

การเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1
สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

ปริญญาณิพนธ์
ของ
ชุตติกาญจน์ วิไลศิลป์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
มกราคม 2544

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1
สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ชุตติกาญจน์ วิไลศิลป์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
มกราคม 2544

ชุตติกาญจน์ วิไลศิลป์. (2543). การเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร . ปริญญาโทบริหาร ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กิริทอง, อาจารย์ทัศนาก ทองภักดี.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 45 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่การทดสอบค่า t และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP WORK AND APPROPRIATED
BEHAVIOR TRAINING ON ASSERTIVE BEHAVIOR OF THE FIRST
YEAR ENGINEERING STUDENTS OF PATHUMWAN
TECHNOLOGY INSTITUTE IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
CHUTIKARN WILAISILP

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
January 2001

Chutikarn Wilaisilp. (2000). *A Comparison of the Effects of Group Work and Appropriated Behavior Training on Assertive Behavior of the First year Engineering Students of Pathumwan Technology Institute in Bangkok*. M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Kamolrat Greethong, Mrs.Tasana Thongpukdee.

The purposes of this experimental research were to compare the effects of group work and appropriated behavior training on assertive behavior of the first year engineering students of Pathumwan Technology institution in Bangkok in academic year 2000. The 45 sample were randomly divided into three groups; two experimental groups and one control group. Each group was consisted of 15 students. An experimental group I was exposed to group work, and experimental group II was exposed to appropriated behavior training and a control group was exposed to information method. The instrument was assertive behavior questionnaire. The data was analyzed by t-test and one way analysis of variance.

The results were as follows:


1. The assertive behavior of the first year engineering students that exposed to group work was significantly increased than before the experiment at .01 level.
2. The assertive of the first year engineering students that exposed to appropriated behavior training was significantly increased than before the experiment at .01 level.
3. The assertive behavior of the first year engineering students that exposed to information method was significantly increased than before the experiment at .01 level.
4. There were no significantly difference of the assertive behavior of the first year engineering students among those that was exposed to group work, appropriated behavior training and information method.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

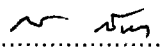
การเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1
สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

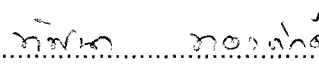
ของ
นางชุตติกาญจน์ วิไลศิลป์


ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่..... เดือน พ.ศ.

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)


.....กรรมการ
(อาจารย์ทัศน ทองภักดี)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถอย่างยิ่งของรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ทัศนาก ทองภักดี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติมได้กรุณาช่วยเหลือให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างละเอียดทุกขั้นตอน ด้วยความเสียสละ ความห่วงใย ความเมตตา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุวดี เทียมประสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภาน ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง และให้ข้อเสนอแนะในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณอธิการบดีสถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน และท่านผู้อำนวยการปรีชา ทัพพะกุล ณ อยุธยา ตลอดจนคณาจารย์สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน และคณาจารย์วิทยาลัยเทคนิคราชสีหราชามทุกท่าน ที่กรุณาให้ความร่วมมือช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้

ท้ายสุดนี้ ขอโน้มรำลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พระคุณของ บิดา มารดา พระคุณครูอาจารย์ คุณแม่ศรี สิริ กรินชัย และคุณเลิศศิลป์ วิไลศิลป์ ตลอดจนญาติ เพื่อน ๆ และผู้เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ที่มีได้กล่าวนาม ผู้ซึ่งเป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือห่วงใยผู้วิจัยตลอดมา จนประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

คุณค่าทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ ขอมอบให้กับบิดา มารดา และบูรพาจารย์ทุกท่าน ที่เคยประสิทธิ์ประสาทวิทยาการความรู้ให้กับผู้วิจัยมาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

ชุตिकाญจน์ วิไลศิลป์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	3
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	7
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	8
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติการที่เหมาะสม.....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	21
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	25
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	25
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	25
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	36
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และการศึกษาค้นคว้า.....	36
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	38
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า.....	38
ข้อเสนอแนะ.....	42
บรรณานุกรม.....	44
ภาคผนวก.....	49
ภาคผนวก ก.....	50
ภาคผนวก ข.....	130

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก ค.....	138
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	143

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Multigroup Randomized Control Group Pretest- Posttest Design.....	28
2 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 กลุ่ม ทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	32
3 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 กลุ่ม ทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม.....	33
4 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 กลุ่ม ควบคุมก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ.....	34
5 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม.....	35
6 แสดงกำหนดการทดลองของกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ที่.....	129
7 แสดงกำหนดการทดลองของกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ที่.....	129
8 แสดงคำอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรม กล้าแสดงออก.....	137
9 แสดงคะแนนก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1.....	139
10 แสดงคะแนนก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2.....	140
11 แสดงคะแนนก่อนและหลังทดลองของกลุ่มควบคุม.....	141
12 แสดงค่าผลต่างของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม.....	142

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
-----------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้า นอกจากพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษาและเทคโนโลยีแล้ว ยังต้องคำนึงถึงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนพัฒนาความรู้ ความสามารถและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย แต่ปัจจุบันสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ต้องมีการแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกรู้สึกของบุคคลอื่น คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกเพื่อต่อต้านสิทธิของตน ทำให้มีปัญหาด้านพฤติกรรมเกิดขึ้นมากมาย ส่งผลกระทบทั้งตนเอง ครอบครัว และ สังคม ลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จึงมีบทบาทสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน

สถาบันการศึกษามีหน้าที่หลักในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลของชาติให้เป็นพลเมืองที่ดีให้ได้ มีบุคลิกภาพ อีกทั้งมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับของสังคม กรมอาชีวศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่ผลิตกำลังคนในระดับช่างฝีมือ และช่างเทคนิคออกสู่ตลาดแรงงาน ทั้งด้านช่างอุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม เกษตรกรรม และศิลปหัตถกรรม ตลอดจนการศึกษาระดับอาชีวศึกษาในหลักสูตรระยะสั้นให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ด้วยเหตุนี้กรมอาชีวศึกษาได้มอบหมายให้สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน เปิดสอนหลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต (ค.อ.บ.) สาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ เพื่อผลิตบัณฑิตให้เพียงพอ รองรับการศึกษาตลอดทั้งให้มีความรู้ ความสามารถ มีความชำนาญเฉพาะทาง รวมทั้งให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพราะการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมจะส่งผลทางด้านจิตใจ กล่าวคือ คนที่ไม่กล้าแสดงออกจะพลาดโอกาสที่ตนต้องการและจะต้องยอมทำตามความต้องการของผู้อื่น ผลก็คือตนเองไม่มีความสุข ทำให้ต้องเก็บมาคิดวิตกกังวล อยู่ในสังคมด้วยความยากลำบาก เมื่อมีปัญหามากขึ้นก็อาจเลือกวิธีหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนกล้าแสดงออกและมีความกังวลสูง ซึ่งอาจนำไปสู่โรคประสาทได้ในที่สุด (ละเอียด ชูประยูร และคณะ. 2521 : 18) พฤติกรรมกล้าแสดงออกจึงมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันและการปรับตัวในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างดี

ดังนั้นการฝึกให้บัณฑิตมีความรู้และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นเรื่องที่ต้องพัฒนาและจากการสำรวจเบื้องต้น โดยการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้ทำการสอนสาขาวิศวกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน จำนวน 50 คน เกี่ยวกับปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-2 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ มีปัญหาได้แก่ ไม่กล้าแสดงความรู้สึกของตน ไม่เข้าหาครูอาจารย์ ไม่กล้าพูดทักทายผู้อื่นก่อน ไม่กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา ใจร้อน บางครั้งพูดไม่สุภาพ ขาดมนุษยสัมพันธ์ ประหม่า ความกระตือรือร้นมีน้อย โดยเฉพาะ ชั้นปีที่ 1 มีปัญหาร้อยละ 60 ซึ่งมากกว่าชั้นปีที่ 2 ที่มีปัญหาร้อยละ 50

ผู้วิจัยจึงได้สำรวจข้อมูลนักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาด้านต่างๆ โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดสอบถามข้อมูลจากนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คน ผลการสำรวจพบว่านักศึกษาจำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 50 มีปัญหาด้านบุคลิกภาพ ได้แก่ การแสดงตัวยังไม่กล้าแสดงออกเท่าที่ควร ประหม่า ไม่กล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเขินอาย ไม่กล้าทักทายผู้อื่นก่อน นักศึกษาจำนวน

20 คนคิดเป็นร้อยละ 33 มีปัญหาด้านการเรียนการสอน ได้แก่ ไม่เข้าใจหลักสูตร ครูผู้สอน วิธีการสอน นักศึกษาจำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 18 มีปัญหาด้านอื่น ๆ ได้แก่ ทะเลาะวิวาท สับสนในพฤติกรรมทางเพศ วิตกกังวลต่อเพื่อนต่างเพศ จะเห็นได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่คือปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมมารกกล้าแสดงออก ดังที่พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2522 : 2) กล่าวว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก หมายถึงความสามารถในการแสดงออก ซึ่งสามารถที่จะเลือกว่าท่านควรปฏิบัติอย่างไรที่จะแสดงสิทธิของท่านออกมาให้ปรากฏ เมื่อมีความถูกต้องเหมาะสมที่จะแสดง ที่จะสร้างความรู้สึกที่มีต่อตนเองให้แข็งแกร่งขึ้น ที่จะแสดงไม่เห็นด้วย เมื่อท่านมีความสำคัญที่จะแสดง ที่จะกำหนดหรือดำเนินโครงการต่าง ๆ ในการปรับพฤติกรรมของตนเอง จึงสอดคล้องกับละอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 7) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึงการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลตามสิทธิต่อบุคคลและเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับในสังคม

ผู้วิจัยจึงใช้แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกลักษณะปลายเปิดเพื่อสำรวจเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่งกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คน ผลการสำรวจพบว่า นักศึกษามีปัญหาด้านพฤติกรรมกล้าแสดงออกจริงร้อยละ 60 คือนักศึกษาประหมาในการพูดกับคนแปลกหน้า ขาดความมั่นใจในการสบสายตาคู่ฟัง น้ำเสียงไม่หนักแน่น การยืน การพูดขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกังวลใจ ไม่ชอบออกงานสังคม ไม่กล้าแสดงความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง

การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม การปรับพฤติกรรม เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ทั้งนี้เพราะกิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านการพัฒนาการด้านอารมณ์ และสังคม เช่น การควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ ที่สำคัญคือพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 15-17) และสามารถพัฒนาตัวแปรต่างๆ ได้ เช่น ผลงานวิจัยของวรรณพร โรจนัญญกุล (2537: 65) ซึ่งศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนวริชระ กรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำนองเดียวกับผลงานวิจัยของชิตชนก รุ่งแสง (2541 : 43) ซึ่งศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมากขึ้น

สำหรับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นวิธีการเรียนรู้ที่จะช่วยให้บุคคลที่ได้รับการฝึก มีการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้นในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังที่คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530 : 127) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นสามารถช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกคือการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริงของบุคคลนั้นซึ่งสอดคล้องกับพรรณราย ทรัพย์ะประภา (2524:16) ที่กล่าวว่าวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก สิทธิเจตนาทั้งของตนเองและผู้อื่น และยังเป็น การฝึกทักษะการพูดและการฟังอีกด้วยและสามารถพัฒนาตัวแปรต่าง ๆ ได้ เช่น ผลงานวิจัยของระวีวรรณ แก้วทอง (2539 : 84) ที่ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ พบว่าหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

และสามารถพัฒนาตัวแปรต่าง ๆ ได้ เช่น ผลงานวิจัยของจารุวรรณ ศุภศรี (2524 : 76) ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกล้อไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลราชชนนีสตรี จังหวัดตรัง พบว่าหลังจากที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม นักศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมสามารถพัฒนาพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ
4. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นแนวทางให้แก่ครู อาจารย์ และครูแนะแนว สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน ที่มีความรู้ มีความชำนาญ ในการใช้กิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม นำไปใช้พัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน ชั้นปีที่ 1 กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 50 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 45 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 วิธีคือ
 - 1.1 การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.2 การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.3 การให้ข้อเสนอแนะ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมกล้าแสดงออก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรม โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาวิศวกรรมแต่ละคนได้มีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทางจิตวิทยา ได้แก่ เกม การอภิปรายกลุ่ม และการใช้สถานการณ์จำลอง โดยมี 4 ขั้นตอนดังนี้

1.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่นักศึกษาเคยปฏิบัติ และชี้แจงวัตถุประสงค์ ทดึกา กฎ ระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม

1.2 ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยให้นักศึกษาลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยใช้กิจกรรมทางจิตวิทยา ได้แก่ เกม การอภิปรายกลุ่ม และการใช้สถานการณ์จำลอง สลับกันไปในแต่ละครั้งของการทดลอง

1.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผล ที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและการสังเกต

1.4 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

2. การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม หมายถึง การแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสม ทั้งความพอใจและไม่พอใจได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และด้วยความจริงใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งแสดงออกได้ทั้งภาษาท่าทาง (Non-Verbal Language) และภาษาถ้อยคำ (Verbal Language) ดังนี้

2.1 ภาษาท่าทาง ได้แก่ การแสดงออกของนักศึกษาด้วยการสบสายตา (Eye-Contact) การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) และการแสดงออกทางท่าทาง (Gesture Expression) ดังนี้

2.1.1 การแสดงออกด้วยการสบตา (Eye-Contact) หมายถึง การสบสายตากับคู่สนทนา ในขณะที่พูดไม่หลบตา ไม่ใช่การจ้องหน้าคู่สนทนา จนทำให้เขาเกิดความอึดอัด เป็นการบอกให้ทราบถึงความใส่ใจ ความจริงใจ เกี่ยวกับสิ่งที่พูด และช่วยสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากขึ้น โดยการฝึกบังคับตาให้นักศึกษาดูดังนี้ เริ่มการฝึกจากศีรษะตั้งตรง ตามองตรงไปข้างหน้า --- มองบนสุด (ไม่ต้องเลิกคิ้วหรือเงยหน้าใช้ลูกตาเท่านั้นที่เคลื่อนไหว) --- มองตรง --- มองลงไปล่างสุด --- มองตรง --- มองซ้ายสุด --- มองตรง --- มองขวาสุด --- มองตรง --- มองขวาบน (ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ) --- มองตรง --- มองซ้ายล่าง --- มองตรง --- มองซ้ายบน --- มองตรง --- มองขวาล่าง --- มองตรง ซึ่งในการฝึกบังคับตานี้ จะทำให้สามารถควบคุมลูกตาให้เคลื่อนคล่อง แล้วชะลอการเคลื่อนมองสิ่งต่างๆ ไปทุกทิศให้ช้าลง ซึ่งจะทำให้รู้สึกมั่นใจในการที่ต้องสบสายตากับผู้อื่นที่กำลังพูดคุยอยู่ได้ เพราะถ้าเกิดความรู้สึกสับสนตาคนอื่นไม่ได้เมื่อไร ก็สามารถที่จะเคลื่อนตาไปมองรอบ ๆ ใบหน้าของผู้ที่กำลังพูดคุยด้วย โดยไม่ต้องคอยก้มหน้า

2.1.2 การแสดงออกในทางใบหน้า(Facial Expression) หมายถึง การแสดงสีหน้าให้เหมาะสมสอดคล้องกับเรื่องที่จะพูดและอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด ทำให้คู่สนทนารับรู้ถึงความต้องการของผู้พูดได้ตามตรงความเป็นจริง

2.1.3 การแสดงทางท่าทาง (Gesture Expression) หมายถึงการเคลื่อนไหวอวัยวะและร่างกายที่สังเกตเห็นได้ ได้แก่การใช้มือประกอบการพูด การยิ้มปาก การแกว่งแขนและขาขณะพูด การแสดงท่าทางต่าง ๆ ของผู้พูดเป็นการเสริมความสำคัญของการพูดให้น่าเชื่อถือหรือลดความเชื่อถือน้อยลง การแสดงท่าทางที่เหมาะสมจะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น

ภายหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกโดยการให้นักศึกษาฝึกภาษาท่าทางแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในด้านภาษาถ้อยคำต่อไป

2.2 ภาษาถ้อยคำ ได้แก่ การใช้ถ้อยคำและน้ำเสียงให้สอดคล้องกับภาษาท่าทางในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนี้ ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกโดยใช้เทคนิคดังต่อไปนี้คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role – playing) หมายถึงการที่นักศึกษาได้สวมบทบาทในสถานการณ์เพื่อแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดบทบาทและสถานการณ์ให้นักศึกษาซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก แล้วให้นักศึกษาเตรียมเนื้อเรื่องที่นักศึกษาจะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อให้นักศึกษาได้มีความพร้อมทางด้านเนื้อหาก่อนแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตการณ์ สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

เมื่อนักศึกษาแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกัน เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก แสดงพฤติกรรมใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. การแสดงตามตัวแบบ (Modeling) หมายถึงการที่นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบในการกล้าแสดงออก ทั้งทางด้านภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ แล้วผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบตามตัวแบบ โดยใช้ภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากลุ่มเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอตัวแบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กล้าแสดงออกและเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ผู้วิจัยจะให้กำลังใจที่จะทำต่อไป

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ฝึกที่บ้านและที่สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

3. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีให้นักศึกษาเรียนรู้การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยให้นักศึกษาอ่านเอกสารข้อเสนอแนะ ซึ่งรวบรวมจากหนังสือและบทความต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษา

3.2 ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้นักศึกษาอ่าน แล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

3.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

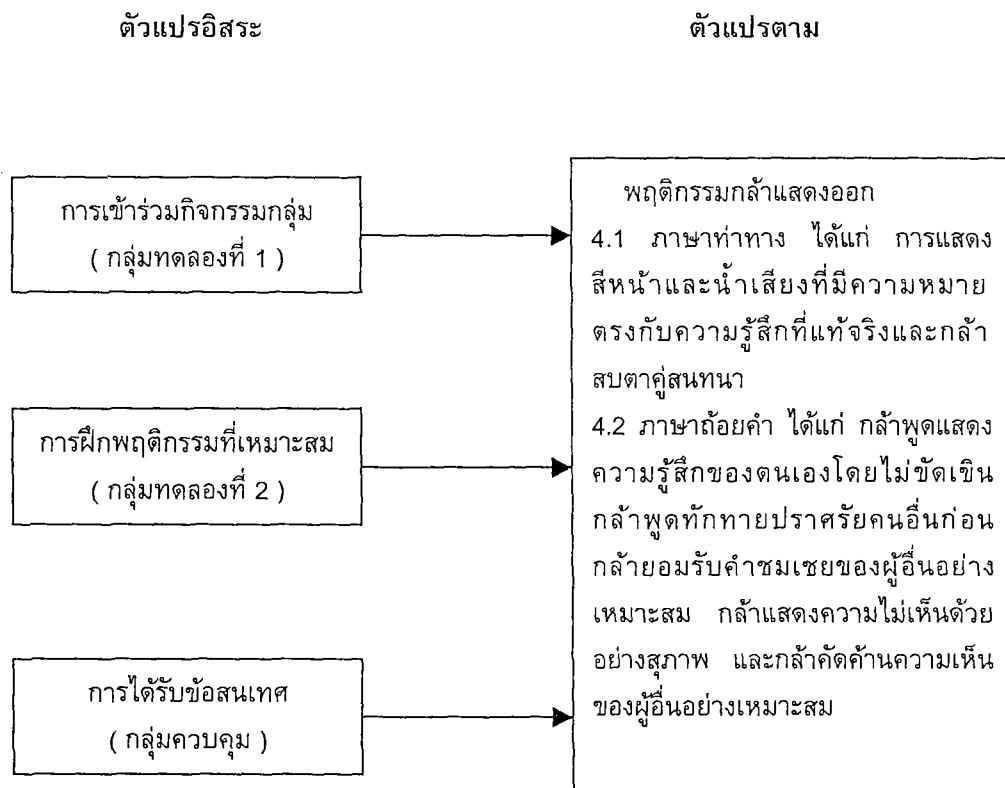
วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

4. พฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง การกระทำของนักศึกษาวิศวกรรมทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำที่กล้าแสดงต่อบุคคลอื่น ได้แก่ อาจารย์ เพื่อน และบุคคลทั่วไป โดยแสดงได้เหมาะสมกับกาลเทศะ ดังนี้

4.1 ภาษาท่าทาง ได้แก่ การแสดงสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง และกล้าสบตาคู่สนทนา

4.2 ภาษาถ้อยคำ ได้แก่ กล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน กล้าพูดทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน กล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม กล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ และกล้าคัดค้านความคิดของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. นักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
4. นักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับข้อเสนอแนะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1.1.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

โอห์ลเซน (Ohlsen, 1970 : 6-7) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้สองประการคือ

1. เพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มชนิดนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ หรือสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านี้มาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตน เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่จัดในช่วง เป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้กับสมาชิก

2. กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการคือ ได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 4-5) กล่าวว่า กลุ่มจะต้องประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรวมกันอยู่โดยมีวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิก และสังคมต่อไป ส่วนวิธีการที่นำไปใช้ในกลุ่มจะมีองค์ประกอบและกระบวนการที่แตกต่างกันออกไป เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มฝึกอบรม (T-Group) และกลุ่มรับความรู้สึกไว (Sensitivity Group) ดังนั้นเพื่อให้ความหมายของกลุ่มต่างๆ ที่ใช้ในการแนะแนวและการบริหารไม่เกิดความสับสน แทรกซ์เลอร์และนอร์ธ (Traxler and North) จึงได้เสนอให้มีการใช้คำว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) ขึ้น

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2526 : 35) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึงกิจกรรมใดๆ ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้วิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่ร่วมกระทำกิจกรรมนั้น และมีผลทำให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในทุกๆ ด้าน

ศุภวดี บุญดวงศ์ (2527 : 2) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) หมายถึงการร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่ม หรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และกลุ่มได้ประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนั้นๆ ด้วย

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึงการนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการ และการเปลี่ยนของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จ

ประนอม เดชชัย (2531 ; 100-101) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่างๆ ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

พรรณพิศ วาณิชยการ (2535 : 24) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึงการกระทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าประสงค์ และจัดประสบการณ์เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้น ทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง การจัดกิจกรรม และการจัดประสบการณ์ต่างๆ มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยทุกคนได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติในการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และเกิดทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกเองและผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง

1.1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 5-6) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมไว้ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่ได้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการ เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดกิจกรรมในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพราะจะทำให้ให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูผู้แนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่มนอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังสามารถนำมาเป็นเครื่องช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

นอกจากนี้ บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) ยังได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนาโดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อ

สัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลแต่ละคนเพื่อทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 170-172) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถ ตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกันกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิภริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้
2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดีขึ้น
3. เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคลโดยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ปรับปรุง แก้ไข เปลี่ยนแปลงความคิดเห็น ความรู้สึก พฤติกรรมต่างๆ และสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นด้วย

1.1.3 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

อ็อตตาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มควรมีขนาดเล็กเพราะจะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดมากที่สุดคือ 12 คน หรือถ้ามากกว่าก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุด ควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน ซึ่งจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (Shaw. 1971 : 4) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มแตกต่างกันออกไปว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก ถ้าสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญแต่องค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิก และการร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จำเนียร โชติช่วง (2521 : 38) กล่าวว่า ส่วนใหญ่นักจิตวิทยา นิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิก 5-9 คน เพราะจะดูการเปลี่ยนแปลงและขบวนการของกลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้ง่ายกว่าศึกษาจากกลุ่มใหญ่และยังได้กล่าวว่า กลุ่มเล็กยังจัดได้ว่ามีขนาดพอเหมาะที่จะดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ แต่ถ้ามีจำนวนมากเกินไป สมาชิกทุกคนก็จะไม่มีโอกาสแสดงความต้องการได้เป็นรายบุคคล ก็จะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะเกิดความไม่สนใจ และอาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด

1.1.4 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

ชูชัย สมิทธิไกร (2527 : 18-19) กล่าวว่า ในการกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้ากลุ่ม หากจัดในสถาบันการศึกษา จะต้องพิจารณาถึงการจัดคาบเวลาเรียนของนักเรียนนั้นด้วย โรงเรียนที่เป็นสถานศึกษาส่วนมาก จะจัดเวลาเรียนเป็นคาบๆ ละ 50 นาที ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะได้มีการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็จะยิ่งเป็นการดี

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากิจกรรมกลุ่ม ควรจะสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และในการเข้ากลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้ง สำหรับช่วงเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่มไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายได้

1.1.5 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทศนา แซมณี (2522 : 201-202) ได้เสนอการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับทฤษฎีไว้หลายวิธี ดังนี้คือ

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสอนได้เป็นอย่างดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลง หรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันมีผลออกมาในรูปของการแพ้ ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และนอกจากนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นแล้วแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้มีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีซึ่งใช้ในการนำกรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย กับผู้เรียน

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ การที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึกมีเหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การใช้กลุ่มย่อยมีวิธีต่าง ๆ กัน เช่น Bull Session, Fishbowl Technique และ Buzz Group

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น มีเทคนิคหลายวิธีในการนำมาใช้ในกิจกรรมกลุ่ม เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละคร และ กลุ่มย่อย

ซึ่งเป็นเทคนิคที่ให้นักศึกษาได้แสดงออก ได้ฝึกทักษะต่างๆ จากกระบวนการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งจะให้นักศึกษาได้เรียนรู้ และลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.1.6 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

โรเจอร์ (ทศพร มณีศรีขำ, 2539 : 129-130 ; อ้างอิงจาก Roger, 1970. *Psychotherapy and Personality Change*. p. 120-122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของ กิบ (Gibb) พบว่า กิจกรรมกลุ่มจะให้ผล ส่งเสริมสร้างสรรค์ทางจิตวิทยามาก กล่าวคือจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ทางความรู้สึกได้ตระหนัก ถึงความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไปอย่างมีธรรมชาติมีการเปลี่ยนทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความ รู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึงการเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเองพัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น ได้แก่ การใช้ อำนาจลดน้อยลง และมีความรู้สึกพึ่งพาซึ่งกันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการ ทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

จวีวรรณ วัฒนจินะพงษ์ (2537 : 20) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านต่างๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองนับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง และการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ก็ย่อมจะช่วยพัฒนาทักษะในด้านการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดี รู้ จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมอาการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม กล้าที่จะ เปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น

บัทตัน (Button, 1974 : 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วยส่งเสริมให้มนุษย์เติบโตและพัฒนาขึ้นโดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดกิจกรรม กลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริม ซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่ง หมาย ด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่ม จึงช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลายๆ ด้าน และด้านหนึ่งที่สำคัญก็คือ ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะ การเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเอง และผู้อื่น

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2530 : 15-17) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านความเจริญ อกงาม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มมีหลายด้าน เช่น มีคุณค่าในด้านการพัฒนา เพราะสามารถสนองความต้องการขั้น พื้นฐานของมนุษย์ได้ มีคุณค่าในการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เพราะเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรม จะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออก ทางด้านอารมณ์ด้วย การได้รับประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนมีคุณค่าในการพัฒนาการด้านทัศนคติ ความ สนใจ ความสามารถ และในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเคารพ บุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลอื่นที่มาจากครอบครัวอื่นได้เรียนรู้สังคม สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น ช่วยพัฒนา บุคคลในด้านต่าง ๆ ช่วยให้รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง เข้าใจตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคม และเป็นการ

ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ โดยให้เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน การปฏิบัติต่อกันด้วยการแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อได้อยู่ในสังคมร่วมกัน

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1.2.1 งานวิจัยในประเทศ

ฤทัยรัตน์ ธรเสนา (2535 : 100) ได้ศึกษาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า การที่นักศึกษาพยาบาลได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และความสามารถของตนประสานความคิดของตนเองและกลุ่ม ทำให้นักศึกษาพยาบาลกล้าคิด กล้าทำมากยิ่งขึ้น เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักถึงคุณค่าและทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

วรรณพร โรจน์สัญญากุล (2538 : 53) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนวชิระ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มมีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนเทศ ทั้งนี้เพราะสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ได้ลงมือปฏิบัติ ซึ่งทำให้เกิดแนวคิด และเกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น

1.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เล็ทซ์ (พิจิตรา พงษ์จินดาการ. 2525 : 41 อ้างอิงจาก Lex. 1975. *Disseertation Abstracts International*. p. 9039) ได้ทำการวิจัยโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่เรียนธรรมะปีที่ 1 ของโรงเรียน St. Meinard Seminary ในมลรัฐอินเดียนา สหรัฐอเมริกา เพื่อศึกษาพัฒนาทางด้านจิตใจของนักศึกษา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนแบบเก่าและกลุ่มทดลองจะใช้กิจกรรมกลุ่มในการสอน ผลปรากฏว่าการพัฒนาจิตใจของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่าง แต่ในกลุ่มทดลองนักเรียนพอใจในประสบการณ์ที่ได้เพราะได้รับแรงกระตุ้นให้อภิปราย ได้อย่างอิสระเสรีในเรื่องคำนิยามซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้เรียน

เทรปปา และไพรค์ (Treppa and Prike. 1972 : 466-467) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึก และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกเลย กลุ่มละ 11 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถ ในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอนาคต

เดอร์ชมิทท์ (Derschmidt. 1977 : 3935 - A) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ใช้วิธีการเรียนตามปกติ ปรากฏว่าเมื่อเปรียบเทียบทั้ง 2 กลุ่มแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่าง

