ จอห์น
จอห์น : เราเห็นด้วยตามที่พวกนายพูด
โจ : ถ้าอย่างนั้น ให้ก้องทำหัวข้อเกี่ยวกับเศรษฐกิจนะ เพราะเรารู้ว่าก้องสนใจเรื่องนี้อยู่แล้ว ส่วนจอห์นนายเก่งเรื่องสังคมอยู่แล้วนายทำหัวข้อเรื่องสังคมนะ เราจะทำหัวข้อเรื่อง การปกครองเอง
ก้อง : แล้วเราจะเอามารวมกันเข้าเล่มวันไหนดีล่ะ
โจ : วันจันทร์ตอนพักเที่ยง เพราะครูสมพลให้ไปส่งไว้ที่ห้องพักครูตอนบ่าย

พอถึงวันจันทร์ที่ครบกำหนดส่งงานครูสมพล ที่ห้องสมุด ขณะที่โจและก้องนั่งรอจอห์นอยู่

- ก้อง : ป่านนี้แล้ว จอห์นยังไม่มาอีกหรือ
โจ : รออีกนิดก็คงมา จอห์นอาจทำธุระอยู่ก็ได้

อีกเวลาประมาณ 15 นาทีก่อนจะเข้าเรียนตอนบ่าย จอห์นเดินเข้ามาในห้องสมุดด้วยท่าทางเร่งรีบ

- จอห์น : ขอโทษด้วยนะ เราคุยกับพี่ชั้น ป. 6 อยู่
โจ : ไม่เป็นไรหรอก ไหนผลงานที่จะรวมกันส่งครู
จอห์น : เราต้องขอโทษพวกนายจริงๆ คือว่าเมื่อวันเสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมาเราไปเที่ยวต่างจังหวัดกับพี่ๆ มาตอนกลับมาระหว่างทางรถเกิดเสียทำให้เรากลับถึงบ้านดึก และเราก็เพลียมากด้วยจึงเผลอหลับไป ทำให้ไม่ได้เขียนรายงานเลย
ก้อง : แล้วเราจะทำอย่างไรล่ะ ครูต้องหักคะแนนเราแน่ๆ เลย
โจ : ถ้าอย่างนั้น เราก็ส่งเท่าที่มีแล้วกัน ครูจะว่ายังไงก็ต้องยอมรับล่ะ เพราะทำตอนนี้ก็คงจะไม่ทันแล้ว
ก้อง : เพราะจอห์นแท้ๆ เชียว
โจ : อย่าพูดอย่างนั้นเลย ยังไงก็แก้ไขไม่ได้แล้วล่ะ

พอถึงคาบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูแจ้งคะแนนของแต่ละกลุ่มให้นักเรียนทราบ ทุกกลุ่มได้คะแนนเต็ม 30 หกเว้นกลุ่มของโจได้เพียง 20 คะแนน

ครูสมพล : ทุกกลุ่มทำดีมาก ครูคะแนนให้เต็ม แต่กลุ่มของโจ ก้อง และจอห์น ทำมาไม่ครบครูให้ 20 คะแนน

พอครูพูดจบ จอห์นมีสีหน้าไม่สบายใจ และลุกยืนขึ้นบอกครู

จอห์น : เป็นความผิดของผมเองครับครู คือผมไม่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง จนทำให้เพื่อนต้องเสียคะแนน

ครูสมพล : ทำไมเธอไม่ได้ทำล่ะ เล่าให้ครูฟังสิ

จอห์น : ผมไปเที่ยวต่างจังหวัดกับพี่ๆ มาครับ คิดว่าจะกลับมาเขียนทันที แต่รถเสียกลางทาง เลยทำให้กลับดึกมาก พอถึงบ้านก็เพลียเพลอหลับไป จนไม่ได้ทำรายงานครับ

ครูสมพล : การที่คนเราทำงานอะไรก็ตาม ถ้าไม่มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้รับมอบหมาย จะทำให้เสียประโยชน์ทั้งของตนเองและผู้อื่น เราควรที่จะทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายของตนเองให้เสร็จเสียก่อนแล้วจึงไปทำอย่างอื่น

จอห์น : ขอบคุณมากครับครูที่แนะนำ และผมต้องขอโทษเพื่อนๆ ด้วยที่ไม่รับผิดชอบงานของตนเอง จนทำให้เพื่อนเสียประโยชน์ ผมสัญญาว่า ต่อไปผมจะมีความรับผิดชอบมากขึ้นครับ

ครูสมพล : ดีมาก จอห์น เธอคิดถูกต้องแล้วล่ะ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 10	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความสามารถที่จะสร้างผลงานด้วยตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความสามารถที่จะสร้างผลงานด้วยตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “ต้องทำได้”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาก่อนที่จะแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้มีความพร้อมทางด้านเนื้อหา ก่อนการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสม ในสถานการณ์ต่างๆ 2. ขั้นแสดง 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง 4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม 5. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 10

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านมีความสามารถที่จะสร้างผลงานด้วยตนเอง บทบาทสมมติเรื่อง “ต้องทำได้”

สถานการณ์

กานดา มณี และดวงตา เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้ง 3 คนเรียนอยู่ห้องเดียวกัน และมีความรักใคร่กันมาก วันหนึ่งในชั่วโมงการงานพื้นฐานอาชีพ ครูประไพ สอนเรื่องการเย็บผ้าด้วยมือโดยวิธีการต่างๆ เช่น การสอย การเย็บต้นถอยหลัง และการถักรังคัม เมื่อครูประไพแสดงวิธีทำให้นักเรียนดูแล้วก็ให้นักเรียนหัดทำไปพร้อมๆ กันอีกครั้งหนึ่ง พอครูแน่ใจว่านักเรียนเข้าใจกันทุกคนแล้ว ก็สั่งงานให้นักเรียนไปทำเป็นการบ้านมาส่งในวันพรุ่งนี้ กานดา และมณี ต่างก็ไม่มีความถนัดในงานประเภทนี้ ส่วนดวงตานั้นรักงานประเภทนี้มาก เธอทำได้ดีเสมอ เมื่อเลิกโรงเรียนแล้ว กานดา มณี และดวงตา ก็ชวนกันไปทำงานที่ครูสั่งที่บ้านของดวงตา เมื่อลงมือทำไปสักครู่ กานดารู้สึกโกรธที่ตนเองทำไม่ได้ จึงขยี้ผ้าทิ้งไม่สนใจที่จะทำต่อไป และบอกกันมณีและดวงตาว่าจะกลับบ้าน พร้อมกับเดินกลับบ้านไป ส่วนมณีก็มีปัญหาเช่นกัน แต่มณีนึกในใจว่าตนต้องทำได้ถ้ามีความพยายาม มณีจึงขอร้องให้ดวงตาช่วยสอนวิธีทำให้อีกที ดวงตาก็ค่อยๆ สอนมณีอย่างใจเย็น ในระยะแรกๆ มณีก็ทำไม่ได้ แต่เมื่อเธอพยายามหลายๆ ครั้ง ในที่สุดเธอก็ทำได้ อย่างสวยงาม ในวันรุ่งขึ้นเมื่อครูประไพเข้ามาสอนก็บอกให้นักเรียนนำงานมาส่ง ปรากฏว่ามีกานดาเพียงคนเดียวที่ไม่ได้ส่งโดยให้เหตุผลว่าทำไม่ได้ ครูประไพจึงเรียกให้มณีเล่าถึงวิธีการที่มณีสามารถทำงานนี้ได้ และครูประไพก็ให้กานดาสรุปว่า เหตุที่มณีทำงานนี้ได้เพราะอะไร มณีได้รับคำชมเชยจากครูและเพื่อนๆ ว่าเป็นคนมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างให้สำเร็จด้วยตนเองดีมากสมควรที่กานดาจะนำมาเป็นตัวอย่าง กานดาจึงของอนุญาตส่งงานนี้ในตอนเย็นหลังเลิกเรียน โดยจะขอให้มณีเป็นคนสอนให้ ครูจึงอนุญาต

บทบาทของครูประไพ

ฉันชื่อครูประไพ เป็นครูสอนวิชาการงานพื้นฐานอาชีพในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 วันหนึ่งฉันเข้าสอนโดยให้นักเรียนฝึกการเย็บผ้าด้วยมือ หลังจากที่ได้อธิบายพร้อมทั้งแสดงและให้นักเรียนหัดทำไปด้วยจนฉันแน่ใจว่านักเรียนเข้าใจ ฉันจึงสั่งงานให้นักเรียนไปทำที่บ้านแล้วนำมาส่งในวันพรุ่งนี้ พอถึงวันพรุ่งนี้นักเรียนทุกคนนำงานมาส่ง ยกเว้นกานดาคนเดียว ฉันถามกานดาว่าทำไมไม่ส่งเธออ้างเหตุผลว่าทำไม่ได้ ฉันจึงเรียกมณีโดยให้มณีเล่าว่ามณีทำงานมาส่งได้อย่างไร ฉันก็ชมเชยมณีว่าเป็นคนมีความพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จด้วยตนเองดีมาก แล้วฉันก็สอนให้กานดาเอาอย่างมณี ฉันอนุญาตให้กานดานำงานมาส่งตอนเย็นหลังเลิกเรียนแล้ว

บทบาทของกานดา

ฉันชื่อกานดา เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีเพื่อนสนิทชื่อ มณี และดวงตา ฉันและมณีไม่ชอบเรียนวิชาเกี่ยวกับการฝีมือเพราะไม่มีความถนัดด้านนี้ วันหนึ่งในชั่วโมงการงานพื้นฐานอาชีพ ครูสอนวิธีเย็บผ้าด้วยมือ แล้วให้ไปทำมาส่งในวันพรุ่งนี้ พอเลิกเรียนแล้วฉันกับมณี และดวงตา ก็ไปทำด้วยกันที่บ้านของดวงตา ฉันลองพยายามทำตามที่คุณสอนก็ทำไม่ได้ จึงขยี้ผ้าทิ้งแล้วขอตัวกับเพื่อนกลับบ้าน พอถึงวันส่งงานครูถามฉันว่าทำไมไม่ส่ง ฉันตอบว่าทำไม่ได้ แต่ครูบอกให้ฉันทำงานมาส่งครูใหม่ในตอนเย็นหลังเลิกเรียน

บทบาทของมณี

ฉันชื่อมณี เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีเพื่อนสนิท ชื่อกานดาและดวงตา วันหนึ่งฉันทำงานวิชาการงานพื้นฐานอาชีพ ที่ครูสั่งให้ทำการบ้านมาส่งในคาบต่อไป ฉันทำไม่ได้ในตอนแรกจึงขอให้ดวงตาสอนให้ ฉันนึกในใจว่าต้องทำได้จึงพยายามทำ จนในที่สุดก็สำเร็จ พอถึงเวลาส่งงานฉันนำงานไปส่งครู ครูให้ฉันเล่าให้กานดาฟังว่าฉันทำงานฝีมือได้อย่างไร ฉันเล่าขั้นตอนและวิธีการทำงานให้กานดาฟัง ครูชมเชยฉันว่า มีความพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จด้วยตนเองดีมาก ทำให้ฉันรู้สึกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

บทบาทของดวงตา

ฉันชื่อดวงตา เป็นเพื่อนสนิทของกานดาและมณี ฉันชอบเรียนวิชาการงานพื้นฐานอาชีพมาก วันหนึ่งหลังเลิกเรียนแล้วฉันกับกานดาและมณี นัดกันไปทำงานที่ครูประไพส่งที่บ้านของฉัน ฉันทำได้และมณีขอให้ฉันสอนให้ และฉันสามารถสอนมณีจนทำงานฝีมือได้ด้วยตนเอง

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 11	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง
อุปกรณ์	เอกสารเทคนิคแม่แบบเรื่อง “ของด้าแปดอย่าง”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิคแม่แบบ ซึ่งมี 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง 2. ขั้นเสนอตัวแบบ 2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบไม่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ไปฝึกที่บ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 11

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง เทคนิคแม่แบบเรื่อง “ของด้าแปดอย่าง”

จิราวรรณ สมฤทัย อรทัย เป็นเพื่อนบ้านที่สนิทกัน เพราะเรียนที่ห้องเดียวกันและมีบ้านอยู่ใกล้กัน ในช่วงเย็นสมฤทัยและอรทัยมักจะมาทำการบ้านที่บ้านของจิราวรรณอยู่เป็นประจำ วันหนึ่งขณะที่กำลังนั่งคุยกันอยู่

จิราวรรณ : เรามีเรื่องด่วนจะเล่าให้พวกเธอฟัง สำคัญมากๆ เลย

สมฤทัย : มีอะไรเธอ เล่ามาซิ เราชักอยากรู้แล้วล่ะ

จิราวรรณ : น้าติ่มที่อยู่บ้านหลังถัดไปโน้นมาบอกเราว่า ในปีนี้ คนที่เกิดปีที่ยืนต้นด้วยคำว่า “มะ” กำลังมีเคราะห์ร้ายถึงขั้นเสียชีวิตเลยล่ะ แต่อย่าเพิ่งตกใจนะ เพราะยังพอมีทางออก คือใครต้องการที่จะพ้นเคราะห์กรรมในครั้งนี้ จะต้องสะเดาะเคราะห์โดยการนำของด้าแปดอย่างมาบูชาพระราหู แล้วชีวิตจะดีขึ้น

อรทัย : แล้วเธอมีความคิดอย่างไรล่ะ

จิราวรรณ : เราฟังแล้วรู้สึกกลัวมากๆ เลย เพราะเราเกิดปีที่ยืนต้นด้วยคำว่า “มะ” พรงี้เราตั้งใจว่าจะขอเงินพ่อไปซื้อของด้าแปดอย่างตามที่น้าติ่มบอกมาบูชา และพวกเธอสองคนก็เกิดปีที่ยืนต้นด้วยคำว่า “มะ” เหมือนกันไม่ใช่เหรอ พวกเธอจะทำหรือเปล่าล่ะ

สมฤทัย : ขอให้เราคิดดูก่อนนะ เราได้ยินที่เธอพูดมาก็รู้สึกไม่สบายใจเหมือนกัน แล้วอรทัยล่ะเธอจะทำหรือเปล่า

อรทัย : เราว่าเรื่องนี้เราน่าจะลองปรึกษาพ่อแม่ดูก่อนดีไหม เพราะว่าเรื่องแบบนี้เราก็เคยได้ยินมาบ้างเหมือนกัน อีกอย่างถ้าเราก็คงต้องใช้เงินเยอะมากในการจัดซื้อของด้าแปดอย่าง

หลังจากทั้งสามแยกย้ายกันกลับบ้านแล้ว ในตอนเย็นที่บ้านของอรทัย

อรทัย : คุณพ่อคุณแม่คะ หนูมีเรื่องจะถามคะ

พ่อแม่ : มีเรื่องอะไรลูก เล่าให้พ่อแม่ฟังสิจ๊ะ

อรทัย : คือเพื่อนหนูเขาได้ยินข่าวมาว่า คนที่เกิดในปีที่ยืนต้นด้วยคำว่า “มะ” จะมีเคราะห์ร้ายถ้าต้องการพ้นเคราะห์ ให้นำของด้าแปดอย่างมาบูชาพระราหู หนูจึงอยากรถามพ่อแม่ว่า หนูควรทำอย่างไรดีคะ

พ่อแม่ : หนูลองคิดถึงข้อดีข้อเสียดูนะลูก ถ้าหนูทำตามที่ได้ยินมาหนูอาจจะสบายใจ แต่ข้อเสียหนูจะต้องใช้เงินมากนะลูก ถ้าเงินที่เก็บในออมสินของหนูคงไม่พอหรอกเพราะของพวกนั้นราคาแพงมาก และไม่มีใครประกันได้ว่าเมื่อทำแล้วจะดีจริง อีกอย่างถ้าหนูทำหนูจะกลายเป็นคนหนึ่งที่ทำให้ พ่อค้าแม่ค้าได้กำไรเกินควร และถือโอกาสขึ้นราคาสินค้า ซึ่งเมื่อคิดดูตรงนี้แล้วพ่อแม่เห็นว่าข้อดีมีน้อยกว่าข้อเสีย

อรทัย : ขอบคุณค่ะ หนูก็คิดอย่างที่คุณแม่บอกเหมือนกัน แต่หนูก็อยากปรึกษาพ่อแม่ เพื่อที่จะได้สบายใจขึ้นค่ะ

วันรุ่งขึ้น ตอนพักเที่ยงที่โรงอาหารของโรงเรียน จิรวรรณ กับสมฤทัย เดินเข้ามาหาอรทัย

จิรวรรณ : ตกลงเธอจะทำพิธีสะเดาะเคราะห์หรือเปล่า พวกเราสองคนชื่อของเตรียมไว้ทำคืนนี้แล้วนะ

อรทัย : เราคงไม่ทำหรอกนะ เรามีเหตุผลอยู่หลายข้อ แต่ที่สำคัญที่สุดคือ เราอยากจะทำเงินที่เราเก็บไว้ไปซื้อพจนานุกรมไว้ใช้ เพราะเราตั้งใจไว้ และแทนที่เราจะเกิดความรู้สึกสบายใจที่ได้ทำพิธี เราคิดว่าเราคงเป็นทุกข์หนักไปกว่าเดิมอีก ถ้าไม่ได้พจนานุกรมที่เราตั้งใจไว้นานแล้ว

สมฤทัย : เธอเป็นคนที่มีความเชื่อมากเลยนะ เราอยากเป็นอย่างเธอบ้างจัง

อรทัย : ขอบใจมากนะที่ชมเรา พวกเธอก็เป็นแบบนี้ได้

จิรวรรณ : เธอใช้วิธีไหนล่ะ แนะนำพวกเราบ้างสิ

อรทัย : ถ้าเราได้ยินได้ฟังเรื่องอะไรมากก็ตาม เราควรใช้เหตุผลพิจารณาดูก่อนว่า สิ่งที่เราได้ยินมานั้น มีข้อดีหรือข้อเสียต่อตัวเรามากกว่ากัน แล้วเราก็เลือกสิ่งที่เราเห็นว่าข้อดีมากกว่า ทำอย่างนี้ก็จะทำให้เราไม่ตกเป็นเหยื่อของคนที่ไม่หวังดีต่อเราได้

จิรวรรณ : ขอบใจมากเลยเพื่อน ต่อไปนี้เราจะทำแบบเธอบ้าง

อรทัย : ไม่เป็นไร เราเพื่อนกันอยู่แล้ว มีอะไรก็ช่วยกันเสมอแหละ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 12	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป
อุปกรณ์	1. กระดาษโปสเตอร์ 2. กระดาษรูปหัวใจผ่าซีก 3. กาว
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลอง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง ดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจผ่าซีกให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น 2.3 ให้นักเรียนเขียนความประทับใจที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม 2.4 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้วให้นำชิ้นหัวใจไปติดที่กระดาษโปสเตอร์ 2.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม 2.6 ผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง
การประเมินผล	1. สังเกตจากการความสนใจและการซักถาม 2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
(สำหรับกลุ่มควบคุม)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความเป็นกันเอง และบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มให้กับนักเรียน และระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมการให้ข้อเสนอแนะ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เข้าใจ จุดมุ่งหมาย ข้อตกลง กฎระเบียบ บทบาท ของผู้วิจัย และนักเรียน ในการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนวันเวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการให้ข้อเสนอแนะ 3. เพื่อเป็นการเตรียม นักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมการให้ข้อเสนอแนะ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม “ล่าสมบัติ” 3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง และทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ 4. ผู้วิจัยแจกเอกสารตาราง และชี้แจงกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง การประเมินผล 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักเรียน
2	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะพูดบรรยายอธิบาย และเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะพูดบรรยายอธิบาย และเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 – 11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความ
3	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะชักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะชักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ	เชื่อมั่นในตนเอง ที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	ความเชื่อมั่นในตนเอง ในห้องเรียนด้าน สามารถที่จะตอบคำถาม ด้วยความมั่นใจ	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองในห้องเรียนด้าน สามารถที่จะตอบคำถามครู ด้วยความมั่นใจ	ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่ เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้ว ให้นักเรียนซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย
5	ความเชื่อมั่นในตนเอง ในห้องเรียนด้าน สามารถที่จะสบตาครู และเพื่อนๆ ในขณะที่ พูดหรือตอบคำถาม	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองในห้องเรียนด้าน สามารถที่จะสบตาครู และ เพื่อนๆ ในขณะที่พูดหรือ ตอบคำถาม	ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป เรื่องราวที่ได้จากการอ่านข้อสนเทศ ที่เกี่ยวกับการแสดงความเชื่อมั่น ในตนเอง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมใน ส่วนที่นักเรียนไม่ได้กล่าวถึง
6	ความเชื่อมั่นในตนเองใน ห้องเรียนด้านสามารถที่ จะยอมรับผิดเมื่อตนเอง ทำผิด	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองในห้องเรียนด้าน สามารถที่จะยอมรับผิดเมื่อ ตนเองทำผิด	การประเมินผล 1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย ของนักเรียน
7	ความเชื่อมั่นในตนเอง ในห้องเรียนด้าน สามารถที่จะแสดง ความคิดเห็นได้ด้วย ความมั่นใจ	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองในห้องเรียนด้าน สามารถที่จะแสดงความคิด เห็นได้ด้วยความมั่นใจ	2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
8	ความเชื่อมั่นในตนเอง นอกห้องเรียนด้านมี ความพยายามที่จะทำสิ่ง ต่างๆ ให้สำเร็จด้วย ตนเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองนอกห้องเรียนด้านมี ความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง	
9	ความเชื่อมั่นในตนเอง นอกห้องเรียนด้านมี ความรับผิดชอบใน การทำงานทั้งของตนเอง และส่วนรวม	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองนอกห้องเรียนด้านมี ความรับผิดชอบในการทำงาน ทั้งของตนเองและส่วนรวม	
10	ความเชื่อมั่นในตนเอง นอกห้องเรียนด้านมี ความสามารถที่จะสร้าง ผลงานด้วยตนเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองนอกห้องเรียนด้านมี ความสามารถที่จะสร้าง ผลงานด้วยตนเอง	

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	ความเชื่อมั่นในตนเอง นอกห้องเรียนด้านมี เหตุผลไม่คล้อยตาม ผู้อื่นโดยปราศจาก การไตร่ตรอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองนอกห้องเรียนด้านมี เหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดย ปราศจากการไตร่ตรอง	
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนพัฒนา ความเชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จาก การทดลองและการนำไป ใช้ได้จริงต่อไป	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้ จากการทดลองและผู้วิจัยสรุป เพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ ความร่วมมือในการทดลอง และกล่าวปิดการทดลอง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 1	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ปฐมนิเทศ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความเป็นกันเอง และบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มให้กับนักเรียน และระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกปฏิบัติการมกล้ำแสดงออก 2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เข้าใจ จุดมุ่งหมาย ข้อตกลง กฎระเบียบ บทบาทของผู้วิจัย และนักเรียน ในการเข้าร่วมการฝึกปฏิบัติการมกล้ำแสดงออก ตลอดจนวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการฝึกปฏิบัติการมกล้ำแสดงออก 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมการให้ข้อเสนอแนะ
อุปกรณ์	กระดาษขนาด A4 เท่ากับจำนวนสมาชิก
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม “ล่าสมบัติ” มีขั้นตอน ดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบสมบัติส่วนตัว คนละ 1 ชิ้น มาวางรวมกันโดยไม่ให้ผู้อื่นเห็น 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบของที่ไม่ใช่ของตน คนละ 1 ชิ้น แล้วตามหาเจ้าของจนพบ 2.3 เมื่อพบแล้วให้นักเรียนนั่งสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัวของเพื่อน โดยให้พยายามหาข้อมูลจากเพื่อนให้ได้มากที่สุด คนละ 5 นาที ตามหัวข้อ ดังนี้ 2.3.1 ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น 2.3.2 จังหวัดที่เกิด 2.3.3 อายุ งานอดิเรก อาหารที่ชอบ 2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการฝึกปฏิบัติการมกล้ำแสดงออก 3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม 4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง คือ ห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา 12.00 – 12.50 น.
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 2	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสมรรถนะที่จะพูดบรรยาย อธิบาย และเสนอ รายงานหน้าชั้นเรียน
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสมรรถนะที่จะพูดบรรยาย อธิบาย และเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน
อุปกรณ์	เอกสารข้อเสนอแนะเรื่อง “ขอแสดงความยินดี”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่น ในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียน ซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 2

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสามารที่จะพูดบรรยาย อธิบาย และเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน
เรื่อง “ขอแสดงความยินดี”

.....

ครูวิชัย เป็นครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 หลังจากเปิดเทอมเป็นวันที่สอง ในคาบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต พอครูเดินเข้ามาเตรียมที่จะทำการสอนตามปกติ สุนัยซึ่งเป็นหัวหน้าห้องได้ลุกขึ้นยืนขออนุญาตลาออกจากการเป็นหัวหน้าห้อง ด้วยเหตุผลว่าเป็นการเปิดโอกาสให้เพื่อนคนอื่น ๆ ได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำบ้าง ครูวิชัยกล่าวขบใจสุนัยที่ได้ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าห้องด้วยดีมาโดยตลอด และได้มอบหมายให้สุนัยดำเนินการเลือกหัวหน้าคนใหม่ สุนัยได้สอบถามเพื่อนในชั้นเรียนว่า มีใครจะสมัครเป็นหัวหน้าห้องบ้าง เมื่อไม่มีผู้สมัคร เขาจึงบอกให้เพื่อนๆ ช่วยกันเสนอชื่อเพื่อนในห้อง ซึ่งรายชื่อที่เพื่อนๆ เสนอมีดังนี้ วิมล กนก และสุริยา สุนัยเชิญทั้งสามคนออกมายืนหน้าห้องเพื่อที่จะให้พูดแนะนำตัวเอง และบอกว่าเมื่อได้รับเลือกแล้วจะทำอะไรที่เป็นประโยชน์บ้าง เพื่อเป็นการหาเสียงสนับสนุน สุริยาเป็นคนแรกที่ได้พูด เขากล่าวแนะนำตัวเองด้วยความมั่นใจ และกล่าวว่าจะทำหน้าที่การเป็นหัวหน้าห้องให้ดีที่สุด ต่อจากนั้นวิมลได้แนะนำตนเอง โดยกล่าวว่า ถึงแม้ตนเองจะเป็นผู้หญิงแต่จะทำหน้าที่มิให้เพื่อนๆ ต้องเสียประโยชน์ กนกพูดเป็นคนสุดท้าย เธอมีท่าทางเอียงอายไม่มั่นใจในตนเอง ได้แต่กล่าวเพียงแนะนำตนเองเท่านั้น แล้วก็วิ่งกลับมานั่ง สุนัยจึงให้เพื่อนๆ โหวตคะแนนเสียงโดยการยกมือ ผลปรากฏว่า สุริยาได้คะแนนเป็นอันดับ 1 วิมลได้คะแนนเป็นอันดับ 2 และกนกได้คะแนนอันดับ 3 ครูวิชัยจึงสรุปให้สุริยาเป็นหัวหน้าห้อง วิมลเป็นรองหัวหน้า พร้อมทั้งกล่าวแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกทั้ง 2 คน และได้บอกกับกนกว่า กนกเป็นคนที่มีความสามารถเพราะเป็นคนที่เพื่อนๆ ในห้องเห็นว่าสามารถที่จะทำหน้าที่ได้ จึงเสนอชื่อให้เข้าชิงตำแหน่ง แต่ยังขาดความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อออกมาพูดหรือบรรยายหน้าชั้นเรียน เพราะถ้ากนกมีความเชื่อมั่นในตนเองย่อมได้รับโอกาสดีๆ เสมอ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 3	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสมารถที่จะซักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสมารถที่จะซักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ
อุปกรณ์	เอกสารข้อเสนอแนะเรื่อง “เสียโอกาส”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียนซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 3

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสมรรถที่จะซักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ

เรื่อง “เสียโอกาส”

.....

ในคาบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูสมชายเข้าสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2 เรื่องพุทธบริษัท มีเนื้อหาโดยย่อว่า พุทธบริษัท หมายถึง ผู้ที่ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนาและปฏิบัติตามพระธรรมวินัยรวมทั้งมีส่วนในการทำนุบำรุงศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง มีด้วยกัน 4 กลุ่ม คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ภิกษุ คือพระผู้ชาย ภิกษุณี คือพระผู้หญิง อุบาสก คือผู้ชายที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา อุบาสิกา คือผู้หญิงที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เมื่อครูอธิบายจบครูดถามนักเรียนว่า หากใครยังไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัยให้ถาม เพราะครูจะใช้เวลาที่เหลือสอบเก็บคะแนน นพพรยกมือถามเป็นคนแรกว่า พระภิกษุองค์แรกคือใครครับ ครูตอบว่า พระอัญญาโกณฑัญญะ ขวัญดาวยกมือแล้วถามว่า พระภิกษุองค์แรกคือใครคะ ครูตอบว่า พระนางมหาปราชดีโคตมี นักเรียนคนอื่นๆ ต่างก็ยกมือถามครู ศรีแพรมีความสับสนอยู่ระหว่างอุบาสกกับอุบาสิกาว่าแตกต่างกันอย่างไร แต่เธอไม่กล้าถามครูและเก็บความสงสัยไว้ ครูมองไปรอบๆ ห้องแล้วถามว่า มีใครจะถามอีกหรือเปล่าครับ ถ้าไม่มีแสดงว่าทุกคนเข้าใจดีแล้ว ครูจะสอบเก็บคะแนน พอพูดจบครูก็แจกกระดาษคำถามและคำตอบ โดยให้นักเรียนเขียนความหมายของพุทธบริษัท 4 กลุ่ม ให้เวลาในการเขียน 10 นาที ถ้าใครทำถูกหมดทุกข้อจะได้ 10 คะแนน เมื่อหมดเวลาครูจึงเก็บกระดาษคำตอบไปตรวจและบอกคะแนน นพพรได้ 10 คะแนน ขวัญดาวได้ 10 คะแนน ศรีแพรได้ 5 คะแนน ซึ่งได้น้อยกว่าทุกคนในชั้นเรียน ช่วงพักกลางวันของวันนั้นเอง ขวัญดาวจึงเข้าไปถามศรีแพรถึงสาเหตุที่ได้คะแนนน้อยกว่าเป็นเพราะไม่สบายหรือไม่เข้าใจ ซึ่งฉันคิดว่าเธอน่าจะได้ 10 คะแนนนะ ศรีแพรตอบว่าฉันไม่เข้าใจ ยังมีความสับสนอยู่ระหว่างอุบาสกกับอุบาสิกา ขวัญดาวจึงถามว่า ทำไมเธอไม่ถามครูละตอนที่ครูเปิดโอกาสให้ถาม ศรีแพรบอกว่าเธอไม่กล้า ขวัญดาวจึงแนะนำว่า เธอไม่ควรคิดแบบนี้เลยนะ คราวหน้าถ้าเธอไม่เข้าใจอะไรก็ถามครูทันทีเลย เธอไม่ต้องอายใคร เพราะในห้องก็มีแต่เพื่อนๆ ของเราทั้งนั้น และการที่เธอถามในสิ่งที่เธอไม่เข้าใจ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนๆ คนอื่นด้วย ศรีแพรจึงกล่าวขอบคุณขวัญดาวที่แนะนำเธอ และให้สัญญาว่าต่อไปเราจะไม่ยอมเสียโอกาสอันดีอีกแล้วละ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 4	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะตอบคำถามครูด้วยความมั่นใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะตอบคำถามครูด้วยความมั่นใจ
อุปกรณ์	เอกสารข้อเสนอแนะเรื่อง “ไม่กล้าตอบ”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียนซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 4

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสมรรถที่จะตอบคำถามครูด้วยความมั่นใจ

เรื่อง “ไม่กล้าตอบ”

.....

ในคาบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูสมบุรณ์เข้าสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 เรื่องวันสำคัญเกี่ยวกับศาสนา โดยครูอธิบายสรุปว่า วันวิสาขบูชา ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 เป็นวันที่มีความสำคัญสำหรับชาวพุทธ เพราะเป็นวันคล้ายวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระพุทธเจ้า ประสูติคือวันที่พระพุทธเจ้าเกิด ตรัสรู้ คือวันที่พระพุทธเจ้ารู้แจ้งธรรม ส่วนปรินิพพาน คือวันที่พระพุทธเจ้าตาย และเรื่องข้อควรปฏิบัติของชาวพุทธในวันวิสาขบูชา เช่น การทำบุญตักบาตร การฟังธรรม นั่งสมาธิ เมื่อครูอธิบายจบ ครูตั้งคำถามโดยให้นักเรียนตอบทีละคน คนละ 1 ข้อ โดยตั้งคำถามว่าให้นักเรียนบอกข้อปฏิบัติของชาวพุทธในวันวิสาขบูชา ครูเรียกชื่อมาณพ มาณพรีบยืนขึ้นแล้วตอบว่า ทำบุญตักบาตรครับ อนงค์ตอบว่า ไปเวียนเทียนค่ะ ณรงค์ตอบว่า ไปฟังเทศน์ ครูเรียกชื่อสายใจเพื่อให้ตอบคำถาม สายใจค่อยๆ ลุกขึ้นยืน ยิ้มอย่างเอียงอาย ก้มหน้าแต่ไม่ตอบคำถามครู ครูคิดว่าสายใจตอบไม่ได้ จึงเรียกชื่อนักเรียนคนอื่นๆ สายใจจึงนั่งลงและไม่ได้ตอบคำถามครู เมื่อหมดคาบ ครูบอกกับนักเรียนว่าคนที่ตอบคำถามครูจะได้คะแนนทุกคน คนละ 1 คะแนน เมื่อครูออกจากห้องเรียน อนงค์จึงเดินมาถามสายใจว่าทำไมไม่ตอบคำถามของครู หรือไม่เข้าใจจึงไม่ตอบ สายใจตอบว่าเธอไม่กล้า อนงค์แนะนำว่าหากครูถามก็ควรตอบ เพราะจะได้รู้ว่าคำตอบที่เราตอบนั้นถูกหรือผิด ครูจะได้อธิบายให้เราเข้าใจยิ่งขึ้น และจะได้คะแนนด้วย สายใจสัญญากับอนงค์ว่าต่อไปเธอจะกล้าตอบคำถามของครู เพื่อจะได้คะแนนเหมือนเพื่อนๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 5	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสมรรถนะที่จะสบตาครูและเพื่อนๆ ในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านสมรรถนะที่จะสบตาครูและเพื่อนๆ ในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม
อุปกรณ์	เอกสารข้อเสนอแนะเรื่อง “สบตามันใจ”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียนซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 5

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสมรรถนะที่จะสอบตาครู และเพื่อน ๆ ในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม
เรื่อง “สบตามั่นใจ”

.....

วันหนึ่งที่ห้องผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียน ครูสมศรีกำลังสัมภาษณ์นักเรียนเพื่อรับทุนไปเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมที่ต่างประเทศในช่วงปิดภาคเรียน มีผู้มาสมัครคัดเลือก 2 คน แต่ทางโรงเรียนมีโควต้าให้นักเรียนได้เพียงคนเดียว นักเรียนทั้ง 2 คนมีผลการเรียนเท่ากัน ครูสมศรีเรียกสมใจเข้าสัมภาษณ์เป็นคนแรก สมใจมีท่าทางมั่นใจในตนเอง ครูให้สมใจแนะนำตนเอง ชักถามประวัติส่วนตัว ประวัติครอบครัว ขณะที่พูดเธอมองเห็นหน้าและสบตาครูเป็นระยะๆ ครูสมศรีพอใจในการตอบคำถามและลักษณะท่าทางของสมใจมาก ครูเรียกสมย์เข้าสัมภาษณ์คนที่ 2 เธอมีท่าทางเอียงอายไม่มีความมั่นใจในตนเอง ครูเชิญให้สมย์นั่งบนเก้าอี้ และให้แนะนำตนเอง ชักถามประวัติเหมือนกับสมใจ ระหว่างที่พูดสมย์ไม่กล้าสบตาครู แต่กลับมองไปที่แจกันบ้าง ดอกไม้บ้าง พัดลมบ้าง เพดานบ้าง ครูนัดให้ทั้ง 2 คนมาฟังผลสัมภาษณ์ เมื่อผลสัมภาษณ์ออกมาปรากฏว่าสมใจได้รับการคัดเลือกให้ได้รับทุน ครูบอกกับสมย์ว่า เหตุที่เธอไม่ได้รับการคัดเลือกเพราะขาดความมั่นใจในตนเอง ขณะที่พูดหรือตอบคำถามไม่กล้าสบตาครู เพราะการสบตากับคู่สนทนาขณะที่พูดหรือตอบคำถามเป็นการแสดงความมั่นใจอย่างหนึ่ง แต่สมย์ยังมีโอกาสนะคะ หากมีโควต้าจัดสรรมาอีกสมย์ก็มาสมัครอีกครั้งนะ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 6	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด
อุปกรณ์	เอกสารข้อเสนอแนะเรื่อง “คนขี้ลืม”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียนซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 6

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสมรรถที่จะยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด

เรื่อง “คนขี้ลืม”

.....

ครูยุทธนาเป็นครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2 ในวันเปิดเทอมวันแรกครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันเพื่อช่วยกันรับผิดชอบในการทำความสะอาดห้องเรียน และดูแลความเรียบร้อยภายในห้องหลังเลิกเรียน เด็กๆ ทุกคนเมื่อถึงวันที่ตนเองรับผิดชอบก็จะช่วยกันด้วยดีเสมอมา วันนี้เป็นวันศุกร์ซึ่งเป็นหน้าที่ของ อี๋ อ้อ และเอ๋ ที่ต้องช่วยกันรับผิดชอบ พอถึงเวลาใกล้เลิกเรียน อี๋รู้สึกเพลียมากเพราะเมื่อคืนต้องเสียใจไม่ได้นอนทั้งคืน และอ้อก็มีธุระรีบด่วนเพราะผู้ปกครองมารับให้รีบกลับบ้านเนื่องจากคุณย่าป่วยหนัก ทั้งอี๋และอ้อจึงขอตัวกลับก่อน อี๋และอ้อจึงบอกให้เอ๋ช่วยดูแลความเรียบร้อยภายในห้องเรียนคนเดียวไปก่อนในวันนี้ อ้อรับคำเพราะเห็นใจเพื่อนๆ ที่ไม่สามารถอยู่ช่วยทำหน้าที่ได้ แต่พอถึงเวลาเลิกเรียนเอ๋คิดว่าวันนี้ตนเองทำหน้าที่คนเดียวคงช้ามากจึงรีบทำความสะอาดห้องเรียน เพราะกลัวว่าจะกลับบ้านไม่ทันเพื่อนๆ คนอื่น ด้วยความรีบร้อนทำให้เอ๋ไม่ทันสังเกตว่ามีหน้าต่างบานของห้องเรียนยังไม่ได้ปิด พอถึงเช้าวันจันทร์เมื่อเพื่อนเปิดประตูเข้ามาเพื่อที่จะเข้าห้องเรียน ทุกคนเห็นสภาพของห้องเรียนแล้วก็ต้องตกใจ เพราะว่าในห้องเรียนเต็มไปด้วยฝุ่นและเศษของกิ่งไม้ใบไม้ และทำให้อุปกรณ์การเรียนบางอย่างในห้องเรียนเปื่อยเนื่องจากในวันเสาร์และวันอาทิตย์ที่ผ่านมามีพายุทำให้ฝนตกหนักมาก พอทุกคนหายตกตะลึง เอ๋มีสีหน้าซีดตัวสั่นเพราะนึกขึ้นได้ว่า ตนเองลืมปิดหน้าต่างก่อนออกจากห้องเรียนไป พอครูยุทธนาเข้ามา นักเรียนก็รายงานให้ทราบถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที เอ๋สารภาพผิดและยอมรับในความไม่รอบคอบของตนเอง จนทำให้เกิดความเสียหายขึ้นได้ แต่อี๋และอ้อก็ยอมรับผิดด้วย เพราะจะต้องช่วยกันรับผิดชอบในการดูแลความเรียบร้อยภายในห้องเรียน ถึงแม้ว่าจะกลับไปก่อนก็ตาม

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 7	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นได้ด้วย ความมั่นใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในห้องเรียนด้านความสามารถที่จะแสดง ความคิดเห็นได้ด้วยความมั่นใจ
อุปกรณ์	เอกสารข้อเสนอแนะเรื่อง “ขอคิดด้วยคน”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่น ในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียน ซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 7

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านสามารภที่จะแสดงความคิดเห็นได้ด้วยความมั่นใจ
เรื่อง “ขอคิดด้วยคน”

.....

ในคาบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูวิทยาเข้าสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 ได้อธิบายถึงเรื่องความสัมพันธ์กับประเทศตะวันตก เช่น โปรตุเกส ฮอลันดา อังกฤษ และฝรั่งเศส ในสมัยอยุธยา พอครูอธิบายจบ ก็ให้นักเรียนช่วยกันบอกถึงประโยชน์ที่คนไทยได้จากการติดต่อกับประเทศเหล่านั้น นทีเป็นนักเรียนคนแรก ที่ยกมือขึ้นพูดถึงประโยชน์ที่คนไทยได้จากการติดต่อกับต่างชาติว่า ทำให้ไทยไม่ตกเป็นเมืองขึ้นของชาติตะวันตก หลังจากที่นทีพูดจบก็ไม่มีใครยกมือพูดอีก นทีจึงยกมือขึ้นเพื่อที่จะขอพูดเป็นครั้งที่ 2 ครูจึงพูดว่า ขอให้นักเรียนทุกคนได้พูดจนครบทุกคนก่อน และกล่าวชมเชยในการกล้าพูดของเขา และพูดกับนักเรียนในห้องว่า นักเรียนต้องฝึกให้เป็นคนกล้าคิดและพูดแสดงความคิดเห็น เพราะความคิดเห็นของทุกคนเป็นสิ่งที่ดี ไม่มีถูก ไม่มีผิด แต่ที่สำคัญจะต้องมีเหตุผลประกอบความคิดเห็นของเรา ส่วนสมาชิกจะยอมรับหรือไม่ั้น อยู่ที่เราจะสามารถแสดงเหตุผลได้ดีเพียงไร จากนั้นครูเริ่มเข้าสู่บทเรียนและถามว่ามีใครจะแสดงความคิดเห็นอีกบ้าง ทัศนดาวยืนขึ้นและพูดว่า “หนูอยากจะทำอะไรก็ได้ แต่หนูคิดว่าความคิดของหนูจะไม่เป็นที่ยอมรับ” ครูจึงบอกให้ทัศนดาวพูด เธอพูดว่า ประโยชน์ที่ไทยได้จากการติดต่อกับต่างชาติตะวันตก คือทำให้คนไทยเรามีขนมที่อร่อยรับประทาน เพื่อนๆ ต่างพากันหัวเราะกับคำตอบของทัศนดาว ครูวิทยาจึงบอกเธอว่า ลองพูดสิว่าขนมที่เธอว่าเกี่ยวข้องกับอะไรกับการติดต่อกับต่างชาติกับประเทศตะวันตก ทัศนดาวอธิบายว่า ขนมไทยโบราณประเภทหนึ่ง คือ ฝอยทองนั้นได้รับอิทธิพลมาจากโปรตุเกส เนื่องจากสมัยนั้นชาวโปรตุเกสได้เข้ามาตั้งหลักแหล่งทำมาหากินในไทย ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมไทยกับโปรตุเกส ซึ่งรวมถึงขนมฝอยทองด้วย เมื่อทัศนดาวพูดจบเพื่อนๆ ในห้องต่างปรบมือชื่นชมในคำตอบของทัศนดาว

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 8	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารข้อเสนอแนะเรื่อง “ใครจะช่วย”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียนซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 8

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง
เรื่อง “ใครจะช่วย”

.....

มาลา เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยปกติแล้วมาลาเป็นคนที่มีความสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีความพยายามที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เป็นที่ชื่นชมของครูและพ่อแม่ วันหนึ่งครูวิมล เข้าสอนวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งเรื่องที่สอนเป็นเรื่องที่ยาก เมื่อครูสอนจบ จึงสั่งการบ้านให้นักเรียนทำ 10 ข้อ และขอให้ส่งตอนเช้าของวันพรุ่งนี้ นักเรียนส่วนใหญ่แอบบ่นกันว่าครูให้การบ้านมากมาย เพราะการบ้านวิชาอื่นก็มีอยู่แล้ว แต่ในที่สุดนักเรียนทุกคนก็ต้องทำการบ้านมาส่งครูวิมล แจ่มจันทร์เสนอความคิดเห็นว่า เธอจะนำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ไปให้พี่ชายของเธอซึ่งเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ช่วยทำให้ เพราะพี่ชายของเธอเป็นคนที่เรียนคณิตศาสตร์เก่งมาก แล้วแจ่มจันทร์จะนำการบ้านมาให้เพื่อนๆ ลองก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติ มาลาพูดขึ้นว่า พวกเราน่าจะลองทำดูก่อน ถ้าทำการบ้านไม่ได้แล้วจึงมาแก้ไขปัญหากันอีกทีหนึ่ง เมื่อมาลากลับถึงบ้าน เธอได้ใช้ความพยายามในการทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ มาลาไม่ยอมดูโทรทัศน์ และต้องนอนตึกกว่าปกติ เพื่อที่จะทำการบ้านให้เสร็จหมดทุกวิชา มาลาจำได้เสมอว่า ครูเคยสอนไว้ว่า เวลาทำงานอะไรต้องทำให้สำเร็จ ตอนเช้าของวันรุ่งขึ้น มาลาบอกกับเพื่อนๆ ว่า เธอทำการบ้านเสร็จหมดทุกวิชาแล้ว ใครมีอะไรสงสัยบ้างเธอจะอธิบายให้ฟัง ไม่มีใครสนใจมาลาเลย ทุกคนต่างรอแจ่มจันทร์ เช้าวันนั้นแจ่มจันทร์มาโรงเรียนสายด้วยอาการอ่อนเพลีย เหลือเวลาอีก 10 นาทีก็จะเข้าแถวเคารพธงชาติ แจ่มจันทร์บอกกับเพื่อนๆ ว่า เธอต้องเสียตั้งแต่เมื่อคืน การบ้านก็ไม่ได้ให้ใครช่วยเพื่อนๆ พากันผิดหวัง จะให้มาลาอธิบายให้ฟังก็ไม่มีเวลาแล้ว มาลาคิดในใจว่า ถ้าเพื่อนๆ ทุกคนมีความพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จด้วยตนเองก็คงจะไม่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 9	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความรับผิดชอบในการทำงานทั้งของตนเองและส่วนรวม
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความรับผิดชอบในการทำงานทั้งของตนเองและส่วนรวม
อุปกรณ์	เอกสารข้อเสนอแนะเรื่อง “ส่วนที่หายไป”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียนซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 9

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านมีความรับผิดชอบในการทำงานทั้งของตนเองและส่วนรวม

เรื่อง “ส่วนที่หายไป”

.....

ในคาบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูสมพลเข้าสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 เรื่องประวัติศาสตร์สมัยกรุงธนบุรี หลังจากที่ครูได้อธิบายให้นักเรียนฟังแล้ว ท้ายชั่วโมงครูจึงสั่งให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันไปทำรายงาน โดยให้ทำในหัวข้อเกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจ สังคม และการปกครองในสมัยกรุงธนบุรี กำหนดส่งในวันจันทร์หน้า ถ้ากลุ่มไหนทำมาดีและครบถ้วนจะได้คะแนน 30 คะแนนเต็ม หลังจากเลิกเรียนแล้วกลุ่มของโจ ซึ่งประกอบด้วย โจ ก้อง และจอห์น ได้ประชุมกันที่หน้าอาคารเรียนเพื่อที่จะแบ่งงานกันไปทำ โดยกลุ่มมีมติให้ก้องทำหัวข้อเกี่ยวกับเศรษฐกิจ จอห์นทำหัวข้อเกี่ยวกับสังคม ส่วนโจทำหัวข้อเกี่ยวกับการปกครอง ซึ่งทั้ง 3 คนตกลงกันว่าจะนำหัวข้อรายงานของแต่ละคนมาเขียนเข้าเล่มในวันจันทร์ตอนเที่ยง พอถึงวันจันทร์ที่กำหนดจะส่งรายงาน โจ และก้องได้เข้าไปนั่งรอจอห์นที่ห้องสมุดด้วยความกระวนกระวายใจ เพราะใกล้ถึงเวลาแล้วแต่จอห์นยังไม่เห็นนำรายงานมาเลย โดยเฉพาว่าก้องนั้นบ่นอยู่ตลอดว่า ทำไมป้านี้ยังไม่มาสักที ไม่เห็นใจเพื่อนในกลุ่มที่รอบ้างเลย พอจอห์นมาถึงก็พูดอ้อมแอ้มว่า ตนเองนั้นทำรายงานยังไม่เสร็จเลย เพราะวันเสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมาไปเที่ยวต่างจังหวัดกับพวกพี่ๆ ตอนขากลับรถเกิดเสียระหว่างทางทำให้กลับถึงบ้านดึก เผลอหลับไปเลยไม่ได้ทำ พอจอห์นพูดจบก้องก็ต่อว่าทันทีว่า ทำไมไม่มีความรับผิดชอบบ้างเลย โจเห็นสีหน้าของจอห์นไม่ดีจึงพูดขึ้นว่า เอาเถอะยังงี้ก็แก้ไขไม่ได้แล้วเพราะถ้าเขียนตอนนั้นก็คงไม่ทันแล้ว ก็ส่งเท่าที่ทำมาแล้วกัน พอถึงคาบที่ครูสมพลจะเข้ามาสอนก่อนทำการสอนครูได้แจ้งให้นักเรียนรู้ถึงคะแนนรายงานกลุ่มแต่ละกลุ่ม ปรากฏว่านักเรียนกลุ่มอื่นๆ ส่วนมากจะได้เต็ม 30 คะแนน มีกลุ่มของโจได้น้อยที่สุดคือ 20 คะแนน พอครูพูดจบจอห์นมีสีหน้าไม่ดีมากเลย เพราะคิดว่าที่กลุ่มได้คะแนนน้อยนั้นเพราะตนเองเป็นสาเหตุ จึงขออนุญาตครูกล่าวขอโทษเพื่อนๆ ในกลุ่ม ครูสมพลจึงบอกกับจอห์นว่า การที่เราทำงานอะไรก็ตาม ถ้าไม่มีความรับผิดชอบในสิ่งที่เราได้รับมอบหมายจะทำให้เสียประโยชน์ทั้งของตนเองและส่วนรวม เมื่อได้รับมอบหมายเราควรที่จะทำให้เสร็จเสียก่อนจึงไปทำอย่างอื่น หลังจากครูพูดจบ จอห์นก็ลุกขึ้นกล่าวขอบคุณคุณครู พร้อมทั้งขอโทษเพื่อนๆ และสัญญาว่า ต่อไปตนจะมีความรับผิดชอบมากขึ้นกว่านี้ อย่างแน่นอน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 10	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความสามารถที่จะสร้างผลงานด้วยตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีความสามารถที่จะสร้างผลงานด้วยตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารข้อเสนอแนะเรื่อง “ต้องทำได้”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียนซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 10

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านมีความสามารถที่จะสร้างผลงานด้วยตนเอง

เรื่อง “ต้องทำได้”

.....

กานดา มณี และดวงตา เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้ง 3 คนเรียนอยู่ห้องเดียวกัน และมีความรักใคร่กันมาก วันหนึ่งในชั่วโมงการงานและพื้นฐานอาชีพ ครูประไพ สอนเรื่องการเย็บผ้าด้วยมือ โดยวิธีการต่างๆ เช่น การสอย การเย็บด้นถอยหลัง และการถักรังดุม เมื่อครูประไพแสดงวิธีทำให้นักเรียนดูแล้วก็ให้นักเรียนหัดทำไปพร้อมๆ กันอีกครั้งหนึ่ง พอครูแน่ใจว่านักเรียนเข้าใจกันทุกคนแล้ว ก็สั่งงานให้นักเรียนไปทำเป็นการบ้านมาส่งในวันพรุ่งนี้ กานดา และมณี ต่างก็ไม่มีความถนัดในงานประเภทนี้ ส่วนดวงตานั้นรักงานประเภทนี้มาก เธอทำได้ดีเสมอ เมื่อเลิกโรงเรียนแล้ว กานดา มณี และดวงตา ก็ชวนกันไปทำงานที่ครูสั่งที่บ้านของดวงตา เมื่อลงมือทำไปสักครู่ กานดา รู้สึกโกรธที่ตนเองทำไม่ได้ จึงขำผ้าทิ้งไม่สนใจที่จะทำต่อไป และบอกกับมณีและดวงตาว่าจะกลับบ้าน พร้อมกับเดินกลับบ้านไป ส่วนมณีก็มีปัญหาเช่นกัน แต่มณีนั้นมั่นใจว่าตนต้องทำได้ต้องมีความพยายาม มณีจึงขอร้องให้ดวงตาช่วยสอนวิธีทำให้ดูอีกที ดวงตาก็ค่อยๆ สอนมณีอย่างใจเย็น ในระยะแรกๆ มณีก็ทำไม่ได้ แต่เมื่อเธอพยายามหลายๆ ครั้ง ในที่สุดเธอก็ทำได้อย่างสวยงาม ในวันรุ่งเมื่อครูประไพเข้ามาสอนก็บอกให้นักเรียนนำงานมาส่ง ปรากฏว่ามีกานดาเพียงคนเดียวที่ไม่ได้ส่งโดยให้เหตุผลว่าทำไม่ได้ ครูประไพจึงเรียกให้มณีเล่าถึงวิธีการที่มณีสามารถทำงานนี้ได้ และครูประไพก็ให้กานดาสรุปว่า เหตุที่มณีทำงานนี้ได้เพราะอะไร มณีได้รับคำชมเชยจากครูและเพื่อนๆ ว่าเป็นคนมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างให้สำเร็จด้วยตนเองดีมากสมควรที่กานดาจะนำมาเป็นตัวอย่าง กานดาจึงขออนุญาตส่งงานนี้ในตอนเย็นหลังเลิกเรียน โดยจะขอให้มณีเป็นคนสอนให้ ครูจึงอนุญาต

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 11	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนอกห้องเรียนด้านมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง
อุปกรณ์	เอกสารข้อเสนอแนะเรื่อง “ของด้าแปดอย่าง”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้วให้นักเรียนซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 11

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง
เรื่อง “ของด้าแปดอย่าง”

.....

จิราวรรณ สมฤทัย และอรทัย ทั้ง 3 คน เป็นเพื่อนบ้านที่สนิทกัน เพราะเรียนที่ห้องเดียวกัน และมีบ้านอยู่ใกล้กัน ในช่วงเย็นสมฤทัยและอรทัยมักจะมาทำการบ้านที่บ้านของจิราวรรณอยู่เป็นประจำ วันหนึ่งขณะที่กำลังนั่งคุยกันอยู่ จิราวรรณก็บอกกับเพื่อนๆ ถึงเรื่องที่เธอได้ยินมาจากน้าต๋มคนข้างบ้านว่า ในปีนี้คนที่เกิดในปีที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “มะ” กำลังมีเคราะห์ร้ายถึงขั้นเสียชีวิต แต่ยังมีวิธีแก้ คือต้องนำของด้าแปดอย่างมาบูชาพระราหู แล้วชีวิตจะดีขึ้น เพื่อนพ้องฟังแล้วก็เกิดความไม่สบายใจเพราะทั้ง 3 คนนั้นก็เกิดปีที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “มะ” โดยเฉพาะจิราวรรณกับสมฤทัย ได้ตกลงกันที่จะนำเงินที่ตนเองเก็บไว้ทั้งหมดไปซื้อของด้าแปดอย่างมาบูชาพระราหูให้ได้ แต่อรทัยนั้นคิดว่าตนเองจะนำเรื่องนี้ไปปรึกษาพ่อแม่ดูก่อน พอกลับถึงเธอจึงเล่าเรื่องนี้ให้พ่อกับแม่ฟัง พ่อกับแม่จึงบอกกับอรทัยว่า ถ้าหนูจะทำตามที่เพื่อนเล่ามา หนูอาจจะสบายใจขึ้น แต่ข้อเสียก็คือหนูจะต้องใช้เงินมากนะลูก ลำพังเงินที่เก็บในออมสินของหนูคงไม่พอหรอก เพราะของพวกนั้นราคาแพงมาก และไม่มีใครประกันได้ว่าเมื่อทำแล้วจะดีจริง อีกอย่างถ้าหนูทำหนูจะกลายเป็นคนหนึ่งที่ทำให้พ่อค้าแม่ค้าได้กำไรเกินควร และถือโอกาสขึ้นราคาสินค้า ซึ่งเมื่อคิดดูตรงนี้แล้วพ่อแม่เห็นว่าข้อดีมีน้อยกว่าข้อเสีย อรทัยพอได้ยินแล้วก็มีความสบายใจขึ้น จึงตัดสินใจที่จะไม่ทำตามคำบอกเล่าของเพื่อนๆ และได้นำเงินที่เก็บออมมาไปซื้อหนังสือพจนานุกรมตามที่เคยตั้งใจเอาไว้ พอเพื่อนเจอหน้าอรทัยในวันรุ่งขึ้นก็มาถามว่าเธอทำการบูชาพระราหูหรือยัง พวกเรา 2 คนทำแล้วนะ อรทัยจึงเล่าเรื่องที่พ่อกับแม่ของเธอแนะนำเธอให้เพื่อนๆ ฟัง เพื่อนๆ พอฟังแล้วก็รู้สึกว่าการที่ตนเองทำไปนั้นมันมีข้อเสียมากกว่าข้อดีเยอะเลย จึงพูดกับอรทัยว่า ถ้าเราคิดได้แบบเธอ เราทั้ง 2 คนคงมีพจนานุกรมเล่มใหม่แบบเธอแล้วละ ต่อไปนี้เราได้ยินเรื่องอะไรมาก็ตามจะไม่เชื่อโดยยังไม่ไตร่ตรองดูก่อน พวกเราสัญญา

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 12	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ปัจจัยนิเทศ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป
อุปกรณ์	1. กระดาษโปสเตอร์ 2. กระดาษรูปหัวใจผ่าซีก 3. กาว
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลอง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอให้นักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง และกล่าวปิดการทดลอง ดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจผ่าซีกให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น 2.3 ให้นักเรียนเขียนความประทับใจที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม 2.4 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้วให้นำชิ้นหัวใจไปปิดที่กระดาษโปสเตอร์ 2.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม 2.6 ผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง
การประเมินผล	1. สังเกตจากการความสนใจและการซักถาม 2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการสรุปของนักเรียน

ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง
2. กระดาษคำตอบ
3. เฉลยแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียน ถ้านักเรียนประสบกับสถานการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ เหล่านั้น นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์นั้นๆ โดยให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำจริงๆ ของนักเรียนเพียงข้อเดียว เมื่อเลือกข้อใดแล้วให้นำไปเขียนลงในกระดาษคำตอบที่แจกให้ต่างหาก ดังนั้น ในการตอบแบบสอบถาม จึงควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ โปรดอ่านข้อความที่กำหนดให้เข้าใจเสียก่อน
2. เมื่อเข้าใจข้อความที่อ่านแล้ว จึงพิจารณาตัดสินใจเลือกคำตอบ โดยขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
3. คำตอบของนักเรียน ไม่มีคำตอบใดผิด แต่คำตอบอาจแตกต่างกันไปตามความรู้สึกหรือความคิดเห็นของแต่ละบุคคล
4. โปรดตอบคำถามทุกข้อ เพราะถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งไป แบบสอบถามนี้จะใช้ไม่ได้ทันที

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

1. ครูมอบหมายให้เอกรัฐ ซึ่งเป็นหัวหน้าห้อง ป.5 ไปกล่าวนำสวดมนต์หน้าแถวตอนเช้า แม้ว่าเอกรัฐจะเคยทำหน้าที่นี้มาบ้างแล้วที่โรงเรียนเดิม แต่โรงเรียนใหม่เป็นโรงเรียนที่ใหญ่และมีนักเรียนมากกว่าโรงเรียนเดิมมาก ถ้านักเรียนเป็นเอกรัฐ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ยินดีออกไปกล่าวนำสวดมนต์ด้วยความเต็มใจ
- ข. ไปขอร้องให้คนอื่นทำหน้าที่แทน
- ค. ยอมออกไปสวดมนต์ด้วยความรู้สึกประหม่า

2. ครูขออาสาสมัคร เพื่อเป็นตัวแทนของโรงเรียนไปประกวดร้องเพลงในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อคัดเลือกเป็นตัวแทนกลุ่มโรงเรียน วิชาญเป็นผู้ที่มีความสามารถในการร้องเพลงอยู่บ้าง เพราะตอนเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 วิชาญเป็นนักร้องของโรงเรียนมาตลอด หลังจากนั้นวิชาญไม่เคยได้ร้องเพลงอีกเลยเป็นเวลานานแล้ว เพื่อนๆ เห็นว่าวิชาญมีคุณสมบัติเหมาะสมจึงเสนอชื่อของวิชาญเพื่อเป็นตัวแทนของโรงเรียน ถ้านักเรียนเป็นวิชาญ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ตอบตกลงด้วยความเต็มใจ
- ข. ขอคิดดูก่อน แล้วจะให้คำตอบทีหลัง
- ค. อ้างเหตุผลต่างๆ เพื่อไม่ได้ไปเป็นตัวแทน

3. ในช่วงโครงการวิทยาศาสตร์ ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียนทำการทดลอง เมื่อทำการทดลองเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มเขียนสรุปผลการทดลองแล้วส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าห้องเรียน โดยในกลุ่มนักเรียนแต่ละคนต่างก็เขียนรายงานผลการทดลองอย่างตั้งใจ พลเป็นคนที่เขียนรายงานไม่เก่ง แต่เขาเป็นคนที่กำลังแสดงออกเวลาไปกล่าวยานงานหน้าห้อง ถ้านักเรียนเป็นพล นักเรียนจะอย่างไร

- ก. เขียนเองบ้าง ถามเพื่อนๆ ในกลุ่มบ้าง
- ข. ไม่ยอมเขียนรายงาน เพราะไม่มีความสามารถ
- ค. เสนอตัวกับเพื่อนว่าจะเป็นตัวแทนกลุ่มออกไปกล่าวยานงานเอง

4. อรุมาเป็นคนที่เรียนไม่เก่งในวิชาคณิตศาสตร์ และในชั่วโมงนี้ครูก็สอนเร็วกว่าทุกวัน อรุมาจึงไม่เข้าใจในเรื่องที่ครูสอน แต่ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะถามครูหรือไม่ เพราะกลัวเพื่อนๆ ว่าเป็นคนเรื่องมาก และในท้ายชั่วโมงครูจะทำการทดสอบในสิ่งที่เรียนมาด้วย ถ้านักเรียนเป็นอรุมา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไม่ถามอะไรเลยทั้งๆ ที่อยากจะถาม
- ข. ถามเพื่อนที่นั่งข้างๆ
- ค. ยกมือถามข้อสงสัยจากครู

5. ในชั่วโมงคณิตศาสตร์ ครูปัทมาให้นักเรียนทบทวนบทเรียนที่เรียนในชั่วโมงที่แล้ว อีกประมาณ 10 นาที ครูจะถามเพื่อที่จะได้ทราบว่านักเรียนคนใดบ้างที่ยังไม่เข้าใจ สมใจเป็นเด็กที่เรียนในระดับปานกลาง และมีความกังวลเล็กน้อย เพราะสมใจไม่ค่อยเข้าใจเท่าไรในชั่วโมงที่แล้ว แต่เธอก็พยายามทบทวนดูว่ามีตรงไหนที่ยังไม่เข้าใจเพื่อที่จะทำตรงนั้นให้ได้ พอครบกำหนดเวลา ครูถามนักเรียนทีละคน นักเรียนส่วนมากตอบคำถามเหมือนๆ กันแทบทั้งหมด แต่คำตอบของสมใจที่ได้ในโจทย์เดียวกันกับไม่เหมือนคำตอบที่เพื่อนตอบครู ถ้านักเรียนเป็นสมใจ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. รู้สึกไม่ค่อยสบายใจ แต่ก็ตอบคำถามของครู
- ข. รู้สึกอายจึงตอบเหมือนที่เพื่อนตอบ
- ค. ตอบคำถามของครูด้วยความมั่นใจ

6. ในชั่วโมงสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูบรรยายให้นักเรียนในห้องทุกคนออกมาพูดถึงเรื่องของตนเองประทับใจในวันพืชมงคลที่ผ่านมาให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง สมศักดิ์เป็นเด็กที่ขี้อายไม่ค่อยกล้าแสดงออกเวลาอยู่ต่อหน้าเพื่อนๆ และครู สมศักดิ์รู้สึกวิตกกังวลทุกครั้งที่ต้องออกไปพูดต่อหน้าคนเยอะๆ แต่วันนี้ครูต้องการให้นักเรียนทุกคนได้ออกมาพูด ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์ เมื่อครูเรียกให้ออกมาพูด นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ยืนพูดสิ่งที่ต้องการนำเสนอด้วยความมั่นใจ
- ข. ยืนพูดสิ่งที่ต้องการนำเสนอ แต่เสียงสั่น
- ค. ยืนบิดตัวไปมา ไม่พูดอะไรเลย

7. วันนี้เป็นวันแรกที่กำลังจะไปเรียนโรงเรียนใหม่ เพราะต้องย้ายมาเรียนที่โรงเรียนใกล้บ้าน เพื่อที่จะได้ไม่ต้องเดินทางไกล เพื่อนๆ ในห้องคุยกันอย่างสนุกสนานเพราะสนิทกันอยู่แล้ว แต่กำลังไม่รู้จักรใครเพราะเป็นเด็กใหม่ พอครูเข้ามาสอนจึงให้กำลังออกมาหน้าชั้นเพื่อพูดแนะนำตนเองและให้เพื่อนๆ ได้ถามเกี่ยวกับความรู้สึกในการมาโรงเรียนใหม่ ถ้านักเรียนเป็นกำลัง นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ออกมาพูดโดยไม่ยอมสบตาใครเลย
- ข. ออกมาพูดโดยสบตากับครูและเพื่อน ด้วยอาการอึดอัดแหม่นใส
- ค. ออกมาพูดโดยสบตากับคนที่นั่งโต๊ะข้างหน้าเพียงคนเดียว

8. สุดาขอยืมหนังสือมาจากมยุรี ขณะที่สุดาอ่านหนังสือเล่มนั้นอยู่ บังเอิญมือไปโดนแก้วนมหกใส่หนังสือจึงทำให้หนังสือเปียกและสกปรก เมื่อมาขอยืมหนังสือไปอ่านต่อและส่งคืนหนังสือให้มยุรี จึงเกิดปัญหาว่า ใครที่เป็นคนทำหนังสือสกปรก ถ้านักเรียนเป็นสุดา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. เฉยๆ ทำเป็นไม่รู้เรื่องที่เกิดขึ้น
- ข. บอกกับมยุรีตรงๆ ว่าตนเองเป็นคนทำ โดยไม่ต้องรอให้ถาม
- ค. ยอมรับว่าตนทำสกปรก เมื่อมยุรีไปถามมาลีมาแล้ว

9. ในวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกัน เพื่อแข่งขันกันเล่นเกมตอบคำถามเกี่ยวกับดวงดาวในจักรวาล เมื่อกลุ่มของมาลัยออกไปเล่นเกม แต่มาลัยเป็นคนตอบคำถามผิด ทำให้กลุ่มตกรอบแรก ถ้านักเรียนเป็นมาลัย นักเรียนจะอย่างไร

- ก. บอกเพื่อนๆ ว่าไม่ใช่ความผิดของตัวเอง คนอื่นในกลุ่มทำคะแนนไม่ดีต่างหาก
- ข. พูดกับเพื่อนๆ ว่าคำตอบของเราถูกแล้วละ แต่กลุ่มอื่นยกมือเร็วกว่า
- ค. ขอโทษเพื่อนๆ ที่ทำให้กลุ่มต้องแพ้ ครั้งหน้าของแก้ตัวใหม่

10. ในการประชุมของชมรมดนตรีไทย เพื่อจัดงานหารายได้เข้าชมรม โดยจะจัดให้มีการแสดงดนตรีของนักเรียน ที่ประชุมมีมติว่าจะจำหน่ายบัตรเข้าชมงานในราคาใบละ 50 บาท สมหมายซึ่งเป็นตัวแทนของนักเรียนชั้น ป.5 ที่เข้าร่วมประชุมด้วยความเห็นว่า ราคาบัตรนั้นแพงเกินไป ถ้านักเรียนเป็นสมหมาย นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ยกมือขึ้นคัดค้านในเรื่องของราคาบัตร
- ข. นั่งเฉยๆ ไม่แสดงความคิดเห็นอะไรเลย
- ค. ยุให้เพื่อนคนอื่นแสดงความคิดเห็นก่อนแล้วจึงช่วยสนับสนุน

11. นักเรียนชั้น ป.5 มีปัญหามากเกี่ยวกับการทำความสะอาดห้องเรียน ครูจึงเรียกประชุมนักเรียนหลังเลิกเรียน ในที่ประชุมได้เสนอว่า ควรที่จะแบ่งเวรประจำวันกันโดยแยกเป็นผู้ชายผู้หญิง คนละกลุ่มกัน จริยารู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอนี้ เพราะจำนวนนักเรียนชายมีมากกว่านักเรียนหญิง เมื่อแบ่งแล้วจำนวนจะไม่เท่ากัน ถ้านักเรียนเป็นจริยา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ยกมือขอคัดค้านข้อเสนอของสมาชิก
- ข. ไม่คัดค้านใดๆ ยอมรับข้อเสนอของสมาชิก
- ค. พูดกับเพื่อนคนอื่นๆ เพื่อหาพรรคพวกแล้วจึงคัดค้าน

12. ครูส่งให้นักเรียนไปทำการบ้านวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตมาส่ง โดยให้นักเรียนค้นคว้าในหัวข้อต่างๆ อิมใจมีปัญหาในการทำการบ้านครั้งนี้ เพราะเรื่องที่จะค้นคว้านั้นเป็นเรื่องที่หายาก สมบัติซึ่งเป็นเพื่อนจากโรงเรียนเดิมของอิมใจ เสนอความคิดเห็นว่า ตนเองมีการบ้านหัวข้อคล้ายกันและให้อาการบ้านของตนไปลอก เพราะสมบัติได้ค้นคว้ามามากแล้ว ถ้านักเรียนเป็นอิมใจ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ขอดูการบ้านจากสมบัติเป็นตัวอย่าง
- ข. พยายามค้นคว้าด้วยตนเอง
- ค. ไม่ทำการบ้านส่งครู เพราะหาไม่ได้

13. ในวันศุกร์ครูให้แบบฝึกหัดวิชาภาษาอังกฤษ ให้นักเรียนเอากลับไปทำเป็นการบ้าน แล้วให้อามาส่งครูในชั่วโมงภาษาอังกฤษวันจันทร์ มาณะเป็นคนที่ยื่นปานกลางในวิชาภาษาอังกฤษ เมื่อกลับถึงบ้านแล้วก็เริ่มลงมือทำทันที แต่เมื่อทำไปได้สักพัก เกิดไม่เข้าใจในเรื่องที่จะทำ ถ้านักเรียนเป็นมาณะ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. พยายามทำจนสุดความสามารถ ถ้าไม่เข้าใจก็จะถามผู้ที่รู้
- ข. ลองทำเองถ้าไม่ได้ก็ไม่ทำอีก
- ค. ให้พี่ช่วยทำ

14. ในสัปดาห์หน้านี้ ห้อง ป.5 จะเป็นตัวแทนขึ้นไปแสดงกิจกรรมของโรงเรียน และมีการเต้นรวิว ประกอบเพลง โดยใช้สมาชิก 10 คน แบ่งเป็น 5 คู่ ดวงทิพย์ เป็นคนหนึ่งที่จะเข้าร่วมแสดงในครั้งนี้ด้วย เมื่อถึงวันแสดงดวงทิพย์เกิดท้องเสียขึ้นมาอย่างกะทันหัน ถ้านักเรียนเป็นดวงทิพย์ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ทานยาแล้ว มาร่วมแสดงเท่าที่จะแสดงได้
- ข. ไม่มาโรงเรียนเลย
- ค. ไม่มาโรงเรียน แต่โทรศัพท์บอกเพื่อนตอนเช้า เพื่อหาคนอื่นแทน

15. ในการทำงานชิ้นหนึ่ง ครูมอบหมายให้กลุ่มของบ้งอร ช่วยกันทำงานให้เสร็จตามกำหนดเวลาดังนั้นทางกลุ่ม จึงได้วางแผนแบ่งงานกันทำ แต่ปรากฏว่า บ้งอรทำงานในส่วนของตนเองเสร็จแล้ว ในขณะที่คนอื่น ๆ ยังทำไม่เสร็จและจนหมดเวลาที่ครูกำหนด ถ้านักเรียนเป็นบ้งอร นักเรียนจะอย่างไร

- ก. นั่งเฉยๆ ดูเพื่อนทำ
- ข. ช่วยเพื่อนทำให้เสร็จ
- ค. จะช่วยเพื่อนทำ เมื่อเพื่อนบอกให้ช่วย

16. หลังจากเสร็จสิ้นงานกีฬาของโรงเรียน บริเวณโรงเรียนสกปรกมาก ครูจึงขอให้นักเรียนชั้น ป.5 ช่วยกันทำความสะอาดหลังเลิกเรียนแล้ว สมคิดไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะอย่างไร เพราะเย็นมากแล้ว กลัวแม่จะเป็นห่วง ถ้านักเรียนเป็นสมคิด นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไม่ช่วย เพราะคิดว่าควรเป็นหน้าที่ของภารโรง
- ข. ช่วยบ้าง แต่ยังไม่เสร็จต้องขอกลับบ้านก่อน
- ค. ช่วยทำงานให้เสร็จ โดยฝากเพื่อนที่อยู่ใกล้บ้านบอกกับแม่

17. ครูสมชายให้นักเรียนในห้องทุกคนไปทำสิ่งประดิษฐ์มาส่งคนละ 1 ชิ้น สมศักดิ์กลับไปถึงบ้านแล้วก็ลองพยายามทำสิ่งประดิษฐ์ขึ้นมา 1 ชิ้น ตามที่ครูสั่ง แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จสักที จนใกล้จะถึงวันที่ต้องส่งงานครู ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. คิดหาวิธีการใหม่ๆ ที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จให้ได้
- ข. เลิกทำเพราะหมดกำลังใจ
- ค. ลองทำใหม่อีกสักครั้ง แต่ถ้าไม่สำเร็จก็จะไม่ทำอีก

18. ในวันเปิดเทอมวันแรก ขณะที่กำลังรอเข้าแถวเคารพธงชาติกันอยู่ เพื่อนๆ ต่างเอาของเล่นที่ตนซื้อในช่วงปิดเทอมมาอวดกัน สมนึกเห็นเพื่อนได้ของเล่นใหม่แล้วอยากได้บ้าง แต่ยังไม่มียอดออมนี้ ถ้านักเรียนเป็นสมนึก นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ลองทำของเล่นขึ้นมาเอง
- ข. เคยคิดว่าจะทำของเล่นใหม่ แต่ยังไม่ทำได้ทำ
- ค. รอจนกว่าจะมีเงินซื้อ

19. บ้านของดวงใจสามารถที่จะเดินทางไปเรียนได้ทั้งทางเรือและทางรถยนต์ แต่ค่อนข้างลำบาก เพราะในระยะนี้มีการสร้างทางรถไฟใต้ดิน ซึ่งทำให้รถติดมาก ทำให้ดวงใจไปโรงเรียนไม่ทัน 2 วันแล้ว แม้ว่า车站เข้ากว่าเดิม 1 ชั่วโมงก็ตาม ถ้านักเรียนเป็นดวงใจ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. เปลี่ยนเส้นทางไปทางเรือแทน
- ข. ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยให้เป็นอย่างเดิม
- ค. บอกให้ครูทราบถึงความจำเป็นของตน

20. โจทิพย์เป็นคนที่ชอบตุ๊กตามาก เป็นวันศุกร์ หลังจากเลิกเรียนแล้ว โจทิพย์แวะไปที่ศูนย์การค้าเพื่อซื้อของที่แม่ฝากให้ซื้อ ขณะที่กำลังเดินหาซื้อของอยู่นั้น เธอได้เดินผ่านมุมขายตุ๊กตา พนักงานขายพูดจาชักชวนให้เธอซื้อตุ๊กตาตัวหนึ่งราคาแพงมาก โดยพนักงานบอกว่ากับเธอว่า ตุ๊กตาตัวนี้เป็นตัวสุดท้ายแล้วและจะไม่มีอีกแล้ว และมันก็เหมาะกับเธอด้วย ถ้านักเรียนเป็นโจทิพย์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ซื้อตุ๊กตาตัวนั้น ตามที่พนักงานขายชักชวน
- ข. ไม่ซื้อ โดยบอกกับพนักงานขายว่ายังไม่ต้องการ
- ค. เดินหนีโดยไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น

21. ดุสิตซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของรัชชัยเป็นคนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องของวิญญาณมาก เข้าวันหนึ่ง ดุสิตเล่าให้รัชชัยฟังว่า เมื่อคืนนี้ที่ใกล้ๆ บ้านของเขามีหมาหอนทั้งคืน หมามันคงจะเห็นผีจึงหอนแบบนั้น ถ้านักเรียนเป็นรัชชัย นักเรียนจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้

- ก. คิดว่าหมาหอนเพราะเห็นผีจริง
- ข. ยังไม่แน่ใจว่าหมาจะเห็นผีจริง
- ค. คิดว่าหมาอาจจะหอนเอง โดยไม่จำเป็นต้องเห็นผี

22. เฉลิมเป็นคนที่ไม่เชื่อในเรื่องของการทำนายทายทักเป็นอย่างมากคนหนึ่ง วันหนึ่งเพื่อนข้างบ้านคนหนึ่งมาบอกกับเฉลิมว่า มีหมอดูคนหนึ่งเป็นคนที่ดูดวงเก่งมาก และสามารถทำให้คนที่เข้าไปหาประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาได้ พร้อมทั้งชวนให้ไปหาหมอดูด้วยกัน ถ้านักเรียนเป็นเฉลิม นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ไม่เชื่อ พร้อมทั้งกล่าวปฏิเสธอย่างนุ่มนวลที่จะไม่ไปด้วย
- ข. บางครั้งก็เชื่อ เพราะเคยได้ยินมาและคิดไปดูอยู่เหมือนกัน
- ค. เชื่อในทันทีที่มีคนมาเล่าให้ฟัง และตามไปดูด้วย

กระดาษคำตอบ

ข้อ	ก	ข	ค
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

เฉลยแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

<u>ข้อที่</u>	<u>ก</u>	<u>ข</u>	<u>ค</u>
1	3	1	2
2	3	2	1
3	2	1	3
4	1	2	3
5	2	1	3
6	3	2	1
7	1	3	2
8	1	3	2
9	1	2	3
10	3	1	2
11	3	1	2
12	2	3	1
13	3	2	1
14	3	1	2
15	1	3	2
16	1	2	3
17	3	1	2
18	3	2	1
19	3	1	2
20	1	3	2
21	1	2	3
22	3	2	1

คะแนนต่ำสุด = 22 คะแนน

คะแนนสูงสุด = 66 คะแนน

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	6.00
2	4.47
3	7.76
4	8.00
5	8.24
6	8.00
7	5.60
8	6.86
9	8.86
10	6.82
11	3.27
12	7.06
13	8.29
14	5.65
15	7.53
16	6.59
17	8.47
18	4.24
19	7.71
20	5.20
21	7.76
22	2.80

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .8937

ภาคผนวก ค

1. แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
2. แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
3. แสดงค่าผลต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 6 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการฝึก
พฤติกรรมกล้าแสดงออก

คนที่	คะแนน		D (ผลต่าง)	D^2
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	40	58	18	324
2	46	56	10	100
3	47	59	12	144
4	51	63	12	144
5	53	65	12	144
6	53	60	7	49
7	55	63	8	64
8	50	64	14	196
9	50	62	12	144
10	43	54	11	121
11	40	57	17	289
12	49	63	14	196
13	47	59	12	144
14	53	62	9	81
15	53	61	8	64
	$\bar{x} = 48.66$ $s = 4.77$	$\bar{x} = 60.40$ $s = 3.18$	$\sum D = 176$	$\sum D^2 = 2204$

ตาราง 7 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

คนที่	คะแนน		D (ผลต่าง)	D^2
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	45	49	4	16
2	46	55	9	81
3	47	51	4	16
4	59	62	3	9
5	50	54	4	16
6	53	55	2	4
7	48	54	6	36
8	54	57	3	9
9	55	59	4	16
10	58	61	3	9
11	47	50	3	9
12	51	54	3	9
13	50	56	6	36
14	57	61	4	16
15	56	61	5	25
	$\bar{x} = 51.73$ $s = 4.62$	$\bar{x} = 55.93$ $s = 4.18$	$\sum D = 63$	$\sum D^2 = 307$

ตาราง 8 แสดงค่าผลต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	ผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง					
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่าง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่าง
1	40	58	18	45	49	4
2	46	56	10	46	55	9
3	47	59	12	47	51	4
4	51	63	12	59	62	3
5	53	65	12	50	54	4
6	53	60	7	53	55	2
7	55	63	8	48	54	6
8	50	64	14	54	57	3
9	50	62	12	55	59	4
10	43	54	11	58	61	3
11	40	57	17	47	50	3
12	49	63	14	51	54	3
13	47	59	12	50	56	6
14	53	62	9	57	61	4
15	53	61	8	56	61	5
$\bar{X}_{diff}$	11.73			4.20		
S_{diff}	3.15			1.74		

ภาคผนวก ง

1. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ
2. หนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5726, 5644

ที่ ทม 1012/ ๖๖๖

วันที่ ๒๑ กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายณรงค์เดช ชัยเนตร นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมรัตน์ พลอยล้อมแสง อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และ อาจารย์พาสนา จุลรัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ และโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายณรงค์เดช ชัยเนตร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพรณี หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 1012/ 5576



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕๔ กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนประถมทวีธาภิเศก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายณรงค์เดช ชัยเนตร นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้นักเรียนระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 5 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายณรงค์เดช ชัยเนตร ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 02-258-4119

ที่ ทม 1012/ 5780



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๔๐ กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายณรงค์เดช ชัยเนตร นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้นักเรียนระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 5 จำนวน 30 คน ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายณรงค์เดช ชัยเนตร ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 02-258-4119

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายณรงค์เดช ชัยเนตร
วัน เดือน ปีเกิด	3 ตุลาคม 2517
สถานที่เกิด	อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 18 หมู่ที่ 9 ตำบลกุดขอนแก่น อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น 40150 โทร. 0-1733-6386
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเลิงแสง อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. 2532	มัธยมศึกษาชั้นเอก (น.ธ. เอก) สำนักเรียนวัดบ้านหนองกุง อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. 2538	เปรียญธรรม 7 ประโยค (ป.ธ. 7) สำนักเรียนวัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2542	พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) ปรัชญา (เกียรตินิยมอันดับสอง) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. 2545	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร