

ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพัฒนาชั้นเรียนของนักศึกษา
ระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษายสามัญ
วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน
เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
นางสาวศรียาภรณ์ ศรีตัญชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
มีนาคม 2547

ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพัฒนาชั้นเรียนของนักศึกษา
ระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษายสามัญ
วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน
เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
นางสาวศรียาภรณ์ ศรีตัญชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
มีนาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(รองศาสตราจารย์ เวชณี กรีทอง)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(รองศาสตราจารย์ เวชณี กรีทอง)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ เวชณี กรีทอง)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกกุล)

วันที่ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2547

ประกาศคุณูปการ

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ เวย์นี กรีทอง อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่คอยให้คำปรึกษา ให้แนวคิด ข้อเสนอแนะ ตลอดจนดูแล ช่วยเหลือ ให้ความกระจ่างแก่ผู้วิจัยจนสารนิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีอย่างมีคุณภาพ

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมริตา แสนคำเครือ และ อาจารย์ดร.พาสนา จุฬรัตน์ ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง และ อาจารย์ดร.พาสนา จุฬรัตน์ ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าสารนิพนธ์

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม พ.จ.ต. ปกาสิต ตราชื่นตอง และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการดำเนินการทำสารนิพนธ์ และขอขอบคุณนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณสมบุรณ์ ศรีตันทชัย และคุณศรีสุณี ศรีตันทชัย บิดามารดาผู้ให้กำเนิด ตลอดจนครอบครัวปทุมสุติ และครอบครัวประสพบุญมีชัย ที่ได้สนับสนุนทั้งกำลังใจ กำลังกาย และกำลังทรัพย์ และขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ และเพื่อน ๆ จิตวิทยาการศึกษาและจิตวิทยาการแนะแนวทุกคน ที่คอยยืนเคียงข้างในยามท้อแท้ และมอบน้ำใจให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่ผู้อ่านได้รับจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นคุณความดีของ บิดา มารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณสำหรับผู้วิจัยทุกท่าน ที่ร่วมสร้างสรรค์องค์ความรู้ และปลูกฝังคุณค่าแห่งตนให้กับผู้วิจัยตลอดมา อีกทั้งพี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อน ๆ และผู้อำนวยความสะดวกหลายท่าน ที่มิสามารถเอ่ยนามมา ณ ที่นี้ได้ครบถ้วน

ศรียาภรณ์ ศรีตันทชัย

ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพัฒนาชั้นเรียนของนักศึกษา
ระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษายสามัญ
วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน
เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
นางสาวศรียาภรณ์ ศรีตัญชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
มีนาคม 2547

ศรียาภรณ์ ศรีตัญชัย. (2547). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาศายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: รองศาสตราจารย์เวณิ กรีทอง.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาศายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาศายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมน้อย จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และแบบบันทึกพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียน โดยมีแบบแผนการทดลองเป็นแบบสลับกลับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของวิลคอกซัน และแมน-วิทนี

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

1. นักศึกษามีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษามีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นหลังจากไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF ASSERTIVE BEHAVIOR TRAINING ON
CLASSROOM PRESENTATION OF UPPER SECONDARY STUDENTS
OF NON FORMAL EDUCATION SERVICE CENTER
IN KHET NHONGKAM, BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
MISS SARIYAPORN SRITANACHAI

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
March 2004

Sariyaporn Sritanachai. (2004). *The Effect of Assertive Behavior Training on Classroom Presentation of Upper Secondary Students of Non Formal Education Service Center in Khet Nhongkam, Bangkok*. Master Project, M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor: Assoc. Prof. Waythanee Greethong.

The purpose of this research was to study the effect of assertive behavior training on classroom presentation of upper secondary students of Non Formal Education Service Center in Khet Nhongkam, Bangkok in the academic year 2003. The 16 sample were randomly selected from students whose presentation in front of classroom were low. Then they were divided into two groups; experimental and control group. Each group was consisted of 8 students. The experimental group was exposed to assertive behavior training while the control group was not exposed to assertive behavior training. The research instruments were an assertive behavior training program and a behavioral recording form of classroom presentation. The experimental design was ABA reversal design. The data were analyzed by the Wilcoxon's Mathed Paired Signed-Ranks Test and the Mann-Whitney U Test.

The results were as follows:

1. The classroom presentation of the students who were exposed to assertive behavior training were significantly increased than before the experiment at .01 level.
2. The classroom presentation of the students who were not exposed to assertive behavior training were significantly increased than before the experiment at .01 level.
3. The students who were exposed to assertive behavior training got significantly increased of classroom presentation than the others who were not exposed to assertive behavior training at .01 level.

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
	กรอบแนวคิดของการศึกษาค้นคว้า	6
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสม	7
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดหน้าชั้นเรียน	20
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต	25
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร	29
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	37
	การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	37
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	38
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	42
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	44
	การวิเคราะห์ข้อมูล	44
	ผลการศึกษาค้นคว้า	45

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	50
สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการศึกษาค้นคว้า	50
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	52
อภิปรายผล	53
ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก	63
ภาคผนวก ก	64
ภาคผนวก ข	67
ภาคผนวก ค	135
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์	159

สารบัญ(ต่อ)

บทที่

หน้า

1	แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก	45
2	แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	46
3	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม กับนักศึกษา กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	47
4.....	แสดงความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตลอด 3 ระยะ คือ ระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และ ระยะหลังการทดลอง.....	152
5	แสดงความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตลอด 3 ระยะ คือ ระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง	153
6	แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนโดยรวมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองก่อน และหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	154
7	แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนโดยรวมของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมก่อน และหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	155
8	แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนโดยรวมของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	156
9	แสดงความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาเป็นรายพฤติกรรมของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมก่อนและหลังการทดลอง	157
10	แสดงความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาเป็นรายพฤติกรรมของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมก่อนและหลังการทดลอง	158

สารบัญ(ต่อ)

[illegible]

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
15 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 5 ที่ไม่ได้รับการฝึก พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ	148
16 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 6 ที่ไม่ได้รับการฝึก พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ	149
17 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 7 ที่ไม่ได้รับการฝึก พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ	150
18 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 8 ที่ไม่ได้รับการฝึก พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ	151

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกัน และในการอยู่ร่วมกันนั้นจึงมีความจำเป็นต้องคบหาสมาคม ติดต่อสื่อสารกัน การพูดเป็นการสื่อสารที่มนุษย์จำเป็นต้องใช้มากที่สุด เพราะไม่ว่าวัยใด อาชีพใดก็ต้องใช้การพูดเป็นหลัก ทั้งในด้านการพูดเพื่อสื่อความหมายให้เข้าใจตรงกัน เพื่อความรู้ความเข้าใจ เพื่อจูงใจหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ดังนั้นการพูดจึงมีส่วนสำคัญต่อชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่มีการพูดที่ดี จะได้รับความเชื่อถือ ความยอมรับ และศรัทธาจากผู้ฟัง ผู้ที่ต้องการความสำเร็จในชีวิตจึงต้องรู้จักใช้การพูดให้เป็น (วิชัย โสสุวรรณจินดา. 2539 : 91) ซึ่งสอดคล้องกับสุจิริต เพียรชอบ และสายใจ อินทร์มพรรย์ (2538 : 123) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีทักษะการพูดดีนั้นจะเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี เป็นที่นิยมยกย่องของบุคคลอื่น จะประกอบกิจการงานใด ๆ ก็ประสบความสำเร็จ ผู้ที่มีทักษะในการพูดจึงสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้ที่มาเกี่ยวข้องกับตัวได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกัน ตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่ขาดทักษะในการพูดจะไม่สามารถสื่อความเข้าใจได้ดีเท่าที่ควร บางครั้งยังเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเข้าใจผิดเป็นผลร้ายต่อตัวผู้พูดเอง

การพูดในที่ชุมชนเป็นสิ่งสำคัญมากในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมที่มีการปกครองระบอบประชาธิปไตย สมาชิกของสังคมจำเป็นต้องร่วมกันแสดงความคิดเห็น ปรีชาหาหรืออภิปรายโต้แย้ง ซึ่งล้วนแต่ต้องใช้การพูดในที่ชุมชนเป็นเครื่องมือสื่อสารแสดงความรู้สึกรู้คิดของตนให้ผู้อื่นทราบ (ทองสุข จารุเมธีชน. 2530 : 98) ฉะนั้นการส่งเสริมให้สมาชิกของสังคมได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนศิลปะในการพูดย่อมเป็นประโยชน์ที่จะช่วยให้กล้าแสดงความคิดเห็นและเสริมสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน (อัมพร แก้วสุวรรณ. 2522 : 1)

ในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ๆ นั้น คนส่วนใหญ่ยอมรับว่าเกิดความรู้สึกกลัว ประหม่า ตื่นเต้น แม้แต่บุคคลสำคัญระดับรัฐบาล เช่น มหาตมะคานธี ได้เขียนในหนังสืออัตชีวประวัติของท่านว่า แม้ท่านสำเร็จการศึกษาระดับเนติบัณฑิตจากประเทศอังกฤษ ท่านก็ยังประหม่า ตื่นเต้นเมื่อต้องออกไปพูดในที่ชุมนุม (สวณิต ยมาภัย. 2524 : 40) ฉะนั้นบุคคลส่วนใหญ่เมื่ออยู่ในห้องประชุมที่มีคนจำนวนมากมักจะหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดหรือการออกไปแสดงความคิดเห็นหน้าห้อง สภาพการณ์ในห้องเรียนก็เช่นเดียวกัน นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่ครูอาจารย์มอบหมายให้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียน เช่น ออกมารายงาน อภิปราย หรือโต้วาที เกือบทุกคนจะไม่อยากออกมา เพราะเกิดความรู้สึกประหม่าตื่นเต้นในการพูด บางคนประหม่าน้อย แต่บางคนประหม่ามาก (วิภา มีสวัสดิ์. 2523 : 2) นอกจากนี้อาการที่เกิดจากการประหม่าในการพูดนั้นมีหลายลักษณะ เช่น ลิ้นเหนียวที่จะพูด เกิดความรู้สึกเกรียดยึด มือเกร็ง ท้องเกร็ง มือสั่น ปากสั่น เสียงเบา เหงื่อออกมาก

ผิดปกติ หัวใจเต้นถี่และเร็ว ปวดปัสสาวะ รู้สึกกลัว และหายใจขัด ไม่กล้าสบตาผู้ฟังเพราะกลัวผู้ฟังจับผิดจึงได้แต่แหงนหน้ามองเพดาน พูดตะกุกตะกัก พูดววน หรืออาจจะพูดไม่จบเรื่อง (ลักษณะสตะเวทิน. 2536 : 33) ซึ่งความประหม่าในการพูดนั้นมักจะนำผลเสียมาสู่ผู้พูดได้ ทำให้ผู้พูดขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นการเสียบุคลิกภาพ และประสบความล้มเหลวในการพูดได้ (ประสงค์ ราชณสุข. 2530 : 145)

จากการที่ผู้วิจัยเป็นครูสอนวิชาภาษาไทยประจำกลุ่มนักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกลศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร พบว่าในช่วงที่มีการเรียนการสอนโดยให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนนั้น นักศึกษาส่วนใหญ่จะไม่มี ความมั่นใจในการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน และมีพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนที่ไม่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา จำนวน 40 คน ผลจากการประเมินพบว่า นักศึกษาจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 73 มีพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนที่ไม่เหมาะสม เช่น พูดเสียงสั้น พูดตะกุกตะกัก พูดไม่เป็นจังหวะ หยุดพูดกลางคัน ขาสั่น มือสั่น ตามองเพดาน หรือมองดูพื้น เป็นต้น ซึ่งอาการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีพฤติกรรม การพูดที่ไม่เหมาะสม อันมีผลทำให้นักศึกษาขาดความเชื่อมั่นตนเองในการพูดหน้าชั้นเรียน และจะส่งผลกระทบต่อการทำงานในอนาคตได้ ดังที่สนธิ ตั้งทวี (2529 : 4) และนพดล จันทรเพ็ญ (2531 : 56) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรม การพูดที่ดี คือ การรู้จักใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง และบุคลิกภาพต่าง ๆ ของผู้พูดได้อย่างเหมาะสม เพื่อสื่อความหมายแก่ผู้ฟังได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดและความต้องการที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ฟังตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ได้อย่างครบถ้วน ซึ่งจะทำให้ผู้พูดนั้นประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตในสังคม เป็นที่ชื่นชอบของบุคคลแวดล้อม อีกทั้งมีความเจริญก้าวหน้าในด้านอาชีพการงานด้วย ฉะนั้นผู้วิจัยจึงเห็นสมควรที่จะมีการพัฒนาพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

การพัฒนาพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนนั้น สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง การใช้สถานการณ์จำลอง การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การใช้เทคนิคแม่แบบ และการใช้เทคนิคบทบาทสมมติ เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาวิธีการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมเพราะการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะกล้าแสดงออกมากขึ้น และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยนำเทคนิคต่าง ๆ มาประกอบการฝึก ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ บทบาทสมมติ การชี้แนะ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการมอบหมายให้ไปฝึกเป็นการบ้าน นอกจากนี้บุคคลยังสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้ ทำใหบุคคลเกิดความเชื่อมั่นเพิ่มคุณค่า และมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527 : 10) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกเป็นส่วนหนึ่งของการปรับพฤติกรรม ซึ่งช่วยพัฒนาบุคคลให้เรียนรู้

ถึงวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ดังเช่น ผลการศึกษาของเพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 102) ที่ศึกษาถึงการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุสดีไพบูลย์ หนองบัว จังหวัดชัยนาท พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้แก่ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำวิธีการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ไปใช้ในการพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมน้อย จำนวน 29 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิถีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมน้อย จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียน โดยการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การพูดหน้าชั้นเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง การแสดงออกที่เหมาะสมของ นักศึกษาขณะออกไปพูดหน้าชั้นเรียน โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ชัดเจน ซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ ดังรายละเอียดดังนี้

1.1 ภาษาท่าทาง ได้แก่

- 1.1.1 มือไม่สั่น
- 1.1.2 สบสายตาผู้ฟัง
- 1.1.3 ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย
- 1.1.4 ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น

1.2 ภาษาถ้อยคำ ได้แก่

- 1.2.1 ไม่พูดตะกุกตะกัก
- 1.2.2 ไม่หยุดพูดกลางคัน
- 1.2.3 เสียงพูดไม่สั่น
- 1.2.4 จังหวะการพูดเหมาะสม

2. การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักศึกษา ได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ โดยมีเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึก ได้แก่ การใช้แม่แบบ บทบาทสมมติ การชี้แนะพร้อมการให้ ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการมอบหมายให้ไปฝึกเป็น การบ้าน โดยมีลำดับขั้นตอนในการฝึก 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากลุ่มเกี่ยวกับพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน จากนั้นให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนที่นักศึกษาเคยประสบพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นโดยใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 10 นาที

2.2 ขั้นฝึก

ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งในการฝึกนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การใช้แม่แบบ บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะพร้อมการให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการมอบหมายให้ไปฝึกเป็นการบ้าน โดยใช้มากกว่า 1 เทคนิค ในแต่ละครั้งของการฝึก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1 การใช้แม่แบบ หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบเกี่ยวกับพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน เพื่อให้นักศึกษาเห็นตัวอย่าง แล้วให้นักศึกษาในกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบ และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับตัวแบบ

2.2.2 บทบาทสมมติ หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่าง ๆ ของการพูดหน้าชั้นเรียน ตามที่ผู้วิจัยกำหนด โดยไม่มีการชักซ้อมมาก่อน

2.2.3 การชี้แนะ หมายถึง การที่ผู้วิจัยแนะนำให้คำอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นักศึกษากำลังแสดงออก หรือให้นักศึกษาให้ข้อเสนอแนะ พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ นักศึกษาในกลุ่มเดียวกัน

2.2.4 การให้แรงเสริมทางบวก หมายถึง การให้คำชมเชย หรือให้กำลังใจแก่นักศึกษาภายหลังที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนที่เหมาะสม

2.2.5 การฝึกซ้อมพฤติกรรม หมายถึง การให้นักศึกษาได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ทั้งด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริงในห้องเรียน

2.2.6 การมอบหมายให้ไปฝึกเป็นการบ้าน หมายถึง การให้นักศึกษานำสิ่งที่เรียนรู้จากการฝึกพูดหน้าชั้นเรียนไปฝึกเพิ่มเติมที่บ้าน

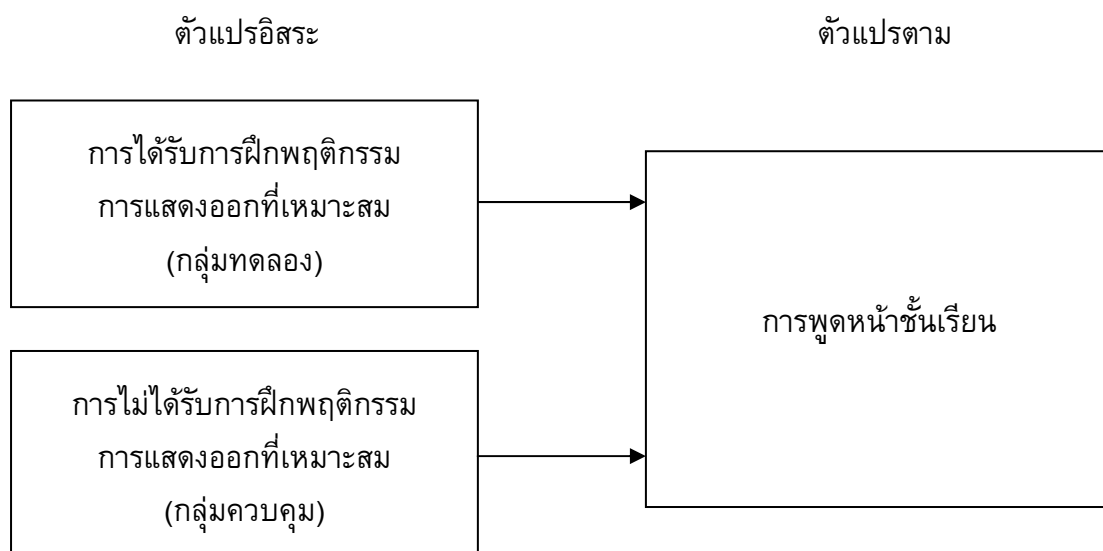
2.3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียน และให้นักศึกษานำไปปฏิบัติต่อไป

3. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จำนวน 8 คน

4. กลุ่มควบคุม หมายถึง นักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จำนวน 8 คน

กรอบแนวคิดของการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นหลังจากไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดหน้าชั้นเรียน
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพูดหน้าชั้นเรียน
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดหน้าชั้นเรียน
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ

วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล เป็นการแสดงออกตอบสนองโต้ตอบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจกระทำได้ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว และอาจเป็นการแสดงออกตอบสนองที่เกิดขึ้นได้ ทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย เช่น ร้องไห้ การอ่านหนังสือ การกิน การกระพริบตา การเต้นของหัวใจ ความรู้สึกโกรธ การคิด เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2526 : 3) พฤติกรรมที่นักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมเน้น จะเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากภายนอกร่างกายเพราะนักจิตวิทยากลุ่มนี้จะศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้เท่านั้น (พรณี ช.เจนจิต. 2528 : 184) ดังนั้นจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์นั้น นักจิตวิทยาจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการแสดงออกของพฤติกรรมมาก เพราะเป็นสิ่งที่สังเกตและวัดพฤติกรรมออกมาได้

1.1.2 ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim & Baer. 1975 : 33 – 34) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่ เสรีภาพของอารมณ์ การปราศจากความวิตกกังวล และสิทธิเป็นสำคัญ

วิลด์ และ โคปลาน (Wilk & Copland. 1977 : 460) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรม ของตนเอง และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนทั้งมีผลในระยะสั้นและระยะยาว ต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง และความเคารพนับถือต่อตนเองและผู้อื่น

ราทัส และ เนวิด (Rathus & Nevid. 1978 : 81) ได้กล่าวถึงความหมายของ พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ยอมให้บุคคลอื่นเอาเปรียบ สามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ตนเองเห็นว่าถูกต้องได้ แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิดก็ สามารถยอมรับได้ และเมื่อถูกเอาเปรียบก็สามารถจะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องโดยไม่ รู้สึกอะไร สามารถปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้

ไลน์แฮน และ เออแกน (ละเอียด ชูประยูร. 2538 : 72 ; อ้างอิงจาก Linehan & Eagan. 1979) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นการแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิของ ตนเองอย่างตรงไปตรงมาและไม่ก้าวร้าว สังคมยอมรับและเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ รวมทั้ง เป็นการแสดงออกที่มีประสิทธิภาพสูง

ถนอมศรี อินทนนท์ (2530 : 37) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมไว้ว่า เป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ตามสิทธิที่มีต่อบุคคลอื่น โดยไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่นและมีระดับความไม่สบายใจน้อยที่สุด ซึ่งสามารถ สังเกตได้จากลักษณะคำพูด น้ำเสียง ท่าทาง และการประสานสายตา เป็นต้น ลักษณะเหล่านี้เป็น ลักษณะที่ได้เรียนรู้มาไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็น เรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถ แสดงออกทั้งความรู้สึก และพฤติกรรมโดยปราศจากความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสมตามสิทธิที่ตน พึงมี และไม่เป็นการละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น

1.1.3 ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ซอลเตอร์ (พรรณราย ทรัพย์ประภา. 2524 : 48 ; อ้างอิงจาก Salter. 1949) ได้ สรุปว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จะสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้

1. การพูดแสดงความรู้สึกอย่างแท้จริง (Use Feeling – Talk) เป็นการแสดงให้เห็น ถึงความชอบและความสนใจอย่างไม่ขัดเขิน แทนการพูดอะไรออกมาอย่างเป็นกลาง ๆ สามารถที่จะ ใช้วาจา “ฉันรู้สึกว่...” หรือ “ฉันคิดว่า...” ได้ในเวลาอันเหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) เมื่อบุคคลทำสิ่งใดที่มีคุณค่าและ น่าสนใจ บุคคลนั้นสามารถที่จะพูด หรือเล่าให้บุคคลอื่นทราบได้ โดยไม่พูดโอ้อวดหรือผูกขาดการ สนทนาเพียงผู้เดียว แต่สามารถที่จะเล่าถึงความสำเร็จของตนได้เมื่อเวลาอันเหมาะสม

3. การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) บุคคลสามารถที่จะแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักให้มากขึ้นได้ ด้วยการแสดงความยินดีที่ได้พบเขาด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถทักทาย กล่าวว่า “สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก” มากกว่าที่จะกล่าวเพียงว่า “สวัสดี” หรือพยักหน้าอย่างเดียว

4. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accept Compliment) บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนการแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่า “เสื้อของคุณตัวนี้สวย” สามารถตอบได้ว่า “ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบเหมือนกัน” โดยถือว่า การยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัล ผู้กล่าวคำชมเชยแทนที่การพูดในลักษณะเป็นการลงโทษเขา

5. การแสดงออกทางสีหน้าได้อย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) เป็นการแสดงออกทางใบหน้าและน้ำเสียงที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถสบสายตากับคู่สนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อมีความคิดที่ไม่ตรงกัน หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างนุ่มนวล ด้วยการแสดงกิริยาบางอย่าง เช่น มองไปทางอื่น เลิกคิ้ว สั่นศีรษะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) เมื่อมีคนให้คำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายไม่ชัดเจน ก็สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังใหม่อีกครั้งให้ชัดเจนยิ่งขึ้นโดยสามารถพูดว่า “ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณดีนัก คุณกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ”

8. การถามเหตุผลว่า ทำไม (Ask Why) เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ไม่ดีมีผล ก็สามารถถามได้ว่า “ทำไมคุณจึงต้องการให้ดิฉันทำในสิ่งนั้นเล่าคะ” ด้วยน้ำเสียงที่สุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ไม่ต้องยี้ม”

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นโดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้นก็ สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยพูดว่า “ดิฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ดิฉันมีความเห็นว่า.....”

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

11. แสดงความมั่นคง (Be Persistent) เมื่อมีเรื่องข้องใจในเรื่องที่มีเหตุผลสมควรสามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้ จนกว่าจะได้รับความพอใจ แม้จะมีผู้ใดขัดขวางก็ไม่เลิกล้มความตั้งใจ

12. หลีกเลี่ยงในการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปรายการตอบคำถามเพื่อที่จะยุติปัญหาเหล่านั้น โดยพูดว่า “ดิฉันมีความรู้สึกเช่นนี้จะ ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งที่คุณพูด ถ้าการแสดงผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณน่าจะหาเหตุผลว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด”

13. การใช้การประสานสายตา (Eye Contact) ขณะที่สนทนากันสามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานับว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของผู้พูดได้ ในขณะเดียวกันทำให้ผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนากันมากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไร

สมาธิ และ แทมมินเนน (วิลโลว์ไชยปรกรณ์. 2532 : 19 ; อ้างอิงจาก Smaky & Temminen. 1976 : 423) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ดังนี้

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกเพียงเล็กน้อย (Minimally Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกว่ามีลักษณะไม่ยอมตามผู้ที่มาเอาเปรียบ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ใช่แบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในระดับนี้มักจะใช้คำพูดว่า “อ้อ....ดี.... แต่....” เพื่อโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื่อมั่น โต้ตอบได้อย่างรวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยปราศจากการเหน็บแนม แกะแค้นฝ่ายตรงข้าม และพูดด้วยเหตุผล

3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกร่วม (Mutually Assertive) เป็นลักษณะที่สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร นอกจากนี้ยังสามารถเผชิญหน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผล

วิลลิส (Willis. 1995 : 11) ได้กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมไว้ดังนี้

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

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

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

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ การแสดงออกเช่นนี้ได้แก่ การเชื่อเชิฐ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธ การแสดงการปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การรอนบ่นอม เป็นต้น

2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดงออกแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบถึงการแสดงออกแบบนี้ จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของคู่สนทนามากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วยการยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขายกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้น (Escalation Assertion) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงขึ้น ๆ กว่าปกติไปเรื่อย ๆ อาจมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างไปทางลบบ้าง เป็นเป้าหมายเพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ รุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แข็งกร้าวขึ้น แต่ไม่ใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

4. การแสดงออกแบบเผชิญกับความเป็นจริง (Confrontive Assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษาหารือหรืออธิบายการกระทำของผู้อื่นว่าเขาทำอะไร แสดงออกมาอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความเป็นจริง โดยไม่ได้เป็นการประเมิผลของผู้อื่นจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการ รู้ข้อมูลเพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างกันดีขึ้น แต่ถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าวก็จะเป็นการบีบบังคับควบคุม หรือทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ต่อต้านได้

5. การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น “ฉัน” (I Language Assertion)
I Language ในที่นี้ตรงข้ามกับ You Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเราแทนที่จะใช้คำว่า “คุณ” (You) เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า “ฉัน” (I) เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น

หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิ หรือ
คุกคามสิทธิ และความรู้สึกส่วนตัวของเขา เช่น

I Language : ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอร้องให้คุณเข้าประชุมด้วยกันทุก ๆ ครั้ง
ฉันรู้ว่าคุณก็มีงานอื่นทำอยู่ แต่ที่ประชุมต้องการความคิดเห็นของคุณ

You Language : คุณทำไมไม่เข้าประชุม เพราะหลาย ๆ คนต้องการความคิดเห็น
ของคุณ คุณมัวแต่ไปทำงานอื่น จนไม่ยอมเข้าประชุม

ความนุ่มนวลในการสื่อสารจะดีกว่าถ้าใช้ I Language เพราะ You Language
เป็นการบ่งชี้ไปที่คู่สนทนา ทำให้คู่สนทนาหรือผู้ฟังเกิดการป้องกันตนเองหรือต่อต้านได้

จากลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าเป็นการ
แสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริงใจ และการเปิดเผย
โดยไม่ลวงล้าสิทธิของบุคคลอื่น

1.1.4 การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเป็นการฝึกให้บุคคลผู้มีความประสงค์ที่จะ
เปลี่ยนพฤติกรรมจากการไม่กล้าแสดงออกให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมขึ้น โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งในเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2524 : 20) เป็น
วิธีการดูแลตนเอง เป็นเครื่องมือที่ทำให้คนเรามีความรับผิดชอบต่อตนเอง และยังเป็นเทคนิคการ
ปรับพฤติกรรมอย่างหนึ่งด้วย (ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ. 2535 : 16 ; อ้างอิงจาก Donnelly. 1982)
เป็นการฝึกเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนพัฒนาความสามารถในการ
สื่อความหมาย และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ. 2535 : 16 ; อ้างอิง
จาก Briggs. 1986) และเป็นการศึกษาหาความรู้และลงมือกระทำเพื่อความชำนาญเกี่ยวกับการ
แสดงออกที่เหมาะสมกับคู่สนทนาหรือผู้ที่ปฏิสัมพันธ์ด้วย (หลุย จำปาเทศ. 2533 : 136) ช่วยให้
บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกออกมาอย่างชัดเจนขึ้น ลดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือรุกราน
ผู้อื่น สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจความต้องการของตนเองได้ (ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ.
2535 : 16 ; อ้างอิงจาก Clark. 1978) ช่วยให้บุคคลค้นพบคำตอบของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน
โดยผ่านทางการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับทัศนคติและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ช่วยให้บุคคลมีการ
สื่อสารที่ลึกซึ้งกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง (Fensterheim & Bear. 1975 : 6)

การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม เป็นวิธีการของนักพฤติกรรมศาสตร์ที่ช่วย
ให้บุคคลได้รู้วิธีจะทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง เพราะนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมนี้มีความ
เชื่อว่าการที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกนั้น เพราะมีความวิตกกังวล หรือรู้สึกกลัวในสิ่งที่ไม่น่าวิตก
กังวลหรือน่ากลัว เช่น ไม่กล้าถามคำถามครู เพราะกลัวว่าถ้าพูดผิดแล้วจะอายเพื่อน มีความวิตก
กังวลไปว่า ถ้าถามเพื่อนอาจจะรำคาญเพราะเสียเวลา ซึ่งถือว่าการกลัวหรือวิตกกังวลเกินกว่า
เหตุ และถ้าเป็นเช่นนี้บ่อย ๆ ครั้ง ก็จะมีผลเสียต่อร่างกาย

ซอลเตอร์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 140 – 141 ; อ้างอิงจาก Salter. 1949) ได้เสนอว่า ผู้ที่มีปัญหาในสังคมควรได้รับการฝึกในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ฝึกการพูดแสดงความรู้สึก เป็นการพูดถึงความรู้สึกต่าง ๆ ดังตัวอย่างเช่น “ผมชอบขนม”
2. ฝึกการแสดงออกทางสีหน้า เป็นการฝึกการแสดงออกทางใบหน้าซึ่งเป็นไปตามลักษณะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น
3. ฝึกการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับความคิดเห็นของผู้อื่น ในกรณีที่ไม่เห็นด้วย
4. ฝึกที่จะใช้คำว่า ผม / ดิฉัน
5. ฝึกที่จะแสดงการเห็นด้วยเมื่อได้รับคำชม เช่น “อะ ดิฉันชอบชุดนี้เช่นกัน”
6. ฝึกแสดงออกทั้งหมดให้ผสมผสานกัน

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 30 – 31 ; อ้างอิงจาก Alberti & Emmons. 1978) ได้กล่าวถึงผู้ที่เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถมองประสานสายตากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่
2. การวางตัว (Body Posture) เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือ ยืน นั่ง การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟัง หรือการวางตัวได้อย่างเหมาะสม
3. การแสดงท่าทาง (Postures) เรื่องราวที่พูดจะมีความหนักแน่นมากขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดมีการแสดงท่าทางประกอบอย่างเหมาะสม
4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้พูดที่สามารถแสดงพฤติกรรมได้ดี จะต้องแสดงสีหน้าหรือแสดงออกทางใบหน้าได้ตรงกับเรื่องราวที่กำลังพูด ไม่ใช่ว่าขณะที่ผู้พูดกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลับกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ ซึ่งนับว่าเป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่สอดคล้องกับเรื่องที่กำลังพูด
5. น้ำเสียงและระดับเสียง (Tone of Voice and Volume) การพูดเสียงเรียบ ๆ กระซิบเบา ๆ จะเป็นการยากที่จะชักจูงให้ผู้ฟังเชื่อหรือเป็นจริงเป็นจัง ในทำนองเดียวกัน เสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้ฟัง ดังนั้นการใช้ระดับเสียงและน้ำเสียงที่สอดคล้องกับเรื่องราวที่สนทนาจะเป็นการชักจูงให้ผู้ฟังเชื่อถือ ตั้งใจฟัง และสนใจที่จะฟัง
6. โอกาสหรือเวลาในการพูด (Timing) โอกาสเวลาหรือกาลเทศะในการแสดงออกนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะฉะนั้นการพูดหรือการแสดงออกในลักษณะใด ๆ จะต้องเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วย เช่น กรณีนายจ้างและลูกจ้างเกิดการขัดแย้งกัน การพูดของลูกจ้างกับนายจ้างในห้องส่วนตัวย่อมดีกว่าพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีกำลังใจ เพราะไม่ทราบว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าต้องมีการฝึกการพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้น

8. การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้ฟังทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น พยักหน้า และการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่พูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

นอกจากนี้แลงริช (Langrish. 1986 : 72 – 73) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นควรคำนึงถึงความต้องการของสมาชิกเป็นสำคัญ และในการฝึกฝนควรประกอบด้วยหลักดังนี้

1. ให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจในพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งของตนเองและบุคคลอื่น
2. ให้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
3. การฝึกควรฝึกในพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติและการฝึกซ้อมพฤติกรรม
4. ให้กลับไปทบทวนโดยการไปฝึกที่บ้านหรือในสถานการณ์ที่เป็นจริง
5. ประเมินผลจากการนำไปฝึกที่บ้านหรือในสถานการณ์จริง

พรรณราย ทรัพย์ประภา (2524 : 53) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เป็นการฝึกให้บุคคลมีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาจากไม่กล้าแสดงออกให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวร้าวสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้อง หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลอันสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวก และทางลบออกมาเพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงจัง อย่างตรงไปตรงมา

หลุย จาปาเทศ (2533 : 136 – 137) ได้สรุปหลักของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกไว้ 4 ประการ คือ

1. ฝึกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก
2. ฝึกให้เห็นความแตกต่างและยอมรับในสิทธิของตนเองและของผู้อื่น

3. ฝึกคิดเพื่อช่วยจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวลมากเกินไปกว่าเหตุ ความรู้สึกผิดที่รุนแรง ความโกรธ ขุนเขี้ยว เป็นต้น

4. ฝึกการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้การปฏิบัติจริง ซึ่งทั้ง 4 ประการเป็นการฝึกการแสดงออกเชิงปฏิบัติการ ซึ่งเลือกใช้บทบาทสมมติหรือดูการสาธิตจากต้นแบบและนอกจากนี้ผู้ฝึกจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความตระหนักรู้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น หรือปฏิบัติจนเป็นนิสัยจึงจะทำให้เขาเป็นผู้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ส่วนผู้นำในการฝึกโดยทั่วไปจะเป็นผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) และเป็นผู้ฝึกสอน (Coach) (Langrish. 1986 : 78) โดยแลงก์ และจาคุโบสกี (ระวีวรรณ คำสม. 2542 : 25 ; อ้างอิงจาก Lange & Jakuboski. 1976 : 202) ได้กล่าวถึงผู้นำการฝึกว่า ไม่มีสูตรที่แน่นอนสำหรับพิจารณาว่าบุคคลอย่างไรจึงจะเป็นผู้นำที่มีการฝึกที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนหนังสือรับรองทางวิชาการก็ไม่อาจจะประกันถึงความสามารถของผู้นำในการฝึกได้ แลงก์ และจาคุโบสกี จึงได้เสนอแนะว่าผู้นำการฝึกควรมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหลักการทางด้านความคิด และพฤติกรรม มีประสบการณ์ในการฝึกกลุ่ม มีความพร้อมที่จะดำเนินการต่อปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้โดยไม่คาดคิด และมีความสามารถที่จะดูแลช่วยเหลือผู้รับการฝึกได้อย่างพอเพียง ทั้งนี้ผู้นำการฝึกควรจะได้ผ่านขั้นตอนต่อไปนี้คือ

1. ได้เข้าร่วมเป็นผู้รับการฝึกกับผู้นำการฝึกที่มีประสบการณ์และมีความชำนาญ
2. เป็นผู้ช่วยผู้นำการฝึกร่วมกับผู้นำการฝึกที่มีประสบการณ์
3. นำกลุ่มด้วยตนเองหรือร่วมกับบุคคลอื่น โดยอยู่ในความควบคุมดูแลของผู้นำการฝึกที่มีประสบการณ์

โฟเดอร์ (Fodor. 1980 : 520) กล่าวว่า ผู้นำการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมจะต้องเป็นบุคคลที่กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นที่จะคิดริเริ่มจัดรูปแบบในการเริ่มต้นนำกลุ่มการฝึก ผู้นำการฝึกจะต้องเป็นบุคคลที่คิดแบบฝึกหัดที่จะให้ผู้รับการฝึกได้ปฏิบัติ เป็นผู้ให้คำแนะนำในการแสดงบทบาทสมมติ เลือกอาสาสมัครเป็นผู้สอน ให้ความรู้ แสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับ และให้แรงเสริมหรือให้การสนับสนุนแก่ผู้รับการฝึก ซึ่งผู้รับการฝึกจะได้เรียนรู้เป็นขั้นตอนตามที่ผู้นำการฝึกได้จัดเตรียมไว้

ผู้นำการฝึกอาจจะเป็นนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาหรือเพื่อนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษา (Peer – Counselor) ก็ได้ เนื่องจากผลการทดลองของฮุย (Huey. 1984 : 98) พบว่า ผู้นำการฝึกทั้งสองแบบสามารถนำกลุ่มการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าเทียมกัน

1.1.5 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ลาซารัส (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2524 : 16 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เพื่อส่งเสริมการสื่อสาร

ระหว่างบุคคล โดยช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกออกมา เช่น ความรักใคร่ ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และทางลบ เช่น การแสดงอาการคัดค้าน โกรธ ในลักษณะตรงไปตรงมาและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิของตนเองและผู้อื่น

ริมม์ และ มาสเตอร์ (ธวัชย์ เนียมทรัพย์. 2530 : 45 ; อ้างอิงจาก Rimm & Master. 1974) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการเพิ่มพูนความสามารถของบุคคลในการแสดงพฤติกรรมทางสังคมได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกออกมาทั้งในทางบวก เช่น ความรักใคร่ ความชื่นชม และ ทางลบ เช่น ความโกรธ ความไม่พอใจได้

วิลค์ และ โคปแลนด์ (Wilk & Coplan. 1977 : 460) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และการฝึกนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละคนสามารถรับรู้เกี่ยวกับคำพูด ความรู้สึก สิทธิ เจตนาทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะการพูดและการฟังอีกด้วย

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

กล่าวโดยสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เพื่อให้บุคคลที่ได้รับการฝึกสามารถแสดงความรู้สึก และพฤติกรรมทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ และไม่เป็นการละเมิดสิทธิของตนเองและผู้อื่นด้วย

1.1.6 ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่

เหมาะสม

เคนเฟอร์ และ โกลด์สไตน์ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 31 ; อ้างอิงจาก Kenfer & Goldsfein. 1975) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 – 10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 – 8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

ฟลาวเวอร์ส และ บูแรม (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 21 ; อ้างอิงจาก Folwers & Booraem. 1980) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไข้ภายใน คนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียนนักศึกษา ในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มฝึกที่ได้ผลคือ 8 – 10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6 – 12 ครั้ง

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Abberti & Emonons. 1982 : 157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ ถ้ากลุ่มมีขนาด 5 – 12 คน โดยเวลาที่ใช้ในการฝึกทั้งหมดนั้น 5 – 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่มีระยะเวลานาน

หลุยส์ จำปาเทศ (2533 : 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น อาจจะเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปจะได้รับผลดีกว่า การฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอเหตุผลตามสิทธิของเขา เป็นต้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถฝึกให้กับบุคคลทุกประเภท เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ โดยมีขนาดของกลุ่มประมาณ 5 – 12 คน และมีจำนวนครั้งในการฝึกประมาณ 6 – 12 ครั้ง

1.1.7 เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

โพเตอร์ (จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. 2532 : 2 ; อ้างอิงจาก Fodor. 1980 : 504 – 508) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้นำหรือผู้ฝึกจะให้การแนะนำแก่ผู้รับการฝึกเพื่อส่งเสริมหรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะในการแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
2. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ผู้รับการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมแสดงออกที่ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ สาธิตหรือแสดงแบบอย่างให้ดู นอกจากนี้อาจจะสังเกตจากเทปบันทึกภาพเพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกซึ่งมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนั้นถึงสภาพนั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง
4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อบุคคลอื่น ก่อนที่จะไปใช้จริง ๆ ซึ่งเสริมสร้างให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น
5. ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติ หลังจากได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว
6. การให้แรงเสริม (Reinforcement) การที่ผู้นำหรือผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจ และให้ความสนับสนุนในพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ที่ฝึกปฏิบัติ
7. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

มอริส (กาญจนา หลวงจอก. 2536 : 37 ; อ้างอิงจาก Morris. 1985 : 252 – 256) กล่าวถึงเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ดังนี้

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้ที่มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์

2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสม และผู้ที่เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึก โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง เป็นต้น

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

ละเอียดย ชูประยูร (2538 : 74) ได้กล่าวถึง เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่ามี 5 ประการ ดังนี้

1. การใช้ตัวแบบ (Modeling)
2. บทบาทสมมติ (Role Playing)
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
4. การสอน การแนะนำ หรือการชี้แนะ (Coaching)
5. การเสริมแรง (Reinforcement)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 162 – 164) ได้กล่าวถึง เทคนิคที่นิยมใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมดังนี้

1. การชักซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะการชักซ้อมพฤติกรรมจะช่วยให้ผู้รับการฝึกได้รับการบอกและการฝึกว่าควรทำอย่างไร ส่วนการแสดงบทบาทสมมตินั้นจะต่างกับการชักซ้อมพฤติกรรมตรงที่ว่า ผู้รับการฝึกจะแสดงบทบาทของบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เข้าใจสภาพการณ์ได้ดียิ่งขึ้น

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เป็นการช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการฝึกให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยมีวิธีการดังนี้

2.1 ให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกก่อน โดยบอกว่าผู้ที่แสดงบทบาทเหล่านั้นทำอะไรได้ดี

2.2 ใช้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ แทนการวิจารณ์

2.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับควรเจาะจงพฤติกรรมให้ชัดเจน

2.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับคำพูดนั้น อาจทำได้โดยการชี้ให้เห็นคำพูดที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิดหรือปัญหาได้ พร้อมทั้งเสนอแนะคำพูดในลักษณะที่แตกต่างออกไปที่เหมาะสมกว่าแต่เป็นความหมายเดียวกัน

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) ซึ่งอาจใช้ตัวแบบจากชีวิตจริง (Live Model) หรืออาจเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) การใช้ตัวแบบมีประโยชน์มากเพราะจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้นกว่าการบอกให้แสดงโดยไม่เห็นพฤติกรรมที่เป็นจริง

4. การเสริมแรงในพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมแรงทางสังคม

5. การฝึกให้จินตนาการถึงสภาพการณ์ และคิดถึงลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในสภาพการณ์นั้น ๆ

กล่าวโดยสรุป เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมประกอบด้วย เทคนิคแม่แบบ บทบาทสมมติ การชี้แนะ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริม การทำทาบ และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ไบรเดินบาค (จันท์ฉาย พัทธ์ศิริกุล. 2532 : 29 ; อ้างอิงจาก Breidenbach. 1977) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการแสดงออกที่เหมาะสมเช่นเดียวกับผู้ใหญ่และมีอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ฮอลล์เบอร์ก และ แฮซซาร์ด (Hallberg & Hassard. 1979 : 459 – 461) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ฮุย (Huey. 1984 : 95 – 98) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้วิธีฝึกกับนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา กับวิธีเพื่อนผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อวัยรุ่นผิวดำที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้ทั้งสองวิธีสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524 : 90 – 93) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกมากขึ้น มีบุคลิกภาพจากเก็บตัวเป็นแสดงตัว และมีความวิตกกังวลลดลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 102) ได้ศึกษาถึงการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุสดีไพบุลย์ หนองปรือ จังหวัดชัยนาท ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรสา ฉวาง (2540 : 52 – 55) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นของผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น โรงพยาบาลสมเด็จพระยา ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่นมีการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้มีความเหมาะสมขึ้นได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดหน้าชั้นเรียน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพูดหน้าชั้นเรียน

2.1.1 ความหมายของการพูด

สมปราชญ์ อัมมะพันธ์ (2529 : 3) กล่าวว่า การพูดเป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งใช้เป็นเครื่องช่วยในการสื่อความหมายให้เข้าใจซึ่งกันและกันโดยใช้เสียง รหัส หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อถ่ายทอดความรู้ ความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการจากผู้พูดไปสู่ผู้ฟังให้ได้ผลตรงความมุ่งหมายของผู้พูด เช่น ต้องการให้เกิดความรู้ เกิดความเข้าใจ หรือจงใจให้คล้อยตามความคิดเห็นของผู้พูด

นันทา ขุนภักดี (2529 : 1) กล่าวว่า การพูดเป็นการแสดงออกหรือการถ่ายทอดความคิด ความรู้ ความรู้สึก ความต้องการของผู้พูดออกมาโดยอาศัยถ้อยคำ น้ำเสียง รวมทั้งกิริยาท่าทาง ทำให้ผู้ฟังได้ยินและเข้าใจจุดมุ่งหมายของผู้พูดจนสามารถแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบให้ผู้พูดทราบจนเป็นที่เข้าใจกันได้

นพดล จันทรเพ็ญ (2531 : 55) กล่าวว่า การพูดเป็นพฤติกรรมการสื่อสารของมนุษย์ โดยอาศัยภาษา ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนกิริยา ท่าทาง และอื่น ๆ เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดของตนแก่ผู้อื่นให้เกิดผลตอบสนองตามที่ต้องการ

สมจิต ชีวปรีชา (2531 : 1) กล่าวว่า การพูดเป็นการติดต่อสื่อสารความหมายระหว่างมนุษย์ โดยใช้เสียง ภาษา แววดา สีหน้า ท่าทางต่าง ๆ เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดจากผู้พูดไปยังผู้ฟังให้เป็นที่เข้าใจกัน

สวนิต ยมาภัย และ ถิรนนท์ อนุวัชรวิวงศ์ (2533 : 27) กล่าวว่า การพูดเป็นการใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง รวมทั้งกิริยาอาการถ่ายทอดความคิด ความรู้ ความรู้สึก และความต้องการของผู้พูด ให้ผู้ฟังรับรู้ และเกิดการตอบสนอง

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การพูด หมายถึง การสื่อสารของมนุษย์ที่อาศัยน้ำเสียง ท่าทาง กิริยา เพื่อถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้พูดไปยังผู้ฟัง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

2.1.2 ความสำคัญของการพูด

พันธุ์เพชร (2523 : 37) กล่าวว่า การพูดเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับทุกคนทั้งชายและหญิง เพราะคำพูดทำให้เกิดความรักได้ เกิดความโกรธได้ เกิดความเคารพนับถือก็ได้ การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียงทำให้ผู้ฟังได้ยิน ได้ฟัง ทราบได้ว่าผู้พูดมีความสุภาพหรือไม่สุภาพเป็นคนน่าคบหาสมาคมหรือไม่

ประสงค์ ราชณสุข (2530 : 5) กล่าวว่า ผู้ที่พูดดี หรือรู้จักเลือกใช้คำพูดให้ถูกกาลเทศะและบุคคล มักจะประสบความสำเร็จในการทำงาน มีผู้นิยมคบหาสมาคมด้วยน้ำใจไมตรี และยินดีให้ความร่วมมือในกิจการทั้งปวงเป็นอย่างดี อันก่อให้เกิดผลดีต่อสังคมโดยรวม ในทางตรงกันข้ามผู้ที่พูดไม่ดี ย่อมไม่เป็นที่นิยมยินดีของผู้อื่น อาจสร้างศัตรูหรือปราชัยได้ ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการประกอบกิจการงาน อันอาจก่อให้เกิดผลเสียถึงส่วนรวมได้

นพดล จันทรเพ็ญ (2531 : 56) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพูดไว้ดังนี้

1. ด้านส่วนตัว ผู้ที่มีความสามารถในการพูดจะประสบผลสำเร็จในการดำรงชีวิตในสังคม เป็นที่ชื่นชอบของบุคคลแวดล้อม และมีความเจริญก้าวหน้าในด้านอาชีพการงาน

2. ด้านส่วนรวม สังคมส่วนรวมและความเป็นไปในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านศาสนา การเมือง การค้า การต่างประเทศ และอื่น ๆ ล้วนแล้วแต่ต้องอาศัยการพูดเพื่อสร้างความเข้าใจ ความศรัทธา การประสานประโยชน์ การโน้มน้าวใจให้เห็นความสำคัญ

วรรณ โสมประยูร (2534 : 129 – 131) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพูดที่มีผลต่อส่วนตัว และส่วนรวมไว้ว่า

1. ผลดีต่อส่วนตัว คือ ผู้พูดดีย่อมเป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลแวดล้อม สามารถทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิตได้เป็นอย่างดี

2. ผลดีต่อสังคมส่วนรวม คือ เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่มจะต้องมีการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน การพูดสามารถทำให้สังคมมนุษย์อยู่ได้อย่างเข้าใจกัน

สรุปได้ว่า ความสำคัญของการพูดนั้นสามารถทำให้บุคคลเป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่น มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลในสังคมมีความเข้าใจที่ดีต่อกันได้อีกด้วย

2.1.3 จุดมุ่งหมายของการพูด

นพดล จันทรพิชญ (2531 : 57) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการพูดไว้ว่า

1. เพื่อค้นหาคำตอบ
2. เพื่อบอกกล่าว คือ การแสดงความรู้ ความจริง เป็นขั้นตอน
3. เพื่อโน้มน้าวใจ คือ การพูดชี้ให้เห็นถึงผลประโยชน์
4. เพื่อจรรโลงใจ คือ การชี้ให้เห็นถึงคุณงามความดี คุณค่าอันน่านิยม

โดยสรุปจุดมุ่งหมายของการพูด คือ เพื่อค้นหาคำตอบ บอกกล่าว โน้มน้าวใจ และจรรโลงใจ

2.1.4 องค์ประกอบของการพูด

กมล การกุศล (วรรณิ โสมประยูร. 2534 : 128 ; อ้างอิงจาก กมล การกุศล. 2521) กล่าวว่า การพูดเป็นการสื่อสารชนิดหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. สื่อ (ผู้พูดหรือผู้ส่งสาร) ซึ่งแสดงออกด้วยวาจา ท่าทาง ให้ผู้ฟังได้ทราบความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตนเอง
2. การสื่อ (สื่อที่พูดหรือสาร) คือ เนื้อหาที่พูดตามความคิดเห็นของสื่อหรือผู้ส่งสาร
3. ผู้รับสื่อ (ผู้ฟังหรือผู้รับสาร) ในการรับสาร ผู้ฟังหรือผู้รับสารยังมีโอกาสได้ซักถามด้วย
4. เครื่องมือสื่อความหมาย คือ คำพูดหรือภาษาอันเป็นเครื่องโยงความคิด
5. ผลที่เกิดขึ้นตามความมุ่งหมายนั้น ๆ

นพดล จันทรพิชญ (2531 : 56) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญของการพูดมี 5 ประการ คือ

1. ผู้พูด คือ ผู้ที่มีสารจะถ่ายทอดไปสู่ผู้อื่น
2. สาร คือ ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ของผู้พูดที่ต้องการให้ผู้อื่นทราบ
3. สื่อ คือ ถ้อยคำสำนวนภาษา กิริยาท่าทางที่ผู้พูดใช้เป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดสาร รวมทั้งอุปกรณ์อื่น ๆ
4. ผู้ฟัง คือ ผู้รับสารด้วยการฟังเรื่องราวจากผู้พูด

5. ผลที่เกิดจากการพูด คือ ผลตอบสนองอันเกิดจากการพูด ผู้ที่ฟังได้รับหรือแสดงออก เช่น ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติตาม ได้แย้ง เป็นต้น

โดยสรุป การพูดนั้นประกอบด้วย ผู้ส่งสาร ผู้รับสาร สื่อ สาร และผลที่เกิดขึ้น

2.1.5 ลักษณะของการพูดที่ดี

จิตรจำนงค์ สุภาพ (ม.ป.ป. 101 – 118) กล่าวว่า การพูดที่เป็นคำพูดที่ดีจะมีลักษณะเป็นคำจริง เป็นคำพูดสุภาพ และเป็นคำพูดที่มีประโยชน์ ส่วนการพิจารณาการพูดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม จะพิจารณาจากความเหมาะสมของกาลสมัย เวลา โอกาส สถานที่ และบุคคล การพูดจริง คือ เจตนาที่จะพูดไม่ให้เกิดผลคลื่อนไปจากความเป็นจริง (ที่ตนเข้าใจ) แต่ถ้าความเข้าใจของตนคลื่อนไปจากความเป็นจริงและกล่าวออกไปโดยมิได้เจตนา ซึ่งอาจจะเกิดความเข้าใจผิดหรือเหตุผลอื่นก็ยังไม่ถือว่าเป็นการกล่าวเท็จ และการพูดจริงควรให้ถูกกาลเทศะ ถูกสถานที่ และถูกบุคคลด้วย

สนิท ตั้งทวี (2529 : 4) กล่าวว่า การพูดที่ดี หมายถึง การรู้จักใช้ถ้อยคำ น้ำเสียงและบุคลิกภาพต่าง ๆ ของผู้พูดให้เป็นสื่อความหมายแก่ผู้ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งรู้จักใช้จรรยา มารยาทและประเพณีอันดีงาม เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดและความต้องการที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ฟังตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้อย่างครบถ้วน

ทัศนีย์ ทานตวณิช (2529 : 23) กล่าวว่า ผู้พูดที่ดีควรพูดด้วยคำพูดที่สุภาพ เพราะการใช้คำพูดที่สุภาพถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ผู้พูดไม่ควรใช้ถ้อยคำทำนองโอ้อวด ก้าวร้าว ยกตนข่มท่าน เสียดสี ดุถูกผู้อื่น หรือแสดงความหยิ่งยโส หากแต่ควรใช้ถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวาน เหมาะแก่กาลเทศะ และฐานะของผู้ฟัง นอกจากนั้นยังควรมีความจริงใจและความปรารถนาดี ซึ่งความจริงใจและความปรารถนาดีนี้จะแสดงออกได้ทางสีหน้า แววตา น้ำเสียง อากัปกริยา ท่าทาง และคำพูดของผู้พูด ผู้พูดควรมีความจริงใจในการแสดงออกและใช้คำพูดดังกล่าวแสดงความปรารถนาดี ชื่นชมหรือแสดงความคิดเห็นอย่างพอเหมาะพอควรและตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง ไม่ใช่ใช้วิธีเสแสร้ง ปากอย่างหนึ่งใจอย่างหนึ่ง หรือต่อหน้าพูดอย่างหนึ่ง ลับหลังพูดอีกอย่างหนึ่ง เพียงเพื่อหวังประโยชน์ส่วนตน ผู้ที่มีความจริงใจจึงควรรู้จักพิจารณาว่าสิ่งใดควรพูด พูดเมื่อใด และสิ่งใดไม่ควรพูด

สำเนียง มณีภาณุจัน และ สมบัติ จำปาเงิน (2530 : 19 – 20) กล่าวว่า การพูดที่ดีต้องมีจิตวิทยาในการพูด ต้องคำนึงถึงผู้ฟัง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา พูดให้ตรงกับความต้องการของผู้ฟัง รู้จักเปลี่ยนเรื่องพูด เมื่อเห็นว่าผู้ฟังไม่สนใจ หรือเรื่องที่พูดไม่ทำให้เกิดผลดีอะไรและตามหลักจิตวิทยาได้แนะนำเรื่องการพูดที่ดีไว้ข้อหนึ่ง คือ อย่าพูดไปในทางทำลาย เช่น พูดติเตียน นินทา เยาะเย้ย หมิ่นประมาท เป็นต้น

โดยสรุป ลักษณะการพูดที่ดี คือ ผู้พูดควรพูดออกมาจากความรู้สึกที่แท้จริง พูดจากความจริงใจ และความปรารถนาดี สอดคล้องกับการแสดงสีหน้า และท่าทาง อย่างพอเหมาะพอควร ไม่ควรพูดเสแสร้ง และไม่พูดไปในทางทำลาย ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีทั้งตัวผู้พูด และผู้ฟัง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดหน้าชั้นเรียน

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

แบร์ และ โนเออร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 19 ; อ้างอิงจาก Ross. 1974 : 91 ; citing Baired & Knowler. n.d.) ได้ศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาที่เรียนวิชาพูดในวิทยาลัยต่าง ๆ หลายแห่ง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาประมาณร้อยละ 60 – 75 กล่าวว่าปัญหาการพูดนี้เป็นปัญหาที่รุนแรงสำหรับตัวเขามาก

รอส และ ออสบอร์น (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 19 ; อ้างอิงจาก Ross. 1974 : 91 ; citing Ross; & Osborn. n.d.) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในวิชาการพูดของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัวประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ร้อยละ 75 และร้อยละ 25 อยากแก้ไขความรู้สึกที่เป็นปัญหานี้

บัส (อัมใจ พุทธนุรัตน์. 2530 : 18 ; อ้างอิงจาก Buss. 1980 : 178 – 179) ได้ศึกษาถึงความวิตกกังวลในการพูดในที่ชุมชน ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลในการพูดในที่ชุมชนจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43 – 44) ได้ศึกษาผลของการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่ใช้ในการลดความรู้สึกวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต ผลการศึกษาพบว่า การกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีผลในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตได้

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 102) ได้ศึกษาถึงการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุสิตไพบูลย์ รัตนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัมใจ พุทธนุรัตน์ (2530 : 44) ได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นจำนวนมาก และวิธีการที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนนั้นมีหลายวิธี เช่น วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม วิธีการลดความรู้สึกลังอายอย่างเป็นระบบ วิธีการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย เป็นต้น

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต

3.1 ความหมายของการสังเกต

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528 : 8 – 9) กล่าวว่า การสังเกตหมายถึง การเฝ้าดูอย่างมีจุดมุ่งหมาย และได้แบ่งชนิดของการสังเกตโดยใช้เกณฑ์ต่าง ๆ 3 เกณฑ์ คือ ใช้วิธีการในการสังเกตเป็นเกณฑ์ ใช้ผู้สังเกตเป็นเกณฑ์ และใช้ผู้ถูกสังเกตเป็นเกณฑ์

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 28) กล่าวว่า การสังเกตเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการศึกษาพฤติกรรม ลักษณะของพฤติกรรมที่จะสังเกตจะต้องเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดง กระทำ หรือตอบโต้สิ่งเร้า หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง และจะต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ นับได้ ได้ยินได้ และวัดได้ โดยใช้เครื่องมือหรือใช้การสังเกตโดยอาศัยอวัยวะสัมผัสของผู้สังเกตโดยตรง

3.2 จุดมุ่งหมายของการสังเกต

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2524 : 264) กล่าวว่า การสังเกตพฤติกรรมนั้นจะทำให้นักปรับพฤติกรรมได้ข้อมูลพื้นฐานของพฤติกรรมที่ต้องการที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้นักปรับพฤติกรรมสามารถตัดสินใจอย่างถูกต้องว่าพฤติกรรมใดควรจะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 32) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการสังเกตมีดังนี้

1. เพื่อให้ได้ข้อมูลหรือข้อเท็จจริงด้วยตนเอง ข้อเท็จจริงนี้อาจได้เป็นครั้งแรกหรือ อาจได้เพื่อเพิ่มเติมข้อมูลรายละเอียดซึ่งเคยได้รับคำบอกเล่าจากผู้อื่น
2. เพื่อเข้าใจพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้ถูกสังเกตว่ามีลักษณะปกติหรือไม่ เพื่อใช้ประกอบการแนะนำบุคคลให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพในสังคมต่อไป
3. เพื่อค้นหาสาเหตุบางประการซึ่งอาจเป็นปัญหาแต่ไม่มีผู้ใดทราบ เพื่อนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาและแนะแนวต่อไป
4. เพื่อให้ผู้สังเกตเป็นผู้มีความรอบคอบและไวต่อการมีปฏิกิริยาโต้ตอบจากสิ่งแวดล้อมจนเป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดีและรวดเร็วในแต่ละสถานการณ์

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 28) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการสังเกตเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ประสงค์จะศึกษาแล้วนำข้อมูลที่รวบรวมไว้นั้นไปวิเคราะห์ต่อไป จะได้ทราบว่าพฤติกรรมที่ประสงค์จะปรับนั้นเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

3.3 หลักการของการสังเกต

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 28 – 30) กล่าวว่า การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่งนั้น ผู้สังเกตจะต้องไม่รู้ตัวว่าถูกสังเกต โดยผู้สังเกตต้องอยู่ในห้องสังเกตพฤติกรรม หรือนั่งอยู่หลังชั้นเรียนหรือนั่งในที่ที่เหมาะสมที่สุด และไม่ควรจะนั่งใกล้กับนักเรียนคนใดคนหนึ่งจนเกินไป อีกทั้งจะต้องไม่แสดงความสนใจนักเรียนคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ และไม่ควรให้นักเรียนเห็นแบบบันทึกพฤติกรรมด้วย

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 63) กล่าวว่า ผู้สังเกตพฤติกรรมควรยึดหลักดังต่อไปนี้

1. เลือกและกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการสังเกตให้เด่นชัด พฤติกรรมที่ครูควรจะต้องเลือกเพื่อทำการสังเกตนั้น ควรจะเป็นพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเกณฑ์มาตรฐานของห้องเรียน และครูคิดว่าพฤติกรรมนั้นมีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนการสอนมากที่สุด และพฤติกรรมที่สังเกตควรเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ เมื่อครูเลือกพฤติกรรมที่สังเกตได้แล้ว ครูต้องกำหนดพฤติกรรมให้ชัดเจนเพื่อที่ว่าไม่ว่าใครก็ตามหากเข้าใจพฤติกรรมที่กำหนดไว้แล้ว จะสามารถบอกได้ทันทีว่านักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ เช่น พฤติกรรมการพูดคุยนอกรอบในห้องเรียน อาจกำหนดได้ดังนี้คือ พฤติกรรมการพูดคุยนอกรอบ หมายถึง พฤติกรรมใดก็ตามที่นักเรียนส่งเสียงออกจากปากโดยไม่ได้รับอนุญาตจากครู ครูหรือผู้สังเกตไม่ควรที่จะสังเกตหลาย ๆ พฤติกรรมในเวลาเดียวกัน นอกจากจะมีประสบการณ์ในการสังเกตเป็นอย่างดีแล้ว เพราะจะทำให้เกิดความสับสนได้

2. เลือกผู้สังเกตพฤติกรรม ผู้สังเกตสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

- 2.1 นักเรียนสังเกตตนเอง คือ การให้ผู้ที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของตนเอง

- 2.2 บุคคลอื่นเป็นผู้สังเกต ซึ่งอาจจะเป็นครู เพื่อนครู หรือเพื่อนนักเรียนด้วยกันเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีนี้ค่อนข้างที่จะได้ข้อมูลใกล้เคียงความเป็นจริงมากกว่าวิธีแรก เพราะผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะลำเอียงน้อยกว่าผู้ที่จะพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังตรวจสอบความเที่ยงระหว่างผู้สังเกตได้โดยการใช้ผู้สังเกตมากกว่า 1 คนขึ้นไป สังเกตพฤติกรรมเดียวกันของคน ๆ เดียวกัน ซึ่งถ้าผู้สังเกตพฤติกรรมทั้ง 2 คน สังเกตได้ใกล้เคียงกัน หรืออย่างน้อยที่สุดเห็นพ้องต้องกันไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ก็นับได้ว่าข้อมูลที่ได้มีความเที่ยงตรง

3. เลือกสถานการณ์ที่ทำการสังเกตพฤติกรรม ในการเลือกสถานที่นั้นขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของครูว่าต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนในสถานที่ใด อาจเป็นห้องเรียนในห้องสมุดหรือบ้านของนักเรียนก็ได้

4. เลือกเวลาที่จะทำการสังเกตพฤติกรรม การเลือกเวลาควรจะต้องเลือกที่มีพฤติกรรมเกิดขึ้นบ่อยที่สุด และควรจะใช้วิธีสุ่มเวลา หมายความว่า ผู้สังเกตจะไม่ทำการสังเกตพฤติกรรมหนึ่งในเวลาเดียวกันของวันเดียว แต่จะสังเกตหลาย ๆ เวลาของวันเดียวได้ เช่น ตอนเช้า บ่าย และตอนก่อน

เล็กโรงเรียน เป็นต้น ช่วงการสังเกตโดยการสุ่มเวลานั้นจะทำให้ได้ข้อมูลที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด เนื่องจากว่าไม่มีพฤติกรรมใดที่เกิดขึ้นบ่อยในช่วงเวลาเดียวกันตลอดเวลา

5. เลือกบันทึกพฤติกรรมให้เหมาะสม แบบบันทึกกิจกรรมนั้นผู้ทำการสังเกตควรจะเป็นผู้สร้างขึ้นเอง โดยมุ่งสร้างให้สอดคล้องกับลักษณะของพฤติกรรมที่จะศึกษา ดังนั้นจึงแบ่งวิธีการสังเกตแบบบันทึกพฤติกรรมไว้ดังนี้

5.1 การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเหตุการณ์ (Event Sampling) เป็นการเลือกสังเกตเฉพาะพฤติกรรมที่ต้องการศึกษาในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ เท่านั้น โดยเน้นความถี่หรือจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่ประสงค์จะศึกษาที่เกิดขึ้นในเวลาสังเกตนั้น ส่วนพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เกิดในช่วงเวลาดังกล่าวก็จะไม่นำมาบันทึก

5.2 การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเวลา (Time Sampling) เป็นการสังเกตที่ผู้สังเกตแบ่งเวลาออกเป็นช่วง ๆ แล้วนับเฉพาะจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมพึงประสงค์ที่จะศึกษา ส่วนเกณฑ์ในการนับช่วงเวลานั้นจะต้องกำหนดให้แน่นอน โดยจะต้องให้สอดคล้องกับลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องการจะศึกษาและจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เช่น สังเกตพฤติกรรม ช่วง 5 นาที ทุก ๆ 6 นาที เป็นเวลา 1 ชั่วโมง จะสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนคนนั้น ๆ ในช่วงเวลานั้น ๆ นอกจากนี้การสังเกตแบบสุ่มเวลาสามารถสังเกตได้ครั้งละหลาย ๆ คน โดยสลับช่วงเวลาครั้งละ 1 คน ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตสามารถแยกเป็นพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน นอกจากนี้การสังเกตแบบสุ่มเวลาสามารถสังเกตพฤติกรรมได้หลายประเภทพร้อม ๆ กัน โดยจำแนกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาเป็นพฤติกรรมใดบ้าง และเพื่อความสะดวกในการบันทึก ควรกำหนดรหัสของพฤติกรรมแต่ละประเภทด้วย หากประเภทของพฤติกรรมที่จะสังเกตและบันทึกนั้นมีหลายประเภท

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเหตุการณ์

3.4 หลักการของการบันทึกพฤติกรรม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 30 – 35) กล่าวว่า ขั้นตอนในการบันทึกพฤติกรรมมีดังนี้

1. กำหนดลักษณะพฤติกรรมที่ประสงค์จะสังเกตและบันทึก คือ ก่อนดำเนินการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมจำเป็นจะต้องกำหนดลักษณะพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะสังเกตและบันทึกให้ชัดเจน เพื่อจะได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ถูกต้อง

2. ลักษณะของการบันทึกพฤติกรรม คือ ผู้สังเกตอาจจะบันทึกความถี่หรือจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่ประสงค์จะสังเกตที่เกิดขึ้นในเวลาที่กำหนด หรือผู้สังเกตอาจจะแบ่งเวลาออกเป็นช่วง ๆ แล้วนับจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมที่ประสงค์จะศึกษา

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 67 – 71) กล่าวว่า หลักการบันทึกพฤติกรรมมีดังต่อไปนี้

1. บันทึกความถี่ของพฤติกรรม หมายถึง การบันทึกจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ เช่น การบันทึกจำนวนครั้งที่เด็กชายสมชายยกมือขึ้นเพื่อถามคำถามและคำตอบคำถามในชั่วโมงเรียนคณิตศาสตร์ พฤติกรรมที่สามารถบันทึกความถี่ได้นั้นจะต้องเป็น

พฤติกรรมที่ต่อเนื่อง เวลาของการแสดงพฤติกรรมแต่ละครั้งใกล้เคียงกัน และจะต้องใช้เวลาบันทึกแต่ละวัน การบันทึกความถี่นั้นเพียงแต่ทำรอยคะแนนจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเท่านั้น

2. บันทึกช่วงเวลาของพฤติกรรม หมายถึง การบันทึกพฤติกรรมตามช่วงเวลาที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถใช้บันทึกพฤติกรรมได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ตาม โดยผู้ที่ทำการบันทึกจะต้องกำหนดเวลาที่จะบันทึกให้แน่นอนก่อน เช่น ต้องการจะบันทึกพฤติกรรมการคุยในช่วงเวลา 30 นาที ในวิชาคณิตศาสตร์ ก็แบ่งเวลา 30 นาทีออกเป็นช่วงเวลาดังนี้ ๑ เท่า ๑ กัน อาจเป็นช่วงเวลา 30 นาที หรือ 20 นาที ตามแต่ความต้องการ ส่วนการบันทึกพฤติกรรมก็พิจารณาดูว่าพฤติกรรมที่ต้องการบันทึกนั้นเกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นหรือไม่ ถ้าไม่เกิดให้ใส่ 0 ลงในช่องเวลานั้น ๑ แต่ถ้าหากพฤติกรรมที่ต้องการบันทึกนั้นเกิดขึ้นแม้จะเกิดมากกว่า 1 ครั้งในช่วงเวลานั้นก็ตาม ให้นับเพียง 1 ครั้ง เท่านั้น โดยเขียนเลข 1 ลงในช่องเวลาที่เกิดขึ้น

3. บันทึกระยะเวลาของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น หมายถึง การบันทึกพฤติกรรมตามระยะเวลาของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ส่วนใหญ่จะใช้บันทึกพฤติกรรมที่มีความต่อเนื่องเป็นหลัก วิธีการบันทึกนี้เพียงแต่ใช้นาฬิกาจับเวลา แล้วดูว่าพฤติกรรมนั้นใช้เวลาเกิดนานเท่าใด ทำจนหมดเวลา

3.5 การหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงของการสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์

(ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 33) สูตรในการคำนวณมีดังนี้

$$\text{สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง} = \frac{\text{จำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่สังเกตได้ต่ำ}}{\text{จำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่สังเกตได้สูง}}$$

3.6 วิธีการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536 : 20) กล่าวว่า วิธีการเสนอข้อมูลนั้นนิยมเสนอในรูปของกราฟ และนิยมเสนอในรูปของกราฟเส้นตรง ซึ่งในกราฟรูปเดียวนั้นอาจจะเสนอเพียงพฤติกรรมเดียวหรือหลาย ๆ พฤติกรรมของบุคคลคนเดียว หรือของหลาย ๆ บุคคลก็ได้ เพื่อที่จะได้เปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมเดียวของหลาย ๆ บุคคล หรือหลาย ๆ พฤติกรรมของบุคคลเดียว ในการสร้างโปรแกรมเพื่อที่จะพัฒนา หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน เส้นกราฟนี้จะแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมได้อย่างชัดเจนอีกด้วย การเสนอข้อมูลด้วยกราฟนั้นจะต้องบอกถึงพฤติกรรมที่สังเกต วันเวลาที่สังเกต อีกทั้งบุคคลที่สังเกตด้วย

3.7 ประโยชน์ของการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 39 – 40) กล่าวถึงประโยชน์ของการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมไว้ว่า

1. จะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถเลือกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะศึกษาได้ถูกต้อง

2. จะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถเลือกวิธีปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์
3. จะช่วยให้ทราบทิศทางของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่จะปรับว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด
4. จะช่วยให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมพื้นฐานที่ได้เปลี่ยนแปลงไปภายหลังการปรับพฤติกรรมแล้ว และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาออกโรงเรียน หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียน เขตหนองแขม

กรุงเทพมหานคร

4.1 ประวัติศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียนเขตหนองแขม เป็นสถานศึกษาสังกัดศูนย์การศึกษา
นอกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร 1 กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานตั้งอยู่
ที่อาคารหลังสำนักงานเขตหนองแขม ชั้น 2 โดยมีผู้อำนวยการเขตชื่อ นายสิทธิรัตน์ ถั่วสุวรรณ
สำหรับผู้บริหารศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียนเขตหนองแขมคนปัจจุบันชื่อ พันจ่าตรี ปกาสิต
ตราชื่นต้อง ตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียนเขตหนองแขม เป็นผู้ให้ความ
อนุเคราะห์มาด้วยดีตลอด ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียนเขตหนองแขมมีหน้าที่รับผิดชอบและ
ให้บริการการศึกษานอกโรงเรียนในพื้นที่เขตหนองแขม จำนวน 2 แขวง 50 ชุมชน ดังนี้

1. สำรวจและวางแผนการจัดการศึกษานอกโรงเรียน
2. ประสานงานเครือข่ายการบริการการศึกษานอกโรงเรียน
3. ส่งเสริม สนับสนุน และจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนทุกรูปแบบ รวมทั้งการ
ให้บริการการศึกษานอกโรงเรียน
4. จัดทำแผนปฏิบัติงานประจำปี จัดทำข้อมูลสารสนเทศ
5. บริการสื่อสารการศึกษาเข้าสู่เป้าหมายและเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน
6. ประสาน ส่งเสริม ให้มีศูนย์การเรียนรู้ชุมชน หน่วยจัดการศึกษานอกโรงเรียน เพื่อเป็น
ข่ายการบริการการศึกษานอกโรงเรียน ศูนย์การศึกษาชุมชน
7. ปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้มอบหมาย

4.2 การจัดการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรสามัญ ของศูนย์บริการการศึกษา นอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร

การจัดการศึกษาสายสามัญของกรมการศึกษานอกโรงเรียนที่ผ่านมา ก่อนที่จะมีการใช้
หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับประถมศึกษา พุทธศักราช 2531 มัธยมศึกษาตอนต้น

และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2530 กรมการศึกษานอกโรงเรียนได้จัดดำเนินการเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การศึกษาผู้ใหญ่ภาคค่ำ ซึ่งเปิดสอนเป็นชั้นเรียนมีครูสอนเป็นรายวิชาในแต่ละระดับชั้น
2. การศึกษาทางวิทยุและไปรษณีย์ เป็นการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนศึกษาจากคู่มือเรียน ฟังบทเรียนที่ออกอากาศทางวิทยุและมาพบกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมที่กำหนด
3. การศึกษานอกโรงเรียนประเภทบุคคลภายนอก เป็นการเรียนที่ผู้เรียนจะต้องศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และเข้าร่วมกิจกรรมที่กรมการศึกษานอกโรงเรียนกำหนด

การจัดการศึกษาทั้ง 3 ประเภทดังกล่าว จะเห็นว่าหลักสูตรและวิธีการดำเนินงานเป็นอิสระแก่กัน ถ้านักศึกษาลงทะเบียนเรียนการศึกษาแบบใดจะต้องเรียนแบบนั้นไปจนกว่าจะจบหลักสูตรของแต่ละระดับ ไม่สามารถเลือกเรียนแบบอื่น ๆ ได้ในเวลาเดียวกัน และวิชาที่สอบได้ไว้แต่ละรูปแบบการเรียน ก็ไม่สามารถจะนำมารวมกันได้

กรมการศึกษานอกโรงเรียน โดยความเห็นชอบของกระทรวงศึกษาธิการ จึงได้ประกาศให้ใช้หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2530 โดยเปลี่ยนให้มีการจัดการเรียนการสอนเป็น 3 วิธี คือ วิธีเรียนแบบชั้นเรียน (ซร.) วิธีเรียนด้วยตนเอง (ตอ.) และวิธีเรียนทางไกล (ทก.) ซึ่งสามารถให้ผู้เรียนเลือกเรียนได้ทั้ง 3 วิธีเรียน แล้วนำผลการเรียนทั้ง 3 วิธีมารวมกันเพื่อจบหลักสูตรได้ (ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา. 2535 : 5) นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้มีการเทียบโอนผลการเรียนวิชาสามัญระหว่างการศึกษาในระบบโรงเรียนและการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้ด้วย และยังให้มีการเทียบโอนวิชาอาชีพที่ผู้เรียนเรียนมาจากสถานศึกษาหรือสถานประกอบการที่กระทรวงศึกษาธิการรับรอง ตลอดจนอาชีพที่ผู้เรียนประกอบกิจการอยู่มาเทียบโอนผลการเรียนในหลักสูตรที่ประกาศใช้ใหม่นี้ และเมื่อนักศึกษาสอบได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดก็สามารถจบหลักสูตรได้

จากการปรับปรุงหลักสูตรดังกล่าว ทำให้ประชาชนที่อยู่นอกโรงเรียนได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้ได้เต็มศักยภาพของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะวิธีการเรียนทางไกล ชั้นเรียน ตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเรียนที่เหมาะสมแก่ผู้สนใจสามารถเลือกเรียนได้ตามความต้องการของแต่ละบุคคล

หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ เป็นหลักสูตรที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้ที่ต้องการศึกษาหาความรู้ แต่พลาดโอกาสที่จะศึกษาต่อในระบบโรงเรียน ได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้ ฝึกทักษะปลูกฝังเจตคติที่จำเป็นในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพได้เท่าเทียมกับผู้อื่น สามารถปฏิบัติตนให้ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามสมควรแก่สภาพ หลักสูตรนี้มีความสอดคล้องกับหลักสูตรระดับเดียวกันในโรงเรียน และมีความยืดหยุ่นพอเพียงที่จะให้ผู้เรียนเลือกเรียนได้ตามความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และความต้องการของตน โดยมีหลักการและจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ดังนี้ (ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร 1. 2539 : 2 – 3)

หลักการของการจัดการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรสายสามัญ ของศูนย์บริการการศึกษา
นอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร มีดังนี้

1. เป็นการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม อันเป็นพื้นฐานให้เห็น
ช่องทางสำหรับประกอบอาชีพตามความสามารถ ความสนใจ และความถนัด ตลอดจนรู้จักหาข้อมูล
ที่เกี่ยวข้องในการที่จะใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกงานอาชีพ หรือเพื่อปรับปรุงและส่งเสริมอาชีพที่
ทำอยู่แล้วให้ดีขึ้น

2. เป็นการศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนไปใช้ให้เป็นประโยชน์
ในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวันและเป็นพื้นฐานสำหรับปรับปรุงการดำรงชีวิตของตนให้สอดคล้องกับ
การเปลี่ยนแปลงทางสังคม สิ่งแวดล้อม และวิทยาการใหม่ ๆ

3. เป็นการศึกษาที่มุ่งสร้างความเป็นเอกภาพของชาติ สอดคล้องกับสภาพการแก้ปัญหา
และความต้องการของท้องถิ่น

4. เป็นการศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพในด้านจริยธรรม วัฒนธรรม ค่านิยม
เจตคติ และพฤติกรรมไปในแนวทางอันจะเป็นการช่วยพัฒนาประเทศ

5. เป็นการศึกษาที่จัดให้ประสานสัมพันธ์กันทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน
จุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรสายสามัญ ของศูนย์บริการ
การศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร มีดังนี้

1. รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงกระบวนการคิด ซึ่งมีองค์ประกอบอย่างน้อย 4
ประการ คือ ข้อมูลที่เกี่ยวกับตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม และวิชาการ

2. มีความรู้และทักษะเพียงพอแก่การประกอบอาชีพ การศึกษาเพิ่มเติมและการดำเนิน
ชีวิต

3. เห็นคุณค่าและธำรงไว้ซึ่งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวัฒนธรรมอันดีงาม

4. เข้าใจปัญหาการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ รู้จักพิจารณาและตัดสินใจ
อย่างมีเหตุผล

5. เป็นพลเมืองดี มีศีลธรรม มีระเบียบวินัย รู้จักสิทธิและหน้าที่ของพลเมืองในระบอบ
ประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และ
สังคม

6. มีเจตคติที่ดีต่อสัมมาชีพ ฝึกให้ขยัน อดทน และประหยัด ตลอดจนรู้จักสงวน
บำรุงรักษาสาธารณสมบัติ และทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

4.3 การจัดการศึกษาออกโรงเรียนหลักสูตรสายสามัญ โดยวิธีเรียนทางไกลของ ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร

การจัดการศึกษาวิธีเรียนทางไกลของกรมการศึกษานอกโรงเรียนนั้น จัดตั้งมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2516 โดยจัดเป็นโครงการศึกษาทางวิทยุและไปรษณีย์ (ว.ปณ.) ซึ่งมีคู่มือเรียนเป็นสื่อหลัก มีรายการวิทยุและกลุ่มผู้เรียนเป็นสื่อเสริม ต่อมาเมื่อกรมการศึกษานอกโรงเรียนได้ปรับปรุง หลักสูตรใหม่และได้เปลี่ยนการศึกษาทางวิทยุและไปรษณีย์มาเป็นวิธีการเรียนแบบทางไกล และ มอบให้ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษาเป็นแกนกลางในการจัดการศึกษาทางไกล เมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2531 โดยร่วมมือกับกองต่าง ๆ ในส่วนกลาง ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาค และ ศูนย์กลางศึกษานอกโรงเรียนจังหวัด เพื่อให้การจัดการศึกษาทางไกลดำเนินการไปได้ด้วยดีและมี ประสิทธิภาพ (ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา. 2534 : 1)

วัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรสายสามัญ โดยวิธีเรียนทางไกล ของศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร (ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา. 2533 : 5) มีดังนี้

1. เพื่อใช้รูปแบบการเรียนการสอนทางไกลในการจัดการศึกษาให้กับประชาชนที่ด้อย พลาด หรือขาดโอกาสทางการศึกษา ได้เพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ถูกต้อง ซึ่งเป็น ประโยชน์ต่อการนำไปปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น
2. เพื่อเสริมสร้างการรู้หนังสือและยกระดับการศึกษาของประชาชน
3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดกระบวนการกลุ่มในการเรียนการสอน และการปฏิบัติกิจกรรม ต่าง ๆ ในชุมชน
4. เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความ ต้องการของท้องถิ่น

หลักการของการจัดการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรสายสามัญ โดยวิธีเรียนทางไกลของ ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร (อุษา เทียนทอง. 2530 : 12) มีดังนี้

1. เป็นการจัดวิธีเรียนทางไกล โดยใช้สื่อประสมในการเรียนการสอน เช่น การเรียนด้วย ตนเองจากเอกสารทางวิทยุ และโสตทัศนูปกรณ์ และการสื่อสารทางระบบไปรษณีย์ รวมทั้งการจัด กลุ่มผู้เรียนโดยมีครูประจำกลุ่มเป็นผู้ประสานงานให้เกิดกิจกรรมกลุ่ม การจัดวิทยากร การสอนเสริม รวมทั้งการจัดสื่อประกอบต่าง ๆ เช่น เอกสารเสริม แบบฝึกหัดและสมุดกิจกรรม เทปวิดีโอ การจัด ศูนย์การเรียน ตลอดจนแหล่งวิทยาการต่าง ๆ
2. วิธีเรียนทางไกล เป็นวิธีการเรียนแบบระบบเปิด คือ เปิดให้ผู้เรียนลงทะเบียนเรียนได้ อย่างทั่วถึง และส่งเสริมให้เรียนโดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องสถานที่และเวลาเรียน โดยเปิดโอกาสให้ ผู้เรียนเรียนได้ทุกสถานที่และทุกเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง สิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ทั่วไป

3. วิธีเรียนทางไกลเป็นการเรียนที่มุ่งเน้นการพึ่งตนเอง คือให้ผู้เรียนวางแผนและเรียนด้วยตนเองโดยใช้สื่อประสม

วิธีเรียนทางไกลของศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร (ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา. 2534 : 6) มีดังนี้

ในการเรียนการสอนทางไกล ผู้เรียนต้องศึกษาด้วยตนเอง โดยใช้สื่อการเรียน ซึ่งสามารถแยกออกเป็น 3 พวกใหญ่ ๆ ดังนี้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ แบบเรียน แบบฝึกหัด เอกสารประกอบการเรียน และเอกสารอื่น ๆ
2. สื่อโสตทัศน์ ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ สไลด์ เทปคาสเซต และวีดีโอเทป

3. การพบกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนร่วมกันกระทำตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อฝึกกระบวนการกลุ่ม การตัดสินใจแก้ปัญหา การพบปะพูดคุยกับกลุ่ม และการทำกิจกรรมร่วมเป็นกลุ่ม

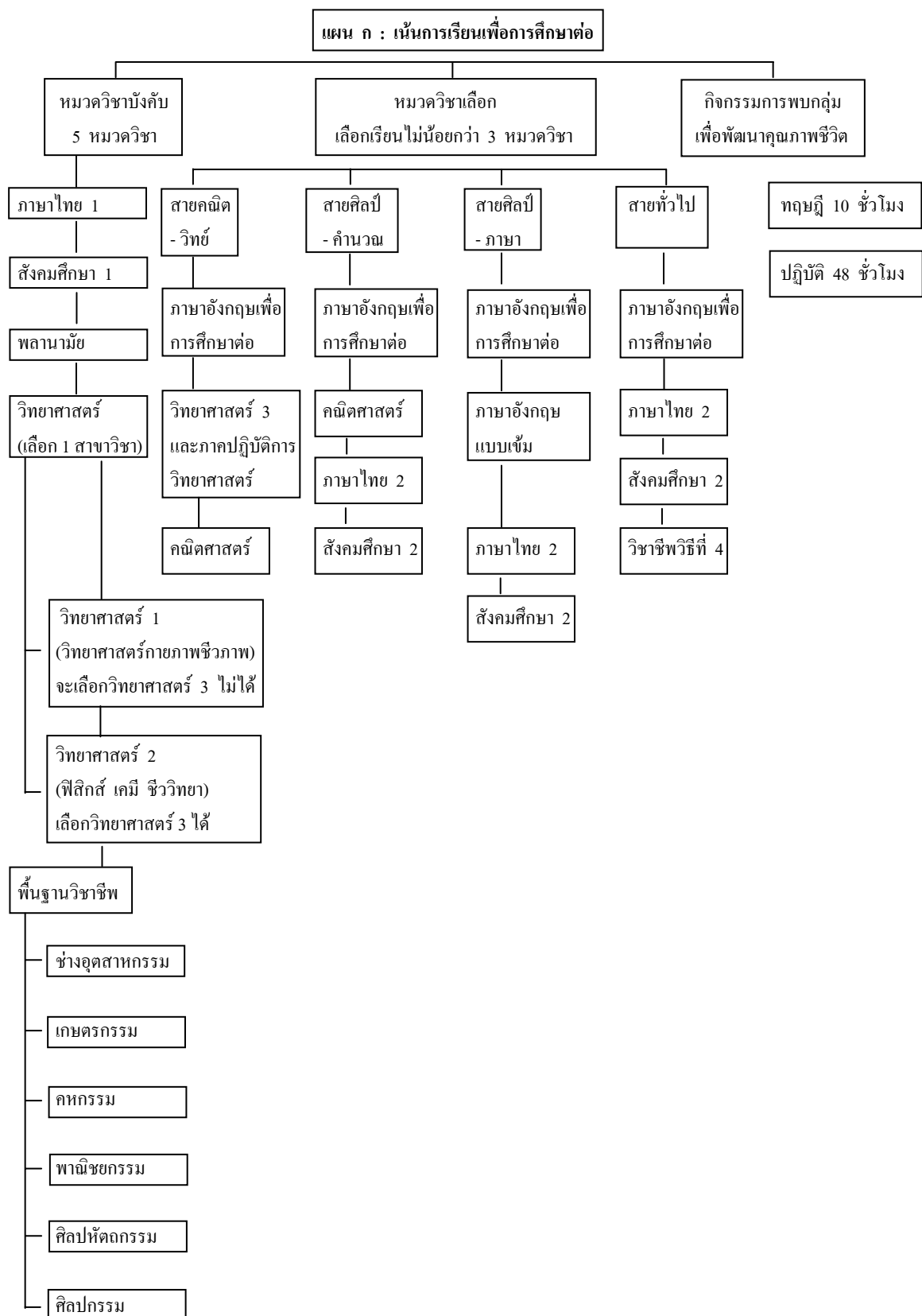
4. การเรียนการสอนการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กรมการศึกษานอกโรงเรียน ได้มีการปรับปรุงแนวทางการดำเนินการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะยกระดับคุณภาพการศึกษา เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เลือกเรียนในวิชาที่สอดคล้องกับความสนใจ ความถนัด และเป้าหมายการเรียนที่หลากหลาย รวมทั้งจัดระบบการดำเนินงานให้มีมาตรฐานที่บ่งบอกถึงคุณภาพของนักศึกษาที่จบหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญได้อย่างชัดเจน โดยปรับปรุงคุณภาพการศึกษาด้วยการจัดแผนการเรียนการสอนตามหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งรูปแบบการพบกลุ่ม การวัดผล ประเมินผล ให้สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอน ทั้งนี้เห็นว่าในสภาพปัจจุบันควรจัดประเภทของแผนการเรียน 3 ลักษณะตามสภาพความต้องการของผู้เรียนคือ

แผน ก. แผนการเรียนเพื่อการศึกษาต่อ

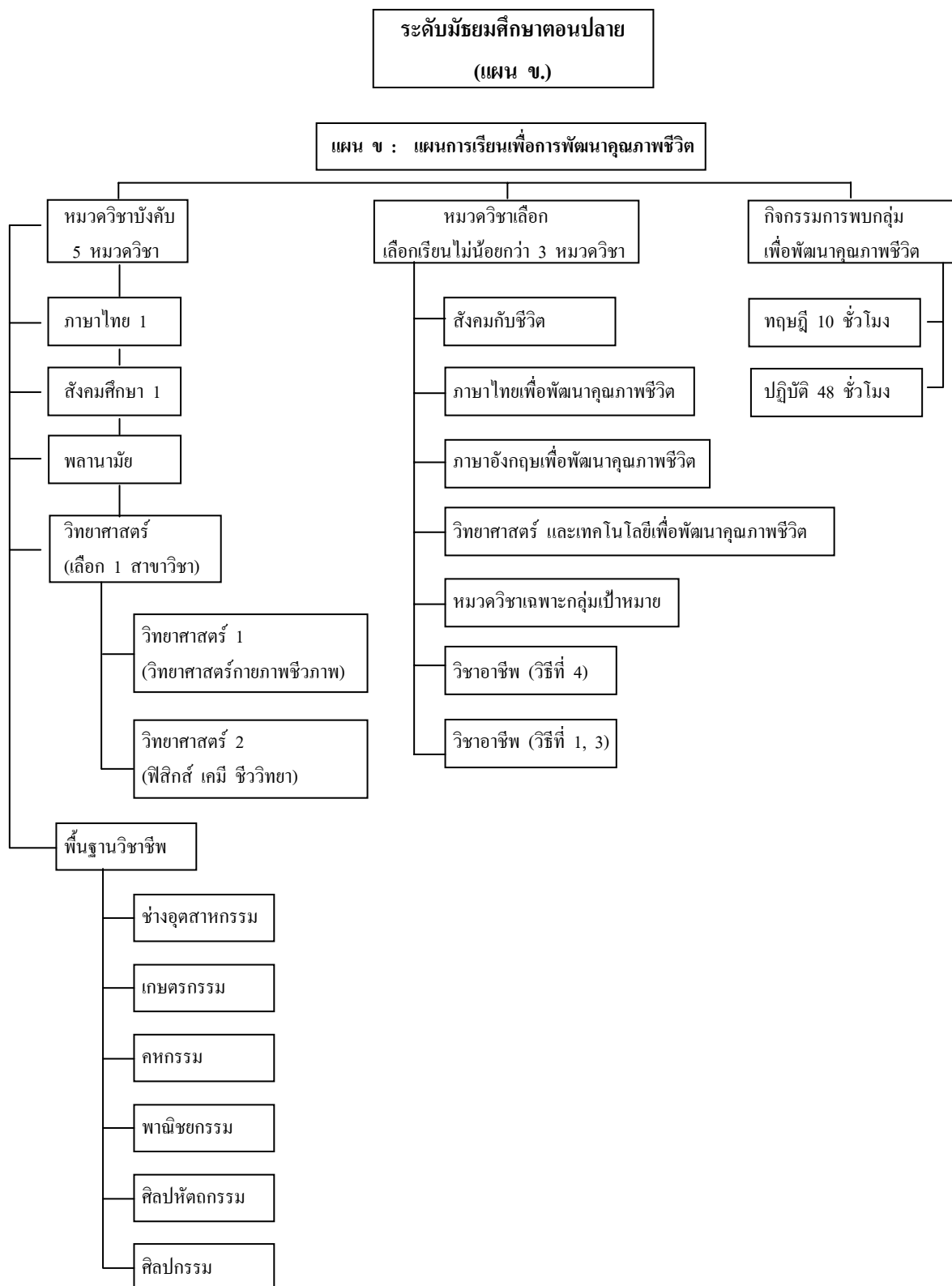
แผน ข. แผนการเรียนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

แผน ค. แผนการเรียนเพื่อการประกอบอาชีพ

หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



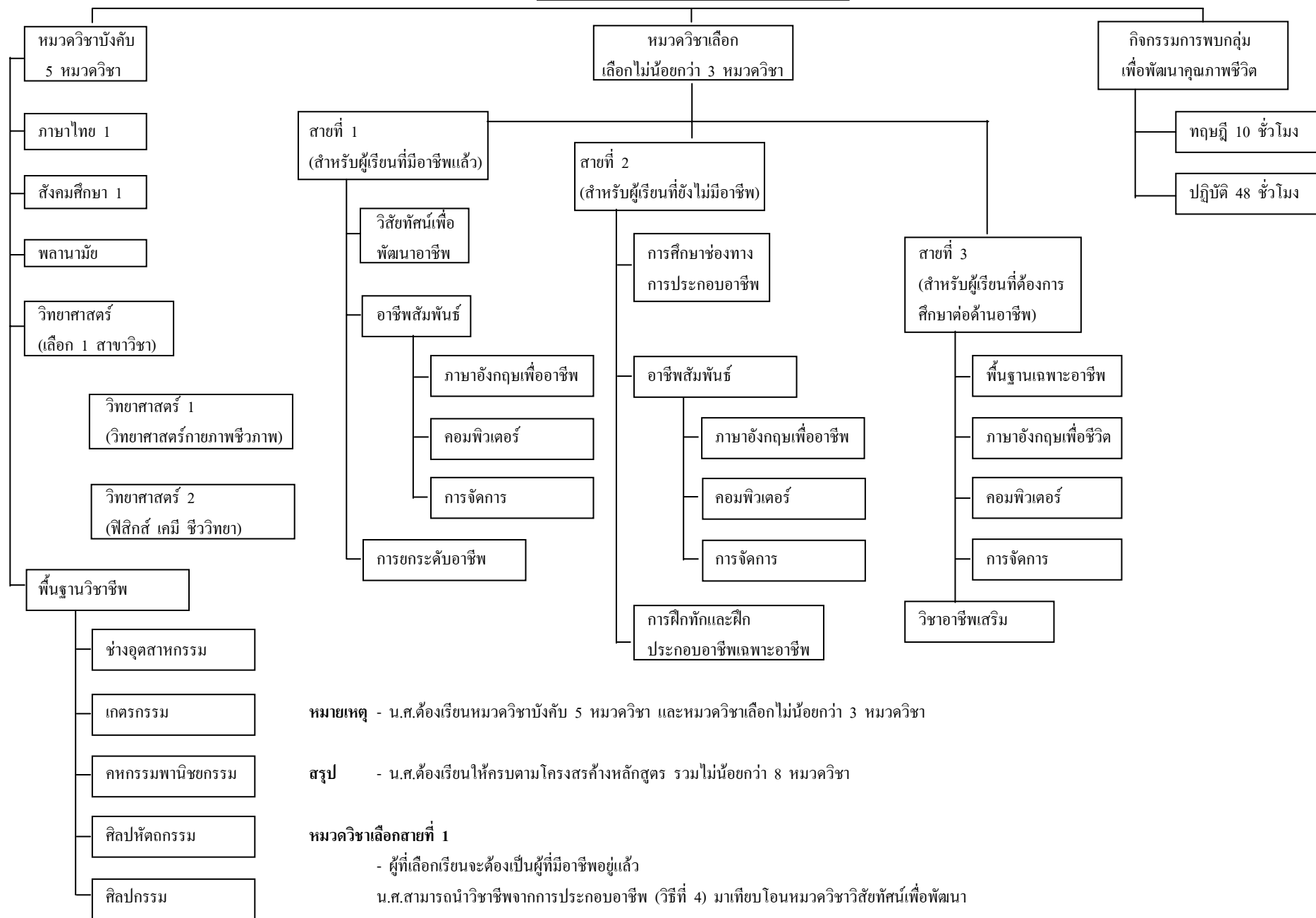
หมายเหตุ : แผน ก. เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นไป



หมายเหตุ : ผู้ที่เลือกเรียนแผน ข. จะต้องประกอบอาชีพอยู่แล้ว

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (แผน ค.)

แผน ค : แผนการเรียนเพื่อการประกอบอาชีพ



หมายเหตุ - น.ศ.ต้องเรียนหมวดวิชาบังคับ 5 หมวดวิชา และหมวดวิชาเลือกไม่น้อยกว่า 3 หมวดวิชา

สรุป - น.ศ.ต้องเรียนให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร รวมไม่น้อยกว่า 8 หมวดวิชา

หมวดวิชาเลือกสายที่ 1

- ผู้ที่เลือกเรียนจะต้องเป็นผู้ที่มีอาชีพอยู่แล้ว

น.ศ.สามารถนำวิชาชีพจากการประกอบอาชีพ (วิธีที่ 4) มาเทียบโอนหมวดวิชาวิสัยทัศน์เพื่อพัฒนา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมน้อย จำนวน 29 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมน้อย จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ประเมินพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในวิชาภาษาไทยที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน จำนวน 40 คน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนได้นักศึกษาที่มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมน้อย จำนวน 29 คน
2. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจจากนักศึกษาในข้อ 1 ในการเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่านักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมการทดลองทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มนักศึกษาที่สมัครใจ โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน

- 1.1 ผู้วิจัยศึกษาดำรง เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดหน้าชั้นเรียน
- 1.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบประเมินพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของสุพรรณสิริ

ชาวประเสริฐ (2540 : 70)

1.3 ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน โดยใช้แนวคิดที่ได้จากการศึกษาดำรง เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการศึกษาแบบประเมินพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของสุพรรณสิริ ชาวประเสริฐ (2540 : 70)

1.4 นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณรัตน์ พลอยล้อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมริดา แสนคำเครือ และอาจารย์ดร.พาสนา จุลรัตน์ ตรวจสอบให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.5 นำแบบประเมินพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับนักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน แล้วนำมาปรับปรุง แก้ไข ก่อนนำไปใช้ในการวิจัย (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. แบบบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน

2.1 ผู้วิจัยศึกษาดำรง เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสังเกตและการบันทึกการสังเกต

2.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของสุพรรณสิริ ชาวประเสริฐ (2540 : 72)

2.3 ผู้วิจัยสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน โดยใช้แนวคิดที่ได้จากการศึกษาดำรง เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการศึกษาแบบบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของสุพรรณสิริ ชาวประเสริฐ (2540 : 70)

2.4 นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบให้สอดคล้องกับนิยาม ศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.5 นำแบบบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้กับนักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตร การศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน แล้วนำมาปรับปรุง แก้ไข ก่อนนำไปใช้ในการ ทดลอง

2.6 ลักษณะและการให้คะแนนของแบบบันทึกพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียน จะเป็นการสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์ (Event Sampling) ที่เกิดขึ้นในช่วงชั่วโมงเรียนวิชาภาษาไทย โดย บันทึกพฤติกรรมคนละ 5 นาที

2.7 การให้คะแนนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนนั้น

ถ้าพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่กำหนด ให้บันทึกพฤติกรรมที่ เกิดขึ้นเป็น 1 คะแนน และไม่เกิดพฤติกรรมเป็น 0 คะแนน ลงในแบบบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้า ชั้นเรียน

ขั้นตอนในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

1. ขอความร่วมมือจากผู้ช่วยวิจัย 1 คน โดยเป็นอาจารย์ที่สอนในศูนย์บริการ การศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า ศึกษา นิยามศัพท์เฉพาะของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา และแบบบันทึกพฤติกรรมการ พูดหน้าชั้นเรียน โดยการสังเกตให้เข้าใจตรงกัน และใช้ได้ถูกต้อง โดยหาดัชนีความเชื่อมั่นในการ สังเกตให้มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องระหว่างผู้สังเกต 2 คน ตั้งแต่ .80 ขึ้นไป

3. การศึกษาครั้งนี้ใช้การสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในช่วงชั่วโมงเรียนภาษาไทย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง 2 สัปดาห์ ขณะทำการทดลอง 6 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ในวันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 10.00 – 10.50 น. โดยแบ่งการสังเกตคนละ 5 นาที ถ้าในเวลา ที่สังเกต 5 นาที นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนตรงกับแบบบันทึก เขียนเลข 1 ลงในช่วง เวลาที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น ถ้าพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนที่ต้องการบันทึกไม่เกิดขึ้นในช่วงเวลา ที่สังเกต ให้เขียนเลข 0 ลงในช่วงเวลานั้น

4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงโม่งเรียนวิชาภาษาไทย โดยนั่งในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมและได้ยินเสียงชัดเจน ไม่รบกวนการเรียนการสอน ไม่ให้ความสนใจผู้รับการทดลองคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ และไม่ให้เห็นแบบบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน

ดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต

ดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องระหว่างผู้สังเกต 2 คน ซึ่งมีค่าตั้งแต่ .80 ขึ้นไปจึงจะถือว่าการสังเกตนั้นเชื่อถือได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 33) ซึ่งมีสูตรในการคำนวณดังนี้

$$\text{สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง} = \frac{\text{จำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่สังเกตได้ต่ำ}}{\text{จำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่สังเกตได้สูง}}$$

ในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาเพื่อหาความเชื่อมั่นของการสังเกตทั้ง 3 ระยะ ซึ่งจะต้องได้ค่าความเชื่อมั่นของการสังเกตตั้งแต่ .80 ขึ้นไป

3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

3.1 ผู้วิจัยศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

3.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

3.3 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบในเรื่องของความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ และ นิยามศัพท์เฉพาะ

3.4 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

3.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

สำหรับโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ในวันเสาร์ และอาทิตย์ ระหว่างเวลา 15.00 – 15.50 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

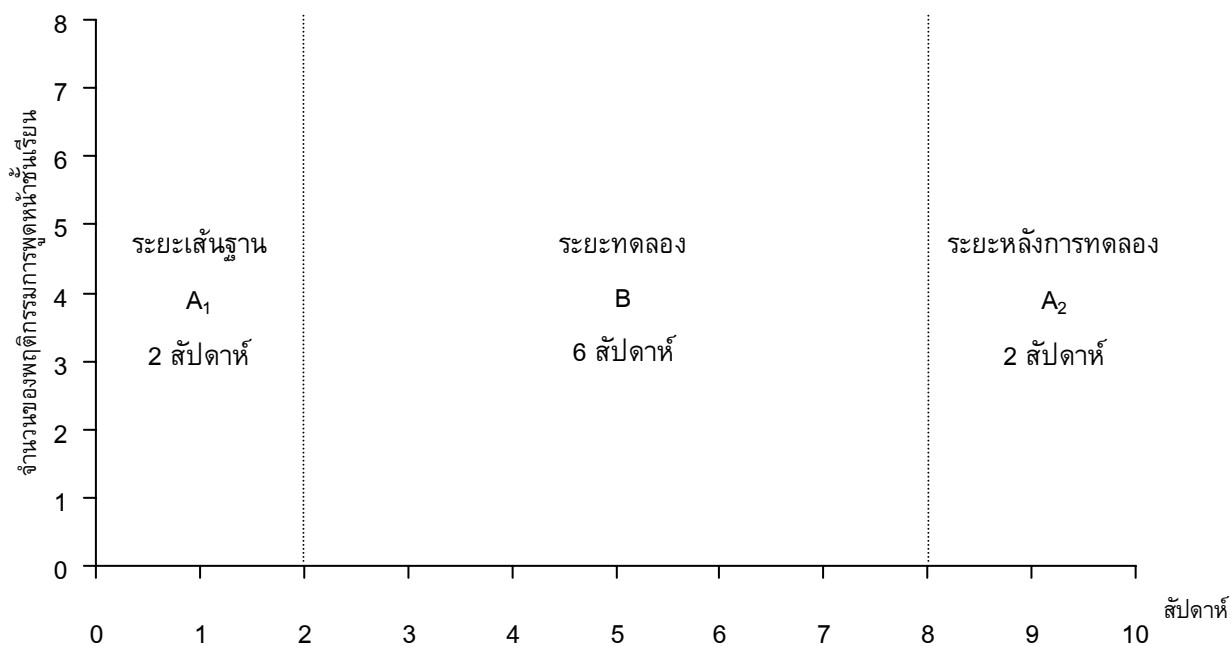
การวิจัยครั้งนี้ เป็นการทดลองแบบสลับกลับ ABA (ABA Reversal Design) แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 (A₁) ระยะเสถียร ใช้เวลา 2 สัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 1 – 2 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในสภาพการเรียนการสอนปกติวิชาภาษาไทย ในระยะเสถียรนี้ยังไม่ได้ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับกลุ่มทดลอง

ระยะที่ 2 (B) ระยะทดลองใช้เวลา 6 สัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 3 – 8 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาทั้งสองกลุ่ม ในระยะนี้กลุ่มทดลอง จะได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ระยะที่ 3 (A₂) เป็นระยะหลังการทดลอง ใช้เวลา 2 สัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 9 – 10 เพื่อติดตามผลของการทดลองที่มีต่อพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาทั้งสองกลุ่มในสภาพการเรียนการสอนปกติวิชาภาษาไทย

ระยะต่าง ๆ ของการทดลองแบบ ABA Reversal Design นี้ แสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 แผนภาพแสดงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) โดยผู้วิจัยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A_1) สัปดาห์ที่ 1 – 2 วันที่ 15 – 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2546 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในชั่วโมงเรียนภาษาไทย ในวันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 10.00 – 10.50 น. โดยการใช้การสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์ เมื่อหมดเวลาแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกพฤติกรรมมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ .85 และ .86 ตามลำดับ

2. ระยะทดลอง (B) สัปดาห์ที่ 3 – 8 วันที่ 29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2546 – 4 มกราคม พ.ศ. 2547 รวม 6 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดการทดลองดังต่อไปนี้

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับนักศึกษาเวลา 15.00 – 15.50 น. ในวันเสาร์ และอาทิตย์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองในชั่วโมงเรียนภาษาไทยในวันเสาร์ และอาทิตย์ เวลา 10.00 – 10.50 น. โดยการใช้การสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์ เมื่อหมดเวลาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องได้ .88

กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมในชั่วโมงเรียนภาษาไทย ในวันเสาร์ และอาทิตย์ เวลา 10.00 – 10.50 น. โดยการใช้การสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์ เมื่อหมดเวลาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องได้ .90

3. ระยะหลังการทดลอง (A_2) สัปดาห์ที่ 9 – 10 วันที่ 10 – 18 มกราคม พ.ศ. 2547 เพื่อติดตามผลการทดลองที่มีต่อพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาทั้งสองกลุ่ม ในระยะนี้ไม่มีการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แต่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนในชั่วโมงเรียนภาษาไทย ในวันเสาร์ และอาทิตย์ เวลา 10.00 – 10.50 น. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ .92 และ .86 ตามลำดับ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
4. ใช้คะแนนของนักศึกษาแต่ละกลุ่มเขียนกราฟ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ในแต่ละระยะ คือ ระยะพื้นฐาน (ก่อนทดลอง) ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)
 - 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)
2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 2.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed-Ranks Test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และ 2
 - 2.2 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2+1)}{2} - R_2$$

- เมื่อ U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบ
- n_1 แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลอง
- n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มควบคุม
- R_1 แทน ผลรวมของอันดับข้อมูลจากกลุ่มทดลอง
- R_2 แทน ผลรวมของอันดับข้อมูลจากกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน
Mdn _{diff}	แทน	ค่ามัธยฐานความแตกต่างของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน
Q.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน
Q.D. _{diff}	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ความแตกต่างของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนีย์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
4. ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ผลการศึกษาค้นคว้า

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

กลุ่มทดลอง	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	28	1.5	0**
หลังการทดลอง	8	6	1.5	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้น

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

กลุ่มควบคุม	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	27	1	0**
หลังการทดลอง	8	23	1.5	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทำให้นักศึกษากลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้น

3. เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม กับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

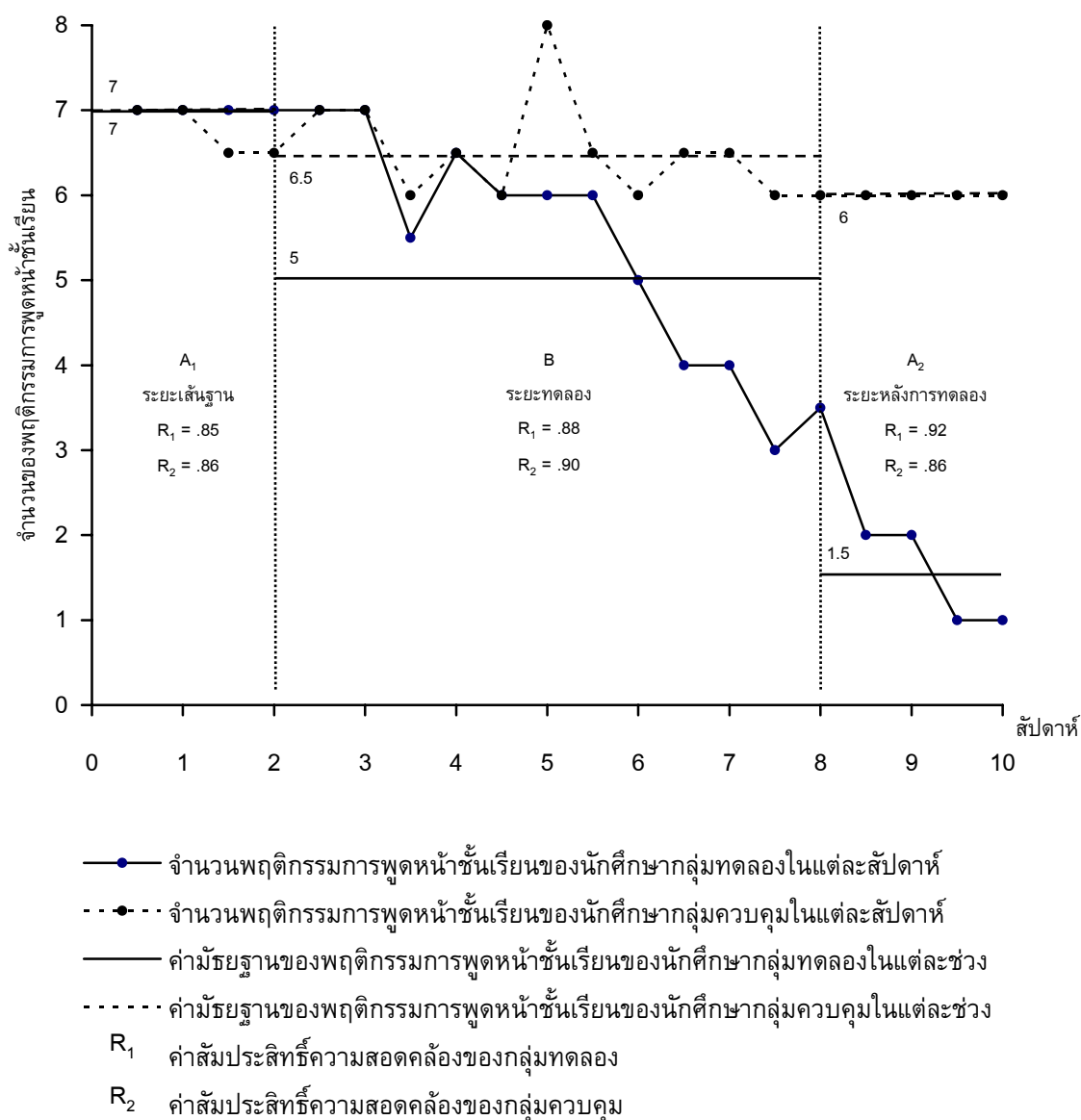
กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn _{diff}	Q.D. _{diff}	U
กลุ่มทดลอง	8	21.5	1	0**
กลุ่มควบคุม	8	4	1.5	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นมากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

4. ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ผลการวิเคราะห์ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมตลอด 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน (ก่อนทดลอง) ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละระยะ

จากภาพประกอบ 2 จะเห็นได้ว่า ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในระยะเส้นฐาน (ก่อนทดลอง) และระยะทดลอง ลดลงจาก 7 เป็น 5 และค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนในระยะทดลอง ลดลงจาก 5 เป็น 1.5 ในระยะติดตามผล แสดงว่าวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้น

สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนในระยะเส้นฐาน (ก่อนทดลอง) และระยะทดลองลดลงจาก 7 เป็น 6.5 และค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนในระยะทดลอง ลดลงจาก 6.5 เป็น 6 ในระยะติดตามผล แสดงว่าการไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ ภายหลังการทดลองของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับการไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ปรากฏว่านักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นกว่าระยะเส้นฐาน (ก่อนทดลอง) อย่างไรก็ตาม ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองลดลงมากกว่าค่ามัธยฐานของนักศึกษากลุ่มควบคุม แสดงว่า การได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นกว่าการไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นหลังจากไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิถีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมน้อย จำนวน 29 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิถีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอก

โรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมน้อย จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียน โดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การพูดหน้าชั้นเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) โดยผู้วิจัยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A_1) สัปดาห์ที่ 1 – 2 วันที่ 15 – 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2546 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเรียนภาษาไทย ในวันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 10.00 – 10.50 น. โดยการใช้การสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์ เมื่อหมดเวลาแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกพฤติกรรมมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ .85 และ .86 ตามลำดับ

2. ระยะทดลอง (B) สัปดาห์ที่ 3 – 8 วันที่ 29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2546 – 4 มกราคม พ.ศ. 2547 รวม 6 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดการทดลองดังต่อไปนี้

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับนักศึกษาเวลา 15.00 – 15.50 น. ในวันเสาร์ และอาทิตย์ สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 50 นาที ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองในช่วงเวลาเรียนภาษาไทย ในวันเสาร์ และอาทิตย์ เวลา 10.00 – 10.50 น. โดยการใช้การสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์ เมื่อหมดเวลาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องได้ .88

กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเรียนภาษาไทย ในวันเสาร์ และอาทิตย์ เวลา 10.00 – 10.50 น. โดยการใช้การสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์ เมื่อหมดเวลาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องได้ .90

3. ระยะหลังการทดลอง (A_2) สัปดาห์ที่ 9 – 10 วันที่ 10 – 18 มกราคม พ.ศ. 2547 เพื่อติดตามผลการทดลองที่มีต่อพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาทั้งสองกลุ่ม ในระยะนี้ไม่มีการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แต่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนในชั่วโมงภาษาไทย ในวันเสาร์ และอาทิตย์ เวลา 10.00 – 10.50 น. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ .92 และ .86 ตามลำดับ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากได้คะแนนจากการสังเกตแล้ว ผู้วิจัยนำคะแนนมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน

(The Wilcoxon's Mathched Pairs Signed – Ranks Test)

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน

(The Wilcoxon's Mathched Pairs Signed – Ranks Test)

3. เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

โดยใช้การทดสอบของแมน – วิทนี (The Mann – Whitney U Test)

4. ใช้คะแนนของนักศึกษาแต่ละกลุ่มเขียนกราฟ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ในแต่ละระยะ คือ ระยะเส้นฐาน (ก่อนทดลอง) ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นหลังจากไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. นักศึกษามีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมสามารถทำให้การพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษามีความเหมาะสมมากขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีที่ช่วยให้บุคคลค้นพบคำตอบของปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน โดยผ่านทางการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับทัศนคติและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ช่วยให้ผู้คนมีการสื่อสารที่ลึกซึ้งกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง (Fensterheim & Bear. 1975 : 6) และยังสอดคล้องคำกล่าวของวิลค์ และ โคปลาน (Wilk & Copland. 1977 : 460) ที่กล่าวไว้ว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนมีผลในระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง และความเคารพนับถือต่อตนเองและผู้อื่น โดยในการฝึกแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ชี้แจงอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ความรู้ และความหมายในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพูดหน้าชั้นเรียน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ฝึกนักศึกษาให้มีประสบการณ์ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการพูดหน้าชั้นเรียน ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ โดยการใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การใช้บทบาทสมมติ ที่ทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติ ได้สวมบทบาทตามสถานการณ์ในแต่ละครั้งของการฝึก ได้สังเกตเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดงบทบาทสมมติ และการใช้เทคนิคแม่แบบที่ทำให้นักศึกษาได้ร่วมกันสังเกตพฤติกรรมแสดงออกของแม่แบบทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม นอกจากนี้นักศึกษายังมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การพูดหน้าชั้นเรียนซึ่งกันและกัน ได้ร่วมกันวิเคราะห์ อภิปราย และเลียนแบบพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนที่เหมาะสม โดยในระหว่างการวิเคราะห์ อภิปราย และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น ผู้วิจัยจะให้คำแนะนำ ให้ข้อมูลย้อนกลับ และให้แรงเสริมทางสังคม เมื่อนักศึกษาแสดงพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังให้นักศึกษาได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนที่เหมาะสมและให้นักศึกษานำไปฝึกต่อที่บ้าน ซึ่งเทคนิคต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้แนวทางที่จะปรับปรุงแก้ไขการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น และยังสามารถนำมาปฏิบัติได้ในชีวิตจริง

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของฮอลล์เบอร์ก และ แฮชซาร์ด (Hallberg & Hassard. 1979 : 459 – 461) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่

เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของทุติยรัตน์ รื่นเรือง (2542 : 55) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม สำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองในขณะที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในระยะทดลอง พบว่า ในช่วงแรกของการฝึก นักศึกษายังไม่ค่อยเข้าใจวิธีการต่างๆ และยังไม่คุ้นเคยกับรูปแบบการฝึกแบบใหม่ๆ อีกทั้งยังมีความอาย และไม่คุ้นเคยกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม จึงยังขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก แต่ไม่กล้าซักถาม แต่พอเริ่มคุ้นเคยกับเพื่อนๆ สถานที่ และวิธีการฝึกแล้ว จึงเกิดความสนใจ มีความกระตือรือร้น และสนุกกับการฝึกกิจกรรมต่างๆ จึงให้ความร่วมมือในการฝึกกิจกรรมและฝึกเทคนิคต่างๆ เป็นอย่างดี จึงทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนที่เหมาะสมมากขึ้นตามลำดับดังนี้ อันดับที่ 1 คือ มือไม่สั่น อันดับที่ 2 คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย และอันดับที่ 3 คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียนได้

2. นักศึกษามีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นหลังจากไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่าการไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมสามารถทำให้การพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษามีความเหมาะสมมากขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะในการเรียนการสอนปกตินั้น จะต้องมีการพูดรายงานหน้าชั้นเรียนเป็นประจำ จึงทำให้นักศึกษาเกิดทักษะความชำนาญจากการกระทำซ้ำๆ กันบ่อยครั้ง จนเกิดความเคยชินกับการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน และทำให้ลดความประหม่าได้อีกทั้งนักศึกษามีความตั้งใจในการที่จะปรับปรุง พัฒนาพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนของตนให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้น นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาหลายคนพบว่า หลังจากที่ผู้วิจัยได้มอบหมายงานให้นักศึกษานั้น นักศึกษามีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าและมีการเตรียมตัวในการออกมาพูดหน้าชั้นเรียนทุกครั้ง และยังมีการแข่งขันกันในกลุ่มผู้เรียน จึงทำให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนให้มีความเหมาะสมมากขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของสว่างจิตร์ สุวรรณรัตน์ (2545 : 66) ซึ่งได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกมีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของจอมขวัญ ทุ่มโม่ง (2540 : 49) ซึ่งได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกมีพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นการไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรม

การแสดงออกที่เหมาะสม แต่จากสภาพการเรียนรู้การสอนตามปกติก็สามารถพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนให้มีความเหมาะสมมากขึ้นได้

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียนได้

3. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาได้มากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งนี้เพราะการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีเทคนิคทางจิตวิทยาที่หลากหลาย ได้แก่ การใช้แม่แบบ บทบาทสมมติ การชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการมอบหมายให้ไปฝึกเป็นการบ้าน ซึ่งเป็นเทคนิคที่ทำให้นักศึกษาสนใจ กระตือรือร้น มากกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม ซึ่งถึงแม้ว่านักศึกษาไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมก็มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้น แต่เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาทั้งสองกลุ่มแล้วพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ทั้งนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ในช่วงแรกของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองนั้น นักศึกษายังไม่ค่อยเข้าใจวิธีการต่างๆ และยังไม่คุ้นเคยกับรูปแบบการฝึกแบบใหม่ๆ อีกทั้งยังมีความอายและไม่คุ้นเคยกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม จึงทำให้นักศึกษาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก และไม่กล้าซักถามเวลาที่ไม่เข้าใจ แต่เมื่อเริ่มคุ้นเคยกับเพื่อน สถานที่ วิธีการฝึก และได้รับความสนุกจากการทำกิจกรรมต่างๆ แล้ว จึงเกิดความสนใจซักถามปัญหาเมื่อไม่เข้าใจ ให้ความร่วมมือในการฝึกกิจกรรม และฝึกเทคนิคต่างๆ เป็นอย่างดี อีกทั้งมีความกระตือรือร้นและสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้นักศึกษายังเล็งเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับการฝึก ทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองได้เรียนรู้วิธีการในการปรับปรุงและพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับอย่างต่อเนื่อง ส่วนนักศึกษากลุ่มทดลองนั้น ก็มีความพยายามและตั้งใจที่จะฝึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนให้ดียิ่งขึ้น แต่เนื่องจากนักศึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เช่นเดียวกับนักศึกษากลุ่มทดลอง จึงไม่มีความรู้ทางด้านเทคนิคต่างๆ และต้องลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ขาดผู้ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม ขาดแนวทางปฏิบัติอย่างเป็นลำดับขั้นตอน จึงทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมมากขึ้นกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของทิสนา แคมมณี และ เยวพา เดชะคุปต์ (2522 : 7) ที่กล่าวว่า ประสพการณ์การเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมกระทำกิจกรรม ส่งเสริมการวิเคราะห์ ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรม และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้เป็นอย่างดี

ผลการศึกษาค้างนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของวงพัตร์ ภูพันธ์ศรี (2523 : 57) ซึ่งได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง พบว่านักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพดีกว่านักศึกษาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมหลังการฝึกของทั้ง 2 กลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีที่ท่ากระตือรือร้น และสนใจในการพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถพัฒนานักศึกษากลุ่มที่เข้ารับการฝึก ให้มีการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไปใช้ควรศึกษาจุดมุ่งหมายลำดับขั้นตอน และเทคนิคต่างๆ ให้เข้าใจ พร้อมทั้งควรจะมีประสบการณ์และทักษะก่อนที่จะนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ นอกจากนี้ผู้ฝึกควรมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม สามารถโน้มน้าวให้ผู้เข้ารับการทดลองเกิดความร่วมมือในการฝึกได้ นอกจากนี้ผู้ฝึกควรสังเกตถึงพฤติกรรมผู้เข้ารับการทดลองด้วยว่ามีการพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใด และสถานที่ที่ใช้ในการฝึกควรมีความเหมาะสม เป็นสัดส่วนเพื่อลดความประมาทของผู้เข้ารับการทดลอง

2. ในการบันทึกการสังเกตของผู้ช่วยผู้วิจัยนั้น ควรสังเกตโดยไม่ให้ผู้เข้ารับการทดลองรู้ตัวว่าถูกสังเกตพฤติกรรมอยู่ โดยอาจจะมียี่ห้อสำหรับสังเกตการณ์โดยเฉพาะ

3. ควรมีการติดตามผลในระยะยาวของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมภายหลังจากสิ้นสุดการฝึกแล้ว ประมาณ 3 และ 6 เดือน เพื่อศึกษาถึงความคงทน หรือความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิธีการอื่นๆ ที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนได้ เช่น การฝึกฝนคล้ายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

2. ควรศึกษาการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อนำไปพัฒนาพฤติกรรมอื่นๆ เช่น พฤติกรรมการพูดในที่ชุมชน เป็นต้น

3. ควรนำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไปใช้กับนักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หรือนำไปใช้กับนักศึกษาระบบการศึกษานอกโรงเรียนในเขตอื่นๆ ที่มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนไม่เหมาะสม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2527). *การศึกษาบุคคลเป็นรายกรณี*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- . (2528). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กาญจนา หลวงจอก. (2536). *การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา จังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. (2537). *กรมนโยบายการส่งเสริมโอกาสทางการศึกษาสำหรับผู้ขาดโอกาส : บัตรส่งเสริมการศึกษานอกโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : กรมการศึกษานอกโรงเรียน.
- จอมขวัญ ทุ่มโอง. (2540). *ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมน เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. (2532). *ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จิตรจำนงค์ สุภาพ. (ม.ป.ป). *กัลยาณวาทะ*. กรุงเทพฯ : ยูไนเต็ดโปรดักชั่น.
- ชัยวัฒน์ หงษ์ทอง. (2542). *กิจกรรมการฝึกทักษะการพูดหน้าชั้นเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ถนอมศรี อินทนนท์. (2530). *การศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของวัยรุ่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถวัลย์ เนียมทรัพย์. (2530). *ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ทองสุข จารุเมธีชน. (2530). *การใช้ภาษาไทย*. เลย: วิทยาลัยครูเลย.
- ทัศนีย์ ทานตวนิช. (2519). *วาทกรรม : เอกสารคำสอนวิชาภาษาไทย 103*. ชลบุรี : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.

- ทศนา แหมมณี และเยาวภา เดชะคุปต์. (2522). *คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทศดิษฐ์ รื่นเรือง. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม สำหรับนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ พย.ม (พยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เทคโนโลยีทางการศึกษา, ศูนย์. (2534). *คู่มือการดำเนินงานการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล*. กรุงเทพฯ : การศาสนา.
- นพดล จันทรเพ็ญ. (2531). *การใช้ภาษาไทย*. อุบลราชธานี : คณะวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วิทยาลัยครูอุบลราชธานี.
- นันทา ขุนภักดี. (2529). *การพูด*. นครปฐม : คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม.
- นิภา ศรีโพธิ์โรจน์. (2533). *สถิตินอนพาราเมตริก*. กรุงเทพฯ : โอเอส พรินติ้งเฮาส์.
- ประสงค์ ราชณสุข. (2528). *การพูดเพื่อประสิทธิผล*. กรุงเทพฯ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- (2530). *การพูดเพื่อประสิทธิผล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2527, มิถุนายน-กันยายน). “การปรับพฤติกรรมเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน,”. *ศึกษาศาสตร์*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 3(8): 10.
- (2529). *การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย การพิมพ์.
- (2536). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมวัดด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณิ ช. เชนจิต. (2528). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์ การพิมพ์.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2524, สิงหาคม). “การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก,”. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 1(8) : 47 – 65.
- (2524, สิงหาคม-กันยายน). “การฝึกพฤติกรรมในการแสดงออก,”. *วารสารแนะแนว*. 15(76) : 9 – 30.
- พันธุ์เพชร. (2523). *มารยาทสังคม*. กรุงเทพฯ : สำนักงานหอสมุดกลาง.

- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. (2528). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุพิน กองธรรม. (2532). ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ระวีวรรณ คำสม. (2542). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ละเอียด ชูประยูร. (2538). เทคนิคพฤติกรรมบำบัด. กรุงเทพฯ : ศูนย์ผลิตเอกสาร โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา.
- ลักษณา สตะเวทิน. (2536). หลักการพูด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- วงพัทธ์ ภูพันธ์ศรี. (2523). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณ โสมประยูร. (2534). การสอนภาษาไทยระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2528). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : บริษัทเยียร์บุ๊ค พลับลิชเซอร์ จำกัด.
- วิชัย โสสุวรรณจินดา. (2539, มีนาคม-เมษายน). "การพูดต่อหน้าชุมนุมชน.". สามิตสาร. 52(2): 91-96.
- วิภา มีสวัสดิ์. (2523). ผลของการฝึกวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิไล ไชยปรกรณ์. (2532). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ. (2535). โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยา). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
ถ่ายเอกสาร.
- (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
สนิท ตั้งทวี. (2529). การใช้ภาษาไทยภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
สมจิตร ชีวปรีชา. (2531). วาทวิทยาสำหรับครู. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมปราชญ์ อัมมะพันธ์. (2529). การพูด. ปัตตานี : คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2526). การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สวณิต ยมาภัย และถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. (2533). หลักการพูดขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : ภาควิชา วาทวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สวณิต ยมาภัย. (2524). หลักการพูดขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สว้างจิตร สุวรรณรัตน์. (2545). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำเนียง มณีกาญจน์ และสมบัติ จำปาเงิน. (2530). หลักการพูด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เมดิคัล มีเดีย.
- สุจริต เพียรชอบ และสายใจ อินทร์มรรย. (2538). วิธีการสอนภาษาไทยระดับมัธยมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพรรณสิริ ขาวประเสริฐ. (2540). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดนาคปรก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะ ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรสา ฉวาง. (2540). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นของ ผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัมพร แก้วสุวรรณ. (2522). วิชาการพูด. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ.

- อัมใจ พุทธนุรัตน์. (2530). ผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุษา เทียนทอง. (2330). ลักษณะการจัดกิจกรรมการพบกลุ่มการศึกษาแบบเบ็ดเสร็จระดับ 3 – 4. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว. (2524). ผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- Alberti, R. and Emmons, M. (1982). *Your Perfect Right*. San Luis Obispo, CA : IMPACT.
- Fensterheim, H. and Jean B. (1975). *Don't Say No*. New York : Dell Publishing Co Inc.,
- Fodor, Iris G. (1980). "The Treatment of Communication Problems With Assertiveness Training,". *Handbook of Behavioral Interventions : A Clinical Guide*. New York : Dell Publishing Co.
- Huey, Wayn C. (1984, August). "Effect of Counselor – Led and Peer – Led Group Assertive Training on Aggression in Black Adolescents Aggression,". *Journal of Counseling Psychology*. 31(1): 32-34.
- Langlish, Sandra V. (1986). "Assertiveness Training,". *Improving Interpersonal Relations*. England : Wildwood House Limited.
- Rathus, Spencer A. and Jeffrey Nevid S. (1978). *Behavior Therapy*. New York : New American Library.
- Wilk, C. and Virginia C. (1977, April). "Assertive Training as a Confidence Building Technique,". *The Personnel and Guidance Journal*. 55 (4) : 460 – 464.
- Willis, L. (1995). *Assertive Trainer*. Washington, DC : McGraw – Hill.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข

แบบประเมินพฤติกรรมกาพูดหน้าชั้นเรียน

ผู้ประเมิน.....วันที่.....
 ผู้ถูกประเมิน.....เวลา.....

พฤติกรรมกาพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสมที่เกิดขึ้นในตัวนักศึกษา
 ขณะออกไปพูดหน้าชั้นเรียน โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ชัดเจน ซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ
 ภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ ดังรายละเอียดดังนี้

1. ภาษาท่าทาง (Non-Verbal Language) ได้แก่
 - 1.1 มือไม่สั่น
 - 1.2 สบสายตาผู้ฟัง
 - 1.3 ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย
 - 1.4 ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น
2. ภาษาถ้อยคำ (Verbal Language) ได้แก่
 - 2.1 ไม่พูดตะกุกตะกัก
 - 2.2 ไม่หยุดพูดกลางคัน
 - 2.3 เสียงพูดไม่สั่น
 - 2.4 จังหวะการพูดเหมาะสม

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ เพื่อระบุน้ำหนักพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา
 แต่ละคนในช่องที่มีพฤติกรรมแต่ละด้านกำกับอยู่ สำหรับความหมายของแต่ละด้านมีดังนี้

- 5 หมายถึง แสดงพฤติกรรมมากที่สุด
- 4 หมายถึง แสดงพฤติกรรมมาก
- 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมปานกลาง
- 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมน้อย
- 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมน้อยที่สุด

แบบประเมินพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน

ผู้ประเมิน.....วันที่.....
 ผู้ถูกประเมิน.....เวลา.....

พฤติกรรมที่ต้องสังเกต	พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดงออกมา	ความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น				
		5	4	3	2	1
1. ภาษาท่าทาง	- มือสั่น.....					
	- ไม่สบสายตาผู้ฟัง.....					
	- กระวนกระวาย เดินไปเดินมา.....					
	- ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น					
1. ภาษาถ้อยคำ	- พูดตะกุกตะกัก.....					
	- หยุดพูดกลางคัน.....					
	- พูดเสียงสั่น.....					
	- จังหวะการพูดไม่เหมาะสม.....					
รวม						

แบบบันทึกพฤติกรรมกาพูดหน้าชั้นเรียนสำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ครั้งที่.....

วันที่.....

ผู้สังเกต.....

เวลา.....

พฤติกรรมกาพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสมที่เกิดขึ้นในตัวนักศึกษาระหว่าง
ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ชัดเจน ซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ
ภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ ดังรายละเอียดดังนี้

1. ภาษาท่าทาง (Non-Verbal Language) ได้แก่

- 1.1 มือไม่สั่น
- 1.2 สบสายตามผู้ฟัง
- 1.3 ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย
- 1.4 ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น

2. ภาษาถ้อยคำ (Verbal Language) ได้แก่

- 2.1 ไม่พูดตะกุกตะกัก
- 2.2 ไม่หยุดพูดกลางคัน
- 2.3 เสียงพูดไม่สั่น
- 2.4 จังหวะการพูดเหมาะสม

หมายเหตุ การสังเกตใช้เวลา 50 นาที โดยแบ่งสังเกตคนละ 5 นาที มีเกณฑ์การบันทึก ดังนี้

- 1 หมายถึง นักศึกษามีพฤติกรรมกาพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสมน้อย
- 0 หมายถึง นักศึกษามีพฤติกรรมกาพูดหน้าชั้นเรียนเหมาะสม

แบบบันทึกพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียน

ครั้งที่.....

วันที่.....

ผู้สังเกต.....

เวลา.....

นักเรียน คนที่	เวลา (นาที)	การพูดหน้าชั้นเรียน								รวม
		ภาษาท่าทาง				ภาษาถ้อยคำ				
		ยืน หน้าชั้นเรียน	เดิน ไปมา	สบตา ผู้ฟัง	ใช้น้ำเสียง เหมาะสม	ใช้น้ำเสียง ดังพอ	พูด ชัดเจน	ใช้คำ สุภาพ	ใช้คำ เหมาะสม	พูด ต่อเนื่อง
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

หมายเหตุ

1. พูดคนละ 5 นาที
2. จับฉลากในการออกไปพูดหน้าชั้นเรียน

.....ผู้สังเกต

ตารางโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในกลุ่ม 2. เพื่อให้นักศึกษาทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ และเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียน รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาทุกคนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม 3. เพื่อเตรียมนักศึกษาให้พร้อมที่จะฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม 4. เพื่อให้นักศึกษารู้จักประโยชน์ที่ได้จากการเข้ารับการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสม	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักศึกษาแนะนำตนเองที่ละคน 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่นเกม “มีคู่แล้วดูดี” เพื่อสร้าง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาในกลุ่ม 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสม และอธิบายเทคนิคที่ใช้ในการฝึก รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนทุกคนที่จะต้องปฏิบัติคือ การร่วมปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละครั้งให้เต็มที่ และเข้ากลุ่มครบจำนวน 12 ครั้ง 4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมในครั้งนี้ และผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติม 5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามพร้อมทั้งนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะทำการฝึกตั้งแต่ครั้งที่ 2 จนถึงครั้งสุดท้าย
2	ปฏิบัติการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น	1. เพื่อทบทวนบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติในการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสม 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น	ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไปนี้เป็นขั้นที่ 1 ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว โดยทบทวนบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติในการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 (ต่อ)			2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น ที่นักศึกษาเคยประสบมา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยเตรียมแม่แบบเกี่ยวกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษามือไม่สั่น ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง 2.1 การอุ่นเครื่อง โดยผู้วิจัยสนทนากลุ่มถามนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น ว่ามีความสำคัญอย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 (ต่อ)			2.2 ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับวิธี ผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนที่จะต้องออกไปพูด หน้าชั้นเรียน จากนั้นจึงให้แม่แบบสาริตให้ นักศึกษาดูพร้อมทั้งให้นักศึกษาทำตาม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการชี้แนะ และการให้ แรงเสริมทางบวกควบคู่ไปด้วย 2.3 ให้นักศึกษาฝึกวิธีการผ่อน คลายกล้ามเนื้อก่อนที่จะต้องออกไปพูดหน้า ชั้นเรียน ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และ ประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม จากนั้น ผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการ ใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนที่จะไป พูดหน้าชั้นเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการ แสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้น เรียนเกี่ยวกับภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น เพิ่มเติมเป็นการบ้าน
3	พฤติกรรมการณ์ พูดหน้าชั้น เรียนด้าน ภาษาท่าทาง คือ สบสายตา ผู้ฟัง โดยไม่ มองไปทางใด ทางหนึ่ง	1. เพื่อติดตามผลการฝึก พฤติกรรมการณ์พูดหน้าชั้น เรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น ที่ผู้วิจัย มอบหมายให้นักศึกษาไป ฝึกเพิ่มเติม	ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิค การจับทบทวนสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และ การให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนใน การดำเนินการ ดังนี้ต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3 (ต่อ)		2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยติดตามผลที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติมวิธีการคลายเครียด โดยให้นักศึกษาอภิปรายร่วมกัน แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยเตรียมบทบาทสมมติตามสถานการณ์ พฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3 (ต่อ)			ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง 2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาสื่อผู้ฟังโดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง ว่ามีความสำคัญอย่างไร 2.2 ขั้นเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักศึกษาออกมา) 2.3 การจัดการการแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักศึกษาอาสาสมัครอ่านเพื่อจัดการให้เหมาะสม 2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ และบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแสดง 2.5 การแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง หลังจากแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าเป็นใครแสดงดีหรือไม่ และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากน้อยเพียงใด

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3 (ต่อ)			ในระหว่างทการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การชี้แนะ และให้แรงเสริมทางบวก ควบคุมไปด้วย ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และฝึกซ้อมเพิ่มเติมให้แก่ นักศึกษาที่ยังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาและเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	พฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง	เพื่อให้ นักศึกษาฝึก พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม ในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง	ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้ไปฝึกเป็นการบ้าน โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไปนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยทบทวนวัตถุประสงค์ของการฝึก พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดง พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม ในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้ไปฝึกเป็นการบ้าน ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยเตรียมแผนภูมิเกี่ยวกับตำแหน่งการบังคับสบสายตา ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ 2.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มกับนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม ในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่งว่ามีความสำคัญอย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4 (ต่อ)			2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกมองตามแม่แบบ ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกมองตามแม่แบบ 3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการฝึกครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟังโดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาท่าทาง คือ สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่งเพิ่มเติมเป็นการบ้าน
5	พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย	1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตา โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย	ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไปนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยติดตามผลที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติมเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาอภิปรายร่วมกัน แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5 (ต่อ)			3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยเตรียมบทบาทสมมติตามสถานการณ์ พฤติกรรมแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง และไม่แสดงอาการกระวนกระวาย ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ 2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น สบสายตาผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง และไม่แสดงอาการกระวนกระวาย ว่ามีความสำคัญอย่างไร 2.2 ขั้นเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักศึกษาออกมา)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5 (ต่อ)			2.3 การจัดฉากการแสดง ผู้วิจัย แจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักศึกษา อาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสม 2.4 ขึ้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัย ให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ และบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแสดง 2.5 การแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง หลังจากแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าเป็นใครแสดงดีหรือไม่ และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากน้อยเพียงใด ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การชี้แนะ และให้แรงเสริมทางบวก ควบคู่ไปด้วย ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น สบสายตาสื่อผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง และไม่แสดงอาการกระวนกระวาย โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และฝึกซ้อมเพิ่มเติมให้แก่ นักศึกษาที่ยังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5 (ต่อ)			ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาและเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย
6	พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น	1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น	ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไป ขั้นที่ 1 ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยติดตามผลที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติมเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาอภิปรายร่วมกัน แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6 (ต่อ)			3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น ที่นักศึกษาเคยประสบมา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยเตรียมบทบาทสมมติตามสถานการณ์ พฤติกรรมแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง 2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น ว่ามีความสำคัญอย่างไร 2.2 ขั้นเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักศึกษาออกมา)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6 (ต่อ)			2.3 การจัดฉากการแสดง ผู้วิจัย แจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักศึกษา อาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสม 2.4 ขึ้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัย ให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ และบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแสดง 2.5 การแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง หลังจากแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าเป็นใครแสดงดีหรือไม่ และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากน้อยเพียงใด ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การชี้แนะ และให้แรงเสริมทางบวก ควบคู่ไปด้วย ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และฝึกซ้อมเพิ่มเติมให้แก่ นักศึกษาที่ยังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6 (ต่อ)			ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาและเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น
7	พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก	1. เพื่อทบทวนบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติในการฝึก พฤติกรรมแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียน 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก	ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไปนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง และประโยชน์ที่ได้รับ 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7 (ต่อ)			3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษา ถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษา ถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มเกี่ยวกับพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษา ถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก ว่าเป็นอย่างไร ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ 2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ เรื่องที่แม่แบบใช้ในการพูดครั้งนี้คือ “จิตสดใสมั่นง่าย หัวเราะเก่ง” โดยใช้เวลา 5 นาที และให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับตัวแบบที่แสดงถึงพฤติกรรมด้านบวก ได้แก่ การไม่พูดตะกุกตะกัก และพฤติกรรมด้านลบ ได้แก่ การพูดตะกุกตะกัก ว่าเป็นอย่างไร และนักศึกษาควรจะทำตามพฤติกรรมไหนถึงจะถูกต้อง ในระหว่างที่นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการชี้แนะ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7 (ต่อ)			2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ และแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นักศึกษาเลียนแบบ ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง ส่วนนักศึกษาที่ดูตัวแบบแล้ว แต่ก็ยังแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงให้การชี้แนะและทำการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้ง และให้แรงเสริมทางบวก หลังจากนี้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้ดีขึ้น ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการใช้ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกักเพิ่มเติมเป็นการบ้าน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	พฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูด กลางคัน	1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูด กลางคัน	ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไป ขั้นที่ 1 ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูด กลางคัน 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูด กลางคัน ที่นักศึกษาเคยประสบมา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูด กลางคัน ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยเตรียมบทบาทสมมติตามสถานการณ์ พฤติกรรม การแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูด กลางคัน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8 (ต่อ)			ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง 2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน ว่ามีความสำคัญอย่างไร 2.2 ขั้นเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักศึกษาออกมา) 2.3 การจัดฉากการแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักศึกษาอาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสม 2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ และบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแสดง 2.5 การแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง หลังจากแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าเป็นใครแสดงดีหรือไม่ และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากน้อยเพียงใด ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การชี้แนะ และให้แรงเสริมทางบวก ควบคู่ไปด้วย

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8 (ต่อ)			ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และฝึกซ้อมเพิ่มเติมให้แก่นักศึกษาที่ยังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาและเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน
9	พฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั้น	1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม	ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9 (ต่อ)		2. เพื่อให้นักศึกษาฝึก พฤติกรรมการแสดงออก ที่เหมาะสมในการพูดหน้า ชั้นเรียน ด้านภาษา ถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้ นักศึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน โดยให้ นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความ คิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนา พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษา ถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษา ถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น ที่นักศึกษาเคย ประสบมา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความ คิดเห็น ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการ พูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การ ฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษา ถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น ว่ามีความสำคัญ อย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9 (ต่อ)			ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ 2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ เรื่องที่แม่แบบใช้ในการพูดครั้งนี้คือ “ข้อควรปฏิบัติเพื่อจัดการความประหม่า” โดยใช้เวลา 5 นาที และให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับตัวแบบที่แสดงถึงพฤติกรรมด้านบวก ได้แก่ เสียงพูดไม่สั่น และพฤติกรรมด้านลบ ได้แก่ เสียงพูดสั่น ว่าเป็นอย่างไร และนักศึกษาควรจะพูดตามพฤติกรรมไหนถึงจะถูกต่องในระหว่างที่นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการชี้แนะ 2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ และแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นักศึกษาเลียนแบบ ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง ส่วนนักศึกษาที่ดูตัวแบบแล้ว แต่ก็ยังแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงให้การชี้แนะ และทำการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้ง และให้แรงเสริมทางบวก หลังจากที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้ดีขึ้น ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการใช้ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9 (ต่อ)			ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น เพิ่มเติมเป็นการบ้าน
10	พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม	1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม	ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้ต่อไป ขั้นที่ 1 ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติการแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ที่นักศึกษาเคยประสบมา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10 (ต่อ)			ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสร้างบทบาทสมมติตามสถานการณ์การพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง 2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ว่ามีความสำคัญอย่างไร 2.2 การเลือกผู้แสดง โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง 2.3 การจัดฉากการแสดง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักศึกษาที่เป็นอาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสม 2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์และบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแสดง 2.5 การแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่อาสาสมัคร แสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10 (ต่อ)			ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง หลังจากการแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์ อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่เน้นว่าเป็นใครแสดงดีหรือไม่ และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากน้อยเพียงใด ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปข้อคิด ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม เพิ่มเติมเป็นการบ้าน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	พฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม	1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดที่เหมาะสม ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเพิ่มเติม ด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม	ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไปนี ขั้นที่ 1 ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ 2. ผู้วิจัยทบทวนวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนด้วยภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ว่ามีความสำคัญอย่างไร ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ 2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ เรื่องที่แม่แบบใช้ในการพูดครั้งนี้คือ “พูดให้เป็นจังหวะพอเหมาะ” โดยใช้เวลา 5 นาที และให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11 (ต่อ)			2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับตัวแบบที่แสดงถึงพฤติกรรมด้านบวก ได้แก่ จังหวะการพูดเหมาะสม และพฤติกรรมด้านลบ ได้แก่ จังหวะการพูดไม่เหมาะสมว่าเป็นอย่างไร และนักศึกษาควรจะพูดตามพฤติกรรมไหนถึงจะถูกต้อง ในระหว่างที่นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการชี้แนะ 2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ และแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นักศึกษาเลียนแบบ ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง ส่วนนักศึกษาที่ดูตัวแบบแล้ว แต่ก็ยังแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงให้การชี้แนะ และทำการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้ง และให้แรงเสริมทางบวก หลังจากนี้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้ดีขึ้น ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการใช้ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11 (ต่อ)			ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการใช้ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม เพิ่มเติมเป็นการบ้าน
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อติดตามผลงานที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม 2. เพื่อสรุปผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน 3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถบอกวิธีการพูดหน้าชั้นเรียนที่ถูกต้องและเหมาะสมทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง	1. ผู้วิจัยทบทวนวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม และผู้วิจัยให้การชี้แนะ 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกวิธีการการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ถูกต้องและเหมาะสม ทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12 (ต่อ)		4. เพื่อให้นักศึกษาบอกประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	5. ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาว่าได้นำสิ่งที่เรียนรู้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ ใช้ในลักษณะใด มีผลอย่างไรบ้าง 6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกครั้งนี้ 7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาในการพูดหน้าชั้นเรียน และกล่าวปิดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออก

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในกลุ่ม
2. เพื่อให้ นักศึกษาทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ และเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียน รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาทุกคนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม
3. เพื่อเตรียมนักศึกษาให้พร้อมที่จะฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
4. เพื่อให้ นักศึกษารู้จักประโยชน์ที่ได้จากการเข้ารับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. เกม “มีคู่แล้วดูดี” (บัตรคำ และ กระดาษบันทึก)
2. แผนภูมิวัตถุประสงค์ในการพูด
3. แผนภูมิเทคนิคการพูด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่นเกม “มีคู่แล้วดูดี” เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาในกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ให้นักศึกษาหนึ่งเป็นวงกลม อธิบายกติกาการเล่น โดยชี้แจงว่ามีสิ่งของหลายชนิดที่คนทั่วไปนิยมใช้คู่กัน ถ้าเห็นของสิ่งนี้แล้ว จะทำให้นึกถึงอีกสิ่งหนึ่งที่

2.2 ผู้วิจัยแจกบัตรคำให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น

2.3 ผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่ม ให้นักศึกษาจับคู่กันตามกำหนดเวลา และจะเฉลยเมื่อนักศึกษาจับคู่ได้ครบว่า ตรงกับที่กำหนดไว้หรือไม่ ดังนี้

ตำรวจ - โจร, ผู้ร้าย

ช้อน - ส้อม

กระดุม - รังดุม

ครู - นักเรียน

2.4 เมื่อนักศึกษาแต่ละคนได้คู่ของตนแล้ว ให้แต่ละคู่ซักถามในหัวข้อต่อไปนี้

2.4.1 ชื่อ – นามสกุล และชื่อเล่น

2.4.2 มีพี่น้องทั้งหมดกี่คน (รวมทั้งตัวเองด้วย)

2.4.3 วิชาที่ชอบเรียน วิชาที่ไม่ชอบเรียน

2.4.4 ชอบทำอะไรเวลาว่าง

2.4.5 กีฬาที่ชอบ

2.4.6 อาหารที่โปรดปรานมากที่สุด

2.4.7 อนาคตอยากเป็นอะไร

2.5 ให้นักศึกษาแต่ละคู่ออกมารายงานผล โดยเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับคู่ของตนให้สมาชิกทราบ

2.6 ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นจากกิจกรรมเกม “จับคู่แล้วดูดี”

2.7 ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า เพื่อให้นักศึกษาที่ไม่รู้จักกันมาก่อนได้ทำความรู้จักกัน และเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในกลุ่ม

3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อธิบายวิธีการ และเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการฝึก รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนทุกคนที่จะต้องปฏิบัติคือ การร่วมปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละครั้งให้เต็มที่ และเข้ากลุ่มครบจำนวน 12 ครั้ง

4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม พร้อมทั้งนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะทำการฝึก ตั้งแต่ครั้งที่ 2 จนถึงครั้งสุดท้าย

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

ครั้งที่ 2 เวลา 50 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วโดยทบทวนบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติในการฝึกพฤติกรรมออกที่เหมาะสม
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น ที่นักศึกษาเคยประสบมา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยเตรียมแม่แบบเกี่ยวกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษามือไม่สั่น

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ

2.1 การอุ่นเครื่อง โดยผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น ว่ามีความสำคัญอย่างไร

2.2 ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับวิธีพ่นคลายกล้ามเนื้อก่อนที่จะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน จากนั้นจึงให้แม่แบบสาธิตให้นักศึกษาดูพร้อมทั้งให้นักศึกษาทำตาม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวกควบคู่ไปด้วย

2.3 ให้นักศึกษาฝึกวิธีการพ่นคลายกล้ามเนื้อก่อนที่จะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการใช้วิธีการพ่นคลายกล้ามเนื้อที่จะไปพูดหน้าชั้นเรียน

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่นเพิ่มเติมเป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

ครั้งที่ 3 เวลา 50 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยติดตามผลที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติมเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาอภิปรายร่วมกัน แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยเตรียมบทบาทสมมติตามสถานการณ์ พฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง

2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาดูผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง ว่ามีความสำคัญอย่างไร

2.2 ขั้นเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักศึกษาออกมา)

2.3 การจัดฉากการแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักศึกษาอาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสม

2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ และบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแสดง

2.5 การแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง

หลังจากแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าเป็นใครแสดงดีหรือไม่ และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากน้อยเพียงใด

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การชี้แนะ และให้แรงเสริมทางบวก ควบคู่ไปด้วย

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาดูผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และฝึกซ้อมเพิ่มเติมให้นักศึกษาที่ยังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาดูผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาท่าทาง คือ สบสายตาดูผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง : สบสายตาผู้ฟัง

สถานการณ์สมมติ

ในชั่วโมงวิชาภาษาไทย ครูให้นักศึกษาออกมาเล่าเรื่องที่ตนเองประทับใจคนละ 1 เรื่อง โดยให้เวลาคนละไม่เกิน 3 นาที โดยเรียงตามลำดับเลขที่ 1 – 4 และครั้งนี้ให้นักศึกษาตั้งแต่เลขที่ 1 – 4 ออกไปพูดเสร็จแล้ว และต่อไปเป็นเลขที่ 5 ซึ่งนักศึกษาเลขที่ 5 คือ น.ส.สมจิต แต่เมื่อน.ส.สมจิตออกมาเล่าเรื่องประทับใจ น.ส.สมจิตจะไม่มองสบสายตากับเพื่อนคนใดเลย และแสดงอาการกระวนกระวาย ปากสั่น แกว่งมือไปมา ยืนไม่อยู่กับที่ จนเมื่อน.ส.สมจิตพูดจบ นายวิชาญ จึงแซวว่าเมื่อก็พูดเรื่องประทับใจจนจะร้องไห้เลยหรือ เพื่อนที่อยู่ในห้องก็พากันหัวเราะกันอย่างสนุกสนาน และเมื่อถึงเลขที่ 6 ซึ่งเป็นนายอนุวัฒน์ ซึ่งนายอนุวัฒน์ออกมาเล่าเรื่องประทับใจได้ดีมาก คือ กล้าสบสายตากับเพื่อนๆ ในชั้นเรียนและไม่มีอาการกระวนกระวายใดๆ เลย

บทบาทของครู

ในชั่วโมงภาษาไทย ครูให้นักศึกษาออกมาเล่าเรื่องประทับใจหน้าชั้นเรียน โดยออกมาตามลำดับเลขที่ ซึ่งวันนี้เป็นเลขที่ 1 – 8

บทบาทของน.ส.สมจิต

สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ น.ส.สมจิต เป็นนักศึกษาม.ปลาย วันนี้ดิฉันจะออกมาเล่าเรื่องประทับใจ ซึ่งพฤติกรรมของน.ส.สมจิต คือ ไม่สบสายตาผู้ฟัง โดยมองไปทางอื่นตลอดเวลา และมีอาการกระวนกระวาย คือ ปากสั่น แกว่งมือไปมา ยืนไม่อยู่กับที่ ขยับเท้าไปมา

บทบาทของนายวิชาญ

นายวิชาญ เป็นนักศึกษาม.ปลาย จะพูดแซว ล้อ น.ส.สมจิต เมื่อน.ส.สมจิต พูดจบ

บทบาทของนายอนุวัฒน์

สวัสดีครับ ผมชื่อนายอนุวัฒน์ ผมเป็นนักศึกษาม.ปลาย วันนี้ผมจะออกมาเล่าเรื่องประทับใจ ซึ่งพฤติกรรมของนายอนุวัฒน์ คือ ขณะที่พูดจะสบสายตาผู้ฟังไม่มองไปทางใดทางหนึ่งตลอดเวลา และไม่แสดงอาการกระวนกระวายใดๆ เลย

ครั้งที่ 4 เวลา 50 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

อุปกรณ์

แผนภูมิการฝึกบังคับสายตา

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้ไปฝึกเป็นการบ้าน โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยทบทวนวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาคู่ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การให้แรงเสริมทางบวก เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้ไปฝึกเป็นการบ้าน ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยเตรียมแผนภูมิเกี่ยวกับตำแหน่งการบังคับสายตา คือ

บน	กลาง, ล่าง	กลาง
ซ้าย	กลาง, ขวา	กลาง
ขวาบน	กลาง, ขวาล่าง	กลาง
ซ้ายบน	กลาง, ซ้ายล่าง	กลาง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ

2.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาสื่อผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่งว่ามีความสำคัญอย่างไร

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกมองตามแม่แบบ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกมองตามแม่แบบ

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการฝึกครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาสื่อผู้ฟังโดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาท่าทาง คือ สบสายตาสื่อผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่งเพิ่มเติมเป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

เอกสาร สบสายตาผู้ฟัง

แผนภูมิเกี่ยวกับตำแหน่งการบังคับสายตา คือ

บน	กลาง, ล่าง	กลาง
ซ้าย	กลาง, ขวา	กลาง
ขวาบน	กลาง, ขวาล่าง	กลาง
ซ้ายบน	กลาง, ซ้ายล่าง	กลาง

ครั้งที่ 5 เวลา 50 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ สบสายตาโดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยติดตามผลที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติมเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาอภิปรายร่วมกัน แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยเตรียมบทบาทสมมติตามสถานการณ์ พฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น สบสายตามือฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง และไม่แสดงอาการกระวนกระวาย

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ

2.1 การอ่านเครื่อง ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น สบสายตาดูผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง และไม่แสดงอาการกระวนกระวาย ว่ามีความสำคัญอย่างไร

2.2 ขั้นเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักศึกษาออกมา)

2.3 การจัดฉากการแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้นักศึกษาอาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสม

2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ และบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแสดง

2.5 การแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง

หลังจากแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าเป็นใครแสดงดีหรือไม่ และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากน้อยเพียงใด

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การชี้แนะ และให้แรงเสริมทางบวก ควบคู่ไปด้วย

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ มือไม่สั่น สบสายตาดูผู้ฟัง โดยไม่มองไปทางใดทางหนึ่ง และไม่แสดงอาการกระวนกระวาย โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และฝึกซ้อมเพิ่มเติมให้นักศึกษาที่ยังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง : ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย

สถานการณ์สมมติ

ในชั่วโมงวิชาภาษาไทย ครูให้นักศึกษาออกมาเล่นิทาน คนละ 1 เรื่องที่เตรียมมา โดยให้จับฉลากเลือกเพื่อนมา 2 คน ผู้ที่ต้องมาเล่นิทาน คือ สุนัน และสาริตา ตามลำดับ

คนที่ 1 เมื่อสุนันออกไปเล่นิทานก็แสดงอาการกระวนกระวาย ตื่นตระหนก มือเกาะกระดาษที่ถืออยู่ เกาไปตามลำตัว และบิดไปบิดมา เขย่าขา จนเล่าจบ

คนที่ 2 เมื่อสาริตา ออกไปเล่นิทาน ด้วยท่าทางมั่นใจ และเหมาะสม ไม่แสดงอาการกระวนกระวายใดๆ จนเล่าจบ ครูจึงชมเชยสาริตา

บทบาทของครู

ในชั่วโมงภาษาไทย ครูให้นักศึกษาทำฉลาก เพื่อจับฉลาก เลือกเพื่อนมาเล่นิทานที่เตรียมมา 2 คน และให้คำชมแก่คนที่ออกไปเล่นิทานด้วยท่าทางมั่นใจและเหมาะสม ไม่แสดงอาการกระวนกระวายใดๆ

บทบาทของสุนัน

ออกไปเล่นิทานด้วยอาการกระวนกระวาย ไม่อยู่นิ่ง บิดตัวไปมา เขย่าขา เกาไปตามลำตัว จนเล่าจบ

บทบาทของสาริตา

ออกไปเล่นิทานด้วยความมั่นใจ และเหมาะสม ไม่แสดงอาการกระวนกระวายใดๆ จนเล่าจบ

บทบาทของเพื่อน

ช่วยกันทำฉลากและจับฉลาก

ครั้งที่ 6 เวลา 50 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไป

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยติดตามผลที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติมเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาอภิปรายร่วมกัน แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น ที่นักศึกษาเคยประสบมา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยเตรียมบทบาทสมมติตามสถานการณ์ พฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง

2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็นว่ามีความสำคัญอย่างไร

2.2 ขั้นเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักศึกษาออกมา)

2.3 การจัดฉากการแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักศึกษาอาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสม

2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ และบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแสดง

2.5 การแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง

หลังจากแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าเป็นใครแสดงดีหรือไม่ และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากน้อยเพียงใด

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การชี้แนะ และให้แรงเสริมทางบวก ควบคู่ไปด้วย

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และฝึกซ้อมเพิ่มเติมให้นักศึกษาที่ยังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาท่าทาง คือ ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาท่าทาง : ไม่ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น

สถานการณ์สมมติ

ในชั่วโมงวิชาภาษาไทย ครูให้นักศึกษาออกมารายงานหน้าชั้น คนละ 5 นาที โดยมีนาย ก. ออกมาพูดคนแรก แต่ใช้เวลานานกว่าจะออกมา จนครูต้องเรียกซ้ำอีก เปรียบเทียบกับ นางสาว ข. ซึ่งออกมาทันทีที่ครูเรียก ทำให้เพื่อนปรบมือให้ และครูชมเชย

บทบาทของครู

ในชั่วโมงภาษาไทย ครูให้นักศึกษาออกมารายงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งได้ส่งไปในครั้งที่แล้ว เมื่อนักศึกษารายงานเสร็จ ครูจึงให้คำชมเชยกับนางสาว ข. ที่ออกมาพูดหน้าชั้นทันทีที่ครูเรียก มีความพร้อม ไม่ต้องให้เพื่อนรอนาน

บทบาทของนาย ก.

ออกไปรายงานหน้าชั้นเรียนช้า โดยต้องให้ครูเรียกซ้ำถึง 2 ครั้ง

บทบาทของนางสาว ข.

รีบออกไปรายงานหน้าชั้นเรียนทันทีที่ครูเรียก

บทบาทของเพื่อน

ปรบมือให้ขณะที่ นางสาว ข. รีบออกมารายงานทันทีที่ครูเรียก

ครั้งที่ 7 เวลา 50 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก

อุปกรณ์

แม่แบบ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไป

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาท่าทาง และประโยชน์ที่ได้รับ
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากล่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก ว่าเป็นอย่างไร

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ เรื่องที่แม่แบบใช้ในการพูดครั้งนี้คือ “จิตสไตน์ ยิ้มง่าย หัวเราะเก่ง” โดยใช้เวลา 5 นาที และให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับตัวแบบที่แสดงถึงพฤติกรรมด้านบวก ได้แก่ การไม่พูดตะกุกตะกัก และพฤติกรรมด้านลบ ได้แก่ การพูดตะกุกตะกัก ว่าเป็นอย่างไร และนักศึกษาควรจะพูดตามพฤติกรรมไหนถึงจะถูกต้อง ในระหว่างที่นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการชี้แนะ

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ และแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นักศึกษาเลียนแบบ ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง ส่วนนักศึกษาที่ดูตัวแบบแล้ว แต่ก็ยังแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงให้การชี้แนะ และทำการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้ง และให้แรงเสริมทางบวก หลังจากที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการใช้ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกักเพิ่มเติมเป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

เอกสาร จิตสไตน์ ยิ้มง่าย หัวเราะเก่ง

การยิ้มและหัวเราะร่างกายจะผลิตฮอร์โมน "ความสุข" ชื่อ เอนเดอร์ฟิน ที่จะต่อสู้กับความกลัว ความเครียด คนที่มองโลกในแง่ดี ไม่มีทางที่จะเจ็บป่วยเพราะความเครียดได้แน่ และคนที่จูงใจยิ้มทุกครั้งที่มีโอกาส ก็คือ คนที่รู้จักช่วยตัวเอง รู้สึกผ่อนคลาย

การหัวเราะทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ทุกระบบในร่างกายผ่อนคลาย การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ช่วยบรรเทาความกังวลและความเจ็บปวด เสียงหัวเราะนี้เป็นยาาระงับประสาทที่ดีที่สุดในโลก

การยิ้มและหัวเราะแสดงให้เห็นถึงบุคลิกเอื้อเฟื้อและอบอุ่น

1. เวลาที่เรายิ้ม จะใช้กล้ามเนื้อหลักเพียงส่วนเดียวเท่านั้น แต่ในขณะที่เราแสดงอารมณ์ โศกเศร้าหรือโมโหนั้น เราต้องใช้กล้ามเนื้อหลายส่วน
2. การยิ้มช่วยให้คนเราสววยขึ้น มีเสน่ห์ กระปรี้กระเปร่า และอ่อนโยนอยู่เสมอ
การยิ้มสามารถทำลายแรงกดดันในสถานการณ์ต่างๆ ได้ด้วย
3. มนุษย์วิทย์าสังเกตพบว่า การยิ้มเห็นได้ชัด ไกลถึง 45 เมตร ในขณะที่อารมณ์อื่นๆ ต้องเข้าไปใกล้ๆ ถึงจะเห็น
4. มนุษย์รู้จักยิ้มให้กันตั้งแต่สมัยยุคหิน การยิ้มเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งต่อวงสังคม ต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ คนที่ยิ้มง่ายนั้น จะสมบูรณ์ทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ สร้างฮอร์โมนบางชนิด และมีผลโดยตรงต่อการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต

การยิ้มใช้กล้ามเนื้อบนใบหน้าเพียงส่วนเดียวเท่านั้น คือ กล้ามเนื้อขากรรไกร ซึ่งเริ่มตั้งแต่กระดูกแก้มมาจดมุมปาก แต่ในทางกลับกัน การแสดงความรู้สึกโศกเศร้า หรือรังเกียจ ต้องใช้กล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 ส่วน ทำให้ใบหน้าบิดเบี้ยว ยิ่งแสดงความรู้สึกโกรธขี้หรือเป็นทุกข์มากเท่าไร ก็ต้องใช้กล้ามเนื้อมากขึ้นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้สีหน้าที่ยิ้มแย้ม จึงแสดงได้ง่ายที่สุดด้วย

เวลาที่คนเราโกรธ หรือมีกิริยาก้าวร้าว ร่างกายจะผลิตสารอะดรีนาลีนออกมามาก ทำให้พร้อมที่จะทำอะไรรุนแรงในทันทีแต่เวลาที่คนยิ้ม ระบบทุกอย่างในร่างกายจะผ่อนคลาย การทดลองต่างๆ ชี้ให้เห็นอย่างเด่นชัดว่า การยิ้มเป็นการแสดงความรู้สึกอย่างเดียว ที่ทำให้ระบบภายในร่างกายผ่อนคลายลง ส่วนอารมณ์ที่เป็นไปในทางลบ การเต้นของหัวใจและความดันโลหิตพุ่งสูงขึ้นทันที

ครั้งที่ 8 เวลา 50 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่พูดตะกุกตะกัก ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน ที่นักศึกษาเคยประสบมา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ และการให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยเตรียมบทบาทสมมติตามสถานการณ์ พฤติกรรมแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง

2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน ว่ามีความสำคัญอย่างไร

2.2 ขั้นเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักศึกษาออกมา)

2.3 การจัดฉากการแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้นักศึกษาอาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสม

2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ และบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแสดง

2.5 การแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง

หลังจากแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าเป็นใครแสดงดีหรือไม่ และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากน้อยเพียงใด

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การชี้แนะ และให้แรงเสริมทางบวก ควบคู่ไปด้วย

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และฝึกซ้อมเพิ่มเติมให้แก่นักศึกษาที่ยังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาถ้อยคำ : ไม่หยุดพูดกลางคัน

สถานการณ์สมมติ

ในชั่วโมงภาษาไทย ครูให้นักศึกษา 3 คน คือ นางสาวสมใจ นายสุชิน และนายสมโชค ออกมาเล่าเรื่องที่ได้รับมอบหมายให้ไปศึกษามา โดยมีการนัดหมายล่วงหน้าแล้ว และสมใจออกมาเล่าเรื่องเป็นคนแรกด้วยอาการปกติ และเล่าเรื่องราวได้น่าฟัง ทำให้เพื่อนๆ ให้ความสนใจดี ต่อมา นายสุชินก็ออกมาเล่าเรื่องที่เตรียมมาเป็นอย่างดี ทำให้บรรยากาศในห้องเรียนสนุกสนาน และคนสุดท้าย นายสมโชค ซึ่งเตรียมการพูดมาไม่ดีเท่าที่ควร ก็ออกมาเล่าเรื่อง โดยที่จำเรื่องที่เล่าไม่ค่อยได้ จึงพูดแล้วหยุดพูดเป็นช่วงๆ ใช้เวลานานๆ กว่าจะคิดออก เพื่อนในห้องจึงนั่งเงิบ และมีเสียง บรรเจิดแซวมาว่า คิดออกแล้วปลุกด้วยนะ จึงมีเสียงหัวเราะเฮฮากันออกมา เมื่อนายสมโชคเล่าเรื่องจบ ครูจึงแนะนำว่า ควรเตรียมตัวให้พร้อมกว่านี้ เพราะถ้าจำเรื่องที่จะพูดไม่ได้ ก็จะต้องหยุดพูดกลางคัน ทำให้คนฟังเบื่อได้ และชมสมใจกับสุชินว่ามีความตั้งใจดี เล่าเรื่องได้น่าฟัง และขอให้ทำได้ดั่งอย่างนี้ทุกครั้ง

บทบาทของครู

ให้นักศึกษามาเล่าเรื่องที่ได้รับมอบหมาย และแนะนำให้สมโชคฝึกพูดให้มากขึ้น และชมสมใจ กับสุชินว่าตั้งใจทำได้ดีแล้ว ขอให้รักษาความดีไว้

บทบาทของสมใจ

ออกไปเล่าเรื่องที่ได้รับมอบหมายหน้าห้องที่ได้เตรียมตัวมาอย่างดี

บทบาทของสุชิน

ออกไปเล่าเรื่องที่ได้รับมอบหมายหน้าห้องได้อย่างน่าสนใจ สร้างสีสันบรรยากาศที่ดีในห้องเรียน

บทบาทของสุชิน

ออกไปเล่าเรื่องที่ได้รับมอบหมายหน้าห้องแบบติดขัด ลืมเนื้อเรื่องก็หยุดพูดไปเฉยๆ เพราะขาดการเตรียมตัวที่ดี

บทบาทของเพื่อน

นั่งฟังเพื่อนพูด และมีอารมณ์คล้อยตาม

บทบาทของบรรเจิด

พูดแซวว่า คิดออกแล้วปลุกด้วยนะ

ครั้งที่ 9 เวลา 50 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ ไม่หยุดพูดกลางคัน ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั้น

อุปกรณ์

แม่แบบ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั้น
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั้น ที่นักศึกษาเคยประสบมา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั้น ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั้น ว่ามีความสำคัญอย่างไร

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ เรื่องที่แม่แบบใช้ในการพูดครั้งนี้คือ “ข้อควรปฏิบัติเพื่อจัดความประหม่า” โดยใช้เวลา 5 นาที และให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับตัวแบบที่แสดงถึงพฤติกรรมด้านบวก ได้แก่ เสียงพูดไม่สั่น และพฤติกรรมด้านลบ ได้แก่ เสียงพูดสั่น ว่าเป็นอย่างไร และนักศึกษาควรจะพูดตามพฤติกรรมไหนถึงจะถูกต้อง ในระหว่างที่นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการชี้แนะ

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ และแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นักศึกษาเลียนแบบ ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง ส่วนนักศึกษาที่ดูตัวแบบแล้ว แต่ก็ยังแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงให้การชี้แนะ และทำการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้ง และให้แรงเสริมทางบวก หลังจากที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการใช้ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น เพิ่มเติมเป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

เอกสาร ข้อควรปฏิบัติเพื่อขจัดความประหม่า

1. ขณะที่นั่งรอเพื่อขึ้นพูดนั้น ถ้ารู้ตัวว่าเกิดความกังวลหรือตื่นเต้น ให้หายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ประมาณ 4 – 5 ครั้ง
2. เมื่อเริ่มพูดถ้ารู้สึกว่เสียงสั่นหรือยังมีความประหม่า ให้พูดช้าๆ แสดงสีหน้ายิ้มแย้ม พร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบการพูด
3. พยายามปลอบใจตนเองว่าไม่มีอะไรน่ากลัว และคิดว่าผู้ฟังกำลังมองเราด้วยความศรัทธาและให้กำลังใจ
4. ก่อนขึ้นเวที ผู้พูดควรทำตัวสบายๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด เช่น ดื่มน้ำ เดินผ่อนคลาย นึกถึงเรื่องตลกๆ หรือครวญเพลงเบาๆ เป็นต้น
5. หลีกเลี่ยงการแต่งกายที่ตึง รัดแน่น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพูด
6. อย่าตั้งใจพูดเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเครียดและพูดได้ไม่ดี
7. ควรพูดให้เป็นธรรมชาติและเป็นตัวของตัวเอง

ครั้งที่ 10 เวลา 50 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ เสียงพูดไม่สั่น ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้ต่อไป

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ที่นักศึกษาเคยประสบมา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสร้างบทบาทสมมติตามสถานการณ์การพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง

2.1 การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ว่าจะมีความสำคัญอย่างไร

2.2 การเลือกผู้แสดง โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง

2.3 การจัดฉากการแสดง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักศึกษาที่เป็นอาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสม

2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์และบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแสดง

2.5 การแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่อาสาสมัคร แสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง

หลังจากการแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่เน้นว่าเป็นใครแสดงดีหรือไม่ และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากน้อยเพียงใด

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปข้อคิด ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม เพิ่มเติมเป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านภาษาถ้อยคำ : จังหวะการพูดเหมาะสม

สถานการณ์สมมติ

เป็นการฝึกพูดของนักศึกษาในการพูดแนะนำตนเองหน้าชั้น

ครั้งที่ 1 นึกไปพูดไป

ครั้งที่ 2 จดสิ่งที่คิดได้ลงในกระดาษ แล้วอ่านตาม

ครั้งที่ 3 ท่องจำจากที่บันทึกไว้

ครั้งที่ 4 ท่อง แล้วหัดพูดให้ได้จังหวะที่เหมาะสม

ครั้งที่ 5 พูดให้ได้จังหวะที่เหมาะสมหน้ากระຈก พร้อมยิ้มแย้มและฝึกท่าทางให้เหมาะสม

ครั้งที่ 6 พูดให้ได้จังหวะและไปหน้าท่าทางที่เหมาะสมหน้ากระຈก

บทบาทของครู

ขออาสาสมัครนักศึกษา 1 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ ให้การชี้แนะและชมเชยเมื่อนักศึกษามีการพัฒนาขึ้น

บทบาทของนักศึกษา

อาสาสมัครออกมาพูดตามลำดับขั้นตอน

บทบาทของเพื่อนนักศึกษา

ช่วยจัดฉาก

ครั้งที่ 11 เวลา 50 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเพิ่มเติมด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม

อุปกรณ์

แม่แบบ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้แรงเสริมทางบวก โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน โดยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ
2. ผู้วิจัยทบทวนวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ซึ่งเทคนิคในการฝึกครั้งนี้คือ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม ว่ามีความสำคัญอย่างไร

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเสนอแบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ เรื่องที่แม่แบบใช้ในการพูดครั้งนี้คือ “พูดให้เป็นจังหวะพอเหมาะ” โดยใช้เวลา 5 นาที และให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับตัวแบบที่แสดงถึงพฤติกรรมด้านบวก ได้แก่ จังหวะการพูดเหมาะสม และพฤติกรรมด้านลบ ได้แก่ จังหวะการพูดไม่เหมาะสม ว่าเป็นอย่างไร และนักศึกษาควรจะพูดตามพฤติกรรมไหนถึงจะถูกต่อง ในระหว่างที่นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการชี้แนะ

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ และแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นักศึกษาเลียนแบบ ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง ส่วนนักศึกษาที่ดูตัวแบบแล้ว แต่ก็ยังแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงให้การชี้แนะ และทำการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้ง และให้แรงเสริมทางบวก หลังจากที้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการใช้ เทคนิคแม่แบบ เทคนิคการชี้แนะ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้แรงเสริมทางบวก จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ คือ จังหวะการพูดเหมาะสม เพิ่มเติมเป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

เอกสาร พูดให้เป็นจังหวะพอเหมาะ

จังหวะการพูดจะต้องพอเหมาะ ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป การพูดเร็วเกินไป ผู้ฟังอาจตามไม่ทัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพูดเกี่ยวกับวิชาการหรือพูดให้ความรู้ เพราะผู้ฟังต้องการช่วงเวลาสำหรับติดตามไปด้วย แต่ถ้าพูดช้ามาก จนดูเหมือนลากเสียงพูด จะทำให้ผู้ฟังเกิดการเบื่อหน่าย ง่วงเหงา หาวนอน การจะพูดให้ช้าหรือเร็วอยู่ที่การบังคับลมหายใจให้ผ่านกล่องเสียงออกมาเร็ว หรือช้า นั่นเอง

วิธีพูดให้ได้จังหวะพอดี อยู่ที่การหัดพูด หรือหัดอ่านเป็นประโยคๆ ฝึกการเว้นวรรคตอนให้ถูกต้อง พูดให้ชัดเจน อย่าให้ขาดคำเป็นห่วงๆ อย่าลืกลีลาจนจนผู้ฟังรู้สึกเหนื่อยแทน การหยุดระหว่างคำบางคำ หรือวลีบางวลีอย่างตั้งใจ หรือที่เรียกว่าเป็นการหยุดเพื่อให้มีความหมาย จะทำให้การพูดมีลีลาที่น่าฟัง และชวนติดตาม ดังนั้นการฝึกพูดเช่นนี้จึงต้องอาศัยการฝึกพูดโดยมีผู้ให้คำแนะนำและคอยติชม จะทำให้เกิดความชำนาญในการเปล่งเสียงได้จังหวะที่เหมาะสม

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลงานที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อสรุปผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีการพูดหน้าชั้นเรียนที่ถูกต้องและเหมาะสมทั้งด้าน

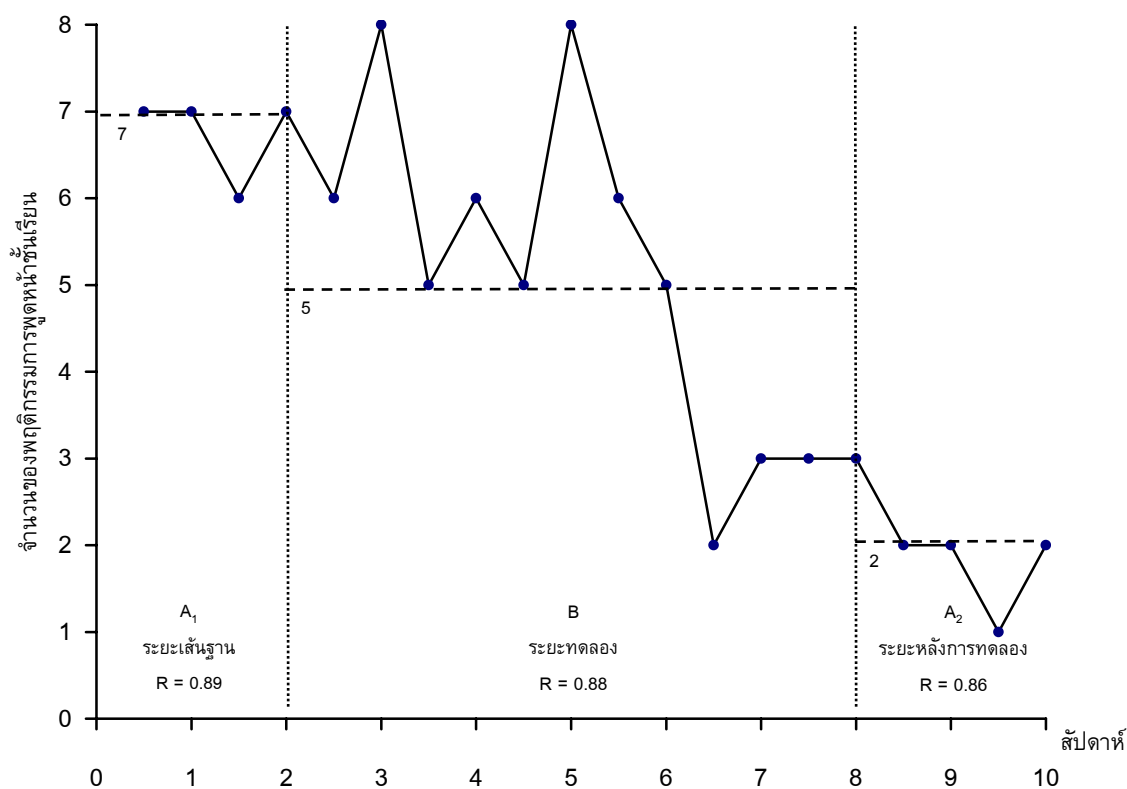
ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง

4. เพื่อให้ นักศึกษาบอกประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

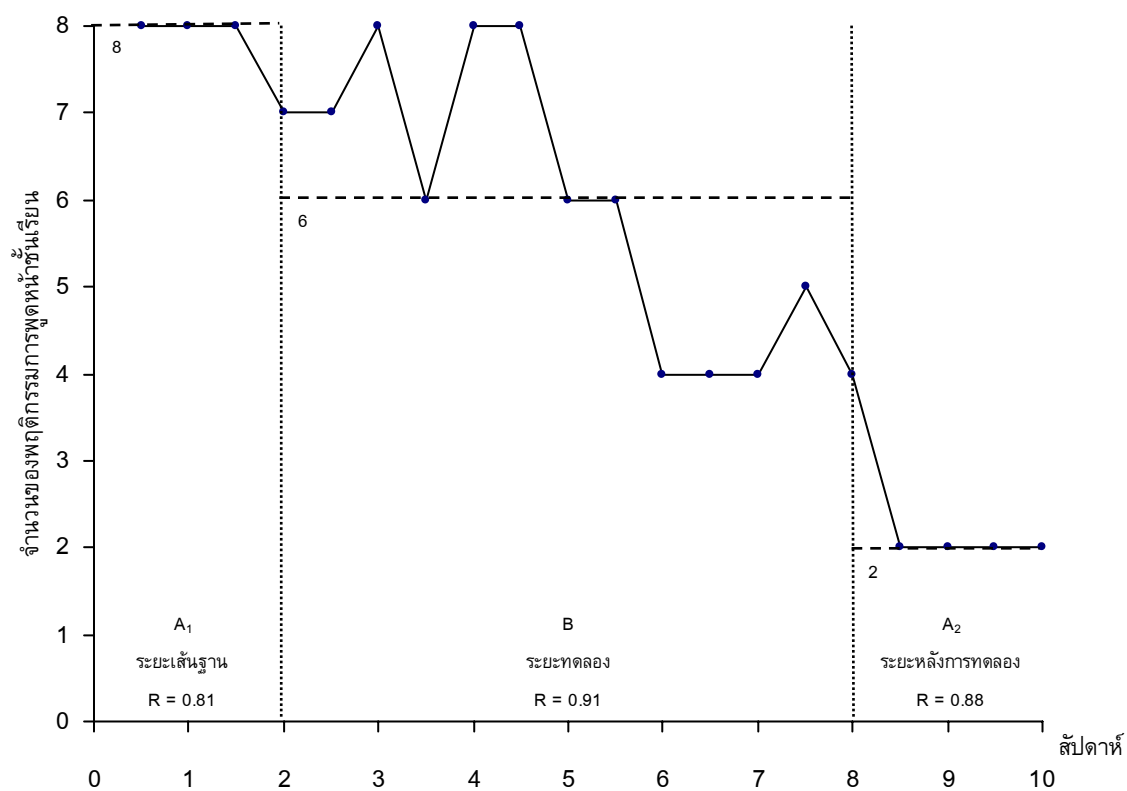
1. ผู้วิจัยทบทวนวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม และผู้วิจัยให้การชี้แนะ
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกวิธีการการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ถูกต้องและเหมาะสม ทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง
5. ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาว่าได้นำสิ่งที่เรียนรู้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ ใช้ในลักษณะใด มีผลอย่างไรบ้าง
6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเปิดเผยความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกครั้งนี้
7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาในการพูดหน้าชั้นเรียน และกล่าวปิดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ภาคผนวก ค



- จำนวนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในแต่ละสัปดาห์
- - - - - ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในแต่ละช่วง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลอง

ภาพประกอบ 3 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 1 ที่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ

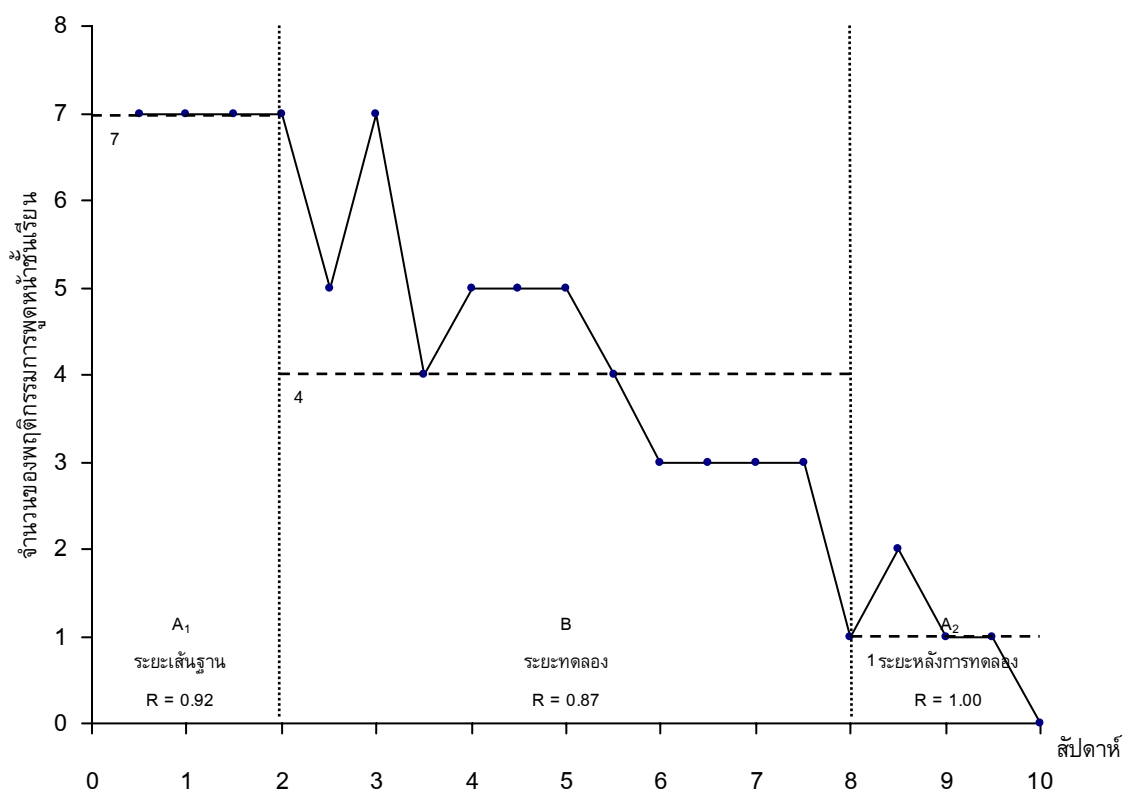


—●— จำนวนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองในแต่ละสัปดาห์

----- ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองในแต่ละช่วง

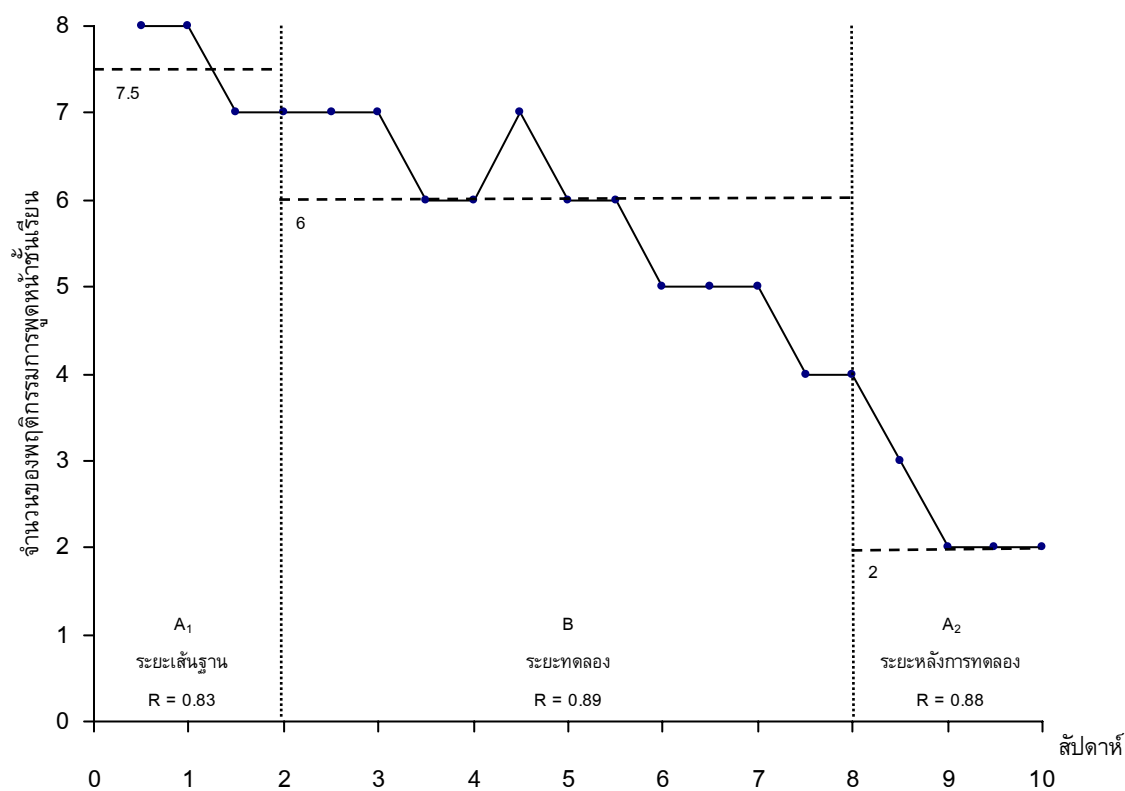
R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลอง

ภาพประกอบ 4 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 2 ที่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ



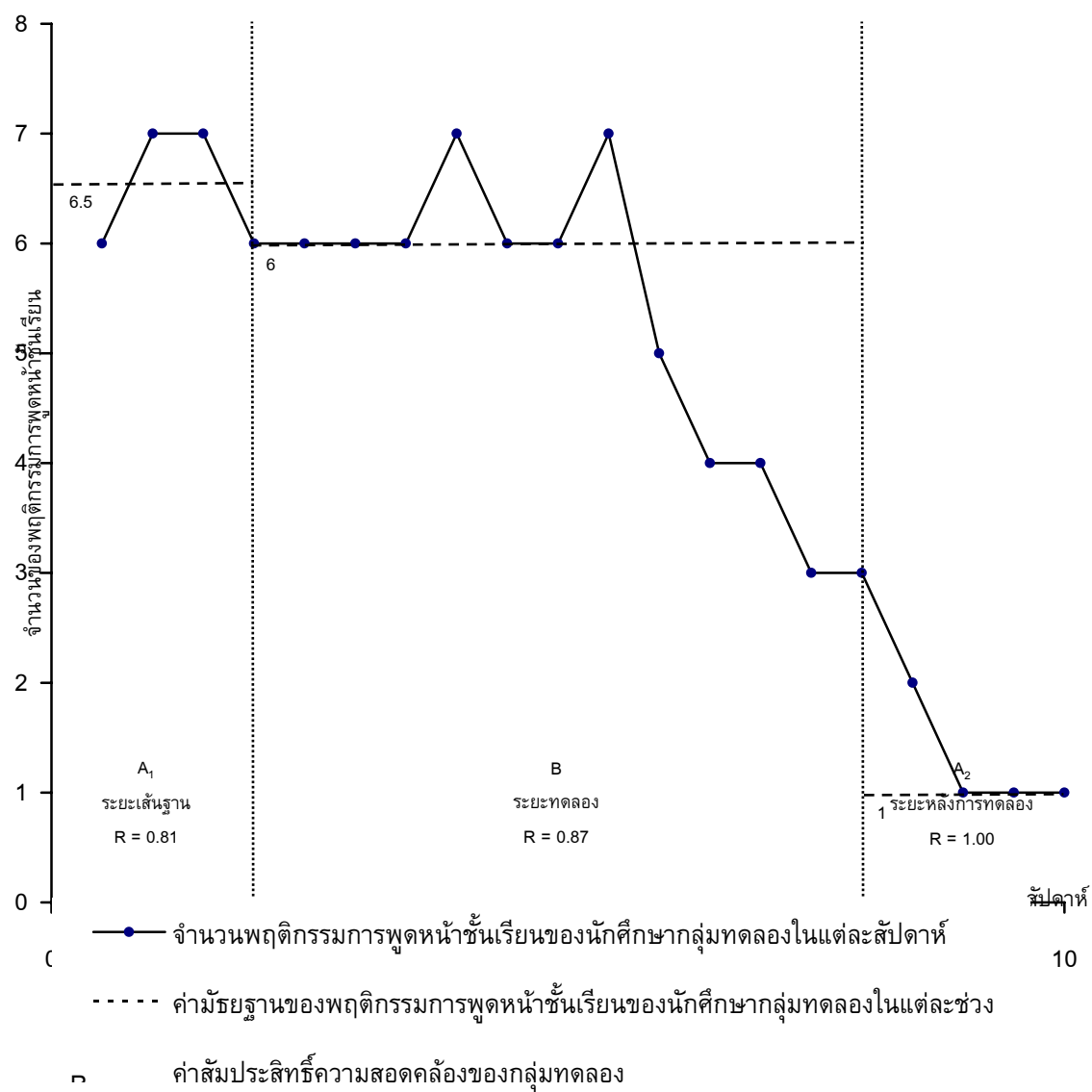
- จำนวนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในแต่ละช่วง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลอง

ภาพประกอบ 5 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 3 ที่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ

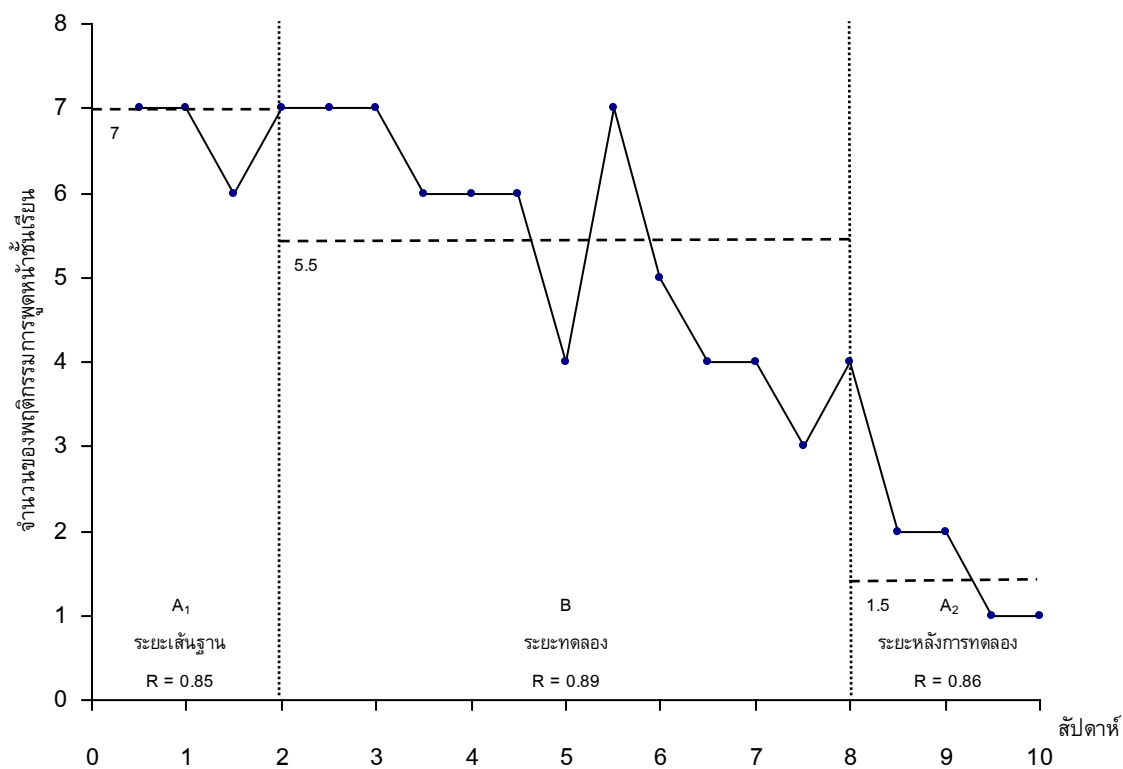


- จำนวนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในแต่ละช่วง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลอง

ภาพประกอบ 6 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 4 ที่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ

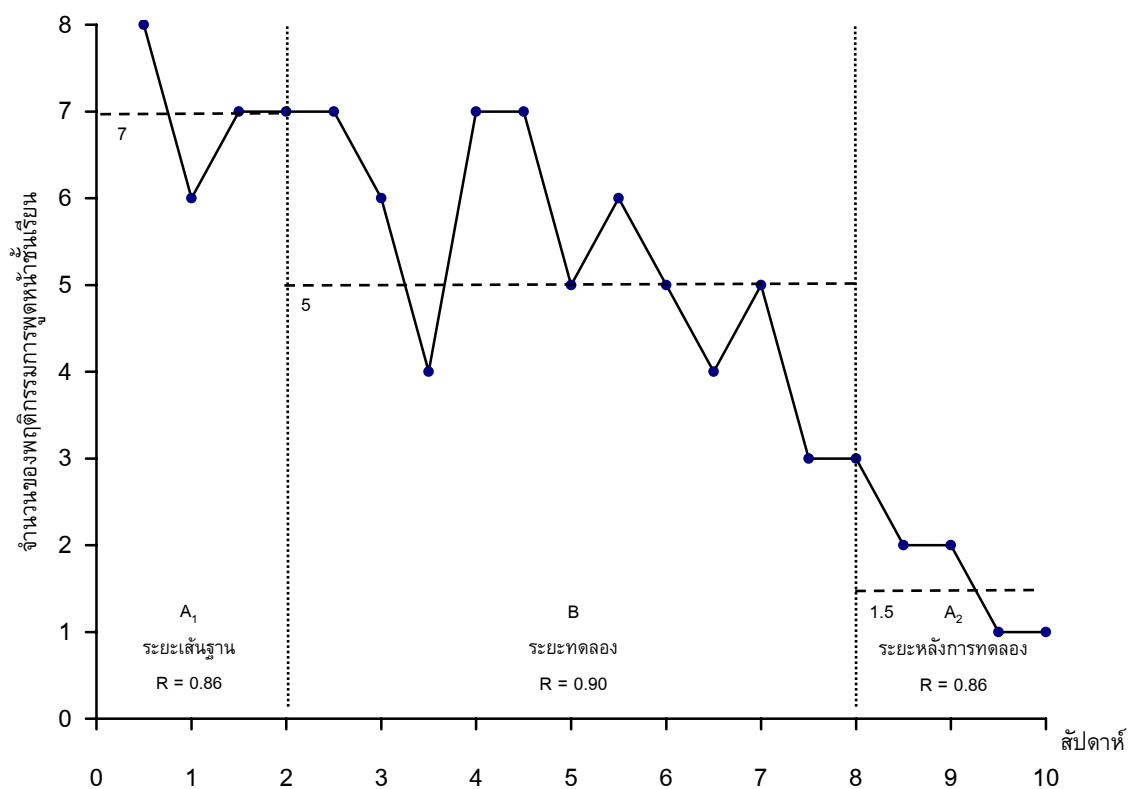


ภาพประกอบ 7 ความถี่ของพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 5 ที่ได้รับการฝึก
พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ



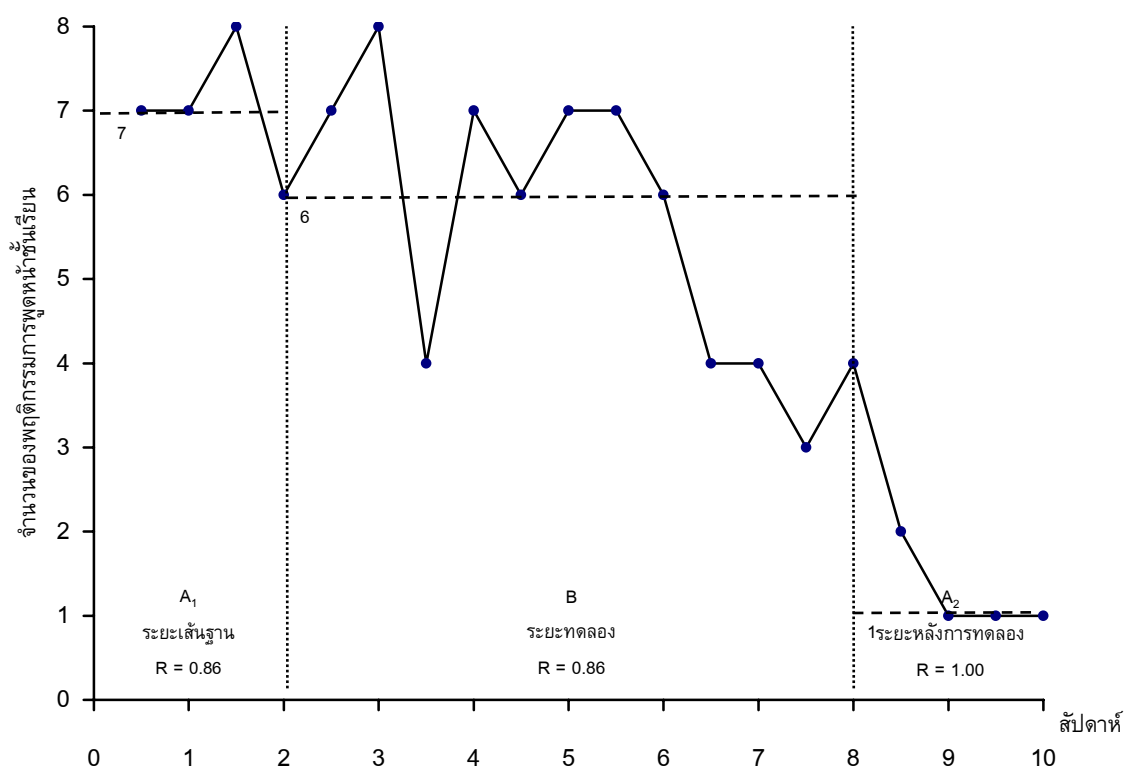
- จำนวนพฤติกรรมพุดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมพุดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในแต่ละช่วง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลอง

ภาพประกอบ 8 ความถี่ของพฤติกรรมพุดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 6 ที่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ



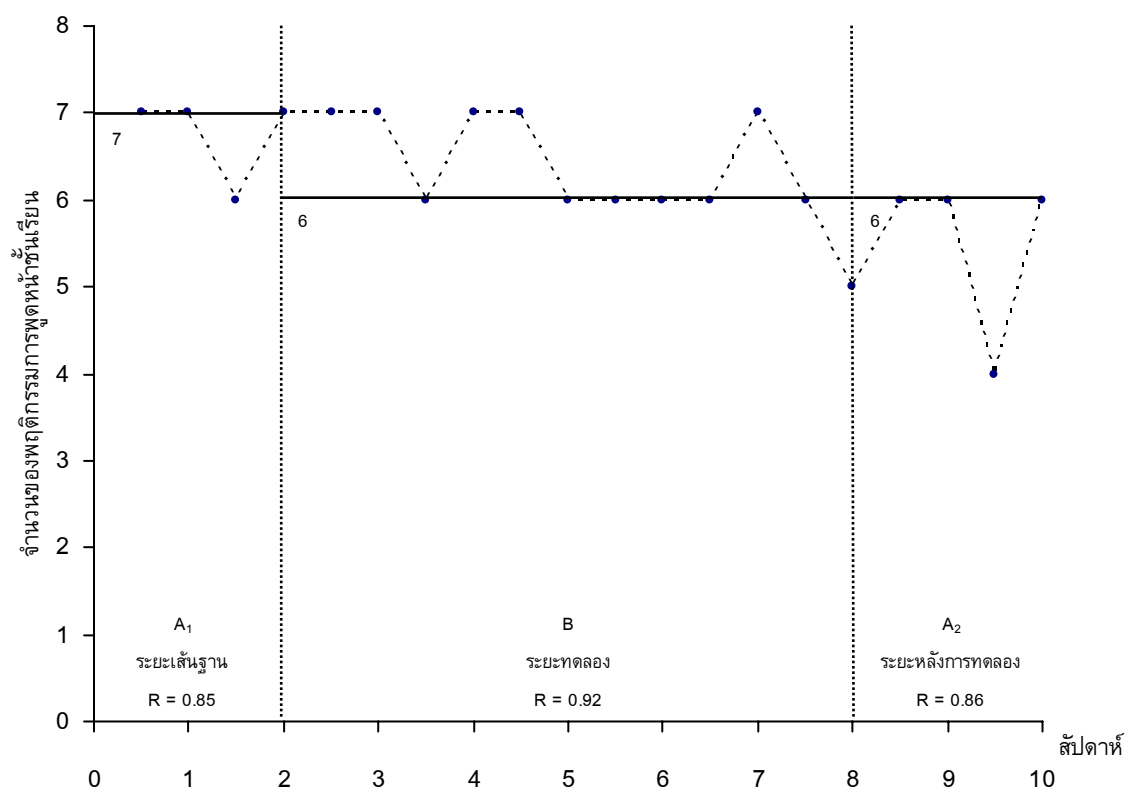
- จำนวนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองในแต่ละสัปดาห์
- - - - - ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองในแต่ละช่วง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลอง

ภาพประกอบ 9 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 7 ที่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ



- จำนวนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในแต่ละสัปดาห์
- - - - - ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในแต่ละช่วง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลอง

ภาพประกอบ 10 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 8 ที่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ

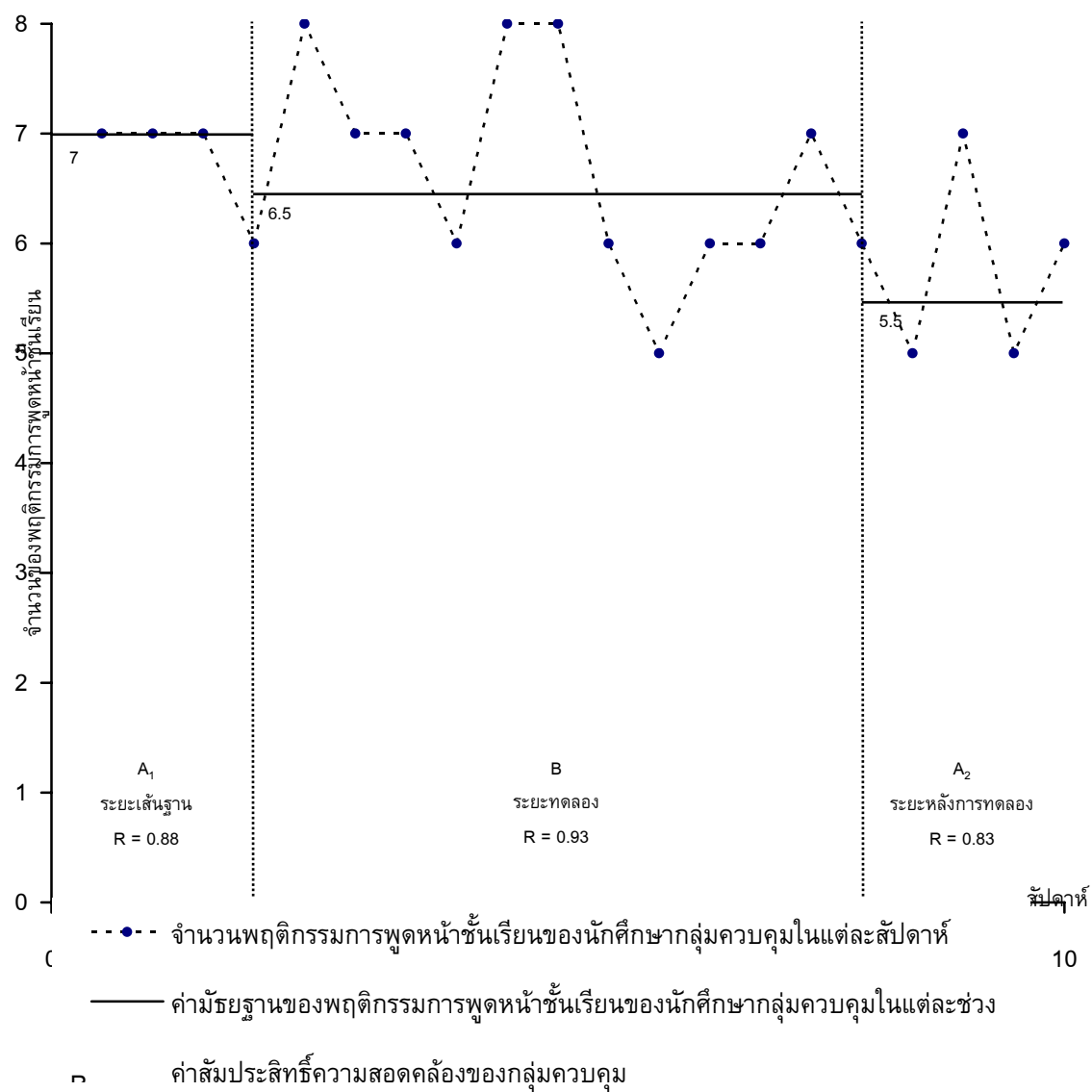


---•--- จำนวนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมในแต่ละสัปดาห์

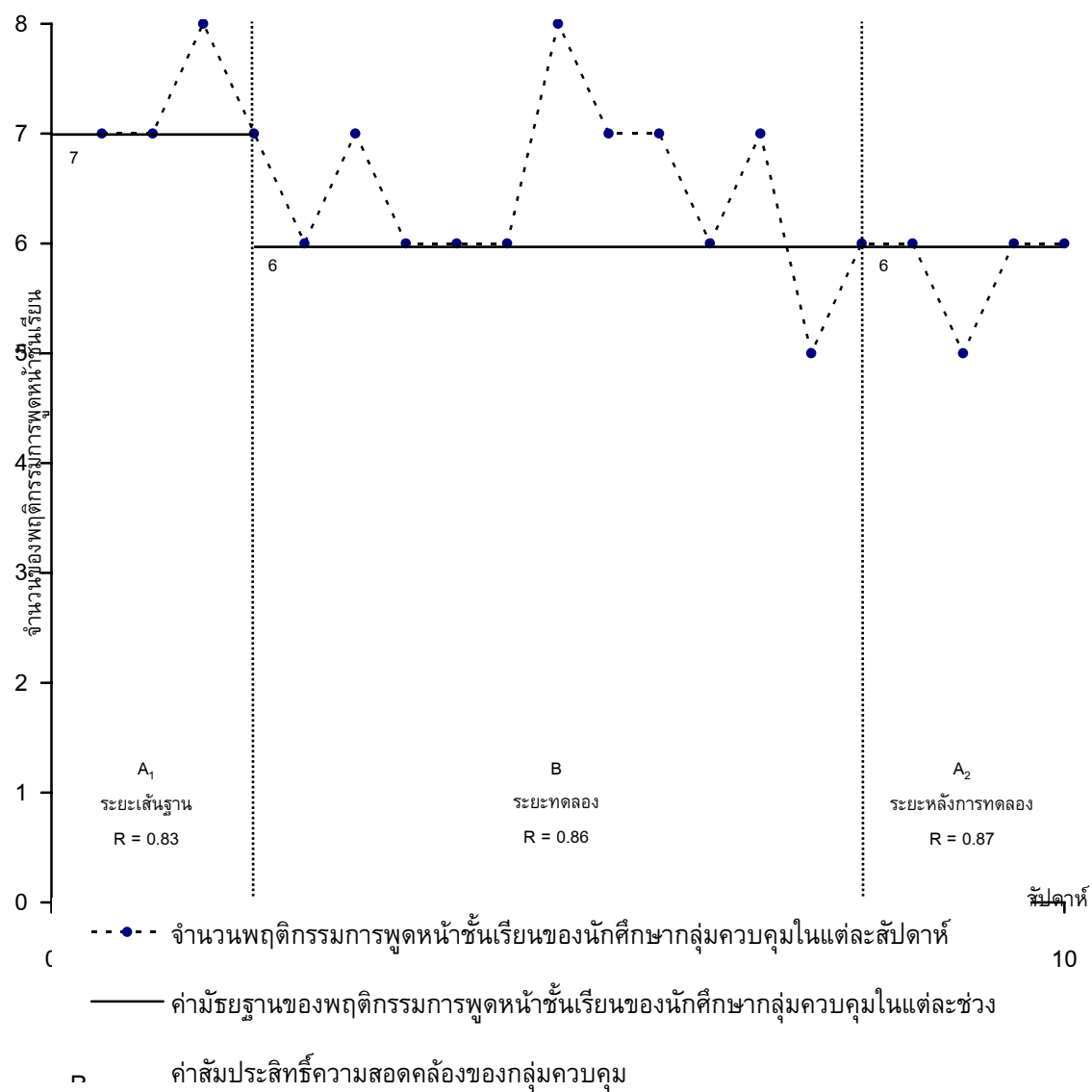
———— ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมในแต่ละช่วง

R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มควบคุม

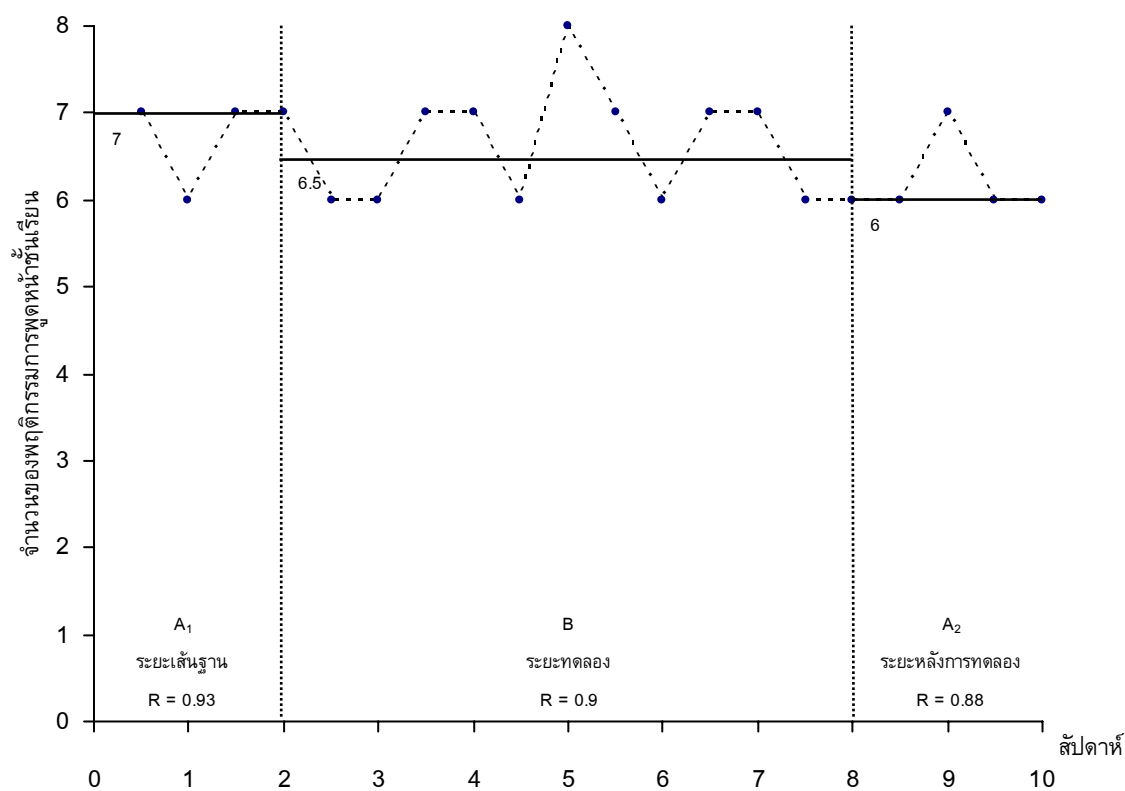
ภาพประกอบ 11 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 1 ที่ไม่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ



ภาพประกอบ 12 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 2 ที่ไม่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ



ภาพประกอบ 13 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 3 ที่ไม่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ

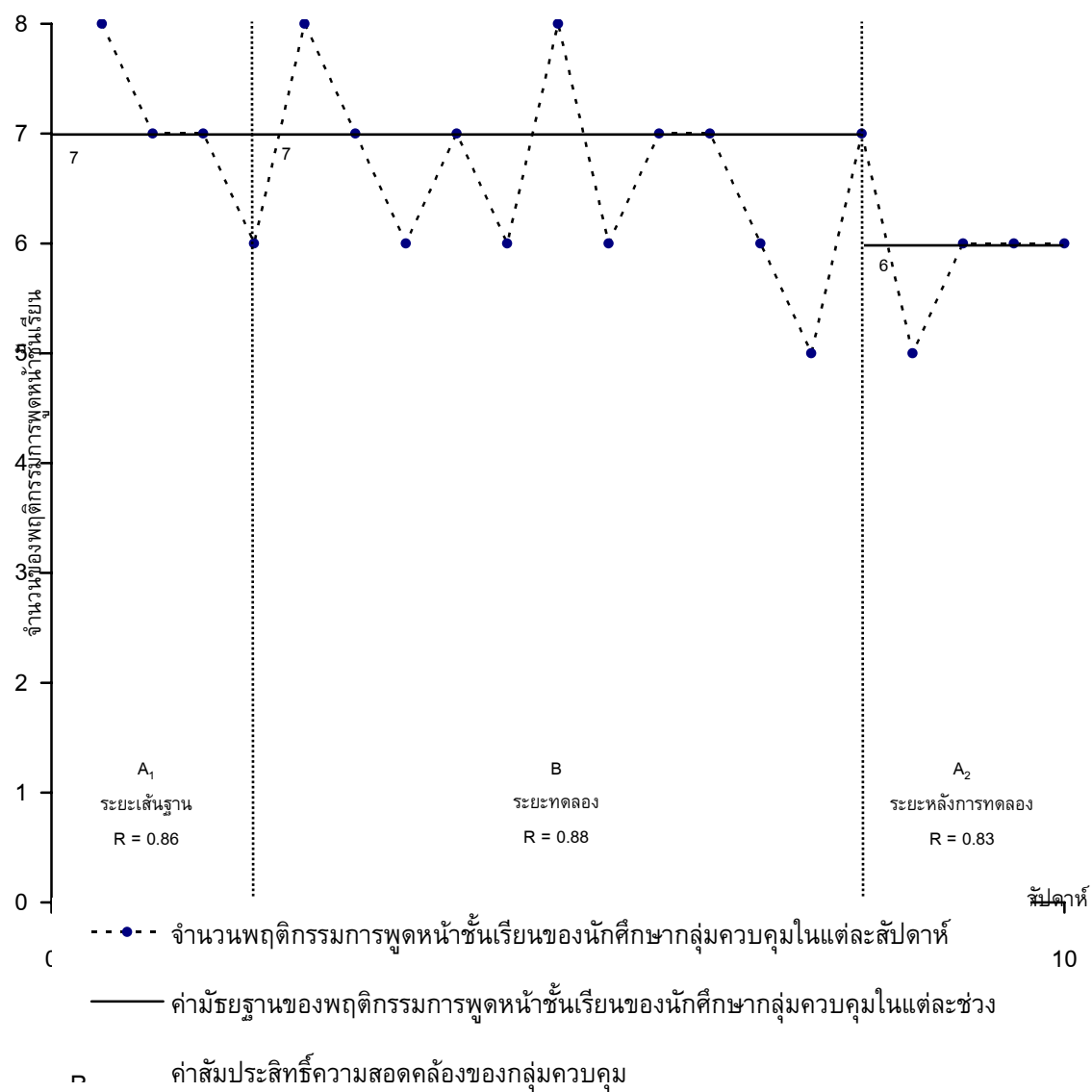


---•--- จำนวนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมในแต่ละสัปดาห์

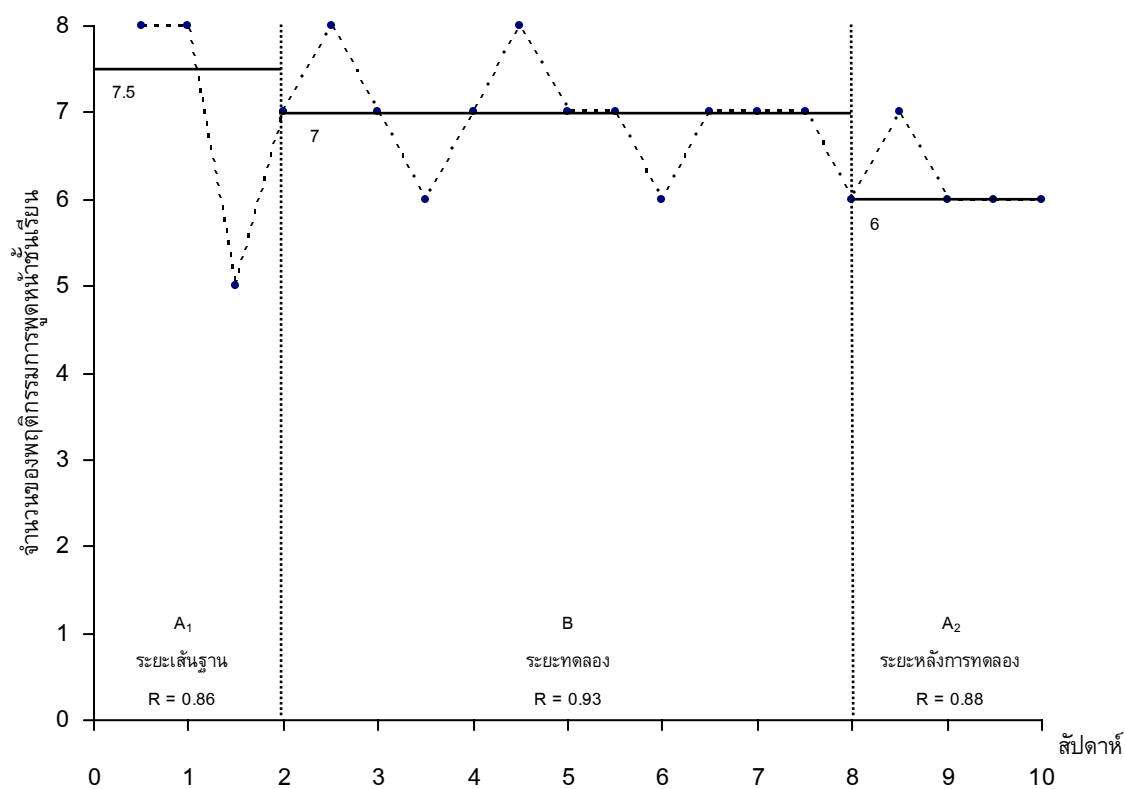
— ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมในแต่ละช่วง

R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มควบคุม

ภาพประกอบ 14 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 4 ที่ไม่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ

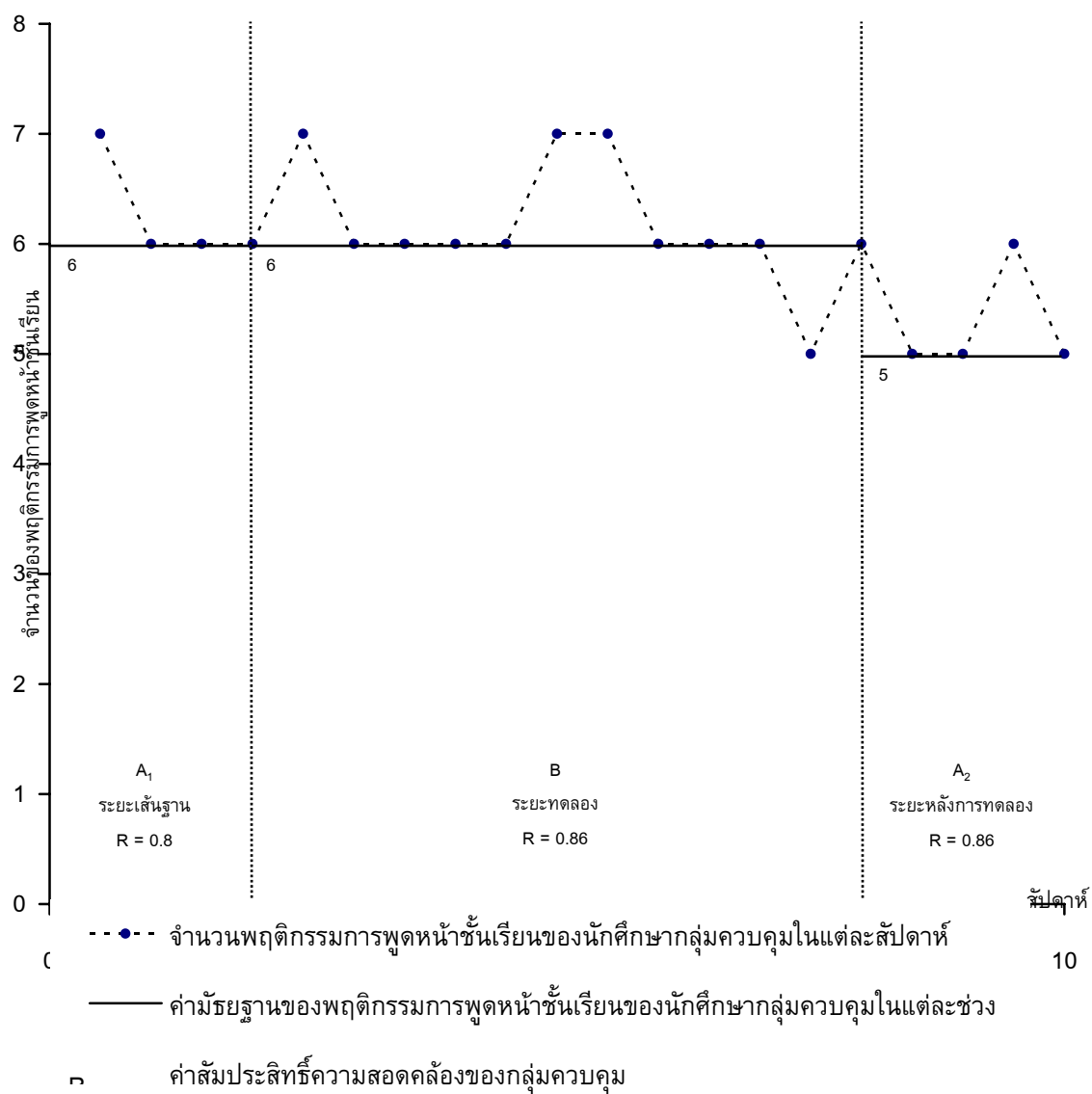


ภาพประกอบ 15 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 5 ที่ไม่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ

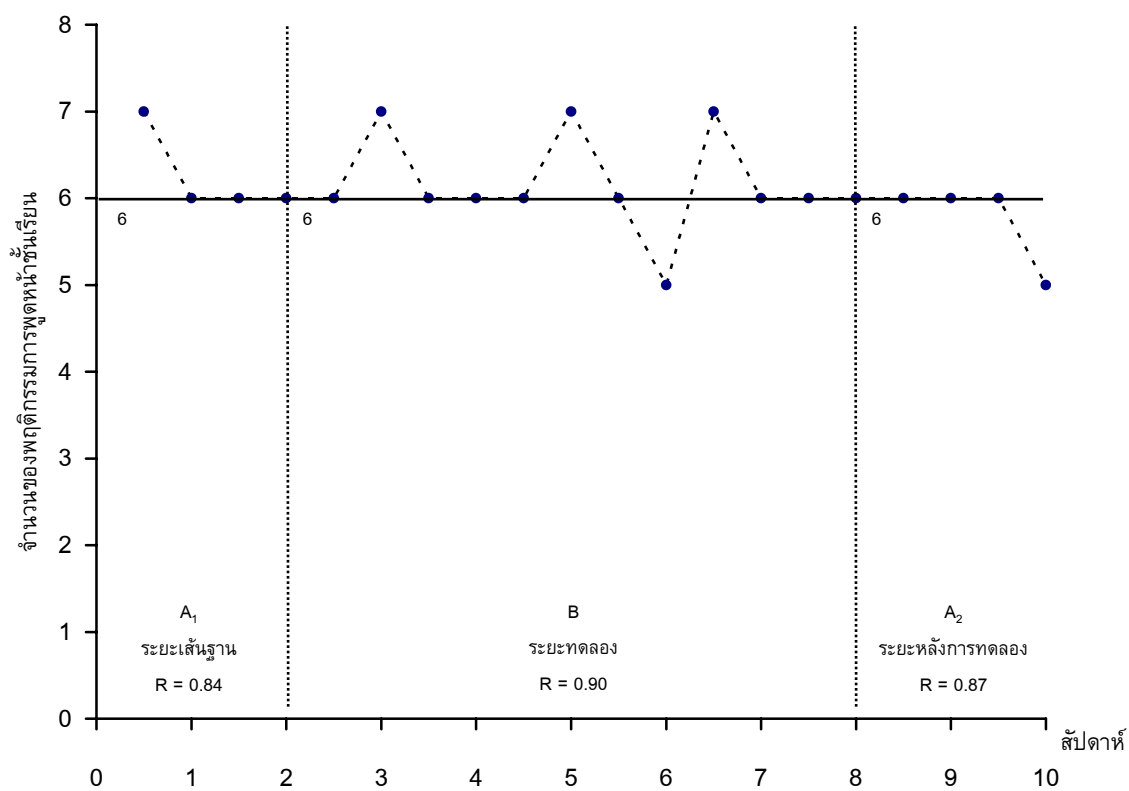


- จำนวนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมในแต่ละช่วง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มควบคุม

ภาพประกอบ 16 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 6 ที่ไม่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ



ภาพประกอบ 17 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 7 ที่ไม่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ



- จำนวนพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมในแต่ละช่วง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มควบคุม

ภาพประกอบ 18 ความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคนที่ 8 ที่ไม่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอด 3 ระยะ

ตาราง 4 แสดงความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตลอด 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

ระยะที่	สัปดาห์ที่	ครั้งที่	นักเรียนคนที่								ค่าเฉลี่ย
			1	2	3	4	5	6	7	8	
ระยะ เส้นฐาน A_1	1	1	7	8	7	8	6	7	8	7	7
		2	7	8	7	8	7	7	6	7	7
	2	3	6	8	7	7	7	6	7	8	7
		4	7	7	7	7	6	7	7	6	7
		มัธยฐาน	7	8	7	7.5	6.5	7	7	7	7
ระยะ ทดลอง B	3	5	6	7	5	7	6	7	7	7	7
		6	8	8	7	7	6	7	6	8	7
	4	7	5	6	4	6	6	6	4	4	5.5
		8	6	8	5	6	7	6	7	7	6.5
	5	9	5	8	5	7	6	6	7	6	6
		10	8	6	5	6	6	4	5	7	6
	6	11	6	6	4	6	7	7	6	7	6
		12	5	4	3	5	5	5	5	6	5
	7	13	2	4	3	5	4	4	4	4	4
		14	3	4	3	5	4	4	5	4	4
	8	15	3	5	3	4	3	3	3	3	3
		16	3	4	1	4	3	4	3	4	3.5
		มัธยฐาน	5	6	4	6	6	5.5	5	6	5
ระยะ หลัง ทดลอง A_2	9	17	2	2	2	3	2	2	2	2	2
		18	2	2	1	2	1	2	2	1	2
	10	19	1	2	1	2	1	1	1	1	1
		20	2	2	0	2	1	1	1	1	1
		มัธยฐาน	2	2	1	2	1	1.5	1.5	1	1.5

ตาราง 5 แสดงความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม
ควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตลอด 3 ระยะ คือ ระยะพื้นฐาน
ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

ระยะที่	สัปดาห์ที่	ครั้งที่	นักเรียนคนที่								ค่าเฉลี่ย
			1	2	3	4	5	6	7	8	
ระยะ พื้นฐาน A_1	1	1	7	7	7	7	8	8	7	7	7
		2	7	7	7	6	7	8	6	6	7
	2	3	6	7	8	7	7	5	6	6	6.5
		4	7	6	7	7	6	7	6	6	6.5
		มัธยฐาน	7	7	7	7	7	7.5	6	6	7
ระยะ ทดลอง B	3	5	7	8	6	6	8	8	7	6	7
		6	7	7	7	6	7	7	6	7	7
	4	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6
		8	7	6	6	7	7	7	6	6	6.5
	5	9	7	8	6	6	6	8	6	6	6
		10	6	7	7	8	8	7	7	7	7
	6	11	6	6	7	7	6	7	7	6	6.5
		12	6	5	7	6	7	6	6	5	6
	7	13	6	6	6	7	7	7	6	7	6.5
		14	7	6	7	7	6	7	6	6	6.5
	8	15	6	7	5	6	5	7	5	6	6
		16	5	6	6	6	7	6	6	6	6
		มัธยฐาน	6	6.5	6	6.5	7	7	6	6	6.5
ระยะ หลัง ทดลอง A_2	9	17	6	5	6	6	5	7	5	6	6
		18	6	7	5	7	6	6	5	6	6
	10	19	4	5	6	6	6	6	6	6	6
		20	6	6	6	6	6	6	5	5	6
		มัธยฐาน	6	5.5	6	6	6	6	5	6	6

ตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนโดยรวมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

คนที่	พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน โดยรวมของนักศึกษา		ผลต่างของพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียน โดยรวมของนักศึกษา	อันดับ	R^-	R^+
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	27	7	20	1	0	1
2	31	8	23	6.5	0	6.5
3	28	4	24	8	0	8
4	30	9	21	3	0	3
5	26	5	21	3	0	3
6	27	6	21	3	0	3
7	28	6	22	5	0	5
8	28	5	23	6.5	0	6.5
Mdn.	28	6	21.5		$\sum R^- = 0$	$\sum R^+ = 36$
Q.D.	1.5	1.5	1			

$$T = 0^{**}$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนโดยรวมของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

คนที่	พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน โดยรวมของนักศึกษา		ผลต่างของพฤติกรรม การพูดหน้าชั้นเรียน โดยรวมของนักศึกษา	อันดับ	R ⁻	R ⁺
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	27	22	5	6.5	0	6.5
2	27	23	4	4.5	0	4.5
3	29	23	6	8	0	8
4	27	25	2	1.5	0	1.5
5	28	23	5	6.5	0	6.5
6	28	25	3	3	0	3
7	25	21	4	4.5	0	4.5
8	25	23	2	1.5	0	1.5
Mdn.	27	23	4		$\sum R^- = 0$	$\sum R^+ = 36$
Q.D.	1	1.5	1.5			

$$T = 0^{**}$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 8 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนโดยรวมของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		ผลต่าง	อันดับ	กลุ่มควบคุม		ผลต่าง	อันดับ
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		
1	27	7	20	9	27	22	5	6.5
2	31	8	23	14.5	27	23	4	4.5
3	28	4	24	16	29	23	6	8
4	30	9	21	11	27	25	2	1.5
5	26	5	21	11	28	23	5	6.5
6	27	6	21	11	28	25	3	3
7	28	6	22	13	25	21	4	4.5
8	28	5	23	14.5	25	23	2	1.5
$\sum R_1 = 100$					$\sum R_2 = 36$			

$$U = 0^{**}$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

$$\begin{aligned}
 U_1 &= n_1 n_2 \frac{n_1(n_1 - 1)}{2} R_1 \\
 &= 8 \cdot 8 \cdot \frac{8 \cdot 8 \cdot 1}{2} \cdot 100 \\
 &= 64 \cdot \frac{72}{2} \cdot 100 \\
 &= 100 \cdot 100 \\
 U_1 &= 0
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 U_2 &= n_1 n_2 \frac{n_2(n_2 - 1)}{2} R_2 \\
 &= 8 \cdot 8 \cdot \frac{8 \cdot 8 \cdot 1}{2} \cdot 36 \\
 &= 64 \cdot \frac{72}{2} \cdot 36 \\
 &= 100 \cdot 36 \\
 U_2 &= 64
 \end{aligned}$$

ตาราง 9 แสดงความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาเป็นรายพฤติกรรมของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง
1. ภาษาท่าทาง			
- มือสั่น	30	6	24
- ไม่สบสายตาผู้ฟัง	30	13	17
- กระวนกระวาย	21	1	20
- ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควร	32	15	17
2. ภาษาถ้อยคำ			
- พูดตะกุกตะกัก	27	0	27
- หยุดพูดกลางคัน	32	12	20
- พูดเสียงสั่น	30	3	27
- จังหวะพูดไม่เหมาะสม	23	0	23
รวม	225	50	175

ตาราง 10 แสดงความถี่ของพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาเป็นรายพฤติกรรมของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง
1. ภาษาท่าทาง			
- มือสั่น	32	30	2
- ไม่สบสายตามผู้ฟัง	32	32	0
- กระวนกระวาย	18	13	5
- ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควร	32	30	2
2. ภาษาถ้อยคำ			
- พูดตะกุกตะกัก	24	15	9
- หยุดพูดกลางคัน	26	26	0
- พูดเสียงสั่น	29	23	6
- จังหวะพูดไม่เหมาะสม	23	16	7
รวม	216	185	31