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มพอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง พฤติกรรมกล้าแสดงออก การปรับตัว ความรับผิดชอบ การยอมรับตนเอง และการเข้าใจตนเองให้ดีขึ้นได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.1.1 ความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ได้มีผู้ให้ความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้หลายแนวความคิดดังนี้

โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 81) ได้ให้ความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า หมายถึง การฝึกการแสดงความรู้สึกทั้งหลายนอกเหนือไปจากความรู้สึกวิตกกังวลต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

ซานส์เบอร์รี่ (Sanbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่าเป็นการฝึกลักษณะของการแสดงความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านภาษาท่าทางและน้ำเสียง

ราทัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 81) ได้กล่าวถึงความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่าเป็นการฝึกพฤติกรรมที่บุคคลสามารถพูด หรือกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องได้ แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิดก็สามารถยอมรับได้และเมื่อถูกเอาใจเปรียบก็สามารถจะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องโดยไม่รู้สึกอะไร สามารถปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้

จากแนวความคิดดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมหมายถึงการฝึกการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลอย่างมีเหตุมีผล ตามสิทธิที่จะแสดงออกอย่างถูกต้องโดยไม่ก้าวร้าวสิทธิของบุคคลอื่น และเป็นที่ยอมรับของสังคม

2.1.2 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้ดังนี้

พรรณราย ทรัพย์ประภา (2524 : 16) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคลซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกออกมา เช่น รักใคร่ พอใจ ซินชมยินดี ยกย่อง สรรเสริญ และความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธในลักษณะตรงไปตรงมา และเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น

พิชเชอร์ และกอซรอส (วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 35-36 ; อ้างอิงจาก Fisher and Gochros. 1975. *Planned Behavior Change Behavior Modification in Social Work*. p. 311) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับบุคคลที่เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ แล้วมีความวิตกกังวลทำให้ไม่ได้กล่าวพูดหรือกล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้องและมีเหตุผลสมควร

กอร์มอลลี และคนอื่น ๆ (ยุพิน กองธรรม.. 2532 : 18 ; อ้างอิงจาก Gormally and other. 1975. *Journal of Counseling Psychology*. p. 299 - 303) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกเพิ่มพูนทักษะ และความเชื่อมั่นในการสื่อความหมายอย่างจริงใจ ตรงไปตรงมาและเป็นธรรมชาติ

ส่วน พรรณราย ทรัพย์ประภา (2524 : 53) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกนั้น เป็นการฝึกให้บุคคลผู้มีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจากการไม่กล้าแสดงออก ให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้คือ

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนโดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิหรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้อง หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ และอย่างตรงไปตรงมา

จากวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม สรุปได้ว่า เป็นการฝึกให้บุคคลกล้าแสดงออกมากขึ้น ส่งเสริมทักษะและความเชื่อมั่นในการสื่อสารระหว่างบุคคลให้ดีขึ้น และกล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้องไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเองและของผู้อื่น

2.1.3 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น อัลเบอร์ตี และ เอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 31-32) กล่าวว่า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) คือการมองบุคคลที่พูดด้วยอย่างตรงไปตรงมา เป็นการบอกให้ทราบถึงความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูด เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

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

3. การแสดงท่าทาง (Gesture) การแสดงท่าทางที่เหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงอาการกระตือรือร้นจนเกินไปจะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้อย่างสอดคล้องกับเรื่องราวที่จะพูดหรือที่กำลังพูด เช่นจะแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ ก็เป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด ผู้ที่แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องแสดงสีหน้าได้เหมาะสมกับเรื่องและความรู้สึก

5. น้ำเสียงการเปลี่ยนแปลงถ้อยคำและระดับเสียง (Voice Tone, Inflection and Volume) การพูดเสียงเรียบ ๆ กระชับเบา ๆ จะเป็นการยากในการที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อถือเห็นจริงจัง ในทำนองเดียวกัน เสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการใช้ระดับเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ปานกลางที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นได้โดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. จังหวะในการพูด (Timing) การแสดงออกโดยความสมัครใจจะเป็นเป้าหมายของผู้ต้องการความกล้าในการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะส่งผลกระทบต่อผลที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจจังหวะอันเหมาะสมนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เช่น กรณีที่เกิดขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงาน ส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมี ความลังเลใจอยู่นาน เพราะไม่รู้ว่า จะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อจะให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้น

8. การฟัง (Listening) การแสดงออกให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจ ฟังการสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าท่าทางที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น การพยักหน้า การพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดพูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

2.1.4 พื้นฐานของทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นวิธีการของนักพฤติกรรมศาสตร์ที่ช่วยให้บุคคลได้รู้วิธีที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลน้อยลง เพราะนักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมมีความเชื่อว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดจากการเรียนรู้ขึ้นเนื่องมาจากสิ่งเร้า การเรียนรู้เช่นนี้มักจะเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมที่บุคคลไม่สามารถจะควบคุมได้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งเป็นการเรียนรู้เนื่องมาจากสิ่งเร้าที่ตนเอง เช่น เวลาพูดหน้าชั้นเรียน (สิ่งเร้า) ทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัวว่าจะพูดไม่ได้ หรือเวลาใกล้สอบ (สิ่งเร้า) ทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัวว่าจะสอบไม่ได้ เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวนี้ยากแก่การควบคุมเพราะเกิดขึ้นอัตโนมัติ แต่ถ้าบุคคลรู้ก่อนว่าเป็นเพราะสิ่งเร้าใดก็อาจจะสามารถแก้ปัญหาของสิ่งเร้าได้ โดยอาจจะตัดความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรมการสนองตอบเสีย การสนองตอบไม่สามารถควบคุมได้ก็จะไม่เกิดขึ้น นักจิตวิทยาด้านพฤติกรรมศาสตร์ได้อธิบายถึงทฤษฎีการเรียนรู้ของเขาว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นเพราะมีสิ่งเร้า และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งเร้าหนึ่ง อาจจะเกิดขึ้นได้โดยใช้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ทั้งนี้เนื่องจากพาฟลอฟค้นพบลักษณะบางอย่างในระบบประสาท ซึ่งทำให้มนุษย์และสัตว์สามารถปรับพฤติกรรมของตนอย่างเหมาะสมไปตามเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม สิ่งสำคัญที่ค้นพบคือการกระตุ้น (Excitation) และการระงับ (Inhibition) การกระตุ้นเป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ แข็งแกร่ง เข้มข้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไข หรือสิ่งเร้าใหม่ การระงับ เป็นกระบวนการลดลงหรือยับยั้งกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ (โยธิน ศันสนยุท และคนอื่น ๆ . 2533 : 108)

ส่วนซอลเตอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 27 ; อ้างอิงจาก Salter. 1961. *The Conditional Reflex Therapy*. p. 208) ได้พัฒนาแนวความคิดของพาฟลอฟ โดยได้ประยุกต์หลักการในเรื่องการกระตุ้นและการระงับมาเป็นพื้นฐานในการบำบัดรักษาคนไข้โรคประสาท โดยเชื่อว่าเมื่อแรงกระตุ้นที่มีความเข้มข้นสูงคนจะแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ และมีอิสระทางด้านอารมณ์เป็นตัวของตัวเอง ถ้าพลังยับยั้งมีความเข้มข้นมากกว่าก็จะทำให้บุคคลนั้นอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนองและมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาจะทำจึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้นและความระงับยับยั้งสมดุลกัน ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากการมีแรงระงับยับยั้งมากเกินไป (Excess of Inhibition) ดังนั้นวิธีการที่จะช่วยบำบัดรักษาคนเหล่านี้ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Condition Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล เพื่อให้พลังกระตุ้นมีความเข้มข้นสูงกว่าพลังยับยั้งซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

2.1.5 หลักการและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

มอริส (Moris. 1975 : 252-256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้มีปัญหามีได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่น เขาควรจะแสดงสีหน้า ท่าทาง คำพูดได้ตอบอย่างไรกับบุคคลประเภทใด ผู้มีปัญหาคงจะแสดงเป็นตัวของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ฝึกจะแสดงตัวเป็นบุคคลซึ่งเป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา หรือผู้เข้ารับการฝึกในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย

2. การแสดงตามตัวแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสม และผู้มีปัญหาหรือผู้เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์

การฝึกโดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วย หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง

3. การให้รางวัลและชี้แนะ (Reward and Coaching) เป็นการให้คำชมเชยแก่ผู้ที่มีปัญหาให้มีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่ผู้ที่มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (อารีย์ ลีลา. 2535 : 36 ; อ้างอิงจาก Fensterheim and Bear. 1975. *Don't Say Yes When You Want To say No.* p. 82 - 83) ปฏิบัติการโดยใช้ระยะเวลาไม่นาน แต่ก็มิมีผลทำให้ผู้ที่มีปัญหาเปลี่ยนท่าทีตอบสนองของตนเองต่อสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น

นอกจากนี้ พรรณราย ทรรศยะประภา (2524 : 70-75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกอบรมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใดบุคคลจึงไม่กล้าแสดงออก พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วย แสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริง ๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออกนั้นถึงสถานการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือการให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) คือการที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือการให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดที่สื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อนช่วยให้ผู้พูดเกิดความมั่นใจในตนเองไม่ต้องกลัวผิด

จากหลักการและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นมีเทคนิคหลายประการ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้แรงเสริม การให้ไปฝึกที่บ้าน การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ และการแสดงตามตัวแบบ

2.1.6 ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีผลต่อตนเองดังที่ แลนจ์, จาคูโบสกี และบอลตัน (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 9 -10 ; อ้างอิงจาก Lange and Jakubowski. 1976. *Responsible assertive*

behavior : *Cognitive-behavior Procedures for trainer*, p. 467A) ได้กล่าวถึงผลของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีผลต่อตนเองไว้ดังนี้

1. เพิ่มการยอมรับนับถือตนเอง
2. เพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพิ่มการควบคุมตนเอง โดยมีความรู้สึกในแง่ดี
4. ลดการพึ่งพาความคิดเห็นจากบุคคลอื่น
5. กล้าที่จะเผชิญหน้าและจัดการกับความขัดแย้งอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา
6. ลดความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัยและไม่มั่นคงลงได้
7. ได้รับความพึงพอใจและประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ
8. ยอมรับในสิทธิส่วนบุคคลของตนเองและของคนอื่น
9. สื่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความพึงพอใจมากกว่า

2.1.7 ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นสามารถกระทำได้ทั้งเป็นรายกลุ่ม และเป็นรายบุคคล ผู้เข้ารับ การฝึกอาจเป็นบุคคลธรรมดาทั่วไป ทั้งบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ และทางพฤติกรรม รวมทั้งคนไข้โรคประสาท โรคจิต ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องขนาดของกลุ่ม เวลาที่ใช้ในการฝึก และมีผู้ให้ความเห็นไว้ดังนี้

หลุย จำปาเทศ (2533 : 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกนั้นอาจทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นรายกลุ่มก็ได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้วจะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิก การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอตามเหตุผลตามสิทธิของเขา

วิลค์ และ คอปแลน (Wilk and Coplan, 1977 : 461) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า ควรมีสมาชิก 8 คน เพื่อให้ทุกคนได้รับการฝึก ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงทางบวกจากกลุ่มโดยทั่วถึง และช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ครั้งละ 1.30 ถึง 2 ชั่วโมง ประมาณ 4-8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

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

ฟลาวเวอร์ และบูแรม (ยุพิน กองธรรม, 2532 : 21 ; อ้างอิงจาก Flower and Booraem, 1980. *Helping People Change*, p. 172) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภททั้งคนไข้ภายในและคนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียน นักศึกษา ในสถานศึกษาขนาดของกลุ่มที่ฝึกได้ผลคือ 8-10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6-12 ครั้ง

อัลเบอร์ติ และเอมมอนส์ (กาญจนา หลวงจอก, 2536 : 34 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons, 1982. *Your Perfect Right*, p. 157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ถ้ากลุ่มมีขนาด 5-12 คน โดยใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 5-6 สัปดาห์ ๑ ละ 2 ครั้ง ๑ ละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพ ใกล้เคียงกับการฝึกที่ใช้ระยะเวลา

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 8-12 คน และเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 4-8 สัปดาห์ ๆ ละ 1-2 ครั้ง ๆ ละ 1-2 ชั่วโมง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524 : 90-93) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2523 โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัยจำนวน 32 คน ผลการศึกษาปรากฏว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกมากขึ้น

กาญจนา หลวงจอก (2536 : 64-65) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพจุมพิทยา จังหวัดราชบุรี จำนวน 8 คนพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงขึ้น

รวีวรรณ แก้วคงทอง (2539 : 84) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ พบว่าหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าหลังจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออกแล้ว ระดับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอีกด้วย

2.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แมค เคลลาร์ (วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 53 ; อ้างอิงจาก Mc Kellar. 1978. *Dissertation Abstracts International*. p. 38 :7) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับนิสิตปริญญาตรีปีที่ 2 และนิสิตบัณฑิตศึกษาว่าหลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วจะทำให้ นิสิตมีการเปลี่ยนแปลงการแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ และในด้านใดบ้าง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า นิสิตที่ได้รับ การฝึกมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแสดงออกได้เหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

โรเบอร์ตา (สมดี ชาครวงศ์ไพสิฐ. 2539 : 53 ; อ้างอิงจาก Roberta. 1977. *Dissertation Abstracts International*. 37 (9) : 3593 – B.) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่าสตรีเมื่อได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว จะทำให้ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น และจะทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรี จำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการติดตามผล และกลุ่มทดลองมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม และได้สรุปว่าการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสำหรับสตรี (Assertiveness Training for Women) เป็นวิธีช่วยทำให้สตรีมีการประเมินค่าตนเองในทางที่ดีมากขึ้น และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย

ไบรเดนบาช (Briedenbach. 1977 : 467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่เหมาะสมในการแสดงออกของเด็กวัยรุ่น ของชายและหญิง โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า

1. เมื่อได้รับการฝึกแล้วเด็กวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้น
2. เด็กวัยรุ่นหญิงจะมีอัตมโนทัศน์เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่อาสาสมัครเข้าทำการฝึกทั้งสิ้น เป็นนักเรียนชายหญิงรวม 17 คน มีอายุระหว่าง 16-18 ปี เครื่องมือที่ใช้คือ

2.1 Adolescent Self – Expression ของ McCarthy Bullucci

2.2 The Tennessee Self – Concept Scale ของ Fitts

ผลปรากฏว่า ภายหลังจากฝึกกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้นและอัตมโนทัศน์เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้กลุ่มผู้เข้ารับการฝึกรายงานว่าเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น และพอใจในสภาพของตนเองมากขึ้นด้วย

จากผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในด้านต่าง ๆ ไปในทางที่ดีขึ้น ช่วยให้ผู้บุคคลมีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น เป็นการฝึกทักษะทางสังคม เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

3.1.1 ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ได้มีนักจิตวิทยาชาวต่างประเทศและชาวไทย ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้อย่างกว้างขวางต่อไปนี้

โวลเป้ (พรรณราย ทพยะประภา. 2524 : 47-48 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1969. *The Practice of Behavior therapy*. p. 81) ผู้ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาคนสำคัญในการปรับพฤติกรรมมนุษย์ ได้ให้ความหมายพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า หมายถึงการแสดงออกทั้งหลายที่แสดงถึงสิทธิความรู้สึกส่วนบุคคลซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชย และการแสดงถึงความรู้สึกของบุคคล เช่น เมื่อรู้สึกสนุกหรือเมื่อมีความโกรธ เป็นพฤติกรรมที่แยกออกจากความก้าวร้าว ถ้าใช้การสังเกตแบบปรนัยแล้วจะเห็นว่ามีความเหมาะสมตามสถานการณ์ พฤติกรรมชนิดนี้ไม่ใช่คุณลักษณะจำเพาะหรือบุคลิกภาพ แต่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์โดยจำเพาะที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้

เฟนสเตอร์ไฮน์ และ แบร์ (Fensterhein and Bear. 1975 : 29) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า หมายถึง การแสดงออกที่เหมาะสมซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เช่น ถ้าไม่ได้ผลงานตามที่คาดหวังไว้ก็สามารถแสดงความรู้สึกผิดหวัง แต่ความรู้สึกที่แสดงออกมาจะต้องไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น

ละเอียต ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 2) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเท่าที่ได้รวบรวมจากคำจำกัดความต่าง ๆ ที่ผู้ศึกษาในเรื่องนี้ได้ให้ไว้ หมายถึงการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลตามสิทธิ์ของบุคคลและเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผล

ถนอมศรี อินทนนท์ (2529 : 37) ได้สรุปว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ตามสิทธิที่มีต่อบุคคล โดยไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่นและมีระดับความไม่สบายใจน้อยที่สุด ซึ่งสามารถสังเกตได้จากลักษณะคำพูด น้ำเสียง ท่าทาง และการประสานสายตา เป็นต้น ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่ได้เรียนรู้ ไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นจึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นเป็นความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมตามสิทธิของบุคคลโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเองและเป็นที่ยอมรับของสังคม

3.1.2 ลักษณะของผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ในปี ค.ศ. 1949 ซอลเตอร์ (พรรณราย ทรัพย์ประภา. 2524 : 48-50 อ้างอิงจาก Salter. 1949. *The Conditional Refle therapy*. p. 208) ผู้นำในเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออก ได้สรุปลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ดังต่อไปนี้

1. กล้าพูดแสดงความรู้สึก (Use Feeling Talk) สามารถแสดงออกถึงความชอบและความสนใจของตัวเองได้อย่างไม่ขัดเขินมากกว่าที่จะพูดอะไรออกมาอย่างกลางๆ เช่นสามารถที่จะพูดได้ว่า “ฉันชอบแกงขามนี้” หรือ “ฉันชอบเสื้อผ้าตัวนี้ของคุณจัง” แทนที่จะพูดโดยใช้วิธี “ฉันคิดว่า....” หรือ “ฉันรู้สึก ว่า.....” ได้ในเวลาที่เหมาะสม

2. การพูดที่เกี่ยวกับตนเอง (Talk About Yourself) ถ้าจะทำอะไรสักอย่างที่มีคุณค่าและน่าสนใจ ก็สามารถเล่าให้เพื่อน ๆ ทราบโดยไม่ผูกขาดสนทนา หรือคุยโอ้อวด แต่สามารถเล่าถึงความรู้สึกของตนเอง เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

3. การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) สามารถแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการจะรู้จักมากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความยินดีที่ได้พบเขา สามารถพูดว่า “สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก” มากกว่าที่จะกล่าวคำว่า “สวัสดี” แต่เพียงอย่างเดียว หรือเพียงแต่ก้มศีรษะให้เฉย ๆ หรือว่าทำท่าทางเอียงอาย

4. การยอมรับคำชมเชย (Accept Compliment) สามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนที่แสดงความไม่เห็นด้วยอย่างตรงข้าม เช่น เมื่อมีคนชมว่า “เสื้อตัวนี้สวย ก็สามารถกล่าวได้ว่า “ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบมันเหมือนกัน” แทนที่จะพูดว่า “ตายละเสื้อเก่าตัวนี้หรือคะสวย” การยอมรับคำชมเชย เป็นการให้รางวัลผู้กล่าวชมเชย และเป็น การพูดที่เหมาะสมกว่าการพูดในลักษณะที่เป็นการลงโทษเขา

5. การแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) สามารถแสดงสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง ที่กล้าสบตาคู่สนทนา

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อมีความคิดที่ไม่ตรงกันหรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นโดยตนเองมีสิ่งที่น่าสนใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างนุ่มนวลด้วยการแสดงกิริยาบางอย่าง เช่น มองไปทางอื่น เลิกคิ้ว สันตึระ หรือ เปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอโทษแสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) ถ้าบางคนให้คำแนะนำสั่งสอน หรืออธิบายไม่ชัดเจน ก็สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายอีกครั้งให้ชัดเจนยิ่งขึ้นโดยสามารถพูดว่า “ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณดิฉัน คุณกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ”

8. การถามเหตุผลว่าทำไม (Ask Why) เมื่อมีใครมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่มีเหตุผลก็สามารถถามได้ว่า “ทำไมคุณถึงต้องการให้ดิฉันทำสิ่งนั้นเล่าคะ” ด้วยน้ำเสียงที่สุภาพและไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ไม่ต้องยิ้ม

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) ถ้ามีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น และมีความมั่นใจว่าความคิดของตนเองถูกต้องก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วย โดยพูดว่า “ดิฉันมีความคิดเห็นแตกต่างออกไป” หรือ “ดิฉันคิดว่าเท่าที่พูดมาแล้วนั้น น่าจะพิจารณาถึงประเด็น..”

10. การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ (Speak up for your Rights) เมื่อรู้สึกว่าคุณเอาเปรียบก็กล้าที่จะแสดงสิทธิอันชอบธรรมและขอให้คนอื่นแสดงความยุติธรรม เช่นพูดว่า “ดิฉันมาเข้าคิวก่อน” หรือ “คุณหรือวิทยุลงหน่อยได้ไหมคะ” หรือ “คุณมาสายไปครึ่งชั่วโมงสำหรับนัดของเรา” พฤติกรรมดังกล่าวเป็นการแสดงความ ข้องใจหรือร้องทุกข์ได้อย่างหนักแน่นโดยไม่ต้องทำลายสถานการณ์

11. การแสดงความมั่นคง (Be Persistent) ถ้ามีความไม่สบายใจหรือต้องการร้องทุกข์ในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร ก็กล้าที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้จนประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าจะได้รับการปฏิเสธสักครั้งสองครั้ง ก็จะไม่เลิกล้มความตั้งใจ

12. หลีกเลี่ยงการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความคิดเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปรายหรือการเจรจากับใครก็ตาม ถ้าได้เถียงอยู่ตลอดเวลา เช่น คอยตอบคำถามว่า “ทำไม” ตลอดเวลา ก็สามารถที่จะหยุดคำถามนั้น โดยการพูดอย่างเรียบ ๆ ว่า “ดิฉันคิดว่าไม่จำเป็นที่จะแสดงเหตุผลต่อทุก ๆ สิ่งที่ดิฉันพูด แต่ถ้าคุณต้องการเหตุผลจริง ๆ คุณลองค้นหาตัวเองก็ได้ล่ะคะ”

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim and Bear. 1975 : 37-42) ได้รวบรวมลักษณะที่สำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออก ดังนี้

1. เป็นการแสดงออกมาให้ปรากฏ
2. เป็นการแสดงออกมาอย่างจริงจัง
3. เป็นการแสดงออกมาอย่างตรงไปตรงมา
4. มีลักษณะเป็นการส่งเสริมตนเอง
5. ไม่มีลักษณะที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น
6. บางครั้งต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น พูดแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็นและขอเรื่องเป็นต้น
7. บางครั้งไม่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น การใช้สายตา น้ำเสียง ท่าทาง การวางตัว เป็นต้น
8. มีความเหมาะสมกับบุคคล และสถานการณ์มากกว่าที่จะเป็นลักษณะสากล
9. มีลักษณะรับผิดชอบต่อสังคม
10. เป็นลักษณะผสมผสานกันของทักษะที่ได้เรียนรู้มาไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นจะเป็นบุคคลที่สามารถระทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างเปิดเผยตามสิทธิของตนโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ซึ่งสามารถสังเกตได้จาก การพูดและท่าทางที่แสดงออกของบุคคลนั้น

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

3.2.1 งานวิจัยในประเทศ

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 102-103) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุทิศไพบูลย์ชนูปถัมภ์ พบว่ากลุ่มทดลองภายหลังการทดลองแล้วปรากฏว่า ความวิตกกังวล กลัว ประหมา ในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองต่ำกว่าความรู้สึกกังวล กลัว ประหมาในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนการดำเนินการทดลอง อย่างมีนัยทางสถิติที่สำคัญ .01

วิไล ไชยปกรณ (2532 : 64) ได้ศึกษาผลการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลย์สงคราม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน

พบว่านักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น มีการยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่นและสามารถบอกความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้

3.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ไบรเดินบาค (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล, 2532 : 29 ; อ้างอิงจาก Briedenbach, 1977. *Dissertation Abstract International*. p. 378 : 4671 - A) ศึกษาผลของการฝึกความกล้าแสดงออกต่ออัตมโนทัศน์ของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมตอนปลาย พบว่า เด็กวัยรุ่นสามารถฝึกความกล้าแสดงออกตามโปรแกรมการฝึกได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ และยังมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น มีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง รับรู้ตนเองมีความสามารถและปรับปรุงทัศนคติที่มีต่อลักษณะร่างกายของตน

เทท (สมดี ชากรวงศ์ไพสิฐ, 2539 : 43 ; อ้างอิงจาก Tait, 1977. *The Personal and Guidance Journal*. 55 : 460 - 464) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น โดยใช้แบบวัตบุคลิก 3 ด้าน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความคาดหวังทางสังคม กลุ่มตัวอย่าง 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน ผลปรากฏว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นจะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางด้านสังคม ด้านการแสดงออก บทบาททางเพศ และการยอมรับตนเอง

จากเอกสารและงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศสรุปได้ว่า ลักษณะของผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกช่วยลดความรู้สึกกังวล กลัว ประหมา กล้าปฏิเสธผู้อื่น และสามารถบอกความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองและพัฒนาทักษะทางด้านสังคมได้ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลมีการกล้าแสดงออกมากขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 50 คน

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 45 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก แล้วให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนมาเรียงลำดับจากสูงไปต่ำ และคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ได้จำนวน 50 คน

2.2 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักศึกษาวิศวกรรมจำนวน 50 คน ดังกล่าวในข้อ 2.1 ปรากฏว่านักศึกษาสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่ายมา 45 คน

2.3 ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษาอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
4. แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มดังนี้

1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1.2 สร้างโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 1.1 ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรพรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุวดี เทียรชมประสิทธิ์ และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการ กับนิยามศัพท์เฉพาะ

1.4 นำโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

1.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดำเนินการเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 16.30 – 17.20 น. และ 17.20 – 18.10 น. ในวันจันทร์ และวันพุธ

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนี้

2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมจากข้อมูล 2.1 ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.4 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

2.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมดำเนินการเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 16.30 – 17.20 น. และ 17.20 – 18.10 น. ในวันอังคาร และ วันพฤหัสบดี

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

3.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อเสนอแนะ

3.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะจากข้อมูล 3.1 ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ

3.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการกับนิยามศัพท์เฉพาะ

3.4 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

3.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ดำเนินการเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 16.30 – 17.20 น. และ 17.20 – 18.10 น. ในวันอังคาร และ วันพฤหัสบดี สลับกับกลุ่มทดลองที่ 2

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

4. แบบสอบถามพฤติกรรมกลุ่มแสดงออก

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมกลุ่มแสดงออก ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกลุ่มแสดงออก

4.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมกลุ่มแสดงออกตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 4.1

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมกลุ่มแสดงออกที่สร้างขึ้นจำนวน 15 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรง โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 3 คน พิจารณาข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

6. นำแบบสอบถามพฤติกรรมกลุ่มแสดงออกที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยเทคนิคราชสีหราชราม ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25% ของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test และเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t มากกว่า 1.75 ขึ้นไปใช้ในงานวิจัย ได้ค่า t ระหว่าง 2.74 – 12.00 จำนวน 13 ข้อ

7. นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 6 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8208

ลักษณะแบบสอบถามพฤติกรรมกลุ่มแสดงออก เป็นแบบสอบถามที่เป็นสถานการณ์ ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสอบถามพฤติกรรมกลุ่มแสดงออก

คำชี้แจง กรุณาอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วตอบให้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของนักศึกษา โดยทำเครื่องหมาย (X) ลงบนอักษร ก ข หรือ ค บนกระดาษคำตอบ

นายदनัยและนายสมนึกเป็นเพื่อนรักกัน แต่นายदनัยเป็นคนขี้อาย ในขณะที่นายสมนึกเป็นคนกล้าแสดงออก วันหนึ่งทั้งสองคนถูกขอร้องให้ไปเป็นฝ่ายต้อนรับแขกในงานศิษย์เก่าของวิทยาลัย นายสมนึกดีใจและรับปากด้วยความเต็มใจ แต่นายदनัยไม่ยอมยกเพราะไม่ตรงกับลักษณะนิสัยของตนเอง แต่ถูกเพื่อน ๆ และรุ่นพี่ขอร้องให้ทำ ถ้าท่านเป็นนายदनัย ท่านจะทำอย่างไร

- (1) ก. ไม่พูดอะไร แต่ในใจไม่ยอมทำเลย
- (2) ข. แสดงสีหน้าไม่พอใจ ไม่ยอมทำ แต่ไม่พูดอะไร
- (3) ค. กล่าวปฏิเสธอย่างสุภาพที่ไม่อาจจะทำได้เพราะไม่ตรงกับนิสัย

เกณฑ์การให้คะแนน

- 1 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกน้อย
- 2 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกปานกลาง
- 3 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกมาก

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Multigroup Randomized Control Group Pretest-Posttest Design ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Multigroup Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
กลุ่มทดลองที่ 1 (RE ₁)	T ₁ E ₁	X ₁	T ₂ E ₁
กลุ่มทดลองที่ 2 (RE ₂)	T ₁ E ₂	X ₂	T ₂ E ₂
กลุ่มควบคุม (RC)	T ₁ C	X ₃	T ₂ C

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

R	หมายถึง	การสุ่มตัวอย่าง
RE ₁	หมายถึง	กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้จากการสุ่ม
RE ₂	หมายถึง	กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้จากการสุ่ม
RC	หมายถึง	กลุ่มควบคุม ที่ได้จากการสุ่ม
T ₁ E ₁	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T ₁ E ₂	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2
T ₁ C	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มควบคุม
X ₁	หมายถึง	การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
X ₂	หมายถึง	การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
X ₃	หมายถึง	การให้ข้อเสนอแนะ
T ₂ E ₁	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1

T ₂ E ₂	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2
T ₂ C	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Multigroup Randomized Control Group Pretest-Posttest Design เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ทั้งสามกลุ่มดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 16.30-17.20 น. และ 17.20-18.10 น. ในวันจันทร์ และวันพุธ ระหว่างวันที่ 11 กันยายน 2543 ถึงวันที่ 18 ตุลาคม 2543

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 16.30-17.20 น. และ 17.20-18.10 น. ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 12 กันยายน 2543 ถึงวันที่ 19 ตุลาคม 2543

2.3 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 16.30-17.20 น. และ 17.20-18.10 น. ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี สลับกับกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างวันที่ 12 กันยายน 2543 ถึงวันที่ 19 ตุลาคม 2543

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกชุดเดิม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)
4. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยใช้การทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe')

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

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

5.2. สถิติวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

5.2.1 หาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้ t-test

5.2.2 หาค่าความเชื่อมั่นโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค

(Cronbach)

5.3 สถิติวิเคราะห์สมมติฐาน

5.3.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้ามเนื้อแสดงออกก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2 และ 3

5.3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมกล้ามเนื้อแสดงออก ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยใช้การทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe') เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปรผลของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
ΣD	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง
ΣD^2	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองแต่ละตัวของกลุ่มตัวอย่างยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤตของการแจกแจงแบบ t
F	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤตของการแจกแจงแบบ F
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน
df	แทน	ชั้นของความเป็นอิสระ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
4. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลองที่ 1	N	\bar{X}	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	25.13	2.90			
หลังทดลอง	15	37.13	2.07	180	2,358	3.30 **

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

กลุ่มทดลองที่ 2	N	\bar{X}	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	26.80	3.10			
				156	1,808	2.96 **
หลังทดลอง	15	37.20	1.78			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ

กลุ่มควบคุม	N	\bar{X}	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	26.80	2.73			
				141	1,491	2.83 **
หลังทดลอง	15	36.20	2.40			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

ตาราง 5 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	51.60	25.80	1.97
ภายในกลุ่ม	42	549.20	13.08	
รวม	44	600.80		

จากตาราง 5 พบว่านักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมและการให้ข้อเสนอแนะ สามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ได้ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ
4. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
4. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาวิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 50 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 45 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

4. แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกจำนวน 13 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8208

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Multigroup Randomized Control Group

Pretest-Posttest Design เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ทั้งสามกลุ่มดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 16.30–17.20 น. และ 17.20–18.10 น. ในวันจันทร์ และวันพุธ ระหว่างวันที่ 11 กันยายน 2543 ถึงวันที่ 18 ตุลาคม 2543

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 16.30–17.20 น. และ 17.20–18.10 น. ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 12 กันยายน 2543 ถึงวันที่ 19 ตุลาคม 2543

2.3 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 16.30–17.20 น. และ 17.20–18.10 น. ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี สลับกับกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างวันที่ 12 กันยายน 2543 ถึงวันที่ 19 ตุลาคม 2543

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกชุดเดิม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะ โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมและนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยใช้การทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe')

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ทั้งนี้เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ดีในการนำไปพัฒนาบุคคลและกลุ่ม เพราะเป็นการให้ประสบการณ์ตรง เป็นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติ สามารถช่วยให้ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความซาบซึ้ง และพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง กิจกรรมกลุ่มจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่น (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 139) และสอดคล้องกับบทตัน (Botton 1974 : 1-2) ที่กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นการจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้ศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ โดยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เกม การอภิปรายกลุ่ม และการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อให้ นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่อบุคคลอื่นได้แก่ อาจารย์ เพื่อน และบุคคลทั่วไป โดยแสดงให้เห็นเหมาะสมกับกาลเทศะ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันทำให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการกล้าแสดงออก นักศึกษามีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยร่วมแสดงความคิดเห็น วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้ นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ได้เรียนรู้แนวทางที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น ตลอดจนเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพื่อให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและแสดงสีหน้า น้ำเสียง ให้ตรงกับภาษาถ้อยคำที่กล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน กล้าท้าทายปราศรัยคนอื่นก่อน กล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม กล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ และกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้มากยิ่งขึ้น

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรณพร โรจน์สัญญกุล (2538 : 51) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนวธิระ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีสัมพันธภาพดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของชิตชนก รุ่งแสง (2541 : 43) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

นักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอพักผู้ป่วยมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 พบว่านักศึกษาที่มีความสนใจ เอาใจใส่และมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะว่าในการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมหลากหลายที่เร้าความสนใจ ซึ่งมีลักษณะเป็นเกม การอภิปรายเป็นกลุ่ม และการใช้สถานการณ์จำลองซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติด้วยตนเองซึ่งเป็นลักษณะที่เหมาะสมกับวัยของนักศึกษา นักศึกษาจึงมีความสนใจเป็นอย่างมาก อีกทั้งผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะและเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมแสดงความคิดเห็น นักศึกษาสนุกสนานเพลิดเพลิน และรู้สึกภูมิใจในการทำกิจกรรมของตนเองในแต่ละครั้ง นักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมได้ เป็นการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้มากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แสดงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้

2. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ทั้งนี้เพราะการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นการแสดงออกโดยใช้วิธีการแก้ปัญหาจะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีที่จะดำเนินการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเป็นอิสระที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม ตลอดจนปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ดีขึ้น (พรรณราย ทวีระประภา. 2526 : 48) และสอดคล้องกับแนวคิดของ คมเพชร จิตรสุกุล. (2530 : 127-128) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมคือการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริงของบุคคลนั้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาในกลุ่มได้มีบทบาทในการแสดงพฤติกรรมการแสดงออก ในด้านการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสม ทั้งความพอใจและไม่พอใจได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และด้วยความจริงใจมีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งแสดงออกได้ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำที่กล้าแสดงต่อบุคคลอื่นได้แก่อาจารย์ เพื่อนและบุคคลทั่วไป โดยแสดงได้เหมาะสมกับกาลเทศะ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้ดียิ่งขึ้น

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของวงพักตร์ ภูพันธ์ศรี (2523 : 133) ที่ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาหญิงมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ถวัลย์ เนียมทรัพย์ (2530 : 140 : 145) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2529 ผลการวิจัยพบว่านิสิตปริญญาตรีมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของขวัญตา บุญวงศ์ (2542 : 69) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนวธิระ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า นักศึกษามีความสนใจและให้ความร่วมมือในการฝึก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้วิจัยได้ดำเนินการฝึกนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนให้ความเป็นกันเองกับนักศึกษาจึงทำให้บรรยากาศในการฝึกดำเนินไปด้วยดี นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาให้ความสนใจและปฏิบัติตามพร้อมทั้งฝึกซ้อมกันเองและร่วมแสดงความคิดเห็นกันมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการดำเนินการฝึกซึ่งได้แก่การแสดงบทบาทสมมติ และการแสดงตามตัวแบบซึ่งทำให้นักศึกษาในกลุ่มได้ร่วมกันแสดงบทบาทตามสถานการณ์ต่าง ๆ มีโอกาสฝึกปฏิบัติและได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้

3. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ทั้งนี้เพราะการให้ข้อเสนอแนะ ทำให้ผู้ได้รับข้อเสนอแนะมีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนบกพร่องและข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าจะมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อเสนอแนะเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างไร จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ และมีความเข้าใจตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 12 -13) นอกจากนี้ผกา บุญเรือง (2528 : 23) กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับข่าวสารได้รับรู้และเข้าใจเนื้อหาเพื่อมาประกอบการตัดสินใจวางแผนในอนาคตได้ ซึ่งในระหว่างการศึกษาทดลอง ผู้วิจัยได้สร้างเอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้นักศึกษาอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย ซึ่งพบว่านักศึกษาสนใจ ซักถามเป็นอย่างมาก และเมื่อให้นักศึกษาสรุปร่วมกัน จากการอ่านเอกสารพบว่านักศึกษาสามารถสรุปได้ถูกต้อง โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเพียงเล็กน้อย แสดงว่านักศึกษาเข้าใจวิธีการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกหลังจากได้อ่านข้อเสนอแนะแล้ว

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณพร โรจน์สัญญกุล (2538 : 52) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนวธิระ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การให้ข้อเสนอแนะทำให้นักศึกษามีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการให้ข้อเสนอแนะกับนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุม พบว่านักศึกษามีความสนใจในการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้ โดยให้อ่านเอกสารประกอบการศึกษาค้นคว้าซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย ซึ่งผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาได้ซักถามและสรุป เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก ด้วยเหตุนี้ นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 จึงมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ แสดงว่าการให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้

4. นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 4 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าจุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการทดลองครั้งนี้ ทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมและการให้ข้อเสนอแนะ มุ่งที่จะพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษา และมีจุดมุ่งหมายไปในแนวทางเดียวกัน คือการช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้มากขึ้น แม้ว่าทั้งสามวิธีการดังกล่าว

มีเอกลักษณ์และมีจุดเด่นแตกต่างกันไป กล่าวคือการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้นนักศึกษามีโอกาสได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ได้เรียนรู้การกระทำของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้พัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในส่วนที่บกพร่อง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้ร่วมกันวิเคราะห์และสรุปโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สรุปเพิ่มเติมและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น ผู้วิจัยเน้นให้นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการฝึกทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ และผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ และการแสดงตามตัวแบบ ตลอดจนการให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง ส่วนการให้ข้อเสนอแนะนั้นผู้วิจัยจัดเตรียมเอกสารต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยให้นักศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามและได้สรุปเนื้อหาต่าง ๆ ร่วมกัน ตลอดจนให้นักศึกษาได้เสนอแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ สามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นจากเทคนิคต่าง ๆ ได้ไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ เป็นนักศึกษามีลักษณะคล้ายคลึงกัน กล่าวคือเป็นนักศึกษาวิชากรรมชั้นปีที่ 1 ที่มีอายุใกล้เคียงกัน และผู้วิจัยเป็นอาจารย์และแนวของนักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มดังกล่าว ซึ่งนักศึกษามีความคุ้นเคยอยู่แล้วเมื่อให้ข้อเสนอแนะและเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษามักปฏิบัติตามและรับฟังในสิ่งที่เสนอแนะทุกขั้นตอน จึงทำให้นักศึกษาสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นได้ไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ ต่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น และสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมคล้ายคลึงกันทั้งสามกลุ่ม ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้วิจัยได้ให้ความเป็นกันเองกับนักศึกษา ทำให้นักศึกษามีความไว้วางใจและอบอุ่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษาจึงมีความพึงพอใจ และมีความรู้สึกที่ดีต่อการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอเพราะเป็นประโยชน์ของเขาเอง นอกจากนี้นักศึกษาได้รายงานว่ามีความประทับใจ และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมอีก

จากการพิจารณารายด้านพบว่าก่อนการทดลองนักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกดังนี้ นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพฤติกรรมด้านกล้าแสดงออกไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ มีน้อยกว่าทุกด้าน กล่าวคือน้อยกว่าด้านกล้าแสดงทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน กล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม กล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขินตามลำดับ แต่หลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านกล้าแสดงออกไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพพัฒนาขึ้นมากกว่าด้านอื่น รองลงมาคือด้านกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม กล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน กล้าพูดทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน และกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผลตามลำดับ

สำหรับนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสมน้อยกว่าทุกด้าน กล่าวคือน้อยกว่าด้านกล้าทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน กล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน กล้าคัดค้านความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และกล้าแสดงออกไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพตามลำดับ และหลังจากที่นักศึกษาได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแล้ว พบว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่าง

เหมาะสม พัฒนาขึ้นมากกว่าด้านอื่น ๆ รองลงมาคือ กล้าพูดท้าทายปราศรัยคนอื่นก่อน กล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน กล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ และกล้าคัดค้านความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล ตามลำดับ

ส่วนนักศึกษาในกลุ่มควบคุมนั้นก่อนการให้ข้อเสนอแนะ นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านกล้าพูดท้าทายปราศรัยคนอื่นก่อนน้อยกว่าทุกด้าน กล่าวคือน้อยกว่าด้านกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม กล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ กล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน กล้าคัดค้านความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผลตามลำดับและหลังจากที่นักศึกษาได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกแล้ว พบว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสมพัฒนาขึ้นมากกว่าด้านอื่น ๆ รองลงมาคือกล้าพูดท้าทายปราศรัยคนอื่นก่อน กล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน กล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ และกล้าคัดค้านความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผลตามลำดับ

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่านักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ทั้งสามกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นใกล้เคียงกัน กล่าวคือได้พัฒนาด้านที่กล้าแสดงออกน้อยให้พัฒนามากขึ้นแม้ว่าจะได้รับเทคนิคต่างกัน จึงอาจสรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมและการให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้ไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของวศิณี มุกตอกไม้ (2541 : 90) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบึงผา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม และนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีสัมพันธภาพกับเพื่อนมากขึ้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และการให้ข้อเสนอแนะ ต่างก็สามารถนำมาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาได้ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ที่จะนำวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไปใช้ ควรจะศึกษาจุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอน และเทคนิคต่าง ๆ ให้เข้าใจ พร้อมทั้งควรมีประสบการณ์และทักษะก่อนที่จะนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ นอกจากนี้ควรมีบุคลิกภาพที่คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ว่องไว สามารถที่จะโน้มน้าวหรือกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการทดลองสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา ตลอดจนควรมีความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการทดลองด้วยว่าพฤติกรรมต่างๆ ของผู้ที่เข้ารับการทดลองพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใด

2. จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และการให้ข้อเสนอแนะ เป็นวิธีการที่จะสามารถทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นไม่แตกต่างกัน ดังนั้นครูหรือครูแนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องจะเลือกนำไปใช้พัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาได้ตามความเหมาะสมกับโอกาสและสถานที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้วัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับภาษาท่าทางภาษาถ้อยคำด้านกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน กล้าพูดทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน กล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสุภาพ และกล้าคัดค้านความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล ในการวิจัยครั้งต่อไปนอกจากจะวัดในด้านดังกล่าวข้างต้นแล้วควรจะวัดการกล้าพูดเกี่ยวกับตนเอง กล้าถามเหตุผลอย่างเหมาะสม กล้าแสดงคำพูดเพื่อรักษาสีทึบ กล้าแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาโดยใช้วิธีการสังเกตประกอบด้วย

2. การใช้กิจกรรมกลุ่ม นอกจากเกม อภิปรายกลุ่มและการใช้สถานการณ์จำลอง สามารถใช้กรณีตัวอย่าง ละคร และกลุ่มย่อย สำหรับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกเหนือจากบทบาทสมมติ และการแสดงตามตัวแบบ สามารถใช้การให้รางวัลและชี้แนะ การให้สิ่งเสริมแรง การเขียนบทพูด และการทำการบ้าน

3. ควรทำการทดลองโดยใช้กิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักศึกษาในระดับชั้นอื่น ๆ เช่น ระดับอาชีวศึกษา เป็นต้น

4. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษา เช่น บุคลิกภาพของนักศึกษาและการอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา หลวงจอก. (2536). การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมวิทยา จังหวัดราชบุรี. ปรินฏานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ขวัญตา บุญวาศ. (2542). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีวัชร กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์ 2522.
- . (2530). กิจกรรมกลุ่ม (เอกสารประกอบการสอนกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน). กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา
- จวีวรรณ วัฒนะจันะพงษ์. (2537). เปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอเทพสถิตย์ จังหวัดชัยภูมิ. ปรินฏานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จารุวรรณ ศุภศรี. (2542). การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีวัชร จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปรินฏานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- จำเนียร ช่างโซติ, และคนอื่นๆ. (2521). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชิตชนก รุ่งแสง. (2541). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร. ปรินฏานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). คุณคือเจ้าชีวิต. กรุงเทพฯ : สโมสรนักรบ.
- ถนอมศรี อินทนนท์. (2529). การศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของวัยรุ่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน. ปรินฏานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร

- ถวัลย์ เนียมทรัพย์. (2530). *ผลของการศึกษาพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ทิตนา เขมณี, และคนอื่นๆ. (2522). *กลุ่มสัมพันธ์ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : บุรพาติลป์ การพิมพ์.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนา สำหรับครู*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทองเรียน อมรรักษ์กุล. (2520). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. (2526). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิษณุโลก : แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ประนอม เดชชัย. (2531). *แนวการเรียนการสอนและแนวทางปฏิบัติสังคมศึกษา*. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ผกา บุญเรือง. (2528). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.
- พิจิตรา พงษ์จินดากร. (2525). *การทดลองสอนความรับผิดชอบแก่เด็กที่มีระดับสติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2535). "การทำงานแบบกลุ่ม," ใน *สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ*. หน้า 24 กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2522). *การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก*. (เอกสารประกอบการชุดปฏิบัติการ). กรุงเทพฯ : หน่วยพัฒนาคณาจารย์วิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- _____. (2524, สิงหาคม). "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 1(8) : 47-65.
- _____. (2524, สิงหาคม-กันยายน). "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," *แนะแนว*. 15(76) : 9-30.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. (2527). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญบึงกุ่ม จังหวัดชัยนาท*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ยุพิน กองธรรม. (2532). *ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.

- โยธิน ศันสนยุทธ, และคนอื่นๆ. (2523). *จิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ระวีวรรณ แก้วคงทอง. (2539). *ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชน ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). *การพัฒนาอ้อมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีทัศนคติต่อวิชาชีพแตกต่างกัน โดยใช้กิจกรรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ. (2536). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ละเอียด ชูประยูร, และคนอื่นๆ. (2521, เมษายน). "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช," *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 9(4) : 7.
- วิไล ไชยปรภรณ์. (2524). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.
- วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี. (2523). *ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณพร โรจน์สัญญากุล. (2538). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีวัชร กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วศิณี มุกดอกไม้. (2541). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพเกี่ยวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบึงผา จังหวัดปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภาวดี บุญญวงศ์. (2527). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
- สมดี ชากรวงศ์ไพจิตร. (2539). *สุขภาพจิตและมิติบางด้านเกี่ยวกับตนเองกับพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุมาลี อุดมผล. (2537). *ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลี่ต่อพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาสัมพันธ์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อารีย์ ลีลา. (2535). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เอี่ยมจิด ดิศรีแก้ว. (2524). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- Albert, Robert E. & Emmons, Michael L. (1978). *Your Perfect Right*. California : Impact Publisher.
- Breidenbech, William Edward. (1977, June). "The Effect of Assertive Training on the Adolescent Concept," *Dissertation Abstract International*, 38 (21) : 4671 – A.
- Botton, Leslie. (1974). *Development Group Work with Adolescents*. London : University of London Press.
- Durchmidt, Barbara. J. (1977, January) . "Self – Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College," *Dissertation Abstracts International*, 38 (4) : 3953 – A.
- Fensterheim, Herbert & Bear, J. (1975). *Don't say yes when you want to say no*. New York : Dell Publishing Co.
- Flower, John V. & Booraem, Curtis. (1980). "Simulation and Role Play Methods," in *Helping People Change* . Edited by Frederick H. Kanfer & Arnold P. Goldstein, V. 6. p. 172-277. New York : Pergamon Press.
- Gormally, James and other. (1975, July). "A Microtraining Approach to Assertion Training," *Journal Of Counseling Psychology*. 22 (4) : 299-300.
- Morris, J. (1975). *Fear Reduction Methods*. New York : Pergamon Press.
- Ohlsen, Merie M. (1970). *Group Counseling*. New York : Holt Rinehart and Winston.
- Ottaway, A.K.C. (1966). *Learning Though Group Experiences*. London : Routhledge and Kegan Paul.
- Rathus, Spencer A. & . Nevid, Jeffrey S. (1978). *Behavior Therapy*. New York : New American Library.
- Salter, Andrew. *The Conditional Reflex Therapy*. New York : Pergamon Press.
- Sansbury, David L. (1974, October). "Assertive Training in Group," *The Personnel and Guidance Journal*. 53 (2) : 118.
- Shaw, Marvin E. (1971). *Group Dynamics : The Psychology of Small Group Behavior*. New York : McGraw Hill Book Company.
- Treppa, Jerry A. & Frick, Lawrence . (1972, February). "Effect of Maraton Groups Experience," *Journal of Counseling Psychology*. 19 (5) : 466-467.
- Wilk, Carole & Virginia Coplan. (1977, April). "Assertive Training as A Confidence Building Technique," *The Personnel and Guidance Journal*. 55(4) : 460-464.
- Wolpe, Joseph. (1973). *The Practice of Behavior Therapy*. 2nded. New York : Pergamon Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
(สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักศึกษารู้จักกัน ภายในกลุ่มมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคย และความ เป็นกันเองของนักศึกษา กับผู้วิจัย 2. เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจ การเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทและ หน้าที่ขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนเข้าใจวัน เวลา และสถานที่ ที่จะใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อเป็นการเตรียม นักศึกษาให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม "หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน" 3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4. ผู้วิจัย แจก และชี้แจง ตาราง กำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง <p>การประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักศึกษา
2 - 3	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 -11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้
4	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการแสดงสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ช้่นนำ ผู้วิจัยสนทนาชักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่นักศึกษาเคยปฏิบัติ และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2. ชั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยให้นักศึกษาลงมือปฏิบัติกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมทางจิตวิทยา ได้แก่ เกมอภิปรายกลุ่ม และการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการพูดเกี่ยวกับการกล้าพูด แสดงความรู้สึกรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน	3. ชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาวิศวกรรมร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต
6	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดทักทายคนอื่นก่อน	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน	4. ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
7	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม	การประเมินผล
8 - 9	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักศึกษา
10 - 11	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล	
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป	1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. วิจัยกล่าวขอให้นักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 1	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ปฐมนิเทศ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ศึกษารู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้นเป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองของนักศึกษากับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาท และหน้าที่ขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนเข้าใจวัน เวลา สถานที่ที่จะใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักศึกษาให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
อุปกรณ์	กระดาษรูปหัวใจผ่าซีก
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม "หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน" มีขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าซีกให้นักศึกษาคนละชิ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจส่วนที่เหลือ ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้เป็นรูปหัวใจที่ถูกต้องภายใน 1 นาที 2.3 เมื่อพบคู่หัวใจแล้วให้นักศึกษานั่งสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน คนละ 5 นาที ตามหัวข้อดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.3.1 ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น 2.3.2 จังหวัดที่เกิด 2.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ 2.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลองคือ วันจันทร์ และวันพุธ เวลา 16.30 – 17.20 น. และ 17.20 – 18.10 น.
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 2	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
ชื่อกิจกรรม	โฆษณาพาเพลิน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษขาว (A 4) 15 แผ่น 2. ดินสอ 15 แท่ง
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนาที่นักศึกษาเคยปฏิบัติ และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้เกม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2.2 ผู้วิจัยออกคำสั่งว่า “ฝนตก” ให้นักศึกษาใช้มือทั้ง 2 ข้าง ตบหน้าขาของตนเองไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสั่งเป็นอย่างอื่นหรือสั่งให้หยุด และถ้าออกคำสั่งว่า “ฟ้าร้อง” ให้นักศึกษากระตืบเท้าพร้อม ๆ กัน ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสั่งเป็นอย่างอื่น หรือสั่งให้หยุด และถ้าออกคำสั่งว่า “ฟ้าผ่า” ให้นักศึกษาลุกขึ้นยืนพร้อมกัน และชูมือข้างขวาขึ้นพร้อมกับเปล่งเสียงว่า “เปรี้ยง” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสั่งเป็นอย่างอื่นหรือสั่งให้หยุด 2.3 ผู้วิจัยจะส่งคำสั่งใดก็ได้สลับกันไปมาเพื่อให้นักศึกษาปฏิบัติตามด้วยความว่องไวและถูกต้อง ถ้านักศึกษาคนไหนปฏิบัติตามไม่ถูกก็จะเป็นผู้แพ้จำนวน 5 คน 2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาโฆษณาตนเองทีละคนโดยให้ผู้ฟังคิดว่าเรามีจุดดีจุดเด่นอย่างไรบ้าง (ถ้าเป็นสินค้าก็ให้คนอยากซื้อ ถ้าเป็นสิ่งของก็ให้คนอยากได้) 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักศึกษา

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 3	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
ชื่อกิจกรรม	น้ำ 5 ลิตร
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
อุปกรณ์	เอกสารการอภิปรายกลุ่มเรื่อง น้ำ 5 ลิตร
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของความรู้สึกที่แท้จริงของนักศึกษา และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายเอกสารเรื่อง น้ำ 5 ลิตร แล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมารายงานการทำงานของกลุ่ม 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะที่สังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

เอกสารการอภิปรายกลุ่มเรื่อง น้ำ 5 ลิตร

สถานการณ์

สมาชิกจำนวน 8 คน ได้ร่วมกันเดินทางโดยรถยนต์เพื่อไปเที่ยวในป่าแห่งหนึ่ง โดยวางแผนไว้ว่าจะหยุดซื้อของใช้จำเป็น อาหาร เพื่อไว้ใช้ในระหว่างพักแรมในป่า 4 วัน จากตัวเมืองจะต้องใช้ระยะทางอีก 50 กม. จะถึงป่า แต่ขณะนี้เหลือระยะทางอีกประมาณเกือบ 70 กม. จะถึงตัวเมืองเผชิญรถคันที่ขับมาตกหลุมอย่างแรง ทำให้หม้อน้ำแตก น้ำรั่วหมด รถวิ่งต่อไปไม่ได้ ต้องรียนำน้ำดื่มซึ่งอยู่ในรถมีเพียง 5 ลิตร เท่านั้นมาเติมให้รถพอจะวิ่งได้ เมื่อเติมน้ำและรถวิ่งไปได้อีกประมาณ 10 กว่า กม. หม้อน้ำก็แห้งอีกสองข้างทางก็ไม่มีร้านค้าและปั้มน้ำมันเลย

คำสั่ง

1. ให้สมาชิกเลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อเป็นผู้นำ และเลือกเลขากลุ่ม 1 คน เพื่อจดบันทึก
2. ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านเอกสารเรื่อง น้ำ 5 ลิตร ให้สมาชิกฟัง
3. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันปรึกษาและแสดงความคิดเห็นว่าจะทำอย่างไรกับกรณีที่ต้องนำน้ำดื่ม 5 ลิตร มาเติมในหม้อน้ำ และยังไม่รู้ว่าเมื่อเติมน้ำแล้วหม้อน้ำจะแห้งอีกเมื่อใด และจะมีแหล่งน้ำที่ใดได้เมื่อไม่มีร้านค้าและปั้มน้ำมันในระหว่างทางที่เข้าตัวเมือง

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 4	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการแสดงสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง
ชื่อกิจกรรม	คนสวยแข่งคิว
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการแสดงสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง คนสวยแข่งคิว
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของความรู้สึกที่แท้จริงของนักศึกษา และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้สถานการณ์จำลอง <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยเตรียมสถานที่ จัดฉากหรือบรรยายสถานการณ์จำลองให้ใกล้เคียงกับสภาพจริงมากที่สุด 2.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัคร จำนวน 3 คน 2.3 ผู้วิจัยมอบแผ่นข้อความเขียนกำหนดบทบาทการแสดงตัวละครแต่ละตัวแก่นักศึกษาที่ร่วมแสดงบทบาท 2.4 ผู้วิจัยแจกเอกสารอ่านเรื่อง คนสวยแข่งคิวให้นักศึกษาอ่าน 2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงบทบาทโดยผู้แสดงแนะนำตนเองว่า แสดงเป็นตัวละครตัวใด แล้วเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้อันร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นในขณะสังเกตเพื่อนแสดง สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

เอกสารเรื่อง คนสวยแข่งคิว

สถานการณ์

ในวันอาทิตย์เป็นวันหยุดพักผ่อน นาคกรและสังวรวรชวณกันไปดูภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์ เมเจอร์ย่านปิ่นเกล้า เมื่อดูโปรแกรมเป็นที่ถูกใจแล้ว ทั้งสองจึงตัดสินใจซื้อตั๋วเพื่อจะเข้าชม ซึ่งต้องยืนต่อคิวกัน ยาวมาก ในระหว่างนั้นนัยนาสาวบุคลิกดีท่าทางเรียบร้อยยืนเบียดนาคกรที่กำลังเข้าแถวซื้อตัวยู่ก่อน ในที่สุด เธอก็ยืนอยู่หน้านาคกรโดยอัตโนมัติ นาคกรได้แต่ยั้งง กอดอก และส่ายหน้า สังวรวรผู้รักษาความยุติธรรม เห็นเช่นนั้นจึงอดไม่ได้ที่จะแสดงสีหน้าไม่พอใจ โดยมองหน้าและพูดว่า “คุณรีบกรุณาเข้าแถวให้ถูกต้อง ด้วยครับ มาทีหลังควรต่อหลังเพื่อนผมมาก่อนยืนรออยู่นานแล้วครับ” ทันทีที่นัยนาได้ยินเช่นนั้น เธอหน้าแดง พร้อมพูดว่า “ขอโทษคะ ดิฉันรีบไปหน่อยไม่ทันดู เพราะกลัวตั๋วหมดไม่ทันรอบนี้” พร้อมกับนั้นเธอก็รีบเดิน หันหลังไปทันทีด้วยสีหน้าเขินอาย

ฉากที่ 1

นาคกรและสังวรวรชวณกันไปดูภาพยนตร์ที่เมเจอร์

นาคกร วันนี้เราไปดูหนังที่เมเจอร์ปิ่นเกล้าดีไม่มี เหนื่อยมาหลายวันแล้ว

สังวรวร ดีเหมือนกัน คลายเครียดกันบ้าง

ฉากที่ 2

ถึงเมเจอร์ นาคกรและสังวรวรดูโปรแกรมหนังที่ถูกใจ จึงตัดสินใจซื้อตั๋วหนึ่งเพื่อให้ทันรอบ 12.00 น. นาคกรเป็นคนยื่นรอซื้อตั๋ว โดยมีสังวรวรยืนอยู่ห่างออกจากแถวมานิดหน่อย

นาคกร เรายืนเข้าแถวรอซื้อตัวเอง นายยื่นรออยู่แถวนี้ก็แล้วกัน

สังวรวร ไม่เป็นไร เรายืนรอเป็นเพื่อนได้

ฉากที่ 3

นัยนาสาวบุคลิกดีท่าทางเรียบร้อย ยืนเบียดนาคกรโดยไม่มองสบตาคนอื่นเลย

นาคกรยั้งง เอามือกอดอก ส่ายหน้า

สังวรวร แสดงสีหน้าไม่พอใจ มองหน้านัยนาแล้วพูดว่า

“คุณรีบกรุณาเข้าแถวให้ถูกต้องด้วยครับ มาทีหลังควรต่อหลัง เพื่อนผมมาก่อนยืนรออยู่นานแล้ว นะครับ”

นัยนา หน้าแดงเขินอายรีบพูดว่า

“ขอโทษคะ ดิฉันรีบไปหน่อยไม่ทันดูเพราะกลัวตั๋วหมด”

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 5	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน
ชื่อกิจกรรม	ฟังหน่อย
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน
อุปกรณ์	---
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขินของนักศึกษา และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้เกม <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษายืนเป็นครึ่งวงกลม เมื่อผู้วิจัยเรียกว่า “น้ำขึ้น” ให้นักศึกษานั่งลง ถ้าสั่ง “น้ำลง” ให้นักศึกษายืนขึ้น ถ้าสั่งว่า “น้ำนิ่ง” ให้นักศึกษาก้มหน้าลงพร้อมกับเอามือจับเข่าตนเองและนิ่งห้ามกระตุกกระตัก ถ้านักศึกษาไม่ทำตามคำสั่งถือว่าเป็นผู้แพ้ 2.2 ผู้วิจัยหาผู้แพ้จำนวน 3 คน ออกไปนอกห้องเพื่อเตรียมเล่าความรู้สึกที่ประทับใจมากที่สุดเข้ามาพูดให้นักศึกษาส่วนที่เหลือฟัง 2.3 ผู้วิจัยตกลงกับนักศึกษาส่วนที่เหลือว่า <ol style="list-style-type: none"> ถ้าคนที่ 1 เข้ามาพูดให้ตั้งใจฟังเรื่องที่เพื่อนพูด ถ้าคนที่ 2 เข้ามาพูดให้ตั้งใจฟังบ้าง ไม่ตั้งใจฟังบ้าง ถ้าคนที่ 3 เข้ามาพูดไม่ต้องตั้งใจฟัง (อาจมีเสียงดังรบกวน) 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 6	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าพูดทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน
ชื่อกิจกรรม	คนสวยน้องใหม่
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าพูดทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน
อุปกรณ์	เอกสารการอภิปรายกลุ่มเรื่อง คนสวยน้องใหม่
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่นักศึกษาเคยปฏิบัติ และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2.2 ขออาสาสมัคร 1 คน ทำหน้าที่เป็นผู้อ่านเอกสารการอภิปรายกลุ่มเรื่อง คนสวยน้องใหม่ 2.3 ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.3.1 นายอัสนี่เป็นคนอย่างไร 2.3.2 นายพงษ์ศักดิ์เป็นคนอย่างไร 2.3.3 พวงทองมีความรู้สึกอย่างไรต่ออัสนี่และพงษ์ศักดิ์ 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

เอกสารการอภิปรายกลุ่มเรื่อง คนสวยน้องใหม่

สถานการณ์

พวงทอง พนักงานคนใหม่เข้ามาทำงานในบริษัทผลิตไอซี ย่านสมุทรปราการเป็นสัปดาห์ที่สอง ของการทำงาน ขณะที่พวงทองกำลังเดินเข้าห้องทำงาน อัสนี และวสันต์ซึ่งเป็นพนักงานที่เข้ามาทำงานก่อน พวงทอง 3 เดือน กำลังยืนคุยกันอยู่ อัสนีจึงมองพวงทอง และยกคิ้วให้พร้อมกับพูดว่า “ใครรับคนสวย มาทำงานแต่เช้า ใครมาส่งจ๊ะ” พวงทองหยุดเดินแล้วหันมาทำตาโตสะบัดหน้าเดินเข้าห้องทำงาน อัสนีหันมายิ้ม และยกคิ้วให้วสันต์แล้วหัวเราะเสียงดัง พวงทองเดินเข้าห้องทำงานและได้พบกับพงษ์ศักดิ์ที่มาทำงานแต่เช้า พงษ์ศักดิ์ยิ้มให้พวงทองพร้อมกับพูดว่า “สวัสดิ์ครับ มาทำงานแต่เช้าขยันจังเลยนะครับ พวงทองยิ้มและสบตา ให้พร้อมพูดว่า “สวัสดิ์คะ คุณก็มาเช้าเหมือนกันนะคะ”

ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1. นายอัสนีเป็นคนอย่างไร
2. นายพงษ์ศักดิ์เป็นคนอย่างไร
3. พวงทองมีความรู้สึกอย่างไรต่ออัสนีและพงษ์ศักดิ์
4. การทักทายปราศรัยที่ดีมีลักษณะอย่างไร

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 7	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านถ้อยคำเกี่ยวกับกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
ชื่อกิจกรรม	ขอชมคนเก่ง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง ขอชมคนเก่ง
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้สถานการณ์จำลอง <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยเตรียมจัดสถานที่ จัดฉากหรือบรรยายสถานการณ์จำลองให้ใกล้เคียงกับสภาพจริงมากที่สุด 2.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครนักศึกษาจำนวน 3 คน 2.3 ผู้วิจัยมอบแผ่นข้อความเขียนกำหนดบทบาทการแสดงตัวละครแต่ละตัวแก่นักศึกษาที่ร่วมแสดงบทบาท 2.4 ผู้วิจัยแจกเอกสารอ่านเรื่อง ขอชมคนเก่งให้นักศึกษาอ่าน 2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงบทบาทโดยผู้แสดงแนะนำตนเองว่าแสดงเป็นตัวละครตัวใด แล้วเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะที่สังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

เอกสารเรื่อง ขอชมคนเก่ง

สถานการณ์

เกรียงไกรนักศึกษาดีเด่นที่ได้รับรางวัลในวันสถาปนาสถาบันที่จัดขึ้นในตอนเช้าของวันนี้ มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส รีบเดินไปยังห้องสโมสรนักศึกษาเพื่อเข้าประชุมสรุปผลงาน ทันทีที่เกรียงไกรก้าวเข้ามาถึงประตูห้องสโมสร เพื่อน ๆ และอาจารย์สมพงษ์ได้ปรบมือให้กับเกรียงไกร พร้อมกับคำชมเชยของมานะ ประธานสโมสรที่พูดด้วยใบหน้ายิ้มแย้มว่า “ขอแสดงความยินดีกับนักศึกษาดีเด่นประจำปีนี้ครับ” เกรียงไกรทำอะไรไม่ถูกเพราะไม่เคยพบสถานการณ์เช่นนี้มาก่อน รีบโค้งศีรษะตอบว่า “ขอบคุณครับ” พร้อมกันนั้น น้ำเสียงที่ชัดเจนของอาจารย์สมพงษ์พูดขึ้นว่า “ครูภูมิใจที่มีลูกศิษย์ที่ดียังเธอ” เกรียงไกรมองไปทางอาจารย์สมพงษ์ด้วยรอยยิ้มพร้อมกับพูดว่า “ขอบคุณครับอาจารย์ ที่ผมเป็นคนดีได้ทุกวันนั้นก็เพราะคำสั่งสอนของครูอาจารย์ครับ” อาจารย์สมพงษ์เดินเข้ามาลูบหลังด้วยความเมตตา แล้วพูดว่า “เธอคงเป็นคนดีเช่นนี้ตลอดไปนะ” “ผมจะทำตัวเป็นคนดีต่อสังคม ผมสัญญา และจะไม่ทำให้อาจารย์ผิดหวังครับ” เสียงตอบของเกรียงไกร

ฉากที่ 1

เกรียงไกรเดินไปห้องสโมสรนักศึกษา เมื่อถึงก็พบกับความตื่นเต้นกับเสียงปรบมือแสดงความยินดีของเพื่อนและอาจารย์

ฉากที่ 2

มานะ “ขอแสดงความยินดีกับนักศึกษาดีเด่นประจำปีนี้ครับ”

เกรียงไกร ดีใจทำอะไรไม่ถูก

“ขอบคุณครับ”

อาจารย์สมพงษ์ ครูภูมิใจที่มีลูกศิษย์ที่ดียังเธอ

เกรียงไกร “ขอบคุณครับอาจารย์ ที่ผมเป็นคนดีได้ทุกวันนั้นก็เพราะคำสั่งสอนของครูอาจารย์ครับ”

ฉากที่ 3

อาจารย์สมพงษ์เดินเข้ามาลูบหลังด้วยความเมตตา พร้อมพูดว่า “เธอคงเป็นคนดีเช่นนี้ตลอดไปนะ”

เกรียงไกร “ผมจะทำตัวเป็นคนดีต่อสังคม ผมสัญญา และจะไม่ทำให้อาจารย์ผิดหวังครับ”

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 8	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
ชื่อกิจกรรม	บอกหน่อยนะ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
อุปกรณ์	กระดาษคำถาม บอกหน่อยนะ
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้เกมซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบคำถามในกระดาษภายใน 5 นาที ดังต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1.1 ชอบรับประทานอาหารอะไร 2.1.2 ชอบดอกไม้อะไร 2.1.3 ชอบสัตว์เลี้ยงหรือไม่ ถ้าชอบ ๑ สัตว์อะไร 2.1.4 คุณพ่อคุณแม่ยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ ถ้ายังมีชีวิตอยู่อายุเท่าไร 2.1.5 บ้านเดิมอยู่ไหน 2.1.6 คุณพ่อคุณแม่มีอาชีพอะไร 2.1.7 ขณะนี้เงินเดือนเท่าไร 2.1.8 การเงินพอใช้จ่ายหรือไม่ 2.1.9 มีแฟนหรือมีครอบครัวแล้วหรือยัง ถ้ามีชื่ออะไร 2.1.10 เคยขัดใจกับแฟนหรือไม่ เรื่องอะไร และลงท้ายใครเป็นผู้ชนะ 2.2 ผู้วิจัยหยิบคำตอบของนักศึกษาอ่านไม่เกิน 3 คน แล้วถามความรู้สึกของนักศึกษาว่าหนักใจใหม่ในการเปิดเผยเรื่องความจริงส่วนตัว 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นในขณะที่สังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

เอกสารเรื่อง บอกหน่อยนะ

1. ชอบรับประทานอาหารอะไร
.....
2. ชอบดอกไม้อะไร
.....
3. ชอบสัตว์เลี้ยงหรือไม่ ถ้าชอบ ๆ สัตว์อะไร
.....
4. คุณพ่อคุณแม่ยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ ถ้ายังมีชีวิตอยู่อายุเท่าไร
.....
5. บ้านเดิมอยู่ไหน
.....
6. คุณพ่อคุณแม่มีอาชีพอะไร
.....
7. ขณะนี้เงินเดือนเท่าไร
.....
8. การเงินพอใช้จ่ายหรือไม่
.....
9. มีแฟนหรือมีครอบครัวแล้วหรือยัง ถ้ามีชื่ออะไร
.....
10. เคยขัดใจกับแฟนหรือไม่ เรื่องอะไร และลงท้ายใครเป็นผู้ชนะ
.....

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 9	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสุภาพ
ชื่อกิจกรรม	ชีวิตของฉัน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสุภาพ
อุปกรณ์	เอกสารการอภิปรายกลุ่มเรื่อง ชีวิตของฉัน
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสุภาพ และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มอภิปรายเอกสารเรื่อง ชีวิตของฉัน แล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมารายงาน 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

เอกสารการอภิปรายกลุ่มเรื่อง ชีวิตของฉัน

โสภณเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี เรียนเก่ง ผลการเรียนอยู่ในระดับ 4 มาตลอด และเมื่อเข้าสู่ภาคเรียนที่สองก็ต้องทำพร้าพ่อ โสภณเป็นลูกคนโตอยู่กับแม่และน้องสาวที่กำลังเรียนอยู่ชั้น ม. 1 แม่ของโสภณมีอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า รายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายเมื่อสิ้นพ้อ ในวันหยุดโสภณต้องช่วยแม่รับจ้างซักรีดเสื้อผ้า ในที่สุดผลการเรียนก็เริ่มตกลง จากระดับ 4 เป็นระดับ 2 เพราะไม่มีเวลาอยู่กับตำราจนทำให้อาจารย์ที่ปรึกษาแปลกใจ ในห้องเรียนโสภณจะพูดคุยกับเพื่อนน้อยมาก ไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นเพราะเพื่อน ๆ ส่วนใหญ่มีฐานะดีไม่เดือดร้อน เมื่อมีการร่วมกิจกรรมพบปะสังสรรค์ โสภณจะไม่เคยไปร่วมงาน จนทำให้โสภณเป็นคนขาดเพื่อน การทำงานร่วมกับเพื่อนส่วนใหญ่เพื่อนจะไม่เลือกโสภณเข้าร่วมกลุ่มด้วย ซึ่งส่งผลกระทบต่อผลงานในภาคการศึกษานี้

คำสั่ง ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1. โสภณเป็นคนเห็นแก่ตัว ท่านเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. เพื่อน ๆ ของโสภณเกิดความรู้สึกอย่างไรต่อโสภณ
3. การกระทำของโสภณ เกิดผลเสียอย่างไร
4. ถ้าท่านเป็นโสภณท่านจะทำอย่างไร

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 10	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
ชื่อกิจกรรม	ไปไหน ไปกัน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง ไปไหนไปกัน
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้สถานการณ์จำลอง <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยเตรียมจัดสถานที่ จัดฉากหรือบรรยายสถานการณ์จำลองให้ใกล้เคียงกับสภาพจริงมากที่สุด 2.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครนักศึกษาจำนวน 4 คน 2.3 ผู้วิจัยมอบแผ่นข้อความเขียนกำหนดบทบาทการแสดงตัวละคร แต่ละตัวแก่นักศึกษาที่ร่วมแสดงบทบาท 2.4 ผู้วิจัยแจกเอกสารอ่านเรื่อง ไปไหน ไปกัน ให้นักศึกษาอ่าน 2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงบทบาท โดยผู้แสดงแนะนำตนเองว่าแสดงเป็นตัวละครใด แล้วเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

เอกสารเรื่อง ไปไหน ไปกัน

สถานการณ์

การพบปะสังสรรค์งานเฟื่องทองรุ่น 54 มีสมาชิก 20 คน ในปีนี้สมาชิกต้องการจะไปสังสรรค์ที่ต่างจังหวัด 3 วัน โดยมีงบประมาณ 30,000 บาท สมาชิกนัดประชุมเพื่อปรึกษากัน มีบัณฑิตเป็นประธานรุ่น สมทรัพย์เป็นเหรียญกษาปณ์ บรรยายการร่วมงานเป็นกันเอง สมาชิกทุกคนต้องการทราบว่าจะไปไหนกันดี เริ่มจากบัณฑิตเสนอน่าจะไปทางภาคใต้ สมทรัพย์เสนอว่าควรจะไปทางภาคเหนือ ประกอบเสนอน่าจะไปทางภาคอีสาน ในที่สุดก็ตกลงไปทางอีสาน

ฉากที่ 1

บัณฑิต ผมคิดว่าน่าจะไปที่เที่ยวทางภาคใต้ เพราะมีสถานที่ที่เที่ยวน่า
 ประคอง อากาศดี แต่ค่าใช้จ่ายสูงนะครับ
 สมทรัพย์ เราน่าจะไปทางภาคเหนือ อากาศดีเหมือนภาคใต้ แต่ค่าใช้จ่ายคงไม่สูง อาหารการกินก็มี
 อุดมสมบูรณ์ไม่แพ้ภาคใต้

ฉากที่ 2

ประคอง ขอโทษครับที่มาสาย เผอิญรถเสียเลยต้องมาแท็กซี่ และการจราจรติดขัดมาก ต้องขอโทษ
 ด้วย
 บัณฑิต ไม่เป็นไร เราคนกันเอง กำลังพูดกันว่าจะไปเที่ยวไหนกันดี
 สมทรัพย์ สมาชิกเสนอว่าลงไปเที่ยวทางภาคเหนือ อากาศดี ค่าใช้จ่ายคงไม่สูงเท่าใด อาหารการกิน
 ก็อุดมสมบูรณ์ ไม่แพ้ภาคอื่น ส่วนคุณบัณฑิตเสนอน่าจะไปเที่ยวทางภาคใต้
 บัณฑิต ผมว่าหยุดดื่มกาแฟกันก่อน เดี๋ยวค่อยคุยกันต่อกันดีกว่า

ฉากที่ 3

บัณฑิต ผมคิดว่าน่าจะตกลงกันได้ว่าจะไปเที่ยวไหนกันดี สรุปว่าควรจะเป็นภาคเหนือดีกว่า
 ประคอง ผมคิดว่าทางภาคเหนือ หรือภาคใต้ ค่าใช้จ่ายคงสูงพอ ๆ กัน ถ้าเราไปเที่ยวภาคอีสานบ้าง
 จะทำให้เงินสะพัดดีกว่า และที่สำคัญผมมีที่พักที่จังหวัดหนองคายติดกับแม่น้ำโขง เราจะ
 ได้ประหยัดค่าที่พักไปได้มากทีเดียว
 สมทรัพย์ เป็นความคิดที่ดีทีเดียว เพราะเรามีงบประมาณสามหมื่นบาท ค่ารถก็หมื่นห้าพันบาทแล้ว
 ที่เหลือเป็นค่าอาหาร เพราะไม่ต้องเสียค่าที่พัก
 บัณฑิต ก็ดีเหมือนกัน มีที่พักฟรี ผมเห็นด้วย

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 11	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
ชื่อกิจกรรม	จุดพิศดาร
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษขาว (A 4) คนละ 1 แผ่น 2. ดินสอ คนละ 1 แท่ง 3. แผ่นใส ปากกาเขียนแผ่นใสและเครื่องฉายข้ามศีรษะ
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ชี้นำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2. ชั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้เกม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยวาดจุด 9 จุด บนแผ่นใส โดยเว้นระยะห่างเท่า ๆ กันของแต่ละจุด 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแข่งขันกันลากเส้น 4 เส้น ให้ผ่าน 9 จุดนี้ โดยไม่ลากซ้ำหรือยกปากกาขึ้น โดยทำตัวอย่างที่ไม่ถูกต้องให้ดู ซึ่งจะไม่ผ่านทั้ง 9 จุด 2.3 แจกกระดาษพร้อมดินสอให้นักศึกษาลงมือทำ โดยนักศึกษาเริ่มลากเส้นจากจุดไหนก่อนก็ได้ ห้ามดูกัน 2.4 หลังจาก 15 นาที ผ่านไป ถ้านักศึกษายังทำไม่ได้ ผู้วิจัยแนะนำเพิ่มเติมว่าไม่จำเป็นต้องลากเส้นอยู่ภายใน 9 จุด จะลากเลยจุดออกไปก็ได้ 2.5 ผู้วิจัยเฉลยภาพที่ถูกต้องให้นักศึกษาดู 3. ชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและจากการสังเกต 4. ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นในขณะที่สังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 12	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษโปสเตอร์ 2. กระดาษรูปหัวใจ 3. กาว
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้จากการทดลอง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอร้องให้นักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้นักศึกษาคนละ 1 ดวง 2.3 ให้นักศึกษาเขียนความประทับใจที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้ง นี้ และสิ่งได้รับจากการ เข้าร่วมกิจกรรม 2.4 เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จให้นำหัวใจไปปิดที่กระดาษโปสเตอร์ 2.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม 2.6 ผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง
การประเมินผล	สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและจากการสรุปของนักศึกษา

2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
(สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักศึกษารู้จักกัน ภายในกลุ่มมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคย และความ เป็นกันเองของนักศึกษา กับผู้วิจัย 2. เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจ การฝึก พฤติกรรม ที่ เหมาะสม การแสดง บทบาทและหน้าที่ขณะเข้า ฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ตลอดจนเข้าใจวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ ในการฝึกพฤติกรรมที่ เหมาะสม 3. เพื่อเป็นการเตรียม นักศึกษาให้พร้อมที่จะเข้า ร่วมฝึก พฤติกรรมที่ เหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นัก ศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้ กิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์ฉันท์ เพื่อน” 3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมี ความอบอุ่น เป็นกันเองและทุก คนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้ นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายของ การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม 4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตาราง กำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ใน การทดลอง <p>การประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทใน การเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความ คุ้นเคย 2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดง ความ คิดเห็น ชักถาม และการสรุป ของนักศึกษา
2 - 3	พฤติกรรมกล้าแสดงออก ด้านภาษาท่าทาง เกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่ สนทนา	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้า แสดงออกด้านภาษาท่าทาง เกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่ สนทนา	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้ ผู้วิจัยฝึกบังคับตาให้นักศึกษาดูดังนี้ เริ่มการฝึกจากศีรษะตั้งตรงตามอง ตรงไปข้างหน้า --- มองบนสุด(ไม่ต้อง เลิกนิ้วหรือเงยหน้าให้ใช้ลูกตาเท่านั้น ที่เคลื่อนไหว) --- มองตรง --- มองลง ไปล่างสุด --- มองตรง --- มองซ้ายสุด --- มองตรง --- มองขวาสุด --- มองตรง --- มองขวาบน(ทิศตะวันออกเฉียง เหนือ) --- มองตรง --- มองซ้ายล่าง --- มองตรง --- มองซ้ายบน --- มองตรง --- มองขวาล่าง --- มองตรง ซึ่งในการ

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			บังคับตานี้จะทำให้สามารถควบคุม ลูกตาให้คล่องแคล่ว
4	พฤติกรรมกล้าแสดงออก ด้านภาษาท่าทางเกี่ยว กับการแสดงสีหน้าและ น้ำเสียงที่มีความหมาย ตรงกับความรู้สึกที่ แท้จริง	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้า แสดงออกด้านท่าทางเกี่ยว กับสีหน้าและน้ำเสียงที่มี ความหมายตรงกับความรู้สึก ที่แท้จริง	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้ ให้นักศึกษาแสดงออกในทางไปหน้า ให้สอดคล้องกับเรื่องที่สนทนาและ แสดงท่าทางในการเคลื่อนไหวอวัยวะ ร่างกายที่สังเกตเห็นได้ ได้แก่ การใช้ มือประกอบการสนทนา การยิ้มปาก การแกว่งแขน และขา ขณะสนทนา การแสดงท่าทางต่าง ๆ ให้เหมาะสม กับเรื่องราวที่สนทนา
5	พฤติกรรมกล้าแสดงออก ด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยว กับการกล้าพูดแสดง ความรู้สึกของตนเองโดย ไม่ขัดเขิน	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้า แสดงออกด้านการพูดเกี่ยว กับการกล้าพูดแสดงความรู้ สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน	ตั้งแต่ครั้งที่ 5 - 11 ผู้วิจัยดำเนินการ ทดลองดังนี้ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ชั้นที่ 1 ชั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนา
6	พฤติกรรมกล้าแสดงออก ด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยว กับการพูด ทักทาย ปราศรัยคนอื่นก่อน	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้า แสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ เกี่ยวกับการกล้าทักทาย ปราศรัยคนอื่นก่อน	ซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดง ออกแล้วให้นักศึกษาเตรียมเนื้อเรื่องที่ นักศึกษาจะแสดงพฤติกรรมกล้า แสดงออก เพื่อให้นักศึกษาได้มีความ
7	พฤติกรรมกล้าแสดงออก ด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยว กับการกล้ายอมรับคำชม เชยของผู้อื่นอย่าง เหมาะสม	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้า แสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ เกี่ยวกับการกล้ายอมรับคำ ชมเชยของผู้อื่นอย่าง เหมาะสม	พร้อมทางด้านเนื้อหาก่อนการแสดง พฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษา ถ้อยคำและภาษาท่าทาง ชั้นที่ 2 ชั้นแสดง 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาส่วนหนึ่งอาสา สมัครเป็นผู้แสดงและอีกส่วนหนึ่งเป็น
8 - 9	พฤติกรรมกล้าแสดงออก ด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยว กับการกล้าแสดงความไม่ เห็นด้วยอย่างสุภาพ	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้า แสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ เกี่ยวกับการกล้าแสดงความ ไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ	ผู้สังเกตการณ์ 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัคร แสดงตามบทบาทที่ได้รับและผู้สังเกต
10-11	พฤติกรรมกล้าแสดงออก ด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยว กับการกล้าคัดค้านความ เห็นของผู้อื่นอย่างมี เหตุผล	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้า แสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ เกี่ยวกับการกล้าคัดค้าน ความเห็นของผู้อื่นอย่างมี เหตุผล	การณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่ แสดง ชั้นที่ 3 ชั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักศึกษาแสดงพฤติกรรมกล้า

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>แสดงออกเสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก</p> <p>ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม</p> <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกแสดงพฤติกรรมใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น</p> <p>ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมการแสดงตามตัวแบบ (Modeling)</p> <p>ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก</p> <p>ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอตัวแบบ</p> <p>2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกซึ่งเป็นนักศึกษาที่กล้าแสดงออกและเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ</p> <p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ฝึกที่บ้าน และสถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>การประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักศึกษา
12	ปัจฉิมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้จากการทดลอง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 1	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ปฐมนิเทศ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ศึกษารู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้นเป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองของนักศึกษากับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม การแสดงบทบาท และหน้าที่ขณะเข้าฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมตลอดจนเข้าใจวัน เวลา สถานที่ที่จะใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักศึกษาให้พร้อมที่จะเข้าร่วมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
อุปกรณ์	กระดาษรูปหัวใจผ่าซีก
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน” มีขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าซีกให้นักศึกษาคนละชิ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจส่วนที่เหลือ ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้เป็นรูปหัวใจที่ถูกต้องภายใน 1 นาที 2.3 เมื่อพบคู่หัวใจแล้วให้นักศึกษานั่งสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน คนละ 5 นาที ตามหัวข้อดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.3.1 ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น 2.3.2 จังหวัดที่เกิด 2.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ 2.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม 3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม 4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลองคือวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 16.30 – 17.20 น. และ 17.20 – 18.10 น.
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 2	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา

วิธีดำเนินการ 1. ผู้วิจัยพูดถึงการสื่อความหมายของบุคคลซึ่งนอกจากจะใช้การพูดภาษาถ้อยคำแล้วยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทาง ซึ่งประกอบไปด้วยการแสดงออกทางใบหน้า น้ำเสียง การสบตา การเคลื่อนไหวและการสัมผัสต่าง ๆ การแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้สามารถสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันดียิ่งขึ้น จากการใช้ภาษาถ้อยคำภาษาท่าทางนั้นจะทำให้ทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะบางคน บางคนบางประเภทไม่สามารถที่จะพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้ แต่ท่าทางนั้นแสดงออกมา เช่น บางคน รู้สึกโกรธคู่สนทนาแต่ไม่กล้าพูดซึ่งคู่สนทนาสามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้ จากการสังเกตการนิ่งเฉย ใบหน้าบึ้งตึง เป็นต้น ดังนั้น การสื่อสารที่ดีจึงควรมีการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ให้สอดคล้อง เหมาะสมกัน โดยเฉพาะการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบด้วยภาษาท่าทาง สามารถทำได้ดังนี้

ก. การสบสายตา จากคำกล่าวที่ว่า “ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ” นั้น ย่อมหมายถึง ดวงตาสามารถสื่อความหมายจากความรู้สึกที่แท้จริงออกไปให้ผู้อื่นรู้ได้ การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม จำเป็นต้องแสดงให้เห็นความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองว่าเป็นอย่างไร ผู้ที่ไม่กล้าสบสายตากับผู้อื่นแสดงถึงอยากหลบเลี่ยง วิตกกังวล ไม่มั่นใจตนเอง การแสดงออกที่เหมาะสมคือ สามารถสบตากับผู้อื่นด้วยความมั่นใจ รู้จักผ่อนคลายเป็นสายตาดูการมองไปจุดอื่นที่ไม่ใช่เป็นสายตาของคู่สนทนา เช่น หน้าผาก คาง สิ่งที่อยู่ข้าง ๆ ตัวของคู่สนทนา เป็นต้น แล้วจึงกลับมาสบสายตา การสบสายตาจะช่วยให้การสื่อความหมายให้การพูดมีน้ำหนัก มีความเข้าใจ ชัดเจนมากขึ้น และยังเป็นการประสานการทำงานด้านความคิดกับกล้ามเนื้ออก ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตได้ ให้สอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ข. การแสดงออกทางใบหน้าที่ ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและคำพูดที่กล่าวออกมา เพราะใบหน้าที่สามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใจก็ไม่แสดงใบหน้าที่เฉย ๆ เมื่อรู้สึกเสียใจใบหน้าที่จะไม่ยิ้มแย้ม เป็นต้น

ค. น้ำเสียงขณะพูด ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำหนักเสียงหนักเบา สูง ต่ำให้สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกขณะที่พูด ไม่พูดเร็ว รวด หรือช้าเกินไป ทั้งนี้เพราะบุคคลที่พูดเร็ว รวดเกินไป อาจเกิดจากแรงผลักดันภายในจิตใจที่มีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า กลัว และคนที่พูดช้าเกินไปอาจเป็นการแสดงถึงความลังเลไม่แน่ใจ เป็นลักษณะเก็บกอดความรู้สึกเอาไว้

ง. การเคลื่อนไหว การเดิน การยืน การใช้มือ การนั่ง รวมถึงการแสดงกิริยาอื่น ๆ ก็ สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของผู้แสดงท่าทางได้เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความประหม่า เวลาสนทนากับผู้ใดมักจะเม้มริมฝีปาก มืออยู่ไม่สุข จับโน่น จับนี่ บิดตัว ห่อไหล่ เป็นต้น การแสดงออกที่เหมาะสมคือท่าทางที่เป็นธรรมชาติ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ดังนั้น ในการสื่อความหมายให้บุคคลอื่นทราบ บุคคลจึงต้องแสดงภาษาท่าทางออกมาให้สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่พูด เพื่อจะได้ไม่เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ โดยที่การแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางนั้นจะไม่เป็นลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าว

หลังจากผู้ฝึกให้คำแนะนำเสร็จจึงเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม

ผู้ฝึกแสดงตัวอย่างการฝึกบังคับตาให้นักศึกษาดูดังนี้ เริ่มต้นการฝึกจากศีรษะตั้งตรง ตามองตรงไปข้างหน้า --- มองบนสุด (ไม่ต้องเลิกคิ้วหรือเงยหน้าใช้ลูกตาเท่านั้นที่เคลื่อนไหว) --- มองตรง --- มองลงไปล่างสุด --- มองตรง --- มองซ้ายสุด --- มองตรง --- มองขวาสุด --- มองตรง --- มองขวาสุด --- มองตรง --- มองขวาบน (ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ) --- มองตรง --- มองซ้ายล่าง --- มองตรง --- มองซ้ายบน --- มองตรง --- มองขวาล่าง --- มองตรง ซึ่งในการฝึกบังคับตานี้จะทำให้สามารถควบคุมลูกตาให้เคลื่อนคล่องแล้วชลอการเคลื่อนมองสิ่งต่าง ๆ ไปทุกทิศให้ช้าลง ซึ่งจะทำให้รู้สึกมั่นใจในการที่จะต้องสบสายตากับผู้อื่นที่กำลังพูดคุยอยู่ได้ เพราะถ้าเกิดความรู้สึกสับสนสายตาคอนอื่นไม่ได้เมื่อไร ก็สามารถที่จะเคลื่อนตาไปมองรอบ ๆ ไปหน้าของผู้ที่กำลังพูดคุยด้วย โดยไม่ต้องคอยก้มหน้า

2. ให้นักศึกษาลองฝึกบังคับตาตามที่ผู้ฝึกได้แสดงตัวอย่างให้ดู
3. ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปเรื่องภาษาท่าทางและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ให้นักศึกษาทุกคนไปฝึกบังคับตาที่บ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษา

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

- ครั้งที่ 3 เวลา 50 นาที
- เรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
- วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
- วิธีดำเนินการ
1. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของการแสดงออกด้านภาษาท่าทางและแนวทางในการฝึกภาษาท่าทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับภาษาถ้อยคำ ซึ่งประกอบด้วย
 - 1.1 ตา เริ่มต้นด้วยการมองตรงไปข้างหน้า แล้วจึงกรอกมองขึ้นข้างบนโดยไม่เลิกคิ้วหรือเงยหน้าขึ้นไป หน้าหรือศีรษะอยู่นิ่ง ให้ลูกตาเท่านั้นเคลื่อนไหว จากนั้นมองลงมาอยู่ระดับตรงข้างหน้า มองลงสุดไปข้างล่าง มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางซ้ายสุด มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางขวาสุด มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางบน-ซ้าย มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางล่าง-ซ้าย มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางบน-ขวา มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางล่าง-ขวา มองตรงไปข้างหน้า
 - ถ้ารู้สึกเมื่อยก็ให้กระพริบตาถี่ ๆ สัก 50 ครั้ง ก่อนปิดตาสักครู่
 - 1.2 ไบหน้า เริ่มด้วยการทำให้ไบหน้าผ่อนคลายปล่อยวางก่อน เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณแก้มและปากให้เครียดที่สุดก่อน โดยการอมแก้มทั้งสองข้างเข้าไปจนเป็นรอยบวม สลับกับการแบะปากขยายแก้มให้ตึง และโยกปากจากขวาไปซ้ายและซ้ายไปขวา จนเมื่อยจึงปล่อยวางให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
 - 1.3 น้ำเสียง เริ่มด้วยการฝึกให้สามารถเปล่งเสียงออกมาจากท้อง ผ่านออกมาทางลำคออย่างสบาย ๆ โดยตรง โดยการร้องเสียงยาว ๆ คำว่า “ อู ” “ อูว ” “ โอม ” ผ่านขึ้นมาทางลำคออย่างสะดวกโดยไม่ต้องไปเกร็งหรือบีบกล้ามเนื้อส่วนใดอีก
 - 1.4 การวางตัว การฝึกให้รู้จักใช้มือ แขน นิ้ว และคอ โดยการโบกมือ แขนไปมาพยักหน้าล่ามหน้าให้เป็นธรรมชาติ
 2. ผู้วิจัยอธิบายแสดงการฝึกบังคับสายตาและให้นักศึกษาวิศวกรรมฝึกบังคับสายตา
 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาวิศวกรรมฝึกบริหารคอ ไหล่ แขน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำฝึกให้นักศึกษาวิศวกรรมปฏิบัติตามท่าละ 2 นาที ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้
 - 3.1 คอ เริ่มจากศีรษะตั้งตรง แล้วเงยไปข้างหลังให้เต็มที่แล้วก้มศีรษะให้คางจรดหน้าอก ศีรษะตั้งตรง เอียงศีรษะไปตะแคงไหล่ขวา แล้วเอียงไปตะแคงไหล่ซ้าย ศีรษะตั้งตรง ก้มศีรษะให้คางจรดหน้าอก แล้วหมุนศีรษะซ้าย ๆ จากซ้ายไปขวา ศีรษะตั้งตรง ก้มศีรษะให้คางจรดหน้าอก แล้วหมุนศีรษะซ้าย ๆ จากขวาไปซ้าย
 - 3.2 ไหล่และแขน เริ่มจากวางนิ้วมือบนไหล่ทั้งสองข้าง แล้วหมุนข้อศอกกลับไปข้างหลัง 10 ครั้ง จากนั้นหมุนข้อศอกกลับไปข้างหน้า 10 ครั้ง แล้วจึงยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับหายใจเข้าสลับกับการเอาแขนลงพร้อมกับหายใจออก ทำเช่นนี้อีก 10 ครั้ง
 4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาวิศวกรรมช่วยกันสรุปความสำคัญของการใช้ภาษาท่าทาง
 5. ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาวิศวกรรมไปฝึกบังคับสายตา และบริหารคอ ไหล่ และแขนที่บ้าน

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาวิศวกรรมช้คำถาม พร้อมทั้งนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันเพื่อร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและช้คำถามของนักศึกษา

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 4	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการแสดงสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการแสดงสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่กัน 5 คู่ โดยให้นักศึกษาเล่าเรื่องสนุกสนานน่าสนใจ หรือเรื่องที่เศร้าใจในเวลา 5 นาที ให้คู่สนทนาฟัง 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เหลืออีก 5 คน ประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม 3. เมื่อหมดเวลา 5 นาที ก็เปลี่ยนให้อีกคนเป็นคนเล่าและอีกคนเป็นผู้ฟังสลับกัน 4. เมื่อหมดเวลาให้นักศึกษากลุ่มประเมินผล รายงานเรื่องการแสดงออกทางภาษาท่าทางที่สังเกตเห็น 5. ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปการเข้าร่วมกิจกรรมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม 2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษา

แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

โปรดประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในด้านภาษาถ้อยคำ และด้านภาษาท่าทางว่านักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย (X) ลงในตาราง

1. ภาษาถ้อยคำ

ดี	หมายถึง	พูดสอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำหนด
พอใช้	หมายถึง	พูดสอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำหนดเพียงบางประเด็น
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่พูดหัวข้อตามสถานการณ์ที่กำหนด

2. ภาษาท่าทาง

2.1 พฤติกรรมการประสานสายตา

ดี	หมายถึง	มองหน้าสบตาผู้ฟังขณะพูด
พอใช้	หมายถึง	มองหน้า หรือสบตาผู้ฟังเป็นบางครั้ง
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่มองหน้า ไม่สบตาผู้ฟังขณะพูด

2.2 พฤติกรรมการวางตัว

ดี	หมายถึง	การนั่ง การยืน และโน้มตัวเล็กน้อยอย่างเหมาะสมขณะสนทนา
พอใช้	หมายถึง	การนั่ง การยืน และการโน้มตัวเป็นบางครั้ง
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	การนั่ง การยืนไม่เหมาะสม และไม่โน้มตัว

2.3 พฤติกรรมการแสดงท่าทาง

ดี	หมายถึง	มีการเคลื่อนไหวอวัยวะใช้มือประกอบคำพูดได้เหมาะสมขณะสนทนา
พอใช้	หมายถึง	มีการเคลื่อนไหวอวัยวะใช้มือประกอบคำพูดเป็นบางครั้ง
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะและไม่ใช้มือประกอบคำพูด

2.4 พฤติกรรมการแสดงออกทางสีหน้า

ดี	หมายถึง	แสดงสีหน้าสอดคล้องกับสิ่งที่พูด
พอใช้	หมายถึง	แสดงสีหน้าไม่สอดคล้องกับสิ่งที่พูด
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่มีการแสดงออกทางสีหน้า

2.5 พฤติกรรมการใช้น้ำเสียง

ดี	หมายถึง	น้ำเสียงพอเหมาะและสัมพันธ์กับท่าทางดี
พอใช้	หมายถึง	น้ำเสียงดังหรือเบาเกินไป
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	น้ำเสียงราบเรียบเสมอกัน

เกณฑ์การให้คะแนน

ดี	หมายถึง	ให้คะแนน 3 คะแนน
พอใช้	หมายถึง	ให้คะแนน 2 คะแนน
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ให้คะแนน 1 คะแนน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 5	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน
อุปกรณ์	เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “บอกความในใจ” มีการทดลองดังนี้
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน โดยวิธีการแสดงบทบาทสมมติ มีการทดลองดังนี้
	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก แล้วให้นักศึกษาเตรียมเนื้อเรื่องที่จะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อให้ความพร้อมทางด้านเนื้อหาก่อนการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง 2. ขั้นแสดง <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครแสดงบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักศึกษาแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก 4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกแสดงพฤติกรรมใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น 5. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นประโยชน์ที่ได้รับ และสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความในใจในขณะที่สังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

การฝึกครั้งที่ 5
การแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน
บทบาทสมมติ เรื่อง “บอกความในใจ”

สถานการณ์

หมู ด้อย โย เล็ก เป็นนักศึกษาวិชากรรมชั้นปีที่ 1 เรียนสาขาเดียวกัน พักอยู่หอพักห้องเดียวกัน หมูเป็นคนเปิดเผยกล้าแสดงความคิดเห็น หมูเป็นคนเรียนเก่ง ชอบอ่านหนังสือ จึงชวนเพื่อนเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือทุกวัน ด้อยและโย การเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แต่ก็ขยันอ่านหนังสือ ส่วนเล็กไม่ชอบอ่านหนังสือ ชอบดูทีวี และนอนตื่นสาย ผลการเรียนในเทอมแรก หมูสอบได้อันดับที่ 1 ด้อยและโยสอบได้อันดับที่ 21 และ 36 ส่วนเล็กได้อันดับที่ 49 ในจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 50 คน เล็กสอบไม่ผ่านวิชาฟิสิกส์ และเสียใจมาก หมู ด้อย และ โย ช่วยกันปลอบใจและแสดงความเห็นอกเห็นใจ ทำให้เล็กรู้สึกซาบซึ้งจึงให้สัญญากับเพื่อน ๆ ไว้ว่าจะขยันและตั้งใจเรียนให้มากกว่าเดิม หลังจากนั้นต่อมา เล็กก็ยังมีพฤติกรรมเหมือนเดิม คือไม่อ่านหนังสือ ดูทีวี และนอนตื่นสาย วันหนึ่งเป็นวันหยุด ขณะที่หมู ด้อย และโย กำลังดูหนังสือในห้องพัก เล็กเพิ่งตื่นนอนและลงไปทานอาหารเช้า กลับขึ้นมาด้วยท่าทางเศร้าซึม เดินตรงไปเปิดทีวีเสียงดังรบกวนสมาธิของเพื่อนทั้ง 3 คนมาก ด้อยเริ่มไม่พอใจกับการกระทำของเล็ก จึงพูดด้วยสีหน้าตึงเครียดว่าเล็กควรเกรงใจกันบ้างและควรจะอ่านหนังสือได้แล้ว โยมองสบตากับด้อยแล้วเลี้ยวเดินเข้าห้องน้ำ เล็กมีสีหน้าไม่พอใจ ถอนหายใจแล้วหลับตา โดยไม่สนใจต่อคำพูดของด้อยเลย หมู รู้สึกเสียใจจึงพูดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนี้ ผลที่เกิดขึ้น ความรู้สึกของตนเอง และกล่าวถึงสิ่งที่ยากให้เกิดขึ้นต่อไป

บทบาทของหมู

สมมติฉันชื่อหมู เป็นนักศึกษาวิชากรรมชั้นปีที่ 1 พักอยู่หอพักเดียวกับด้อย โย เล็ก ฉันเป็นคนเรียนเก่ง ชอบอ่านหนังสือ ในเทอมแรกฉันสอบได้ที่ 1 เล็กสอบไม่ผ่านวิชาฟิสิกส์และสอบได้ที่ 49 ฉันและเพื่อนช่วยปลอบใจ ทำให้เล็กซาบซึ้งจึงให้สัญญาว่าจะขยันและตั้งใจเรียน หลังจากนั้นเล็กก็มีพฤติกรรมเหมือนเดิมคือไม่อ่านหนังสือ ยังดูทีวี และนอนตื่นสาย ในวันหยุดขณะที่ฉัน ด้อย และโย อ่านหนังสือในห้องพัก เล็กเปิดทีวีเสียงดังโดยไม่สนใจต่อความรู้สึกของฉัน ทำให้ฉันเสียใจและพูดความรู้สึกของตนเองออกมาโดยไม่ขัดเขิน

บทบาทของด้อย

สมมติฉันชื่อด้อย เป็นนักศึกษาวิชากรรมชั้นปีที่ 1 พักอยู่หอพักเดียวกับหมู โย เล็ก ฉันเป็นคนเรียนหนังสืออยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็ขยันอ่านหนังสือ ในเทอมแรกฉันสอบได้ที่ 21 เล็กสอบไม่ผ่านวิชาฟิสิกส์และสอบได้ที่ 49 ฉันและเพื่อนช่วยปลอบใจ ทำให้เล็กซาบซึ้งจึงให้สัญญาว่าจะขยันและตั้งใจเรียน หลังจากนั้นเล็กก็มีพฤติกรรมเหมือนเดิมคือไม่อ่านหนังสือ ยังดูทีวี และนอนตื่นสาย ในวันหยุดขณะที่ฉัน หมู และโย อ่านหนังสือในห้องพัก เล็กเปิดทีวีเสียงดังโดยไม่สนใจต่อความรู้สึกของฉัน ทำให้ฉันพูดด้วยสีหน้าตึงเครียดว่าควรเกรงใจกันบ้างและควรอ่านหนังสือได้แล้ว

บทบาทของโย

สมมติฉันชื่อโย เป็นนักศึกษาวิชากรรมชั้นปีที่ 1 พักอยู่หอพักเดียวกับหมู ด้อย เล็ก ฉันเป็นคนเรียนหนังสืออยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็ขยันอ่านหนังสือ ในเทอมแรกฉันสอบได้ที่ 36 เล็กสอบไม่ผ่านวิชาฟิสิกส์และสอบได้ที่ 49 ฉันและเพื่อนช่วยปลอบใจ ทำให้เล็กซาบซึ้งจึงให้สัญญาว่าจะขยันและตั้งใจเรียน หลังจากนั้นเล็กก็มีพฤติกรรมเหมือนเดิมคือไม่อ่านหนังสือ ยังดูทีวี และนอนตื่นสาย ในวันหยุดขณะที่ฉัน หมู

และตุ้ย อ่านหนังสือในห้องพัก เล็กเปิดทีวีเสียงดังโดยไม่สนใจต่อความรู้สึกของฉัน ทำให้ฉันมองสบตากับตุ้ย แล้วเดินเลี่ยงเข้าห้องน้ำไป

บทบาทของเล็ก

สมมติฉันชื่อเล็ก เป็นนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 พักอยู่หอพักเดียวกับหมู ตุ้ย โย ฉันไม่ชอบอ่านหนังสือ ชอบดูทีวี และนอนตื่นสาย ผลการเรียนในเทอมแรกฉันสอบไม่ผ่านวิชาฟิสิกส์และสอบได้ที่ 49 ฉันเสียใจมาก เพื่อน ๆ ช่วยกันปลอบใจ ฉันสัญญาว่าจะขยันและตั้งใจเรียน หลังจากนั้นฉันก็มีพฤติกรรมเหมือนเดิมคือไม่อ่านหนังสือ ยังดูทีวี และนอนตื่นสาย ในวันหยุดขณะที่เพื่อน ๆ กำลังอ่านหนังสือ ฉันเพิ่งตื่นนอนและลงไปทานอาหารเช้ากลับขึ้นมาด้วยท่าทางเซ้าซี้ม ฉันเดินไปเปิดทีวีเสียงดังรบกวนสมาธิของเพื่อน ๆ ทำให้เพื่อน ๆ ไม่พอใจกับการกระทำของฉัน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 6	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน
อุปกรณ์	เอกสารตามตัวแบบเรื่อง "คนสวย น่องใหม่"
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออก กล้าพูดทักทายปราศรัยผู้อื่นก่อน โดยวิธีการแสดงตามตัวแบบ มีการทดลองดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ชื่นนำ <ul style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2. ชื่นเสนอตัวแบบ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งเป็นนักศึกษาที่กล้าแสดงออก และเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยจะให้กำลังใจที่จะทำต่อไป 2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ 3. ชื่นสรุป <ul style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ฝึกที่บ้านและสถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักศึกษา

การฝึกครั้งที่ 6
การทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน
การแสดงตามตัวแบบเรื่อง “คนสวย น้องใหม่”

สถานการณ์

พวงทอง พนักงานคนใหม่เข้ามาทำงานในบริษัทผลิตไอซี ย่านสมุทรปราการเป็นสัปดาห์ที่สองของการทำงาน ขณะที่พวงทองกำลังเดินเข้าห้องทำงาน อัสนี และวสันต์ซึ่งเป็นพนักงานที่เข้ามาทำงานก่อนพวงทอง 3 เดือน กำลังยืนคุยกันอยู่ ทั้งสองคนหันหน้ามองพวงทอง อยากรู้จัก แต่ทั้งสองคนใช้คำพูดไม่เหมาะสม ทำให้พวงทองไม่สนใจ ก้มหน้าเดินเข้าห้องทำงานไป และเมื่อพวงทองเข้าไปทำงาน ก็พบกับคำทักทายของพงษ์ศักดิ์ รุ่นพี่ที่ใช้คำพูดทักทายด้วยคำพูดที่สุภาพ

อัสนี วสันต์ นายรู้จักพนักงานหญิงคนใหม่หรือยัง

วสันต์ ยังเลย อยากรู้จักและกลัวเขาไม่สนใจเรา

อัสนี เราต้องรู้จักให้ได้ คอยดูฝีมือนะ

พวงทองเดินเข้ามาด้วยใบหน้าที่สดใส

อัสนี ไงครับ คนสวยมาทำงานแต่เช้า ใครมาส่งครับ

พวงทองหยุดเดิน แล้วหันมาทำตาโตใส่ทั้งสองคน

วสันต์ ยักคิ้ว หันมาหัวเราะกับอัสนี

พวงทองเดินตรงไปห้องทำงานด้วยสีหน้าที่ไม่ค่อยพอใจ

พงษ์ศักดิ์ สวัสดีครับ มาทำงานแต่เช้า ขยันจังเลยนะครับ

พวงทอง สวัสดีค่ะ คุณก็มาเช้าเหมือนกันนะค่ะ

พงษ์ศักดิ์ ทานอาหารเข้ามาหรือยังครับ ถ้าไม่รังเกียจเชิญทานอาหารเข้าด้วยกันครับ

พวงทอง ขอบคุณค่ะ ดีเหมือนกันเพราะยังไม่ได้ทานอะไรมาเลย รีบมา กลัวมาทำงานสายค่ะ

พงษ์ศักดิ์ เชิญครับ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 7	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
อุปกรณ์	เอกสารการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “คนเก่ง”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสมโดยวิธีการแสดงบทบาทสมมติ มีการทดลองดังนี้
	1. ขั้นเตรียมการ
	ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก แล้วให้นักศึกษาเตรียมเนื้อเรื่องที่จะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อให้ความพร้อมทางด้านเนื้อหาก่อนการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง
	2. ขั้นแสดง
	2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์
	2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครแสดงบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง
	3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย
	เมื่อนักศึกษาแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก
	4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม
	ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกแสดงพฤติกรรมใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
	5. ขั้นสรุป
	ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นประโยชน์ที่ได้รับ และสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	
	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
	2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

การฝึกครั้งที่ 7
การกล่าวยอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
บทบาทสมมติ เรื่อง “คนเก่ง”

สถานการณ์

ในห้องสโมสตรตอนพักกลางวัน สมบูรณ์นั่งคุยกับทวีศักดิ์อยู่เรื่องที่สมบูรณ์ได้รับรางวัลการแข่งขันฝีมืออาชีพ ได้คะแนนสูงสุดเป็นอันดับหนึ่งของเขตการศึกษา และได้มีการประกาศยกย่องเป็นที่ทราบกันในวิทยาลัยเป็นอย่างดีขณะที่ทั้งสองคนคุยกันอยู่ วรศิลป์ซึ่งเป็นนักศึกษาคนละแผนกแต่เป็นสมาชิกร่วมกิจกรรมเดียวกันกับสมบูรณ์และทวีศักดิ์ ยิ้มและเดินเข้ามาทักทายสมบูรณ์พูดว่า “สมบูรณ์นายเก่งมากเลยนะที่ได้คะแนนสูงสุดของเขตการศึกษา เราอยากเก่งเหมือนนายบ้างจ้ะ” สมบูรณ์จึงตอบวรศิลป์ไปว่า “ขอบใจมากนะที่ชมเรา เรายินดีและเต็มใจที่จะบอกเทคนิคบางอย่างให้สำหรับนาย เราช่วยเต็มที่” วรศิลป์กล่าวว่า “ดีเลย ปีหน้าเราจะลองสมัคร แข่งขันดูบ้าง ถ้ามีครูฝึกสอนดีอย่างนาย”

บทบาทสมบูรณ์

สมมติฉันชื่อสมบูรณ์ ฉันเรียนอยู่ชั้น ปวส. ปีที่ 1 ในวิทยาลัยแห่งหนึ่งกำลังพูดคุยกับทวีศักดิ์ในห้องสโมสตรตอนพักกลางวัน เรื่องการแข่งขันฝีมืออาชีพ ซึ่งสมบูรณ์ได้คะแนนสูงสุดในเขตการศึกษาและได้รับคำชมเชยจากวรศิลป์จึงตอบไปว่า “ขอบใจมากนะที่ชมเรา เรายินดีและเต็มใจที่จะบอกเทคนิคบางอย่างให้สำหรับนาย เราช่วยเต็มที่”

บทบาทของวรศิลป์

สมมติฉันชื่อวรศิลป์ เรียนอยู่ชั้น ปวส. ปีที่ 1 ที่วิทยาลัยแห่งหนึ่ง คนละแผนกกับสมบูรณ์ กำลังเดินมาพอดีที่ได้ยินสมบูรณ์และทวีศักดิ์พูดคุยกัน จึงพูดชมสมบูรณ์ว่า “สมบูรณ์นายเก่งมากเลยนะ ที่ได้คะแนนสูงสุดของเขตการศึกษา เราอยากเก่งเหมือนนายบ้างจ้ะ” และวรศิลป์ก็ได้รับคำตอบเป็นที่พอใจจากสมบูรณ์

บทบาทของทวีศักดิ์

สมมติฉันชื่อทวีศักดิ์เรียนอยู่ชั้น ปวส. ปีที่ 1 ที่วิทยาลัยแห่งหนึ่ง และฉันกำลังนั่งฟังสมบูรณ์คุยเกี่ยวกับเรื่องการแข่งขันฝีมืออาชีพซึ่งสมบูรณ์ได้คะแนนสูงสุดในเขตการศึกษาและได้รับคำชมเชยจากวรศิลป์

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 8	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
อุปกรณ์	เอกสารการแสดงตามตัวแบบเรื่อง “เตรียมรับน้องใหม่”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออก แสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ โดยวิธีการแสดงตามตัวแบบ มีการทดลองดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ชี้นำ <ul style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2. ชี้นำเสนอตัวแบบ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งเป็นนักศึกษาที่กล้าแสดงออก และเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยจะให้กำลังใจที่จะทำต่อไป 2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ 3. ชี้นำสรุป <ul style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ฝึกต่อบ้านและสถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

การฝึกครั้งที่ 8
การกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
การแสดงตามตัวแบบ เรื่อง “เตรียมรับน้องใหม่”

สถานการณ์

อาจารย์ยอดยิ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษาแผนกช่างยนต์ในวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ได้เข้าสอนในภาควิชาการบริหารงานบุคคล ปีที่ 2 ห้อง 1 และในวันนี้อาจารย์ต้องบอกให้นักศึกษาทราบเกี่ยวกับการจัดงานรับน้องใหม่ประจำแผนก อาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดงานครั้งนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดงานครั้งนี้ ความไม่เห็นด้วยในกิจกรรมบางอย่าง และน้อมเกล้านักศึกษาคนหนึ่งที่เป็นคนที่ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นอยู่แล้ว ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในห้อง แต่แอบแสดงความคิดเห็นกับอาจารย์ หลังจากหมดคาบเรียน

อาจารย์ยอดยิ่ง นักศึกษารับครุมีเรื่องจะแจ้งให้ทราบ ปีนี้ทางวิทยาลัยอนุญาตให้นักศึกษาจัดงานรับน้องใหม่ประจำแผนก ส่วนวิธีการนั้นขอให้อยู่ในความเหมาะสม มีบรรยากาศที่อบอุ่น และประหยัดค่าใช้จ่าย โดยห้ามจัดนอกสถานศึกษาเพราะผิดคำสั่งของกระทรวงศึกษาธิการ ในฐานะที่เป็นอาจารย์ประจำแผนก ครูจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันว่าเราจะมีแนวทางการจัดอย่างไร

เพิ่มยศ เราควรจัดงานในวันเสาร์จะได้ไม่เสียเวลาเรียน

สมหมาย ขออนุญาตแจ้งให้พวกเราทราบว่าปีนี้ฝ่ายกิจการนักศึกษาได้เชิญชวนให้พวกเราเป็นคณะกรรมการจัดกิจกรรมกลุ่มของสโมสรกิจการนักศึกษา

สมัศร อาจารย์ครับ อย่างนี้เราควรจะมีการจัดกิจกรรมกลุ่มให้ห้อง ๆ ด้วย ส่วนเกมการเล่นเราจะปรึกษาคณะกรรมการอีกครั้งหนึ่ง

สมหมาย ผมเห็นด้วย ผมขอถือโอกาสนี้เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการ และผมขอเป็นฝ่ายประสานงานการจัดกิจกรรมกลุ่มเองครับ

เพิ่มยศ ผมเห็นด้วยครับ เราควรจัดกิจกรรมกลุ่มให้มาก ๆ จะได้รู้จักน้องมากขึ้น

ทินกร ผมไม่เห็นด้วย การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งดี แต่ไม่ควรจัดกิจกรรมให้มากเพียงอย่างเดียว เราควรให้พี่ ๆ ได้แสดงความรู้สึกกับน้องด้วย โดยการจัดคู่เป็นพี่รหัสจะได้คอยดูแลกันได้

เพื่อน ๆ เห็นด้วยครับ เห็นด้วย

อาจารย์ยอดยิ่ง เอาละ สรุปว่า การจัดงานเริ่มเป็นรูปแบบขึ้นมาแล้วหมดเวลาคาบนี้พอดี ครุมอบให้เพิ่มยศสรุปความคิดเห็นทั้งหมด พรุ่งนี้พักเที่ยงครูขอพบนักศึกษาทั้งหมดอีกครั้งที่ห้องกิจกรรมนักศึกษาเวลา 16.00 น. เพื่อจะได้วางแผนงานจัดกิจกรรมเพิ่มเติมอีก

เพิ่มยศ นักศึกษาทำความเคารพ

ขณะที่อาจารย์ยอดยิ่งกำลังจะเดินออกนอกห้อง น้อมเกล้าเรียกอจารย์ เพื่อขอพูดอะไรบางอย่าง

น้อมเกล้า อาจารย์ครับ ผมอยากเสนอความคิดอีกอย่างหนึ่งครับ ในการรับน้องใหม่ เราควรจัดให้มีการบายศรีสู่ขวัญรับขวัญน้องใหม่ โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 2-3 คน เพื่อสร้างความเป็นกันเองกับน้อง เพราะส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาต่างจังหวัด

- อาจารย์ยอดยิ่ง ความคิดของเธอดีมากนะ แต่เอ...ทำไมเธอไม่เสนอความคิดเห็นในช่วงที่เพื่อน ๆ เสนอความคิดล่ะ
- น้อมเกล้า ผมไม่กล้าครับ มีหลายครั้งเลยครับที่ผมไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองหรือคัดค้านความคิดเห็นของคนอื่น บางทีก็นึกเสียดายโอกาสครับ
- อาจารย์ยอดยิ่ง นักศึกษาครับ คิดว่าหากมีโอกาสที่จะได้แสดงความคิดเห็นขอให้แสดงความรู้สึกรู้สึก สามารถความคิดของเรา เพราะความคิดของเรานั้นอาจเป็นประโยชน์ต่อตัวเราเองและส่วนรวมด้วย

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 9	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ
อุปกรณ์	เอกสารการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง "กีฬามหาสนุก"
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกกล้าแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ โดยวิธีการแสดงบทบาทสมมติ มีการทดลองดังนี้
	1. ชั้นเตรียมการ
	ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก แล้วให้นักศึกษาเตรียมเนื้อเรื่องที่จะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อให้ความพร้อมทางด้านเนื้อหาก่อนการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง
	2. ชั้นแสดง
	2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์
	2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครแสดงบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง
	3. ชั้นวิเคราะห์และอภิปราย
	เมื่อนักศึกษาแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก
	4. ชั้นแสดงเพิ่มเติม
	ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกแสดงพฤติกรรมใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
	5. ชั้นสรุป
	ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นประโยชน์ที่ได้รับ และสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	
	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
	2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

การฝึกครั้งที่ 9
การกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
บทบาทสมมติ เรื่อง “กีฬามหาสนุก”

สถานการณ์

สันทัดเป็นประธานนักศึกษาได้รับมอบหมายให้ประชุมคณะกรรมการจัดงานแข่งขันกีฬาวินิตวิทยาลัยประจำปีนี้ เพื่อพิจารณาเลือกเกมที่ใช้ในการแข่งขันเน้นให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม ต้องเสร็จสิ้นภายในวันเดียว สันทัดประธานเสนอที่ประชุมว่า “สวัสดิ์ครับเพื่อน ๆ อีก 2 สัปดาห์จะมีการจัดกีฬามหาสนุก แข่งขันเพียงวันเดียว เราลองคิดเกมดูซิครับว่าควรมีเกม อะไรบ้าง? ไมตรีเพื่อนสนิทสันทัดเป็นกรรมการด้วยคนหนึ่งรับเสนอว่า “ควรมี 10 เกม แต่ละเกมควรมัน ๆ โหลดโผน” ประเทืองนักศึกษาปีที่ 1 รุ่นน้องมีความเชื่อมั่นในตนเองดี รับเสนอความคิดเห็นที่ “ผมเห็นด้วยว่าควรจัด 10 เกม แต่ไม่เห็นด้วยกับลักษณะเกมมัน ๆ โหลดโผน เกมที่จัดไม่ควรเป็นลักษณะปะทะทางร่างกาย เพราะอาจทำให้ทะเลาะกันได้ ไม่สร้างความสามัคคี” สันทัดนั่งฟังด้วยความสนใจ “คุณลองเสนอเกมมาซิ” ประเทืองรับเสนอทันที “ผมขอเสนอเกมวิบาก เกมงมเหรียญ บิงปอง วิ่งเปี้ยว วิ่งสามขา วิ่งกระสอบ ชักคะเย่อ วิ่งผลัด กระโดดไกล โยนเปตอง” ไมตรีมีสีหน้าสงสัย “เกมทั้งหมดสามารถให้คนลงเล่นได้มากที่สุดแค่ไหน” ประเทืองตอบด้วยความมั่นใจว่า “ไม่ยากนี่ครับพยายามจัดเกมที่ใช้คนแข่งมากๆ แข่งใน ตอนเช้า เกมที่ใช้คนน้อยเอาไว้ตอนบ่าย ๆ เพราะฉะนั้นถ้าเวลาพอก็เป็นไปตามโปรแกรม เราจะได้ผู้เข้าแข่งขันมากมายหลายคน แต่ถ้าเวลาไม่พอก็ลดจำนวนคนแข่งเพียงไม่กี่คนเท่านั้น “ สันทัดมีสีหน้าพอใจ “เป็นความคิดที่ดี ผมขอประชุมในรายละเอียดแต่ละเกมในคราวหน้า ขอเป็นพรุ่งนี้นะครับ” ประเทืองเสนอว่า “พรุ่งนี้อย่าประชุมตอนเย็นแบบนี้อีกนะครับ ควรจะประชุมตอนเช้า ๆ จะได้มีเวลาช่วยกันคิดได้มากขึ้น” สันทัดกล่าว “ตกลงพรุ่งนี้ผมนัดเวลา 12.00 น. ตรงนะครับ ผมขอปิดประชุม”

บทบาทสันทัด

สมมติฉันชื่อสันทัดได้รับมอบหมายให้เป็นประธาน ประชุมคณะกรรมการจัดงานแข่งขันกีฬาวินิตวิทยาลัยประจำปี ได้เสนอความคิดเห็นของการจัดเกมการแข่งขัน ฉันให้เพื่อน ๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็น การเล่นเกมการแข่งขัน ฉันทำหน้าที่ประธาน ไมตรีและประเทืองเสนอความคิดเห็น ฉันเห็นด้วยกับความคิดของประเทือง และได้นัดประชุมครั้งต่อไปในวันรุ่งขึ้น ตามเวลาที่ประเทืองเสนอมา

บทบาทไมตรี

ฉันชื่อไมตรีเป็นเพื่อนสนิทสันทัด ได้เข้าประชุมคณะกรรมการจัดงานแข่งขันกีฬามหาสนุก เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับเกมการแข่งขัน แต่ประเทืองไม่เห็นด้วยกับความคิดของฉัน ในที่สุดก็นัดประชุมในวันรุ่งขึ้นตามเวลาที่ประเทืองเสนอมา

บทบาทประเทือง

ฉันชื่อประเทือง ฉันเป็นนักศึกษารุ่นน้องปีที่ 1 ได้เข้าประชุมคณะกรรมการจัดงานกีฬาวินิตวิทยาลัย ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง ฉันเสนอความคิดเห็นในที่ประชุม ฉันแสดงความคิดเห็นด้วยกับความคิดของไมตรี ฉันเสนอความคิดเห็นเรื่องเกมการแข่งขัน และฉันก็เสนอเวลาการนัดประชุมคราวต่อไป ในที่สุดสันทัดก็นัดประชุมในวันเวลาที่ฉันเสนอความเห็น

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

- ครั้งที่ 10** เวลา 50 นาที
- เรื่อง** พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
- วัตถุประสงค์** เพื่อให้ให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
- อุปกรณ์** เอกสารตามตัวแบบเรื่อง “อย่างกลัวการกล้า”
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออก กล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล โดยวิธีการแสดงตามตัวแบบ มีการทดลองดังนี้
1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
 - 1.2 ขั้นเสนอตัวแบบ
 - 1.2.1 ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งเป็นนักศึกษาที่กล้าแสดงออก และเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ
 - 1.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยจะให้กำลังใจที่จะทำต่อไป
 - 1.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ
 3. ขั้นสรุป
 - 3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้หลังจากเลียนแบบจากตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วให้ฝึกที่บ้านและสถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน
- การประเมินผล**
1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักศึกษา

การฝึกครั้งที่ 10
การกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
การแสดงตามตัวแบบ เรื่อง “อย่ากลัวการกล้า”

สถานการณ์

วันหนึ่งในชั่วโมงเรียนวิชาพื้นฐานจิตวิทยา ซึ่งเป็นวันสุดท้ายก่อนสอบกลางภาคต้น อาจารย์ซูวิทย์เข้าสอนตามปกติ อาจารย์อธิบายทบทวนเกี่ยวกับวิชานี้ และเก็บรายงานที่มอบหมายให้นักศึกษาทำเพื่อเป็นคะแนนเก็บ รวมทั้งอาจารย์ให้เขียนประเมินผลการเรียนการสอนในรายวิชานี้ด้วย นักศึกษาทุกคนต่างแสดงความคิดเห็นและกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล

- อาจารย์ซูวิทย์ ชั่วโมงที่แล้วครูได้ทบทวนรายวิชาที่สอนไปหมดแล้ว ในชั่วโมงนี้ครูเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม ถ้ามีอะไรยังสงสัยอยู่
- ศักดิ์ดา อาจารย์ครับ เนื้อหาวิชานี้ผมเข้าใจดี แต่ผมมีปัญหาเรื่องรายงานครับ
- อาจารย์ซูวิทย์ มีปัญหาอะไรหรือ
- ศักดิ์ดา ผมขอเลื่อนกำหนดส่งอีก 2 วัน ได้ไหมครับ
- อาจารย์ซูวิทย์ มีเหตุผลอะไร
- ศักดิ์ดา เฝิญเครื่องคอมพิวเตอร์ของผมเสียครับ ข้อมูลที่เก็บไว้หายหมดครับ
- ประมาณ อาจารย์ครับ ผมก็ยังมีปัญหาเหมือนศักดิ์ดาครับ แต่ผมทำรายงานไม่ทัน เพราะเกือบทุกวิชาต้องส่งก่อนสอบ ผมขอความกรุณาอาจารย์เลื่อนกำหนดการส่งอีก 2 วันได้ไหมครับ
- อาจารย์ซูวิทย์ ใครมีปัญหาระยะการส่งรายงานอีก
- นฤนาถ “ผมครับ” พูดพร้อมกับยกมือขึ้น “ผมก็ไม่ทันครับ”
- อาจารย์ซูวิทย์ เอาหละ ครูอนุญาตให้เลื่อนไปอีก 2 วัน เมื่อถึงกำหนดแล้วครูคงเห็นรายงานของพวกเราอยู่บนโต๊ะครูนะ
- นฤนาถ ขอบคุณมากครับอาจารย์
- อาจารย์ซูวิทย์ เรื่องรายงานสบายใจกันแล้ว ใครจะถามครูเกี่ยวกับเนื้อหาของวิชานี้อีก
- เสรี อาจารย์ครับ คำว่า “บุคลิกภาพ” ถ้าผมจะสรุปว่าเป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคลที่แสดงออกเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน สั้น ๆ แค่นี้ถูกต้องไหมครับ
- อาจารย์ซูวิทย์ คำพูดของเสรีใครว่าถูกต้องบ้าง
- นฤนาถ ผมว่ามีส่วนถูกต้องมากครับ แต่ถ้าจะให้ชัดเจน ผมคิดว่าบุคลิกภาพเป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคลที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของตนเองโดยแสดงออกทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความศรัทธาแก่ผู้พบเห็นครับ
- อาจารย์ซูวิทย์ เก่งมา ชัดเจนดี มีใครสงสัยอะไรจะถามเพิ่มเติมอีก
- ศักดิ์ดา ไม่มีแล้วครับ
- อาจารย์ซูวิทย์ ถ้าไม่มีปัญหาอะไรแล้ว ครูจะให้เขียนแบบประเมินผลการเรียนการสอน
- ประมาณ มีผลต่อคะแนนไหมครับ
- อาจารย์ซูวิทย์ ไม่มีผลต่อคะแนน แต่ครูต้องการทราบผลการเรียนการสอนของวิชานี้เพื่อจะได้พัฒนาระบบการศึกษาต่อไป
- ประมาณ ขอบคุณครับอาจารย์ พวกผมจะเขียนตามความเป็นจริงครับ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 11	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
อุปกรณ์	เอกสารการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “กล้าคิด กล้าพูด”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล โดยวิธีการแสดงบทบาทสมมติมีการทดลองดังนี้
	1. ขั้นเตรียมการ
	ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก แล้วให้นักศึกษาเตรียมเนื้อเรื่องที่จะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อให้ความพร้อมทางด้านเนื้อหาก่อนการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง
	2. ขั้นแสดง
	2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์
	2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครแสดงบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง
	3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย
	เมื่อนักศึกษาแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกเสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก
	4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม
	ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกแสดงพฤติกรรมใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
	5. ขั้นสรุป
	ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นประโยชน์ที่ได้รับ และสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	
	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
	2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

การฝึกครั้งที่ 11
การกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
บทบาทสมมติ เรื่อง “กล้าคิด กล้าพูด”

สถานการณ์

เช้าวันศุกร์ในคาบวิชาพื้นฐานจิตวิทยา อาจารย์สุริยาได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ และให้นักศึกษาช่วยกันให้ความหมายของคำว่า “การเรียนรู้” อาจารย์สุริยา “นักศึกษาคิดว่าการเรียนรู้ มีความหมายว่าอย่างไร” ปรีชาเป็นนักศึกษาที่กล้าคิดกล้าพูดซักถาม ตอบอาจารย์ทันที “การเรียนรู้หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปจากเดิมไปสู่พฤติกรรมใหม่ครับ” หลังจากที่ปรีชาพูดจบก็ไม่มีใครยกมือพูดอีกเลย ปรีชายกมือขึ้นเพื่อขอพูดเป็นครั้งที่สอง อาจารย์สุริยา “ครูว่าน่าจะให้คนอื่นพูดบ้าง” อาจารย์สุริยาจึงเรียกชื่อเจริญ และพูดว่า “เจริญมีความคิดเห็นอย่างไร” เจริญอืดอืดลุกขึ้นตอบ “ผมอยากจะตอบครับ แต่กลัวว่าคำตอบของผมจะถูกเพื่อน ๆ หัวเราะเยาะ” อาจารย์สุริยา “ลองตอบมาสิ ครูและเพื่อน ๆ พร่อมจะฟังเจริญ” “ความหมายของการเรียนรู้ คือการที่เราขับรถไม่เป็นแต่เมื่อเราไปเรียนขับรถมาแล้วเราก็ขับเป็นครับ” จากคำตอบของเจริญทำให้เพื่อน ๆ ในห้องหัวเราะ เมื่อเสียงหัวเราะเงียบ เจริญจึงรีบอธิบายเพิ่มเติมว่า “การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อันเป็นผลจากการฝึกฝน และประสบการณ์แต่ไม่ใช่ผลจากการตอบสนองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น สัญชาตญาณ ดังนั้นการที่คนเราขับรถไม่เป็นเมื่อเราได้ไปเรียนขับรถมา และได้ฝึกฝนจนเราขับรถเป็นก็ถือว่าได้เรียนรู้แล้วครับ” เมื่อคำอธิบายจบลง ก็มีเสียงปรบมือชื่นชมในคำตอบของเจริญ อาจารย์สุริยา “ดีมากชัดเจนดี คิดว่าการแสดงความคิดเห็นของทุกคนเป็นสิ่งที่ดี ไม่มีถูก ไม่มีผิด แต่ที่สำคัญจะต้องมีเหตุผลประกอบความเห็นของเรา ส่วนทุกคนจะยอมรับหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าสามารถแสดงเหตุผลสนับสนุนได้ดีเพียงใด”

บทบาทอาจารย์สุริยา

สมมติฉันชื่ออาจารย์สุริยา ในเช้าวันศุกร์ฉันเข้าสอนในวิชาพื้นฐานจิตวิทยา และฉันได้ให้นักศึกษาให้ความหมายของคำว่า “การเรียนรู้” ปรีชาเป็นนักศึกษาที่ตอบคำถามของฉันและยกมือขึ้นตอบเป็นครั้งที่สอง แต่ฉันได้เรียกให้เจริญเป็นผู้ตอบ ในตอนแรกเจริญอืดอืดในการตอบคำถามของฉัน ในที่สุดเจริญก็สามารถตอบคำถามของฉันได้ดีมาก

บทบาทปรีชา

สมมติฉันชื่อปรีชา ฉันเป็นคนกล้าพูดซักถาม ฉันเข้าเรียนวิชาพื้นฐานของอาจารย์สุริยา ฉันตอบคำถามของอาจารย์สุริยา และฉันก็ยกมือขึ้นเพื่อจะตอบคำถามเป็นครั้งที่สอง แต่อาจารย์ต้องการให้คนอื่นตอบบ้าง ฉันจึงรีบฟังคำตอบจากเพื่อน

บทบาทเจริญ

สมมติฉันชื่อเจริญ ฉันเป็นคนไม่ค่อยกล้าพูด ฉันเข้าเรียนวิชาพื้นฐานจิตวิทยาของอาจารย์สุริยา และอาจารย์เรียกฉันให้ตอบคำถามตามความหมายของการเรียนรู้ ในตอนแรกฉันอืดอืด เพื่อน ๆ ก็หัวเราะ ฉันจึงแสดงความเห็นเพิ่มเติมด้วยเหตุผลอีกครั้ง ทำให้คำตอบของฉันเป็นที่ชื่นชอบของอาจารย์และเพื่อน ๆ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 12	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ปัจจัยมณฑล
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษโปสเตอร์ 2. กระดาษรูปหัวใจ 3. กาว
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้จากการทดลอง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลองดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้นักศึกษาคนละ 1 ดวง 2.3 ให้นักศึกษาเขียนความประทับใจที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้รับจากการ เข้าร่วมกิจกรรม 2.4 เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จแล้วให้นำหัวใจไปปิดที่กระดาษโปสเตอร์ 2.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม 2.6 ผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง
การประเมินผล	สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม และการสรุปของนักศึกษา

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
(สำหรับกลุ่มควบคุม)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ศึกษารู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคย และความ เป็นกันเองของนักศึกษา กับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ การเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทและ หน้าที่ขณะเข้าร่วมการ ให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจน เข้าใจวัน เวลา และ สถานที่ที่จะใช้ในการให้ ข้อเสนอแนะ 3. เพื่อเป็นการเตรียมนัก ศึกษาให้พร้อมที่จะเข้า ร่วมการให้ข้อเสนอแนะ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นัก ศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้ กิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์ฉันท์ เพื่อน” 3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมี ความอบอุ่น เป็นกันเองและทุก คนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้ นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายของ การให้ข้อเสนอแนะ 4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตาราง กำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ใน การทดลอง <p>การประเมิน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทใน การเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความ คุ้นเคย 2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความ คิดเห็น ชักถาม และการสรุป ของนักศึกษา
2 - 3	พฤติกรรมกล้าแสดงออก ด้านภาษาท่าทางเกี่ยว กับ การกล้าสบตาคู่ สนทนา	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้า แสดงออกด้านภาษาท่าทาง เกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่ สนทนา	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 – 11 ผู้วิจัยดำเนินการ ทดลองดังนี้ ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาชักถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนัก ศึกษา
4	พฤติกรรมกล้าแสดงออก ด้านภาษาท่าทางเกี่ยว กับ การแสดงสีหน้าและ น้ำเสียงที่มีความหมาย ตรงกับความรู้สึกที่ แท้จริง	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้า แสดงออกด้านท่าทางเกี่ยว กับสีหน้าและน้ำเสียงที่มี ความหมายตรงกับความรู้สึก ที่แท้จริง	ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่ เป็นกรณีตัวอย่าง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยว กับการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดง ออกให้นักศึกษา ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกัน สรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้ วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการพูดเกี่ยวกับการกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน	การประเมินผล 1. ให้สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักศึกษา 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักศึกษา
6	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดทักทายคนอื่นก่อน	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดทักทายคนอื่นก่อน	
7	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม	
8 - 9	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ	
10 - 11	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล	เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล	
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป	1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอใจนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 1	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ปฐมนิเทศ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ศึกษารู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้นเป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองของนักศึกษากับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาท และหน้าที่ขณะเข้าร่วมการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนเข้าใจวัน เวลา สถานที่ที่จะใช้ในการให้ข้อเสนอแนะ 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักศึกษาให้พร้อมที่จะเข้าร่วมการให้ข้อเสนอแนะ
อุปกรณ์	กระดาษรูปหัวใจผ่าซีก
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม "หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน" มีขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าซีกให้นักศึกษาคนละชิ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจส่วนที่เหลือ ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้เป็นรูปหัวใจที่ถูกต้องภายใน 1 นาที 2.3 เมื่อพบคู่หัวใจแล้วให้นักศึกษานั่งสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน คนละ 5 นาที ตามหัวข้อดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.3.1 ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น 2.3.2 จังหวัดที่เกิด 2.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ 2.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ 4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลองคือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.30 – 17.20 น. และ 17.20 – 18.10 น.
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักศึกษา

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 2	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง "การสบตาคู่สนทนา"
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษา 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักศึกษา

ครั้งที่ 2

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ
เรื่อง “การฝึกภาษาท่าทาง สบตาคู่สนทนา”

สื่อความหมายของบุคคลซึ่งนอกจากจะใช้การพูดหรือถ้อยคำแล้วยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทางซึ่งประกอบไปด้วยการแสดงออกทางใบหน้า น้ำเสียง การสบตา การเคลื่อนไหวและการสัมผัสต่าง ๆ การแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้สามารถสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันดียิ่งขึ้น จากการใช้ภาษาถ้อยคำภาษาท่าทางนั้นจะทำให้ทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะว่าบุคคลบางประเภทไม่สามารถที่จะพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้ แต่ท่าทางนั้นแสดงออกมา เช่น บางคนรู้สึกโกรธคู่สนทนา แต่ไม่กล้าพูดซึ่งคู่สนทนาสามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้ จากการสังเกตการนิ่งเฉย ใบหน้าบึ้งตึง เป็นต้น ดังนั้นการสื่อสารที่ดีจึงควรมีการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางให้สอดคล้องเหมาะสมกัน โดยเฉพาะการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบด้วยภาษาท่าทาง สามารถทำได้ดังนี้

ก. การสบสายตา จากคำกล่าวที่ว่า “ดวงตาเป็นหน้าต่างของดวงใจ” นั้น ย่อมหมายถึง ดวงตาสามารถสื่อความหมายจากความรู้สึกที่แท้จริงออกไปให้ผู้อื่นรู้ได้ การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมจำเป็นต้องแสดงให้ผู้อื่นทราบความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองว่าเป็นอย่างไร ผู้ที่ไม่กล้าสบสายตาผู้อื่นแสดงถึงอยากจะหลบเลี่ยง วิดกกังวล ไม่มั่นใจตนเอง การแสดงออกที่เหมาะสมคือ สามารถสบสายตาผู้อื่นด้วยความมั่นใจ รู้ผ่อนคลายเป็นสบายตาด้วยการมองไปจุดอื่นที่ไม่ใช่เป็นสายตาของคู่สนทนา เช่น หน้าผาก คาง สิ่งที่อยู่ข้าง ๆ ตัวของคู่สนทนา เป็นต้น แล้วจึงกลับมาสบสายตา การสบสายตาจะช่วยให้การสื่อความหมายให้การพูดมีน้ำหนัก มีความเข้าใจ ชัดเจนมากขึ้น และยังเป็นการประสานการทำงานด้านความคิดกับกล้ามเนื้ออวัยวะ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตได้ ให้สอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ข. การแสดงออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและคำพูดที่กล่าวออกมา เพราะใบหน้าที่สามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใจก็ไม่ใช้แสดงใบหน้าเฉยๆ เมื่อรู้สึกเสียใจใบหน้าที่จะไม่ยิ้มแย้ม เป็นต้น

ค. น้ำเสียงขณะพูด ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำหนักเสียงหนัก เบา สูง ต่ำ ให้สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกขณะพูด ไม่พูดเร็ว รวด หรือช้าเกินไป ทั้งนี้เพราะบุคคลที่พูดเร็ว รวดเกินไป อาจเกิดจากแรงผลักดันภายในจิตใจที่มีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า กลัว และคนที่พูดช้าจนเกินไปอาจเป็นการแสดงถึงความลังเล ไม่แน่ใจ เป็นลักษณะเก็บกดความรู้สึกเอาไว้

ง. การเคลื่อนไหว การเดิน การยืน การใช้มือ การนั่ง รวมถึงการแสดงกิริยาอื่น ๆ ก็ สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของผู้แสดงท่าทางได้เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความประหม่า เวลาสนทนากับผู้ใดมักจะเม้มริมฝีปาก มืออยู่ไม่สุข จับโน่น จับนี่ บิดตัว ห่อไหล่ เป็นต้น การแสดงออกที่เหมาะสมคือท่าทางที่เป็นธรรมชาติ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ดังนั้น ในการสื่อความหมายให้บุคคลอื่นทราบ บุคคลจึงต้องแสดงภาษาท่าทางออกมาให้สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่พูด เพื่อจะได้ไม่เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ โดยที่การแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางนั้นจะไม่เป็นลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าว

หลังจากผู้ฝึกให้คำแนะนำเสร็จจึงเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม

ผู้ฝึกแสดงตัวอย่างการฝึกบังคับตาให้นักศึกษาดูดังนี้ เริ่มต้นการฝึกจากศีรษะตั้งตรง ตามองตรงไปข้างหน้า --- มองบนสุด (ไม่ต้องเลิกคิ้วหรือเงยหน้าใช้ลูกตาเท่านั้นที่เคลื่อนไหว) --- มองตรง --- มองลงไป

ล่างสุด --- มองตรง --- มองซ้ายสุด --- มองตรง --- มองขวาสุด --- มองตรง --- มองขวาสุด --- มองตรง ---
 มองขวาบน (ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ) --- มองตรง --- มองซ้ายล่าง --- มองตรง --- มองซ้ายบน --- มองตรง
 --- มองขวาล่าง --- มองตรง ซึ่งในการฝึกบังคับตานี้จะทำให้สามารถควบคุมลูกตาให้แคล่วคล่องแล้วชลอ
 การเคลื่อนมองสิ่งต่าง ๆ ไปทุกทิศให้ช้าลง ซึ่งจะทำให้รู้สึกมั่นใจในการที่จะต้องสบสายตากับผู้อื่นที่กำลังพูด
 ค่อยอยู่ได้ เพราะถ้าเกิดความรู้สึกสับสนสายตาคนอื่นไม่ได้เมื่อไร ก็สามารถที่จะเคลื่อนตาไปมองรอบ ๆ ใบหน้า
 ของผู้ที่กำลังพูดคุยด้วย โดยไม่ต้องคอยก้มหน้า

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 3	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทางเกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทาง เกี่ยวกับการกล้าสบตาคู่สนทนา
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “การฝึกสายตาและท่าทาง”
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษา 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักศึกษา

ครั้งที่ 3

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ
เรื่อง “การฝึกสายตาและท่าทาง”

ในการสื่อความหมายที่ดีกับบุคคลอื่น บุคคลจะต้องแสดงภาษาท่าทางให้สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อเรื่องมากที่สุด และการแสดงออกนี้ต้องไม่เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการบังคับสายตา การบริหาร คอ ไหล่ แขน อันเป็นพื้นฐานให้แสดงภาษาท่าทางได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

วิธีการบังคับสายตา มีวิธีการปฏิบัติได้ดังนี้

มองตรง หมายถึง ศีรษะตั้งตรง มองตรงไปข้างหน้า ไม่เงยหน้าหรือเลิกคิ้ว

มองตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองบน $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองลงล่างสุด
 มองตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองซ้ายสุด $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองขวาสุด
 มองตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองขวาบน $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองซ้ายล่าง
 มองตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองซ้ายบน $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองขวาล่าง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ มองตรง

วิธีบริหารคอ ปฏิบัติดังนี้

ศีรษะตั้งตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ เงยศีรษะไปข้างหลังให้เต็มที่แล้วก้มศีรษะให้คางจรดหน้าอก
 ศีรษะตั้งตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ เอียงศีรษะไปตะแคงขวา แล้วเอียงไปตะแคงซ้าย
 ศีรษะตั้งตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ ก้มศีรษะให้คางจรดหน้าอก แล้วหมุนศีรษะซ้าย ๆ จากซ้ายไปขวา
 ศีรษะตั้งตรง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ ก้มศีรษะให้คางจรดหน้าอก แล้วหมุนศีรษะซ้าย ๆ จากขวาไปซ้าย

ใช้เวลาในการบริหารแต่ละครั้ง โดยนับ 1 – 10

วิธีบริหารไหล่และแขน ปฏิบัติดังนี้

วางนิ้วมือบนไหล่ทั้งสองข้าง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ หมุนข้อศอกกลับไปข้างหลัง 10 ครั้ง
 วางนิ้วมือบนไหล่ทั้งสองข้าง $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ หมุนข้อศอกกลับไปข้างหน้า 10 ครั้ง
 ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับหายใจเข้า $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ เอาแขนลงพร้อมกับหายใจออกทำ 10 ครั้ง

เอกสารอ้างอิง

มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์. คู่มือบริหารร่างกาย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 4	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาทำทางเกี่ยวกับการแสดงสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางภาษาทำทางเกี่ยวกับการแสดงสีหน้าและน้ำเสียงที่มีความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง "การแสดงความรู้สึก"
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษา 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักศึกษา

ครั้งที่ 4

เอกสารประกอบการให้ข้อสนเทศ

เรื่อง “การแสดงความรู้สึก”

พฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึงการกระทำของนักศึกษาทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำที่กล้าแสดงต่อบุคคลอื่นได้แก่อาจารย์ เพื่อน และบุคคลทั่วไป โดยแสดงให้เหมาะสมกับกาลเทศะ บุคคลผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ได้

1. การพูดแสดงความรู้สึก (Use felling-talk) ท่านสามารถแสดงออกซึ่งความชอบ และความสนใจของท่านได้อย่างไม่ขัดเขิน มากกว่าที่จะพูดอะไรออกมาอย่างกลาง ๆ เช่น สามารถที่จะพูดได้ว่า “ฉันชอบแกงชามนี้” หรือ “ฉันชอบเสื้อตัวนี้ของคุณจัง” แทนที่จะพูดเป็นกลาง ๆ ว่า “แกงชามนี้อร่อยดี” ท่านสามารถที่จะใช้วลีว่า “ฉันคิดว่า...หรือ” “ฉันรู้สึกว่...” ได้ในเวลาที่เหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตัวท่านเอง (Talk about yourself) ถ้าท่านจะทำอะไรสักอย่างที่มีคุณค่าและน่าสนใจ ท่านสามารถเล่าให้เพื่อน ๆ ของท่านได้ ท่านจะไม่ผูกขาดการสนทนา หรือคุยโอ้อวด แต่ท่านจะสามารถเล่าถึงความสำเร็จของท่าน เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

3. การพูดทักทายปราศรัย (Make greeting talk) ท่านมีความเป็นมิตรกับบุคคลที่ท่านต้องการรู้จักให้มากขึ้น ท่านยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความยินดีที่ได้พบเขา ท่านสามารถพูดว่า “สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก” มากกว่าที่จะกล่าวคำว่า “สวัสดี” แต่เพียงอย่างเดียว หรือเพียงแต่ก้มศีรษะให้เฉย ๆ หรือว่าทำท่าทางเอื่อยงาย

4. การยอมรับคำชมเชย (Accept compliment) ท่านสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนที่แสดงความไม่เห็นด้วยด้วยตรงกันข้าม เช่น เมื่อมีคนชมว่าเสื้อของท่านตัวนี้สวย ท่านก็สามารถที่จะกล่าวตอบได้ว่า “ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบมันเหมือนกัน” แทนที่จะพูดว่า “ตายละ เสื้อเก่าตัวนี้หรือคะสวย” หรือว่า “โห้ย! ผ้ามันเก่าแล้วละค่ะ” การยอมรับคำชมเชย เป็นการให้รางวัลผู้กล่าวชมเชย แทนที่จะพูดในลักษณะที่เป็นการลงโทษเขา

5. การแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม (Use appropriate facial talk) การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่พูดออกมา ควรจะแสดงความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน ท่านสามารถสบสายตาคู่สนทนาได้ในขณะที่กำลังสนทนาปราศรัยกับเขา

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree mildly) เมื่อไม่เห็นด้วยกับคนบางคน ท่านไม่เสแสร้งทำเป็นว่าเห็นด้วยกับเขาเพียงเพื่อจะรักษาความสงบหรือเพื่อจะเอาใจเขาเท่านั้น ท่านสามารถแสดงออกซึ่งความไม่เห็นด้วยของท่านแต่พอสมควรประมาณ ด้วยกิริยาอาการบางประการ เช่น มองไปทางอื่น หรือ ทำหน้าบึ้ง หรือ เลิกคิ้ว หรือ สั่นศีรษะ หรือ เปลี่ยนเรื่องสนทนาไปเสียเลย

7. การขอให้แสดงความกระจ่างแจ้ง (Ask for clarification) ถ้าบางคนให้คำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายที่บิดเบือนหรือไม่กระจ่างแจ้ง ท่านสามารถขอร้องให้เขาพูดใหม่อีกครั้งหนึ่งให้ชัดเจนยิ่งขึ้นได้ แทนที่จะบอกไปด้วยความรู้สึกสับสนไม่เข้าใจ และรู้สึกว่ตนเองโง่งเงา เต่าตัน ที่ไม่รู้อะไรเอาเสียเลย ท่านมีความสามารถที่จะพูดว่า “ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณเลยคะ คุณจะกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ”

8. การถามเหตุผล (Ask why) เมื่อมีใครมาขอให้ท่านทำอะไรสักอย่างที่คุณเห็นว่าไม่มีเหตุผลสมควร ท่านสามารถถามคำถามว่า “ทำไมถึงต้องการให้ดิฉันทำสิ่งนั้นล่ะคะ” โดยใช้ น้ำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง (แต่ก็ไม่จำเป็นต้องยิ้ม)

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express active disagreement) เมื่อท่านมีความเห็นตรงกันข้ามกับผู้อื่น หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น และท่านมีความแน่ใจในสิ่งที่ท่านมีความคิดเห็นอยู่ ท่านสามารถแสดงความไม่เห็นด้วย โดยพูดว่า “ดิฉันมีความเห็นแตกต่างออกไป ความเห็นของดิฉันว่า...” หรือ “ดิฉันคิดว่าเท่าที่คุณพูดมานั้น คุณยังมีได้พิจารณาประเด็นดังต่อไปนี้ค่ะ.....”

10. การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ (Speak up for your rights) ท่านไม่ปล่อยให้ใครมาเอาใจเอาเปรียบ เมื่อรู้สึกว่าถูกเอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม ท่านสามารถที่จะกล่าวคำปฏิเสธได้ โดยมีได้รู้สึกว่าเป็นความผิดของตนเอง ท่านสามารถที่จะแสดงสิทธิอันชอบธรรมของท่าน และขอให้เขาแสดงต่อท่านด้วยความยุติธรรม ท่านสามารถพูดได้ว่า “ดิฉันมาเข้าคิวก่อน” หรือ “คุณหรือวิทยุลงหน่อยได้ไหมคะ” หรือว่า “คุณมาสายไปครึ่งชั่วโมงสำหรับนัดของเรา” ท่านสามารถแสดงความขงใจ หรือร้องทุกข์ได้อย่างหนักแน่นโดยไม่ต้องทำลายสถานการณ์ พูดง่าย ๆ ก็คือ โดยไม่ต้องทะเลาะกับผู้อื่น หรือโกรธกับผู้อื่นนั่นเอง

11. การแสดงความมั่นคง (Be persistent) ถ้าท่านมีความขงใจหรือร้องทุกข์ในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร ท่านสามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้ จนกระทั่งประสบความสำเร็จถึงแม้จะมีคนทัดทานท่านก็จะมีล้มเลิกความตั้งใจ เพราะว่ามีคนมาทัดทานท่านเพียงคนหรือสองคน

12. หลีกเลี่ยงการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid justifying every opinion) ในการอภิปรายหรือการเจรจากับใครก็ตาม ถ้ามีใครโต้เถียงท่านอยู่ตลอดเวลา เช่น ตอบคำถามว่า “ทำไม” “ทำไม” อยู่ตลอดเวลา ท่านสามารถหยุดคำถามเหล่านั้นได้ โดยการปฏิเสธที่ต่อความยาวออกไปสามารถที่จะพูดได้อย่างเรียบ ๆ ว่า “ดิฉันมีความรู้สึกอย่างนี้ละคะ ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลต่อทุก ๆ สิ่งที่ดิฉันพูด ถ้าการที่จะต้องแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณอาจจะลองหาเหตุผลดูก็ได้ว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด”

เอกสารอ้างอิง

พรรณราย ทรัพย์ะประภา. จิตวิทยาการบริหาร. กรุงเทพฯ ; (8 ครั้ง) เรือนแก้วการพิมพ์, 2527.

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 5	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “บอกความในใจ”
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษา 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักศึกษา

ครั้งที่ 5

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต
การแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน
เรื่อง “บอกความในใจ”

สถานการณ์

หมู ตู๋ โย เล็ก เป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 เรียนสาขาเดียวกัน พักอยู่หอพักห้องเดียวกัน หมูเป็นคนเปิดเผยกล้าแสดงความคิดเห็น หมูเป็นคนเรียนเก่ง ชอบอ่านหนังสือ จึงชวนเพื่อนเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือทุกวัน ตู๋และโย การเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แต่ก็ขยันอ่านหนังสือ ส่วนเล็กไม่ชอบอ่านหนังสือ ชอบดูทีวี และนอนตื่นสาย ผลการเรียนในเทอมแรก หมูสอบได้อันดับที่ 1 ตู๋และโยสอบได้อันดับที่ 21 และ 36 ส่วนเล็กได้อันดับที่ 49 ในจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 50 คน เล็กสอบไม่ผ่านวิชาฟิสิกส์ และเสียใจมาก หมู ตู๋ และ โย ช่วยกันปลอบใจและแสดงความเห็นอกเห็นใจ ทำให้เล็กรู้สึกซาบซึ้งจึงให้สัญญากับเพื่อน ๆ ว่าจะขยันและตั้งใจเรียนให้มากกว่าเดิม หลังจากนั้นต่อมา เล็กก็ยังมีพฤติกรรมเหมือนเดิม คือไม่อ่านหนังสือดูทีวี และนอนตื่นสาย

วันหนึ่งเป็นวันหยุด ขณะที่หมู ตู๋ และโย กำลังดูหนังสือในห้องพัก เล็กเพิ่งตื่นนอนและลงไปทานอาหารเช้ากลับขึ้นมาด้วยท่าทางเศร้าซึม เดินตรงไปเปิดทีวีเสียงดังรบกวนสมาธิของเพื่อนทั้ง 3 คนมาก ตู๋เริ่มไม่พอใจกับการกระทำของเล็ก จึงพูดด้วยสีหน้าตึงเครียดว่าเล็กควรเกรงใจกันบ้างและควรจะอ่านหนังสือได้แล้ว

โยมองสบตากับตู๋แล้วเสียงเดินเข้าห้องน้ำ

เล็กมีสีหน้าไม่พอใจ ถอนหายใจแล้วหลับตา โดยไม่สนใจต่อคำพูดของตู๋เลย

หมูรู้สึกเสียใจจึงพูดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนี้

ผลที่เกิดขึ้น ความรู้สึกของตนเอง และกล่าวถึงสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นต่อไป

สรุป โยและเล็กจะแสดงท่าทางไม่พอใจออกมาแต่ไม่พูดแสดงความรู้สึก แต่หมูจะเป็นผู้บอกความรู้สึกของตนเองโดยไม่ขัดเขิน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 6	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าพูดทักทายปราศรัยคนอื่นก่อน
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “คนสวยน้องใหม่”
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษา 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักศึกษา

ครั้งที่ 6

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ
การหักทนายปราศรัยคนอื่นก่อน
เรื่อง “คนสวยห้องใหม่”

สถานการณ์

พวงทอง พนักงานคนใหม่เข้ามาทำงานเป็นสัปดาหฺ์ที่สองกำลังเดินผ่านห้องทำงาน อัสนี และวสันต์ ซึ่งเป็นพนักงานใหม่แต่มาทำงานก่อนพวงทอง 3 เดือน กำลังยืนคุยกันอยู่ ทั้งสองคนหันหน้ามองพวงทอง อยากรู้จัก อัสนียิ้มและพูดว่า “ไงครับ คนสวยมาทำงานแต่เช้า ใครมาส่งครับ” พวงทองหยุดเดิน แล้วหันมา ทำตาโตใส่ทั้งสองคน และก้มหน้าเดินเข้าห้องทำงานไป “สวัสดีครับ มาทำงานแต่เช้า ขยันจังเลยนะครับ” เป็นเสียงหักทนายมาจากพงษ์ศักดิ์ รุ่นพี่ที่ชอบมาทำงานแต่เช้า พวงทองยิ้มและสบตาให้พร้อมกับพูดว่า “สวัสดีคะ คุณก็มาเช้าเหมือนกันนะคะ”

พงษ์ศักดิ์ ทานอาหารเข้ามาหรือยังครับ ถ้าไม่รังเกียจเชิญทานอาหารเข้าด้วยกันครับ

พวงทอง ขอขอบคุณคะ ดีเหมือนกันเพราะยังไม่ได้ทานอะไรมาเลย รีบมา กลัวมาทำงานสายคะ

สรุป พวงทองเป็นพนักงานใหม่ อัสนีต้องการรู้จักแต่ใช้คำพูดไม่เหมาะสมจึงทำให้พวงทองไม่สนใจ สำหรับ พงษ์ศักดิ์เป็นรุ่นพี่ที่กล้าหักทนายปราศรัยด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 7	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้ายอมรับคำชมเชยของผู้อื่น อย่างเหมาะสม
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้า ยอมรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง "คนเก่ง"
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาชักถามนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของนักศึกษา 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักศึกษา

ครั้งที่ 7

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ
การถ่ายโอนรับคำชมเชยของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
เรื่อง “คนเก่ง”

สถานการณ์

ในห้องสโมสตรตอนพักกลางวัน สมบูรณ์นั่งคุยกับทวีศักดิ์อยู่เรื่องที่ได้รับรางวัลการแข่งขันฝีมืออาชีพ ได้คะแนนสูงสุดเป็นอันดับหนึ่งของเขตการศึกษา และได้มีการประกาศยกย่องเป็นที่ทราบกันในวิทยาลัยเป็นอย่างดี ขณะที่ทั้งสองคนคุยกันอยู่วรศิลป์ซึ่งเป็นนักศึกษาคนละแผนกแต่เป็นสมาชิกร่วมกิจกรรมเดียวกันกับสมบูรณ์และทวีศักดิ์ ยิ้มและเดินเข้ามาทักทายสมบูรณ์พูดว่า “สมบูรณ์นายเก่งมากเลยนะที่ได้คะแนนสูงสุดของเขตการศึกษา เราอยากเก่งเหมือนนายบ้างจ้ะ” สมบูรณ์จึงตอบวรศิลป์ไปว่า “ขบใจมากนะที่ชมเรา เรายินดีและเต็มใจที่จะบอกเทคนิคบางอย่างให้สำหรับนาย เราช่วยเต็มที่” วรศิลป์กล่าวว่า “ดีเลย ปีหน้าเราจะลองสมัครแข่งขันดูบ้าง ถ้ามีครูฝึกสอนดีอย่างนาย”

สรุป สมบูรณ์เป็นคนเก่งที่ได้รับคำชมเชยจากรศิลป์ และยินดีรับคำชมเชยจากเพื่อนได้อย่างเหมาะสม

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 8	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่าง สุภาพ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าแสดง ความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง "เตรียมรับน้องใหม่"
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของนักศึกษา 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักศึกษา

ครั้งที่ 8

เอกสารประกอบการให้ข้อสนทนา
การกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
เรื่อง “เตรียมรับห้องใหม่”

สถานการณ์

อาจารย์ยอดยังเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษาแผนกช่างยนต์ในวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ได้เข้าสอนในภาควิชาการบริหารงานบุคคล ปีที่ 2 ห้อง 1 และในวันนี้อาจารย์ต้องบอกให้นักศึกษาทราบเกี่ยวกับการจัดงานรับห้องใหม่ประจำแผนก อาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดงานครั้งนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดงานครั้งนี้ ความไม่เห็นด้วยในกิจกรรมบางอย่าง และน้อมเกล้านักศึกษาคนหนึ่งที่พักติเป็นคนที่ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นอยู่แล้ว ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในห้อง แต่แอบแสดงความคิดเห็นกับอาจารย์ หลังจากหมดคาบเรียน

อาจารย์ยอดยิ่ง นักศึกษารับครุมีเรื่องจะแจ้งให้ทราบ ปีนี้ทางวิทยาลัยอนุญาตให้นักศึกษาจัดงานรับห้องใหม่ประจำแผนก ส่วนวิธีการนั้นขอให้อยู่ในความเหมาะสม มีบรรยากาศที่อบอุ่น และประหยัดค่าใช้จ่าย โดยห้ามจัดนอกสถานศึกษาเพราะผิดคำสั่งของกระทรวงศึกษาธิการ ในฐานะที่ครูเป็นอาจารย์ประจำแผนก ครูจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ร่วมกันว่าเราจะมีแนวทางการจัดอย่างไร

- เพิ่มยศ เราควรจัดงานในวันเสาร์จะได้ไม่เสียเวลาเรียน
- สมหมาย ขออนุญาตแจ้งให้พวกเราทราบว่าปีนี้ฝ่ายกิจการนักศึกษาได้เชิญชวนให้พวกเราเป็นคณะกรรมการจัดกิจกรรมกลุ่มของสโมสรกิจการนักศึกษา
- สมัศร อาจารย์ครับ อย่างนี้เราควรจะมีการจัดกิจกรรมกลุ่มให้ห้อง ๆ ด้วย ส่วนเกมการเล่นเราจะปรึกษาคณะกรรมการอีกครั้งหนึ่ง
- สมหมาย ผมเห็นด้วย ผมขอถือโอกาสนี้เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการ และผมขอเป็นฝ่ายประสานงานการจัดกิจกรรมกลุ่มเองครับ
- เพิ่มยศ ผมเห็นด้วยครับ เราควรจัดกิจกรรมกลุ่มให้มาก ๆ จะได้รู้จักห้องมากขึ้น
- ทินกร ผมไม่เห็นด้วย การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งดี แต่ไม่ควรจัดกิจกรรมให้มากเพียงอย่างเดียว เราควรให้พี่ ๆ ได้แสดงความรู้สึกกับห้องด้วย โดยการจัดคู่เป็นพี่รหัสจะได้คอยดูแลกันได้
- เพื่อน ๆ เห็นด้วยครับ เห็นด้วย
- อาจารย์ยอดยิ่ง เอาละ สรุปว่า การจัดงานเริ่มเป็นรูปแบบขึ้นมาแล้วหมดเวลาคาบนี้พอดี ครูมอบให้เพิ่มยศสรุปความคิดเห็นทั้งหมด พุธนี้พักเที่ยงครูขอพบนักศึกษาทั้งหมดอีกครั้งที่ห้องกิจกรรม นักศึกษาเวลา 16.00 น. เพื่อจะได้วางแผนงานจัดกิจกรรมเพิ่มเติมอีก
- เพิ่มยศ นักศึกษาทำความเคารพ
- ขณะที่อาจารย์ยอดยิ่งกำลังจะเดินออกนอกห้อง น้อมเกล้าเรียกอาจารย์ เพื่อขอพูดอะไรบางอย่าง

- น้อมเกล้า อาจารย์ครับ ผมอยากเสนอความคิดอีกอย่างหนึ่งครับ ในการรับน้องใหม่ เราควรจัดให้มีการบายศรีสู่ขวัญรับขวัญน้องใหม่ โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 2-3 คน เพื่อสร้างความเป็นกันเองกับน้อง เพราะส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาต่างจังหวัด
- อาจารย์ยอดยิ่ง ความคิดของเธอดีมากนะ แต่เอ...ทำไมเธอไม่เสนอความคิดนี้ในช่วงที่เพื่อน ๆ เสนอความคิดล่ะ
- น้อมเกล้า ผมไม่กล้าครับ มีหลายครั้งเลยครับที่ผมไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองหรือคัดค้านความคิดเห็นของคนอื่น บางทีก็นึกเสียดายโอกาสครับ
- อาจารย์ยอดยิ่ง นักศึกษาครับ ครูคิดว่าหากมีโอกาสที่จะได้แสดงความคิดเห็นขอให้แสดงความรู้สึก ความสามารถความคิดของเรา เพราะความคิดของเรานั้นอาจเป็นประโยชน์ต่อตัวเราเองและส่วนรวมด้วย

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 9	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง "กีฬามหาสนุก"
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาชักถามนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษา 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักศึกษา

ครั้งที่ 9
เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอเทศ
การกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ
เรื่อง “กีฬามหาสนุก”

สถานการณ์

สันหัตเป็นประธานนักศึกษาได้รับมอบหมายจากอาจารย์ที่ปรึกษาประชุมคณะกรรมการนักศึกษาเพื่อพิจารณาเลือกเกมที่ใช้ในการแข่งขันจากรายการที่อาจารย์เสนอแนะให้ เพื่อให้แข่งขันในงานกีฬาวิทยาลัยประจำปีนี้ โดยมีคำชี้แจงว่าควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เน้นให้นักศึกษาส่วนมากได้มีส่วนร่วมและการแข่งขันต้องเสร็จสิ้นภายในวันเดียว สันหัตเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่าควรจะเลือกรายการใดบ้าง เพราะเหตุใด สมาชิกบางคนแสดงความคิดเห็นของตนเองและกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพโดยใช้เหตุผล จนในที่สุดก็เลือกเกมและการแข่งขันได้โดยได้รับความเห็นชอบจากสมาชิกทุกคนในกลุ่ม โดยไม่ต้องใช้วิธียกมือ ทุกคนยอมรับมติของกลุ่มด้วยความพึงพอใจ

สันหัต สวัสดีครับเพื่อน ๆ วันนี้ผมได้รับมอบหมายจากอาจารย์ที่ปรึกษาของคณะกรรมการจัดงานให้มาชี้แจงกับพวกเราว่าจะมีการจัดกีฬาชื่อว่า “กีฬามหาสนุก” ในอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้า โดยจะใช้การแข่งขันเพียงวันเดียว ขอให้พวกเรามาลองเสนอความคิดเห็นกันดีกว่าว่าจะมีการแข่งขันอะไรบ้าง?

ประเทือง ผมว่าเราควรแบ่งกีฬาเป็นประเภทใหญ่ ๆ ก่อนดีไหมครับ

สันหัต ดีครับ ผมเสนอ 2 ประเภทใหญ่ คือ กีฬากลางแจ้ง กับกีฬาในร่ม ผมคิดว่า 2 ประเภท ควรจะสัก 10 เกม

ประเทือง 10 เกม ผมว่าแข่งวันเดียวน่าจะไม่ทันนะครับ

ไมตรี ผมว่าคุณอย่าเพิ่งด่วนสรุปดีไหมครับ 10 เกม อาจจะใช้เวลาแต่ละเกมเป็นช่วงสั้น ๆ ก็ได้ครับ

เมธี ผมคิดว่าแต่ละเกมไม่ควรเป็นลักษณะปะทะกันทางร่างกาย เพราะจะนำมาซึ่งความทะเลาะเบาะแว้งภายในหมู่คณะ ไม่สร้างความสามัคคี

ประเทือง ตัวอย่างนี้ก็เล่นได้เพียงไม่กี่คนนะซีครับ แล้วจะสร้างความสามัคคีในหมู่คณะได้อย่างไร

สันหัต แล้วคุณคิดว่าควรเป็นเกมอะไร ที่จะไม่ปะทะกันทางร่างกาย

เมธี ได้แน่นอน เพราะแต่ละเกมจะต้องใช้ผู้เล่นหลายคน

สันหัต ถ้าเช่นนั้นคุณลองเสนอมาซี

เมธี สำหรับเกมในร่ม ผมขอเสนอ 1) เกมวิบาก อาจจะมีการตักน้ำใส่ขวด เป่าลูกโป่ง และอื่น ๆ ลองคิดเพิ่มเติมดูครับ 2) วอลเลย์บอลแข่งเกมเดี่ยวตัดสินเลย 3) เกมมเหรีญ ทีมละ 5 คน 4) ปิงปองทีมละ 3 คน 5) วิ่งเปี้ยว ส่วนกีฬากลางแจ้ง 6) วิ่งกระสอบ 7) วิ่งสามขา 8) ชักกะเย่อ ฝ่ายละ 25 คน 9) วิ่งผลัด 8 X 50 เมตร และ 10) กระโดดไกล นำผลมารวมกันทีมละ 5 คน ผมว่ารายละเอียดแต่ละประเภทในการประชุมคราวต่อไปผมจะทำเป็นเอกสารมาแจกให้ผู้เข้าร่วมประชุมเพื่อแก้ไขจะได้ไม่เสียเวลาในวันนี้ ดีไหมครับ

สันหัต ดีครับ ทำเป็นเอกสารพร้อมรายละเอียดมาเสนอในการประชุมคราวต่อไป ผมขอนัดอีก 3 วัน เราจะมีการประชุมครั้งสองที่นี้ เวลาเดิมนะครับ

ประเทือง ถ้าไม่สามารถแข่งได้ครบ 10 ประเภทในวันเดียวจะทำอย่างไรครับ

- เมธี ไม่ยากนี่ครับ พยายามจัดเกมที่ต้องคนแข่งขันมาก ๆ เริ่มแข่งตั้งแต่เช้า เกมที่ใช้คนแข่งน้อย ๆ เอาไว้ท้าย ๆ เพราะฉะนั้นถ้าเวลาพอเป็นไปตามโปรแกรม เราก็จะได้ผู้เข้าแข่งขันมากมายหลายคน แต่ถ้าไม่มีเวลาพอ ก็จะตัดสิทธิ์คนแข่งขันเพียงไม่กี่คน
- สันทัต ผมว่าวันนี้ เราได้ความคืบหน้าไปมาก เพราะสามารถสรุปเกมสำหรับใช้แข่งขันได้ครบ 10 ชนิด ส่วนรายละเอียดและข้อแก้ไข ขอเก็บไว้ในคราวประชุมครั้งต่อไปครับ
- ไมตรี ผมว่าการประชุมคราวต่อไป อย่ากำหนดให้เย็นแบบนี้อีกนะครับ ควรจะประชุมกันตอนเช้าก็จะเป็นการดีเพราะเราจะได้มีเวลาช่วยกันคิดมากขึ้น
- เมธี ผมว่าประชุมตอนเย็น ๆ อย่างนี้ดีแล้วครับ เพราะจะทำให้เราสรุปเรื่องราวต่าง ๆ ได้เร็วขึ้น เพราะทุกคนคงจะอยากกลับบ้าน
- สันทัต ผมขอนัดประชุมคราวต่อไปเลยครับ ขอประชุมในวันศุกร์ที่จะถึงนี้เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป ที่ห้องประชุมแห่งนี้ครับ ขออนุญาตปิดประชุมครับ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 10	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่น อย่างมีเหตุผล
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้า คัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “อย่ากลัวการกล้า”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของนักศึกษา 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักศึกษา

ครั้งที่ 10

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต
การกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
เรื่อง “อย่างกลัวการกล้า”

สถานการณ์

วันหนึ่งในชั่วโมงเรียนวิชาพื้นฐานจิตวิทยา ซึ่งเป็นวันสุดท้ายก่อนสอบกลางภาคต้น อาจารย์ชูวิทย์เข้าสอนตามปกติ อาจารย์อธิบายทบทวนเกี่ยวกับวิชานี้ และเก็บรายงานที่มอบหมายให้นักศึกษาทำเพื่อเป็นคะแนนเก็บ รวมทั้งอาจารย์ให้เขียนประเมินผลการเรียนการสอนในรายวิชานี้ด้วย นักศึกษาทุกคนต่างแสดงความคิดเห็นและกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล

- อาจารย์ชูวิทย์ ชั่วโมงที่แล้วครูได้ทบทวนรายวิชาที่สอนไปหมดแล้ว ในชั่วโมงนี้ครูเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม ถ้ามีอะไรสงสัยอยู่
- ศักดิ์ดา อาจารย์ครับ เนื้อหาวิชานี้ผมเข้าใจดี แต่ผมมีปัญหาเรื่องรายงานครับ
- อาจารย์ชูวิทย์ มีปัญหาอะไรหรือ
- ศักดิ์ดา ผมขอเลื่อนกำหนดส่งอีก 2 วัน ได้ไหมครับ
- อาจารย์ชูวิทย์ มีเหตุผลอะไร
- ศักดิ์ดา เผลอเครื่องคอมพิวเตอร์ของผมเสียครับ ข้อมูลที่เก็บไว้หายหมดครับ
- ประมาณ อาจารย์ครับ ผมก็ปัญหาเหมือนศักดิ์ดาครับ แต่ผมทำรายงานไม่ทัน เพราะเกือบทุกวิชาต้องส่งก่อนสอบ ผมขอความกรุณาอาจารย์เลื่อนกำหนดการส่งอีก 2 วันได้ไหมครับ
- อาจารย์ชูวิทย์ ใครมีปัญหาเรื่องการส่งรายงานอีก
- นฤนาถ “ผมครับ” พูดพร้อมกับยกมือขึ้น “ผมก็ไม่ทันครับ”
- อาจารย์ชูวิทย์ เอาละ ครูอนุญาตให้เลื่อนไปอีก 2 วัน เมื่อถึงกำหนดแล้วครูคงเห็นรายงานของพวกเราอยู่บนโต๊ะครูนะ
- นฤนาถ ขอบคุนมากครับอาจารย์
- อาจารย์ชูวิทย์ เรื่องรายงานสบายใจกันแล้ว ใครจะถามครูเกี่ยวกับเนื้อหาของวิชานี้อีก
- เสรี อาจารย์ครับ คำว่า “บุคลิกภาพ” ถ้าผมจะสรุปว่าเป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคลที่แสดงออกเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน สั้น ๆ แค่นี้ถูกต้องไหมครับ
- อาจารย์ชูวิทย์ คำพูดของเสรีใครว่าถูกต้องบ้าง
- นฤนาถ ผมว่ามีส่วนถูกต้องมากครับ แต่ถ้าจะให้ชัดเจน ผมคิดว่าบุคลิกภาพเป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคลที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของตนเองโดยแสดงออกทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความศรัทธาแก่ผู้พบเห็นครับ
- อาจารย์ชูวิทย์ เก่งมา ชัดเจนดี มีใครสงสัยอะไรจะถามเพิ่มเติมอีก ถ้าไม่มีปัญหาอะไรแล้วครูจะให้เขียนแบบประเมินผลการเรียนการสอน
- ประมาณ มีผลต่อคะแนนไหมครับ
- อาจารย์ชูวิทย์ ไม่มีผลต่อคะแนน แต่ครูต้องการทราบผลการเรียนการสอนของวิชานี้เพื่อจะได้พัฒนาระบบการศึกษาต่อไป
- ประมาณ ขอบคุนครับอาจารย์ พวกผมจะเขียนตามความเป็นจริงครับ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 11	เวลา 50 นาที
เรื่อง	พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่น อย่างมีเหตุผล
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเกี่ยวกับการกล้า คัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง "กล้าคิดกล้าพูด"
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของนักศึกษา 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักศึกษา

ครั้งที่ 11

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต
การกล้าคัดค้านความเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
เรื่อง “กล้าคิดกล้าพูด”

สถานการณ์

วันหนึ่งในชั่วโมงเรียนวิชาพื้นฐานจิตวิทยา อาจารย์สุริยาได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องทฤษฎีการเรียนรู้ และอาจารย์ให้นักศึกษาช่วยกันให้ความหมายของคำว่า “การเรียนรู้” ปรีชาเป็นนักศึกษาที่กล้าคิดกล้าพูดซักถามอาจารย์ตลอดเวลา ในขณะที่เจริญไม่ค่อยกล้าพูด จึงทำให้ขาดความมั่นใจในตัวเอง

อาจารย์สุริยา นักศึกษาคิดว่าการเรียนรู้ มีความหมายว่าอย่างไรครับ

ปรีชา การเรียนรู้หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิมไปสู่พฤติกรรมใหม่ครับ

หลังจากที่ปรีชาพูดจบก็ไม่มีใครยกมือพูดอีกเลย ปรีชายกมือขึ้นเพื่อขอพูดเป็นครั้งที่สอง

อาจารย์สุริยา ครูว่าน่าจะให้นักศึกษาคนอื่นพูดบ้าง ทุกคนน่าจะแสดงความคิดเห็นหรือกล้าพูดให้เหมือนปรีชานะ

ปรีชา ผมคิดว่าทุก ๆ คนมีความเห็นแต่ไม่กล้าพูดครับ

อาจารย์สุริยา เรียกชื่อเจริญ และพูดว่า “เจริญมีความคิดเห็นอย่างไร”

เจริญ ผมอยากจะตอบครับ แต่กลัวว่าคำตอบของผมจะถูกเพื่อน ๆ หัวเราะเยาะ

อาจารย์สุริยา เอา ลองแสดงความคิดเห็นออกมาสิ ครูและเพื่อน ๆ พร้อมจะฟัง

เจริญ คืออย่างนี้ครับ ความหมายของการเรียนรู้ ผมว่าคือการทำที่เราขับรถไม่เป็นแต่เมื่อเราไปเรียนขับรถมาแล้วเราก็ขับเป็นครับ

เพื่อน ๆ ในห้อง หัวเราะในคำตอบของเจริญ

เจริญ อธิบายเพิ่มเติมว่า “การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อันเป็นผลจากการฝึกฝน และประสบการณ์แต่ไม่ใช่ผลจากการตอบสนองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น สัญชาตญาณ ดังนั้นการที่เราขับรถไม่เป็นเมื่อเราไปได้ไปเรียนขับรถมาแล้วได้ฝึกฝนจนเราขับรถเป็นก็ถือว่าได้เรียนรู้แล้วครับ

เพื่อน ๆ ในห้อง ประบมือ ชื่นชมในคำตอบของเจริญ

อาจารย์สุริยา ดีมากชัดเจนดี ครูคิดว่าการแสดงความคิดเห็นของทุกคนเป็นสิ่งที่ดี ไม่มีถูก ไม่มีผิด แต่ที่สำคัญจะต้องมีเหตุผลประกอบความเห็นของเรา ส่วนทุกคนจะยอมรับหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าสามารถแสดงเหตุผลสนับสนุนได้ดีเพียงใด

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 12	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษโปสเตอร์ 2. กระดาษรูปหัวใจ 3. กาว
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้จากการทดลอง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอให้นักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้นักศึกษาคนละ 1 ดวง 2.3 ให้นักศึกษาเขียนความประทับใจที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และสิ่งได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม 2.4 เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จให้นำหัวใจไปปิดที่กระดาษโปสเตอร์ 2.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม 2.6 ผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง
การประเมินผล	สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและจากการสรุปของนักศึกษา

ตาราง 6 แสดงกำหนดการทดลองของกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ที่

วัน \ เวลา	16.30 – 17.20 น.	17.20 – 18.10 น.
จันทร์	กลุ่มทดลองที่ 1	---
อังคาร	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
พุธ	---	กลุ่มทดลองที่ 1
พฤหัสบดี	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลองที่ 2

ตาราง 7 แสดงกำหนดการทดลองของกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ที่

วัน \ เวลา	16.30 – 17.20 น.	17.20 – 18.10 น.
จันทร์	---	กลุ่มทดลองที่ 1
อังคาร	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลองที่ 2
พุธ	กลุ่มทดลองที่ 1	---
พฤหัสบดี	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก
- เฉลยแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก

แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก

แบบสอบถามพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

คำชี้แจง กรุณาอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วตอบให้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของนักศึกษา โดยทำเครื่องหมาย (X) ลงบนอักษร ก ข หรือ ค บนกระดาษคำตอบ

ข้อ 1 ในการจัดการแข่งขันและแสดงผลงานประดิษฐ์ของนักศึกษาประจำปี 2543 สถาบันแต่ละแห่งต้องจัดทีมนักศึกษาสำหรับการประชาสัมพันธ์และสาธิตผลงานแก่ผู้เข้าชมและกรรมการตัดสิน พยงค์เป็นหัวหน้านักศึกษาที่ต้องทำหน้าที่ดังกล่าว แต่เขาเป็นคนมีนิสัยขี้อายไม่ชอบพูดกับใคร ๆ ส่วนสายชลนักศึกษาอีกสถาบันหนึ่งมีความคล่องแคล่ว มีสีหน้ายิ้มแย้มพร้อมพูดคุยกับผู้เข้าชมตลอดเวลา เมื่อถึงเวลาคณะกรรมการตัดสินเดินมาและกล่าวชื่นชมผลงานของพยงค์ ถ้าท่านเป็นพยงค์ท่านจะอย่างไร

- ก. ยิ้มแล้วกล่าวสั้น ๆ ว่า “ขอบคุณครับ”
- ข. ยิ้มแล้วโค้งศีรษะคำนับคณะกรรมการพร้อมกับกล่าวว่า “ขอบคุณครับ นี่เป็นผลงานของทีมงานผมไม่ใช่ของผมเพียงคนเดียวหรอกครับ”
- ค. ยิ้ม ก้มศีรษะอย่างเขินอาย

ข้อ 2 ในห้องประชุมของสมาคมครูผู้ปกครองของสถานศึกษาแห่งหนึ่ง วิทยาซึ่งเป็นผู้ฟังที่ดี ปกครองเป็นนักวิจารณ์คนเก่ง ทั้งสองคนนั่งใกล้ ๆ กับผู้ปกครองหญิงผู้หนึ่ง ในระหว่างที่วิทยากรกำลังบรรยายอย่างสนุก ก็มีเสียงโทรศัพท์มือถือดังขึ้นจากผู้ปกครองหญิงผู้นั้นพร้อมทั้งคำโต้ตอบสนทนากับคู่สายที่โทรเข้ามา และบังเอิญพิธีกรไม่ได้แจ้งว่าให้ปิดวิทยุติดตามตัวเมื่อเข้าห้องประชุม ครั้งแรกทั้งสองคนก็ยังพอทนได้ เวลาไม่ห่างกันเท่าไรก็มีเสียงโทรศัพท์เรียกเข้าเป็นครั้งที่สอง และพอถึงครั้งที่สาม วิทยาและปกครองก็มองหน้ากันเหมือนจะปรึกษาหาคำตอบ ในที่สุดปกครองก็สะกิดวิทยาซึ่งนั่งใกล้กับผู้ปกครองหญิงผู้นั้นเพื่อเป็นตัวแทนให้พูดอะไรสักอย่างกับผู้ปกครองหญิงผู้นั้น ถ้าท่านเป็นวิทยาท่านจะอย่างไร

- ก. รีบหันหน้าไปทางผู้ปกครองหญิง และแสดงสีหน้ารำคาญใจ
- ข. รีบหันหน้าไปทางผู้ปกครองหญิงด้วยสีหน้าไม่พอใจแล้วพูดว่า “ขอโทษครับคุณผู้หญิง ผมจะขอบคุณมากถ้าคุณจะช่วยปิดโทรศัพท์มือถือชั่วคราว”
- ค. หันหน้าไปทางผู้ปกครองหญิงอย่างเสียไม่ได้ แล้วพูดว่า “คุณครับ ถ้ามีธุระไม่น่าจะมาประชุมนะครับ”

ข้อ 3 สันติและมานะได้รับเลือกให้ทำหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ห้องสมุดของสถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน สันติเป็นคนช่างพูดกล้าแสดงความคิดเห็น แต่มานะเป็นคนเรียบร้อยไม่ค่อยพูด วันหนึ่งสันติไม่ได้มาทำงานเพราะไม่สบาย มานะต้องทำหน้าที่ต้อนรับผู้มาใช้บริการห้องสมุดแทนสันติ สันติเป็นบุคคลภายนอกที่ไม่เคยมาใช้บริการห้องสมุดมาก่อน และเดินเข้ามาหามานะเพื่อสอบถามข้อมูลบางอย่าง ถ้าท่านเป็นมานะ ท่านจะอย่างไร

- ก. ยิ้มทักทาย “สวัสดีครับ อยากทราบรายละเอียดอะไรบ้างครับ”
- ข. มองหน้าสันติเชิงคำถาม แต่ไม่กล่าวอะไร
- ค. โค้งศีรษะ ยิ้มทักทาย “สวัสดีครับ” และแนะนำวิธีการใช้ห้องสมุดอย่างสุภาพ

ข้อ 4 บุญถม บุญโฮม และบุญช่วย เป็นนักเรียนชายเรียนอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน บุญโฮมซึ่งเป็นนักเรียนที่รูปร่างหน้าตาหล่อถึงขั้นเป็นพระเอกละครทีวีได้อย่างสบาย แต่ไม่ค่อยมั่นใจตนเองเวลาพูด เมื่อครั้งมีกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกับห้องเรียนอื่นซึ่งเป็นห้องที่มีบุญเย็นสาวสวยดาวเด่นประจำห้องมาทำกิจกรรมร่วมกับ บุญโฮมแอบมองบุญเย็นตลอดเวลาเมื่อมีโอกาส แต่ก็ไม่รู้จะหาคำพูดอะไรมาเริ่มก่อน วันนี้เป็นโอกาสดีบุญถมซึ่งเป็นเพื่อนของบุญเย็น ได้แนะนำบุญเย็นให้รู้จักกับบุญโฮม ถ้าท่านเป็นบุญโฮมท่านคิดว่าจะทำอย่างไร

- ก. กล่าวคำทักทายด้วยคำว่า “สวัสดีครับ ผมยินดีมากที่ได้รู้จักคุณ และจะได้ทำกิจกรรมด้วยกัน”
- ข. มองหน้าบุญเย็นพร้อมกับยิ้มให้โดยไม่กล่าวอะไร
- ค. พยักหน้าทักทายบุญเย็นพร้อมกับกล่าวว่า “สวัสดีครับ”

ข้อ 5 ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่ง วรากร และพรวิมลเรียนห้องเดียวกัน แต่พรวิมลชอบคบกับเพื่อนรุ่นพี่และมีนิสัยชอบพูดเหน็บแนม ชาติรีเป็นเพื่อนรุ่นพี่ที่เรียบร้อย เจ็บขมชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าผู้พูด วันหนึ่งขณะที่กำลังจับกลุ่มคุยกันเหมือนเคย ได้มีปราชญ์หญิงสาวอายุประมาณ 30 ปี ซึ่งเป็นผู้ปกครองของนักเรียนคนหนึ่งมีธุระจะมาหาห้องสาว ได้เดินเข้ามาในกลุ่มนี้และตรงเข้าไปทักทายชาติรีด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส พรวิมลเป็นคนปากไวจึงเอ่ยขึ้นว่า “พี่ชาติรีวันนี้โชคดีนะครับมีหญิงสาวมาหาถึงที่นี่” ถ้าท่านเป็นชาติรีท่านจะทำอย่างไร

- ก. วางหน้าเฉย มองหน้าปราชญ์ด้วยความสงสัย พร้อมทักทายว่า “คุณมีธุระอะไรหรือครับ”
- ข. ยิ้ม มองสบตากับเพื่อนพยักหน้าเป็นนัย ๆ ให้เพื่อนเห็นว่าวันนี้มีหญิงสาวมาหาถึงที่นี่
- ค. แสดงสีหน้ายิ้มแย้ม สบตากับปราชญ์พร้อมกับพูดว่า “มีธุระอะไรหรือครับ ยินดีช่วยเหลือครับ ขอโทษแทนเพื่อนด้วยนะครับที่อาจกล่าวคำไม่สุภาพออกไป”

ข้อ 6 นพดลเป็นนักศึกษาที่อยู่ชั้นเรียนดี กล้าแสดงออก มีเพื่อนมาก ชอบเข้าร่วมกิจกรรมของสถานศึกษาจนเป็นที่รู้จักดีในหมู่นครุ – อาจารย์ และเพื่อน ๆ นักศึกษา พอเจตน์เป็นนักศึกษาอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน เป็นคนที่เรียนดี แต่ไม่ค่อยพูดจึงทำให้มีเพื่อนไม่มาก วันหนึ่งพอเจตน์ได้ทำให้ทุกคนในสถานศึกษายอมรับเพราะได้ช่วยเหลือคนถูกรถชนแล้วนำส่งโรงพยาบาล ผู้บาดเจ็บได้มีหนังสือชมเชยมายังสถานศึกษา ได้มีการมอบเกียรติบัตรในวันไหว้ครูประจำปี ในฐานะที่เป็นนักศึกษาที่บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ขณะที่กำลังจะเริ่มพิธีการ นพดลในฐานะฝ่ายต้อนรับได้พาท่านนายกสมาคมครูผู้ปกครองของสถานศึกษาแห่งนี้เข้ามาแสดงความยินดีกับพอเจตน์ ถ้าท่านเป็นพอเจตน์ท่านจะทำอย่างไร

- ก. โคงศิริชะ และกล่าวว่า “ขอบคุณครับ”
- ข. โคงศิริชะน้อมรับด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม และกล่าวว่า “ขอบคุณมาก ผมยินดีและเต็มใจถ้ามีโอกาสที่จะได้ช่วยเหลือสังคม”
- ค. โคงศิริชะแล้วว่ากล่าวว่า “ขอบคุณมากครับ ใคร ๆ ก็คงทำเช่นเดียวกับผม”

ข้อ 7 ขวลิตเป็นนักเรียนในแผนกช่างยนต์ซึ่งเป็นคนค่อนข้างเก็บตัว แต่ด้วยใจรักทางด้านการวาดรูป มักหาเวลาว่างวาดรูปเก็บสะสมไว้ดูเองเสมอ โดยไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะให้ผู้อื่นได้เห็นภาพวาดของตน เมื่อครั้งที่มีการประกวดภาพวาดระดับอุดมศึกษา สนั่นซึ่งเป็นเพื่อนรักของขวลิตได้แอบนำภาพวาดของขวลิตส่งไปประกวดโดยที่ขวลิตไม่ทราบ ผลก็คือได้รับรางวัลชนะเลิศ อาจารย์ที่ปรึกษาเมื่อได้รับทราบข่าวดีก็ถือโอกาสกล่าวชื่นชมขวลิตหน้าชั้นเรียนถึงรางวัลชนะเลิศที่ขวลิตได้รับมา ถ้าท่านเป็นขวลิต ท่านจะทำอย่างไร

- ก. กล่าวขอบคุณว่าเป็นเรื่องของความบังเอิญหรือโชคชะตา
- ข. กล่าวขอบคุณสั้นๆ ว่า ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศครั้งนี้เป็นเพราะฉันเพียงผู้เดียวที่ทำให้ความฝันเป็นความจริง
- ค. ลุกขึ้นยกมือไหว้อาจารย์ และโค้งคำนับในเสียงปรบมือของเพื่อนในห้องพร้อมกล่าวขอบคุณอย่างสุภาพ “ขอบคุณมากครับ และถ้าไม่มีฉันเพื่อนรัก คงจะไม่มีวันนี้เกิดขึ้น”

ข้อ 8 ในภาคฤดูร้อนนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 2 จะต้องออกฝึกงานตามโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งสถานศึกษาได้จัดหาให้อาคมเป็นนักศึกษาที่เรียบร้อยและสุขุม ถูกจัดส่งไปยังโรงงานยานสมุทรปราการเพื่อฝึกงานในหน้าที่ตรวจสอบและควบคุมเครื่องมี้อัด ในขณะที่กรรชัยและอำนาจเพื่อนร่วมห้องเรียนที่มีนิสัยร่าเริงทำหน้าที่ควบคุมระบบติดตั้งไฟฟ้าทั้งหมด เวลาผ่านไป 1 เดือน มีการประเมินผลการฝึกงานเพื่อนำเสนอในที่ประชุมของคณะกรรมการบริหาร ปรากฏว่าผลงานของนักศึกษาทุกคนเป็นที่น่าพอใจ โดยเฉพาะผลงานของอาคมเป็นที่ชื่นชอบกับฝ่ายประเมินผลมาก ในช่วงก่อนเปิดประชุมต้องให้นักศึกษากล่าวต่อคณะกรรมการประเมินผล กรรชัยและอำนาจจึงให้อาคมเป็นตัวแทนกล่าวในที่ประชุม ถ้าท่านเป็นอาคม ท่านจะทำอย่างไร

- ก. อาคมทำท่าอึดออด แต่เมื่อเพื่อนมอบหน้าที่ให้ก็จำเป็นต้องพูด โดยกล่าวว่า “ขอบคุณครับที่ให้พวกผมได้แสดงความสามารถในครั้งนี้”
- ข. อาคมลุกขึ้นแล้วเดินไปพูดด้วยความไม่เต็มใจนัก โดยกล่าวว่า “พวกผมได้พยายามทำให้ดีที่สุดครับ”
- ค. อาคมลุกขึ้นแล้วเดินไปพูดอย่างมั่นใจโดยกล่าวว่า “ขอบคุณครับ พวกผมจะปฏิบัติงานให้เต็มความสามารถสำหรับในช่วงเวลาที่เหลือครับ”

ข้อ 9 หลังจากเลิกทำงาน วรพจน์ พยัคฆ์ และ รังสรรค์ จะต้องกลับบ้านและไปพักผ่อนหย่อนใจด้วยกันบ่อยครั้ง วรพจน์และพยัคฆ์เป็นคนร่าเริงสนุกสนาน คอยแกล้ง กล่าวแสดงออกในทุกเรื่อง แต่รังสรรค์เป็นคนพูดน้อย ตามใจเพื่อน ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น เย็นวันหนึ่งหลังเลิกงาน วรพจน์กับพยัคฆ์จะไปนั่งดื่มเบียร์ที่บาร์เบียร์แถวศูนย์การค้าสยาม จึงชวนรังสรรค์ไปด้วย ปกติรังสรรค์เป็นคนไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่แต่ก็เกรงใจเพื่อน ถ้าท่านเป็นรังสรรค์ท่านจะทำอย่างไร

- ก. เดินตามเพื่อนไปทั้ง ๆ ที่ไม่อยากไป
- ข. ยิ้ม และบอกกับเพื่อนว่า “ขอโทษนะ เราคงไปด้วยไม่ได้เพราะเราไม่ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่และยังแพ้ควันบุหรี่ด้วย เพื่อนไปกันสองคนก็แล้วกัน”
- ค. แสดงสีหน้าอึดอัดใจ และตบไหล่เพื่อนพูดว่า “เราคงไปด้วยไม่ได้ ไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน”

ข้อ 10 ทศนีย์ ทศนา และทศนัย เป็นเพื่อนรักกันมาก พักอยู่หอเดียวกัน ไปไหนด้วยกันเสมอ พรุ่งนี้จะต้องเข้าสอบวิชาสำคัญ แต่เย็นนี้ทศนีย์ และทศนาชวนทศนัยไปดูภาพยนตร์ เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งยังเป็น การเตรียมตัวเตรียมใจที่จะเข้าสอบในวันรุ่งขึ้น แต่โรงภาพยนตร์ที่จะไปชมนั้นอยู่ไกลจากหอพักมาก หากไปชมภาพยนตร์กันจริง ๆ คงจะต้องกลับมาถึงหอพักประมาณเกือบห้าทุ่มแน่นอน ถ้าท่านเป็นทศนัย ท่านจะทำอย่างไร

- ก. ถามเพื่อนว่าถ้าไปดูภาพยนตร์แล้วทำให้สอบได้คะแนนไม่ดี จะไปหรือ?
- ข. กล่าวว่าน่าจะรอสอบให้เสร็จก่อน จึงค่อยไปดูภาพยนตร์ แต่ถ้าอยากจะไปดูกันจริง ๆ เราคงไม่ไปแต่จะออกค่าตั๋วหนังให้ทั้งสองคน
- ค. กล่าวกับเพื่อนทั้งสองว่า “เพื่อนอยากไปก็ไปเถอะ แต่เราขอไม่ไปคืนนี้จะรีบเข้านอนเพื่อเตรียมตัวเข้าสอบ และใจจริงไม่อยากให้เพื่อนทั้งสองไปเลย เพราะเกรงจะทำข้อสอบไม่ได้

ข้อ 11 ดนัย และสมนึกเป็นเพื่อนรักกัน แต่ดนัยเป็นคนขี้อาย ในขณะที่สมนึกเป็นคนกล้าแสดงออก วันหนึ่งทั้งสองคนถูกขอร้องให้ไปเป็นฝ่ายต้อนรับแขกในงานศิษย์เก่าของวิทยาลัย สมนึกดีใจและรับปากด้วยความเต็มใจแต่ดนัยไม่ยอมทำตาม เพราะไม่ตรงกับลักษณะนิสัยของตนเอง แต่ถูกเพื่อน ๆ และรุ่นพี่ขอร้องให้ทำ ถ้าท่านเป็นดนัย ท่านจะทำอย่างไร

- ก. ไม่พูดอะไร แต่ในใจไม่ยอมทำตาม
- ข. กล่าวปฏิเสธอย่างสุภาพที่ไม่อาจกระทำได้ “เพราะบุคลิกของผมไม่เหมาะกับงานนี้จริง ๆ อาจเกิดผลเสียกับงานได้ครับ”
- ค. แสดงสีหน้าไม่พอใจ ไม่ยอมทำตาม และพูดว่า “ไม่ยอมทำตามเลย ไม่ทำได้ไหมครับ”

ข้อ 12 ในการประชุมจัดงานกีฬาของวิทยาลัยที่มีชื่อแห่งหนึ่ง กิตติเป็นเลขานุการที่มีบุคลิกภาพดี เจียบชมรมพูดน้อย ในขณะที่ประธานสีเป็นคนพูดมาก มีความมั่นใจในตนเองสูง ที่ประชุมลงมติเอกฉันท์ว่าจัดงานควรจัด 2 วันคือวันเสาร์ และวันอาทิตย์ แต่ในวันดังกล่าวกิตติไม่สามารถมาร่วมงานได้เพราะต้องไปทำงานพิเศษเพื่อหารายได้มาเป็นทุนการศึกษาด้วยการรับจ้างเดินสายไฟฟ้าในห้องประชุมของกระทรวงศึกษาธิการ ถ้าท่านเป็นกิตติ ท่านจะทำอย่างไร

- ก. ยกมือ กล่าวขอโทษ พร้อมทั้งบอกว่าไม่สามารถมาร่วมงานได้เพราะต้องไปเดินสายไฟฟ้าที่กระทรวงศึกษาธิการ
- ข. ไม่พูดอะไร แสดงสีหน้าวิตกกังวล
- ค. นั่งฟังสักครู่ เพื่อรอดูคณะกรรมการคนอื่น ถ้ามีคนปฏิเสธหรือคัดค้านก็จะคัดค้านด้วย

ข้อ 13 วิทวัส ไตรภพ และ ปัญญา เป็นนักเรียนชั้นเดียวกัน เวลาที่อาจารย์ผู้สอนถามคำถาม ปัญญามักจะรีบยกมือขึ้นเพื่อขอตอบก่อนเสมอ ส่วนไตรภพถ้าอาจารย์ไม่เรียกให้ตอบก็จะเก็บตัวเงียบ ในวันนี้อาจารย์มยุราให้อภิปรายเกี่ยวกับการเลือกตั้งซ่อม สว. โดยมีปัญญายกมือขึ้นขออภิปรายเป็นคนแรก ซึ่งเป็นลักษณะที่ไม่เห็นด้วยกับการเลือกตั้ง สว. ในครั้งที่ 2 นี้ เพราะทำให้เสียทั้งเวลาและเงินทอง เพื่อนที่นั่งฟังอยู่ไม่เห็นด้วยกับการอภิปรายของปัญญา ถ้าท่านเป็นไตรภพท่านจะทำอย่างไร

- ก. แสดงสีหน้าไม่พอใจกับการอภิปรายของปัญญา และพูดว่า “เราไม่เคยมีการเลือกตั้งสว.มาก่อนในอดีตข้อผิดพลาดย่อมมีแน่ เพราะฉะนั้นถ้าจะมีการเลือกตั้งอีกก็ครั้งก็ต้องทำเพื่อเมืองไทยของเราดีขึ้น”
- ข. ยกมือเพื่อขออนุญาตอาจารย์ เมื่ออาจารย์อนุญาตจึงกล่าวว่า “ผมว่ารัฐบาลคงหาทางป้องกันและแก้ไขข้อบกพร่องให้ดีขึ้น หากมีการเลือกตั้งอีกในครั้งต่อไป”
- ค. นั่งฟังเฉย ถ้าอาจารย์ถามความเห็น จะตอบว่า “ผมว่าเรามีหน้าที่เลือกก็เลือกไป”

เฉลยแบบสอบถามพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

<u>ข้อที่</u>	<u>ก</u>	<u>ข</u>	<u>ค</u>
1	2	3	1
2	1	3	2
3	2	1	3
4	3	1	2
5	2	1	3
6	1	3	2
7	1	2	3
8	1	2	3
9	1	3	2
10	1	2	3
11	1	3	2
12	3	1	2
13	2	3	1

คะแนนต่ำสุด = 13 คะแนน

คะแนนสูงสุด = 39 คะแนน

ตาราง 8 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	3.69
2	6.00
3	4.25
4	12.00
5	6.46
6	9.33
7	5.26
8	5.20
9	5.78
10	2.74
11	4.91
12	3.16
13	5.05

ค่าความเชื่อมั่นทั้งหมดเท่ากับ .8208

ภาคผนวก ค

- แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
- แสดงค่าผลต่างของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ตาราง 9 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1

คนที่	คะแนน		D	D ²
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	30	39	9	81
2	29	36	7	49
3	28	34	6	36
4	26	39	13	169
5	21	34	13	169
6	22	39	17	289
7	23	39	16	256
8	27	33	6	36
9	25	39	14	196
10	21	37	16	256
11	28	37	9	81
12	25	37	12	144
13	23	37	14	196
14	26	38	12	144
15	23	39	16	256
	$\bar{X} = 25.13$ S = 2.90	$\bar{X} = 37.13$ S = 2.07	$\sum D = 180$	$\sum D^2 = 2,358$

ตาราง 10 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	คะแนน		D	D ²
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	31	35	4	16
2	29	38	9	81
3	28	39	11	121
4	28	37	9	81
5	29	36	7	49
6	28	39	11	121
7	22	39	17	289
8	22	33	11	121
9	31	35	4	16
10	21	37	16	256
11	27	37	10	100
12	28	38	10	100
13	26	38	12	144
14	27	39	12	144
15	25	38	13	169
	$\bar{X} = 26.80$ S = 3.10	$\bar{X} = 37.20$ S = 1.78	$\Sigma D = 156$	$\Sigma D^2 = 1,808$

ตาราง 11 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนน		D	D ²
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	26	38	12	144
2	25	36	11	121
3	24	38	14	196
4	30	38	8	64
5	29	38	9	81
6	28	36	8	64
7	27	35	8	64
8	30	39	9	81
9	28	34	6	36
10	31	33	2	4
11	28	38	10	100
12	26	36	10	100
13	24	30	6	36
14	25	37	12	144
15	21	37	16	256
	$\bar{X} = 26.80$ S = 2.73	$\bar{X} = 36.20$ S = 2.40	$\sum D = 141$	$\sum D^2 = 1,491$

ตาราง 12 แสดงค่าผลต่างของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลอง
ที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

คนที่	ผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง		
	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
1	9	4	12
2	7	9	11
3	6	11	14
4	13	9	8
5	13	7	9
6	17	11	8
7	16	17	8
8	6	11	9
9	14	4	6
10	16	16	2
11	9	10	10
12	12	10	10
13	14	12	6
14	12	12	12
15	16	13	16
\bar{X}	12.00	10.40	9.40

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางชุตติกาญจน์ วิไลศิลป์
วัน เดือน ปีเกิด	25 มกราคม 2500
สถานที่เกิด	เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	20/206 หมู่บ้านร่มรื่นวิลล์ 5 ถนนกรุงนนท์-จตุรทิศ ต.มหาสวัสดิ์ อ. บางกรวย จ. นนทบุรี 11130 โทร. 985-1529
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน ถนนพระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2519	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ธุรกิจบัญชี วิทยาลัยพาณิชยการธนบุรี
พ.ศ. 2521	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) การจัดการ วิทยาลัยพาณิชยการธนบุรี
พ.ศ. 2522	ประโยคครูมัธยมศึกษา (ปม.) การตลาด วิทยาลัยพาณิชยการธนบุรี
พ.ศ. 2524	การศึกษามัธยมศึกษา (กศ.ม.) ธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2543	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร