

การฝึกปฏิบัติการกลางแจ้งของนักเรียนหญิงวัยรุ่น  
โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม

ปริญญาโท

ของ

รังสรรค์ เพ็งนุ

12 ส.ค. 2524

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร 3921575 3915058

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประถมวิภา  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้า  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
กุมภาพันธ์ 2523

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การฝึกปฏิบัติการกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น  
โดยวิธีจัดโครงการให้กล้ารักษาเชิงปฏิบัติการ

บทคัดย่อ

ของ

รังสรรค์ เพ็งบุญ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2523

ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน  
วัยรุ่นหญิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้ฝึกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กับ  
กลุ่มที่ไม่ได้ฝึก กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 32 คน ซึ่งได้รับคัดเลือกจากการทดสอบครั้ง  
แรกและสมัครใจจะเข้าร่วมโครงการ หลังจากที่ได้สัมภาษณ์เพื่อทราบข้อมูลส่วนตัว แล้ว  
ได้คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับทดลอง และเป็นกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน โดย  
วิธีสุ่มแยก

โครงการวิจัยกระทำกับกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาสองชั่วโมง  
โดยดำเนินการฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง สัปดาห์แรกเป็นการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม  
ครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 ฝึกแสดงออกด้วยท่าทางที่ไม่ใช้ภาษาพูด ครั้งที่ 5 และ 6 ฝึก  
แสดงออกทางคำพูด ครั้งที่ 7 และ 8 เป็นการฝึกซ่อมพฤติกรรมและการแสดงบทบาท  
ครั้งที่ 9 และ 10 ฝึกระงับความกังวลและการตอบโต้ที่รวดเร็ว เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกแล้ว  
4 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับการทดสอบอีกครั้งหนึ่ง ต่อจากนั้น 10 สัปดาห์  
มีการทดสอบเพื่อติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ  $t$ -test และสถิติวิเคราะห์  
ความแปรปรวนรวม

ผลการทดลองปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิง-  
พฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าก่อนการฝึก โดยพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ส่วนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่สูงขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม  
ข้อมูลระบุว่ากลุ่มทดลองกล้าแสดงออกมากกว่ากลุ่มควบคุม โดยพบความแตกต่างอย่างมีนัย  
สำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามผลพบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก  
ไม่แตกต่างจากการทดสอบครั้งหลัง

THE ASSERTIVE BEHAVIOR TRAINING OF FEMALE ADOLESCENT STUDENTS  
THROUGH BEHAVIORAL COUNSELING PROGRAM

AN ABSTRACT

BY

RANGSON PENGNOO

Presented in partial fulfillment of the requirements

for the Master of Education degree

at Srinakharinwirot University

February 1980


The purpose of this research was to study the assertive behavior of female adolescent students compared between those who were trained through behavioral counseling program and those who were not. There were 32 samples who were selected through a pre-test and voluntarily participated in the program. After an interview session, the samples were randomly assigned into an experimental and a control group; each consisted of 16 subjects.

The treatment program was conducted for ten sessions. There were two hours per session and two sessions per week. The first two sessions were establishing relationship. The non-verbal expressive training began in the third and fourth session. In session five and six, the verbal expressive training was conducted. Then the behavior rehearsal and role playing techniques began in session seven and eight. For the last two sessions, the techniques of thought-stoppage and improvisation were utilized. The post-test was conducted four weeks later, and the same test was given after 10 weeks to follow up. The statistical procedures used for analysing the data were t-test and analysis of covariance.

The experimental results revealed that the students, after training through behavioral counseling program, were more assertive than before with statistically differences while those in the control group were not. The experimental subjects were more assertive than

the control ones with statistical difference. However, it was found no significant difference between post-test and the follow-up data in both groups.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิติได้พิจารณาปฏิญานพันธมัตถ์แล้ว  
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้.

 ประธาน

 กรรมการ

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของอาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์เชิดศักดิ์ ไชวาสินธุ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมสรร วงษ์น้อย ที่กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านหัวหน้าภาควิชาและคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศฯ ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนท่าสายวิทยา ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านลาดวิทยา ตลอดจนคณาจารย์และนักเรียนในโรงเรียนดังกล่าว ที่มีส่วนช่วยให้กระบวนการวิจัยครั้งนี้ดำเนินมาด้วยดี

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาล จังหวัดเพชรบุรี และคุณละเอียด ชูประยูร แห่งโรงพยาบาลบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

รังสรรค์ เพ็งชู



## สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	/ ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
	ความสำคัญของการวิจัย.....	3
	ขอบข่ายของการวิจัย.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	7
	ความหมายและขอบข่ายของพฤกษกรรมกล้าแสดงออก.....	7
	หลักและวิธีการในการฝึกพฤกษกรรมกล้าแสดงออก.....	11
	ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
	/ สมมุติฐานการวิจัย.....	20
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	21
	การสร้างและการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ.....	21
	/ การหาความเที่ยงตรง.....	24
	/ การหาความเชื่อมั่น.....	26
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	26
	การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	26
	การจัดกระทำกับกลุ่มทดลอง.....	27
	การฝึกครั้งที่ 1.....	28
	การฝึกครั้งที่ 2.....	30

	การฝึกครั้งที่ 3 .....	32
	การฝึกครั้งที่ 4 .....	36
	การฝึกครั้งที่ 5 .....	40
	การฝึกครั้งที่ 6 .....	44
	การฝึกครั้งที่ 7 .....	49
	การฝึกครั้งที่ 8 .....	52
	การฝึกครั้งที่ 9 .....	57
	การฝึกครั้งที่ 10 .....	61
	การจัดกระทำกับกลุ่มควบคุม.....	63
	การควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน.....	63
	การจัดกระทำกับข้อมูล.....	64
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
	ตอนที่ 1 การจัดลำดับที่ความถี่ของพฤติกรรม	
	ที่นี้กระเขียนต้องการแสดงออก.....	66
	ตอนที่ 2 ข้อมูลจากการสอบถามกลุ่มตัวอย่าง.....	66
	ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกลางแสดงออก	
	ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม.....	80
	ตอนที่ 4 ข้อมูลจากการติดตามผล.....	82
5	สรุป อภิปรายผล และขอเสนอแนะ.....	83
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	83
	สมมุติฐานการวิจัย.....	83

บทที่	หน้า
กลุ่มตัวอย่าง .....	83
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล .....	84
วิธีการรวบรวมข้อมูล .....	84
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	85
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	85
อภิปรายผล .....	86
ข้อเสนอแนะ .....	91
 บรรณานุกรม .....	 94
 ภาคผนวก .....	 99

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ลำดับความถี่จากมากไปหาน้อยของพฤติกรรมที่นักเรียน ส่วนใหญ่ของกรจะแสดงออกมากขึ้น.....	66
2 ลำดับความถี่จากน้อยไปหามากของพฤติกรรม 10 พฤติกรรม ที่นักเรียนของกรจะแสดงออกมากขึ้น.....	67
3 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการกลอด.....	68
4 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับพัฒนาการการเดินและพูด.....	68
5 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับสุขภาพในวัยเด็ก.....	69
6 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับประวัติการเรียน.....	69
7 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ.....	71
8 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง.....	72
9 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความบกพร่องทางพฤติกรรม.....	73
10 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา...	74
11 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อบิดามารดา.....	74
12 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของบิดามารดา.....	75
13 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับประวัติความผิดปกติ ของบรรพบุรุษหรือสมาชิกในครอบครัว.....	76
14 สภาพแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับจำนวนผู้อยู่อาศัย สภาพที่อยู่อาศัย และลักษณะของเพื่อนบ้าน.....	76
15 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่ม ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก.....	80
16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนรวมของกลุ่มตัวอย่าง ที่ใ้รับการฝึกพฤติกรรมกลุ่แสดงออกและกลุ่มควบคุม.....	81
17 วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกรทดสอบครั้งที่สอง และการ ทดสอบติดตามผลของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม.....	82

ภูมิหลัง

สังคมไทยปัจจุบันอยู่ในภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการเมือง ซึ่งมีผลกระทบต่อแบบแผนการดำรงชีพ และการปรับตัวของประชาชน นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาความจิตใจและอารมณ์ จนทำให้คนไทยจำนวนมากไม่น้อยตกอยู่ในภาวะเสื่อมโทรมทางสุขภาพจิต และมีแนวโน้มจะทวีปริมาณมากขึ้นดังจะสังเกตเห็นได้จากสถิติของผู้ป่วยเป็นโรคจิต ประจำตามสถานพยาบาลของรัฐ ซึ่ง อรทัย ชื่นมนุญย์ (อรทัย ชื่นมนุญย์ 2518:25) รายงานว่าในปี พ.ศ. 2500 มีผู้ป่วยประมาณ 7,633 ราย ต่อมาในปี พ.ศ. 2510 มีผู้ป่วยนอก 44,892 ราย และจากการรายงานสถิติสุขภาพจิตของกรมการแพทย์ (กองสุขภาพจิต 2521 : 4 - 20) ในรวมปี พ.ศ. 2520 มีผู้ป่วยที่เข้ารับบริการเป็นคนไข้นอก 377,635 ราย ผู้ป่วยที่ต้องรับการดูแลรักษาในสถานพยาบาลอีก 33,846 ราย ขณะที่มีแพทย์ประจำเพียง 199 คน ในการนี้รัฐต้องเสียงบประมาณเพื่อการนำบริการให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง 15 แห่ง เป็นเงินทั้งสิ้น 361,246,282 บาท คิดเป็นค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของคนไข้ต่อรายต่อวันเป็นเงินทั้งสิ้น 92.22 บาท นอกจากนี้ยังพบว่าคนไข้นอกที่อายุเกิน 15 ปี มีจำนวน 39,142 ราย ในจำนวนนี้เป็นโรคประสาท 1,215 ราย และโรคจิตเภท 2,451 ราย ส่วนมากผู้ป่วยเป็นคนวัยรุ่น และปรากฏว่าในโรคกังวลมีจำนวนผู้ป่วยหญิงสูงกว่าชาย นอกจากนี้โรงพยาบาลต้องรับคนไข้หญิงคนเดียวกันไว้รักษา มากกว่าหนึ่งครั้งถึง 953 ราย ซึ่งจะเห็นได้ว่า จำนวนผู้มีปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ ได้เพิ่มมากขึ้นอย่างน่าวิตกหากพิจารณา รวมถึงพวกที่ไม่ได้เข้ารับการรักษาอีกทั่วประเทศ อาจมีจำนวนมากกว่าที่ทราบหลายเท่า

ปัญหาดังกล่าวอาจมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับหลายประการ เช่น การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว และภาวะแวดล้อมทางสังคมซึ่งก่อให้เกิดประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ องค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง

คือความขัดแย้งระหว่างความต้องการของบุคคลกับความคาดหวังของสังคมตามที่บุคคลได้รับการฝึกฝนเรียนรู้มา เช่น สังคมมักคาดหวังให้บุคคลมีความเกรงใจและคล้อยตามผู้อื่น ซึ่งจะเน้นการอบรมเลี้ยงดูอย่างเข้มงวดกับผู้อยู่อาศัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสตรีเพศ ลักษณะที่เรียกว่าความเกรงใจดังกล่าวอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและสังคมในส่วนที่ทำให้เกิดการติดต่อกันระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างไม่จริงใจปิดบังซ่อนเร้นซึ่งกันและกัน ทั้งที่ วีรยุทธ วิเชียรโชติ (วีรยุทธ วิเชียรโชติ 2516 : 8) กล่าวว่า "ความเกรงใจทำให้บุคคลไม่กล้าแสดงออก โดยจำต้องระงับ (inhibit) ที่จะไม่ทำตามความตั้งใจหรือจำต้องทำตรงข้ามกับความต้องการของตน" ดังนั้นการไม่กล้าแสดงออกซึ่งความต้องการของตนจึงมีผลทำให้บุคคลอยู่ในสังคมอย่างไม่เป็นสุข เพราะเกิดความวิตกกังวลจากการที่ไม่ได้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการออกไป ซึ่ง ละเอียต ชูประยูร (ละเอียต ชูประยูร และคนอื่น ๆ 2521 : 7 - 8) ได้กล่าวถึงสภาพเช่นนี้ว่า "เมื่อบุคคลมีปัญหามาขึ้นก็อาจเลือกวิธีหลีกเลี่ยง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองต้องแสดงออกและมีความวิตกกังวลสูง ซึ่งอาจนำไปสู่โรคจิต โรคประสาทได้ในที่สุด ทั้งจะพบได้ในบุคคลที่เป็นโรคประสาทกังวล เช่น พวกที่มีความวิตกกังวลในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และพวกกลัวสังคม (social phobia) \* ถ้าหากจะพิจารณาปัญหาการไม่กล้าแสดงออกในขอบข่ายที่เกี่ยวข้องกับวงการศึกษาก็มีการวิจัยหลายฉบับที่ให้ข้อสรุปใกล้เคียงกันว่านักเรียนและนักศึกษาหญิงมีปัญหาวินัยมากกว่าชาย ไม่กล้าแสดงออก มีความเกรงใจสูง ผู้หญิงมักขาดความเชื่อมั่นและใช้วิธีการประนีประนอมมากกว่าชาย (วีรพร เทพวีระวงศ์ 2514 : 182 - 183 บวร ประพศุทธิ์ และคนอื่น ๆ 2520 : 217) อย่างไรก็ตามในต่างประเทศได้มีการศึกษาและหาวิธีช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาดังกล่าว เช่น การจัดโปรแกรมการบำบัดรักษาและฝึกฝนบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกโดยนาทฤษฎีการเรียนรู้ ปรากฏเป็นหลักการแก้ไขบำบัดผู้มีปัญหาทางพฤติกรรม เช่น ทฤษฎีพฤติกรรมบำบัด (behavior therapy) เพื่อช่วยเหลือให้คนไข้หรือผู้มีปัญหาได้มีปฏิบัติเป็นการแก้ไขส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวได้ และยังมีป้องกันมิให้บุคคลมีสุขภาพจิตเสื่อมจนถึงขั้นเป็นโรคจิต โรคประสาท

จากสภาพการณ์และปัญหาที่กล่าวจะเห็นได้ว่าการไม่กล้าแสดงออก เป็นปัญหาที่อาจทำให้บุคคลเป็นโรคประสาทและมีผลกระทบตอสัมพันธภาพทางสังคมอันอาจทำให้เกิดอุปสรรคต่อการพัฒนาสังคมโดยรวมได้ การพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าควร เน้นความจำเป็นในการฝึกพัฒนาบุคลิกภาพของสมาชิกในสังคมโดยการส่งเสริมให้บุคคลกล้าคิด กล้าแสดงออกมากขึ้น ในฐานะของผู้แนะแนวและให้คำปรึกษาที่ตองเกี่ยวข้องกับเด็กชอบ ท่อการพัฒนาบุคลิกภาพและป้องกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในด้านสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษาโดยตรง จึง เป็นความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องหาวิธีการให้ความช่วยเหลือ ผู้ที่มีความบกพร่องในการกล้าแสดงออกอย่าง เหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพื่อไม่ให้ผู้เรียนต้องประสบภาวะที่เป็นปัญหาจนเป็นโรคจิต โรคประสาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการที่ใ้กับนักเรียนหญิงซึ่งอยู่ในระหว่างวัยรุ่น ซึ่ง เห็นว่าเป็นกลุ่มที่มักมีปัญหา การปรับตัวและได้รับความกดดันทางสังคมมาก

ความมุ่งหมายของการวิจัย 1

1. เพื่อทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยวิธีจักโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมกับนักเรียนหญิงวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่นเปรียบเทียบกับก่อนการฝึก
3. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมเปรียบเทียบกับระหว่างนักเรียนที่ได้รับการฝึกและนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้นอกจากจะมีส่วนในการค้นหาและพัฒนาวิธีการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพในสังคมของนักเรียนแล้วยังมีผลที่เกี่ยวข้องเนื่องไปประเด็นที่อาจทราบสาเหตุของปัญหาการไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่นซึ่งอาจนำไปสู่

วิธีการป้องกันในเบื้องต้น นอกจากนี้ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการพิจารณาประกอบการตัดสินใจของผู้นิเทศน์ที่เกี่ยวข้องในการอบรมเลี้ยงดู และป้องกันแก้ไขผู้หายของเยาวชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษาซึ่งมีหน้าที่ส่งเสริมพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ เยาวชนให้มีพฤติกรรมที่กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่าง เปิดเผยและเหมาะสมอันเป็นคุณลักษณะของประชากรที่สังคมประชาธิปไตยคาดหวัง และต้องการอย่างยิ่ง อีกประการหนึ่งผลการทดลองที่ได้นำไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียนหรือสถานศึกษาอบรมเยาวชนอื่น ๆ ในการป้องกันยับยั้งปัญหาไม่ให้เป็นที่ระของหน่วยงานอื่น เช่น โรงพยาบาลจิตเวช ซึ่งมีภาระหน้าที่รับผิดชอบอยู่มากแล้ว

#### ขอบข่ายของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง การศึกษานี้กระทำกับนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15 ปี ถึง 18 ปี ปีการศึกษา 2521 โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี โดยแยกเป็น

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการทดลองให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมตามโครงการที่จัดไว้
2. กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับคำปรึกษา เป็นกลุ่มควบคุมสำหรับ เปรียบเทียบความแตกต่าง

ระหว่างกลุ่ม

ตัวแปรที่จะศึกษา

ตัวแปรอิสระ

การให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมกล้าแสดงออก

7

#### นิยามศัพท์เฉพาะ ๒

นักเรียน หมายถึง นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งมีอายุระหว่าง 15 ปี ถึง 18 ปี ปีการศึกษา 2521, โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี



พฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมตามสิทธิที่บุคคลมีต่อผู้อื่นโดยมีระดับความไม่สบายใจน้อยที่สุด

การไม่กล้าแสดงออก หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาซึ่งบ่งถึงความวิตกกังวลที่ไม่สามารถทำสิ่งต่อไปนี้

1. การแสดงความรู้สึกในทางบวกต่อผู้อื่น
2. การริเริ่มติดต่อในสังคม
3. การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ
4. การยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์
5. การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในการวิพากษ์วิจารณ์
6. การปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่งของผู้อื่น
7. การแสดงความโกรธหรือความไม่พอใจ

การให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม หมายถึง วิธีการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาโดยอาศัยรากฐานความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา เช่น ความกังวลในการแสดงออก อารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริง ความกลัวและอาการที่เป็นปัญหาอื่น ๆ เกิดจากการ เรียนรู้หรือ เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ที่ถูกวางเงื่อนไขด้วยสถานการณ์ซึ่งทำให้เกิดความหวั่นไหวทางอารมณ์ในอดีตกังนั้น การแก้ไขปัญหาก็กล่าวถึงกระทำโดยการให้ผู้มีปัญหาคได้เรียนรู้ด้วยการฝึกตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดปัญหาในสถานการณ์ที่จัดไว้ให้อย่างปลอดภัย จนผู้มีปัญหสามารถผ่อนคลายหรือเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างไม่รู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลอีก

โครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม หมายถึง การจัดสถานการณ์และกิจกรรมในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการทดลองครั้งนี้ กำหนดการฝึกทั้งหมด 10 ครั้ง ใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้ดำเนินการฝึก โดยมีรายการฝึกตามโครงการดังนี้คือ

ครั้งที่หนึ่งและครั้งที่สอง เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้จักเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นมากขึ้น เป็นการเริ่มสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่มโดยการให้รู้จักกันจากขนาดของกลุ่มย่อยสองคนจนทวีจำนวนคนมากขึ้นในกลุ่มนั้น ๆ

ครั้งที่สามและครั้งที่สี่ เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง เรียนรู้และฝึกฝนการสื่อความหมายที่ไม่ใช้ภาษาพูด เช่น การสบตา การแสดงออกทางใบหน้า น้ำเสียง การสัมผัส ตลอดจนกิริยาท่าทางอื่น ๆ

ครั้งที่ห้าและครั้งที่หก เป็นการฝึกฝนและจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างแสดงออกทางภาษาพูด ให้เหมาะสมกับอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริง เช่น การตกทาย การชม การตาหนี วิพากษ์วิจารณ์ การกล่าวปฏิเสธ การรับคำวิพากษ์วิจารณ์ เป็นต้น

ครั้งที่เจ็ดและครั้งที่แปด เป็นการฝึกซ้อมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเฉพาะ ของกลุ่มตัวอย่าง

ครั้งที่เก้าและครั้งที่สิบ เป็นการฝึกฝนให้กลุ่มตัวอย่างแสดงออกอย่างอิสระและเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น ทั้งกิริยา ท่าทาง คำพูด

กิจกรรมทั้งสิบครั้งดังกล่าวฝึกกระทำกันเป็นกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาตลอดจนสมาชิกทุกคนในกลุ่มร่วมกันมีบทบาท ในการวิจารณ์ แนะนำและให้กำลังใจสมาชิกแต่ละคน ในการแสดงบทบาทหรือฝึกซ้อมการแสดงออกเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

การบ้าน หมายถึง กิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ผู้ดำเนินการฝึกกำหนดหรือขอความร่วมมือให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนำไปปฏิบัตินอกเวลาและสถานที่ที่มีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความหมายและขอบข่ายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

จากนิยามและความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยผู้รู้จากแหล่งต่าง ๆ (Fensterhelm and Baer. 1975 : 82; Flanders. 1976 : 218 - 219 ; Rathus and Nevid. 1978 : 82; Wolpe. 1973 : 8) สรุปได้ว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกคือการแสดงออกของความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลตามวิถีอันจึงมีต่อบุคคลอื่นโดยปราศจากความวิตกกังวล

เฟนสเตอร์ไฮม์และแบร์ (Fensterhelm and Baer. 1975 : 20 - 42) ได้จำแนกลักษณะของผู้ที่กล้าแสดงออกและไม่กล้าแสดงออกดังนี้ กล้าแสดงออกแสดงออกจะมีลักษณะสำคัญสี่ประการคือ

1. เป็นผู้ที่มีอิสระในการเปิดเผยตนเองทั้งคำพูดและการกระทำซึ่งมุ่งถึงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตน
2. เป็นผู้ที่สามารถติดต่อสัมพันธ์กับคนทุกระดับอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์และเหมาะสม
3. เป็นผู้ที่กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตนและแสวงหาโอกาสให้ตนเอง ไม่เขินอายเขินอายให้ใครช่วย
4. เป็นบุคคลซึ่งกระทำในสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าดีและถูกต้องแต่ก็ยอมรับข้อผิดพลาดและข้อจำกัดของตนเอง

ส่วนบุคคลที่มีปัญหาในการกล้าแสดงออกมีลักษณะดังนี้คือ

1. หลีกเลี่ยงไม่กล้า ยอมให้ตนเองขึ้นกับผู้อื่น ไม่พูดแสดงความคิดเห็นของตนเอง เป็นคนเฉื่อยชา (passive) ในสถานการณ์ทั่วไป
2. มีความขากลาบากในการติดต่อสื่อความหมายกับผู้อื่น

3. กลางแสดงออกครั้ง ๆ กลาง ๆ ก็อาจหวังก็แสดงพฤติกรรมบางอย่างออกไป แต่ไม่สม่ำเสมอ และยังมี ความกังวลต่อการกระทำที่ทำได้
4. มีพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงสังคม เช่น ไม่สามารถคบหากับผู้อื่นในขณะสนทนา
5. เป็นบุคคลซึ่งมีลักษณะนิสัยที่ไม่สามารถแก้ปัญหาของตัวเอง ก็รู้ๆตนเอง ไม่สนใจสิ่งใดก็ตามที่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนไม่ปรารถนาด้วยตนเองได้
6. ถูกสกัดกั้นด้วยเหตุเฉพาะบางอย่าง เช่น หวาดกลัวว่าควรทำอะไรและเวลาบรรดา จะกระทำได้ "แต่ความกลัวบางอย่างมายัง เช่น กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกวิจารณ์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีภาวะเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติตนในสังคม เช่น มีความเชื่อว่าการกระทำของคนก็จะต้องถูกมองบริสุทธิและสมบูรณ์แบบเสมอ ไม่ยอมรับข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น เป็นต้น

แนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่อผิด ๆ ที่เป็นสาเหตุของโรคประสาทและปัญหาการมี ลมพิษสภาพทางสังคม เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกนี้ สอดคล้องกับทฤษฎีของ อีลลิส (Ellis, 1962 : 61 - 87) ที่เสนอว่าความวิตกกังวล ความซึมเศร้าของคน เกิดจากทัศนคติที่ไร้ เหตุผลของบุคคลนั้นต่อความกลัวที่ไร้ เหตุผลซึ่งอาจสรุปความ เชื่อและทัศนคติดังกล่าว ได้ดังนี้คือ

1. ความคิดว่าตนเองจะต้อง เป็นที่รักใคร่พอใจของทุกคนรวมทั้งการกระทำของตนเอง จะคง เป็นที่ยอมรับ
2. ความคิดว่าความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากความกดดันของบุคคลและ เหตุการณ์ภายนอก แทนที่จะพิจารณาบางเวลา เหตุของภาวะทุกข์นั้นเกิดจากทัศนคติของคนต่อสิ่งที่ เป็นปัญหามากกว่าตัว สิ่งนั้นเอง
3. ความเชื่อว่าการหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับความยุ่งยากและภาวะรับผิดชอบกับตนเอง เป็นสิ่งที่ควรกระทำโดยไปได้ใคร่ครองว่าหนทางเดียวที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ก็คือการ เผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความจริงใจ
4. ความคิดว่าไม่ยอมรับข้อจำกัดความสามารถของคน หลงคิดว่ามีอำนาจ มีความสามารถ ฉลาดปราศรัยเปรี๊ยะ และต้องได้รับความสำเร้วในทุกอย่างที่กำลัง

5. มีความเชื่อว่าความสุขของมนุษย์จะได้นาโดยการอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไร  
แทนที่จะคิดว่าความสุขของมนุษย์อยู่กับการสร้างสรรค์ หรืออุทิศตนเพื่อกันอื่น หรือได้แสดงคนออกมา

ซอลเตอร์ (Krumboltz and Thoresen, 1969 : 162 citing Salter, 1949 : 6 - 10) ได้ระบุลักษณะของบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบยับยั้งดังได้ (inhibitory personality) เพราะประเภทนี้มักเฉื่อยเฉยและมีปัญหาในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มาก เช่น การริเริ่มสนทนากับผู้อื่น การกินอาหารที่ไม่ประสงค์ การสรรเสริญยกย่องผู้อื่น อย่างจริงจัง การขอร้องให้ผู้อื่นทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อตน เป็นต้น บุคคลเหล่านี้มักหลีกเลี่ยง การเกี่ยวข้องกับสังคม ยะไมไ่รับกับความสนุกสนานพอใจในชีวิตอันโดดเดี่ยวของตน อากาทางกาย ที่ปรากฏกับคนประเภทนี้ เช่น ปวดศีรษะ โรคที่ืด โรคกระเพาะอาหาร อารมณ์วิตกกังวล สมรรถภาพในการกำจักระงการระงุ่นของความต้องการได้้อย่างเหมาะสมเพียงใดหรือไม่

เกี่ยวกับรายละเอียดลักษณะตรงข้างของพฤติกรรมยับยั้งดังได้และพฤติกรรมกล้าแสดงออก บรทซ์ และเนวิด (Rathus and Nevid, 1978 : 79 - 82) ได้แสดงทรรศนะเพิ่มเติม สรุปความว่า ขณะที่กล้าแสดงออกมักมีท่าทีเปิดเผย ทั้งคำพูดและกิริยาท่าทาง ชอบ การเป็นอัน สิทธิของตนเมื่อเห็นว่าคุณ กล่าววิจารณ์และยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ทั้งในแง่ชมเชยและคำเหน็ดได้อย่าง เหมาะสมรวมทั้งกล้ากล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น แต่บุคคลซึ่งมีลักษณะสองข้างมักหลีกเลี่ยง การมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ๆ ทั้งที่ตนมีความต้องการจะเข้าสังคมอย่างมาก แต่เขาจากคติพิช ของตนเพราะทนคำวิพากษ์วิจารณ์ไม่ได้ ไม่กล้าเอ่ยคำขอร้องหรือปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น ในบางครั้งเมื่อไม่พอใจบุคคลเหล่านี้มักเปลี่ยนหน้าเสียงให้อ่อนหวานแทน บรมให้ผู้อื่นมีอำนาจเหนือ เมื่อมีใครชมเชยก็มักจะประหม่าอวย มีความกลัวในการทำสิ่งใหม่ ๆ โดยปรกติคนพวกนี้มักจะ ทำงานหนักแต่ได้ผลตอบแทนที่ไม่คุ้มค่า เพราะไม่กล้าที่จะร้องขอ อย่างไรก็ตามเนื่องจาก การกล้าแสดงออกเป็นการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นโดยตรง ไม่ตรงมาทางฐานะความคิด ความรู้สึกและ ในฐานะของความเป็มนุษย์เท่าเทียมกัน ในบางครั้งพฤติกรรมทางวาจาอาจกอนขวางการราว เมื่อจำเป็นต้องโต้เถียงเพื่อรักษาสิทธิของตัวเอง แต่ในขณะที่ได้แย้งกับบุคคลหนึ่ง ก็อาจพุกศุ ยมแวมกับคนอื่นในที่นั้นได้ มิได้หมายความว่าถึง ลักษณะการราวทำลาย (aggressive)

ลาซารัส (Lazarus. 1966 : 209 - 212) ได้ตั้งข้อสังเกตว่าบุคคลซึ่งกล้าแสดงออกมีแนวโน้มที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดและมีความหมาย การที่บุคคลทราบแต่เพียงว่าตนรู้สึกเช่นไรไม่เป็นการเพียงพอ ต้องมีการกระทำใ้ปรากฏและแสดงออกอย่างเหมาะสมกับพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นการแสดงถึง เสรีภาพทางอารมณ์เพื่อรักษาไว้ซึ่งสิทธิส่วนบุคคลอันมีกระบวนการดังนี้ คือ

1. สิทธิของตน
2. กระทำสิ่งต่าง ๆ ตามสิทธินั้น
5. การกระทำในช่วง 2 ก็เพื่อรักษาเสรีภาพของอารมณ์ไว้ บุคคลที่ไม่สามารถรักษาสิทธิของตนไว้ได้ เป็นผู้ที่กำลังเสรีภาพของตนเอง และจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองขาดเสรีภาพ ความรู้สึกดังกล่าวอาจทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงไม่เหมาะสมในสายตา เองจึงยก นอกจากนี้การที่บุคคลตระหนักถึงสิทธิของตนเอง เพียงด้านเดียวยังไม่เป็นการเพียงพอ คนเองจะต้องยอมรับในสิทธิของบุคคลอื่นด้วย

ในด้านสิทธิส่วนบุคคลในการแสดงออกอย่างเปิดเผย สมิธ (Smith. 1975:28-71) ได้ว่าแนกอธิบายสรุปได้ 10 ประการ คือ

1. สิทธิในการตัดสินใจการกระทำ การแสดงออกทางความคิดและอารมณ์ของตน โดยมีความรับผิดชอบต่อการริเริ่มการกระทำตลอดความผลของการกระทำนั้น
2. วิธีในการที่จะไปทางเหตุผล หรือขอร้องในการกระทำของตนเองควรชัดเจน หรือข้อวิจารณ์ของบุคคลอื่น
3. วิธีในการตัดสินใจที่จะช่วยหรือไปช่วยเหลือผู้อื่นแก้ปัญหา
4. วิธีในการเปิดเผยความตั้งใจของตนเอง
5. วิธีในการกระทำซึ่งเกินอนัตตความผิด แต่ก็มีผิดต่อการกระทำนั้นด้วยตนเอง
6. วิธีที่จะปฏิเสธคำถามของผู้อื่น เช่น "ฉันไปหาม"
7. วิธีในการตัดสินใจโดยไม่จำเป็นต้องไปหาคำตอบหรือเหตุผลตามหลักทฤษฎีทวิภาค
8. วิธีที่จะไม่ทำตามความคาดหมายของผู้อื่น

9. สิทธิที่จะแสดงตนว่าไม่สนใจหรือเอาใจใส่ต่อบุคคลหรือสถานการณ์ที่ตนรู้สึกว่าเป็น  
เช่นนั้นจริง ๆ

10. สิทธิที่จะพูดว่า "ฉันไม่เข้าใจ"

อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมกลาแสดงออกครอบคลุมถึงการกระทำของบุคคลในสถานการณ์  
ที่ตนมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสถานการณ์สังคมออกของเสรีภาพทางอารมณ์และความคิด อย่างเปิดเผย  
เป็นตัวของตัวเอง เช่น กลาแสดงความคิดที่แตกต่างไปจากผู้อื่น กล่าวพิจารณา  
กลาแสดงอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิดใจ สาธารณชนที่ควรที่จะตามคำขอร้องที่ตนเองไม่ผ่านารถหาได้  
หรือไม่พอใจจะทำ นอกจากนี้ยังรวมถึงการยอมรับข้อจำกัดส่วนตัว การกระทำทั้งหลายเป็นไป  
อย่างเหมาะสมใช้ลักษณะการราวทาดาย ทั้งนี้ผู้กระทำไร้กับความไม่สบายใจน้อยหรือไม่มี  
ความวิตกกังวลเลย

หลักการและวิธีการในการฝึกพฤติกรรมกลาแสดงออก

นักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดได้เน้นความเห็นในหลักการคล้ายคลึงกัน (Corey, 1977 :  
219 - 131; Kanfer and Goldstein, 1975 : 252; Wolpe, 1973 : 81) ว่า  
การฝึกพฤติกรรมกลาแสดงออกจะมีประสิทธิภาพถ้าใช้กับบุคคลที่มีปัญหาดังนี้คือ

1. ผู้ที่ไม่สามารถแสดงความรู้สึกหรือความไม่พอใจออกมา
2. ผู้ที่สุภาพมากเกินไป (overpolite) หรือผู้ที่ยอมให้คนอื่นเอาเปรียบทางกาย

ลักษณะของ

3. ผู้ที่หวาดกลัวในการปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น
4. ผู้ที่ไม่กล้าแสดงความรู้สึก หงุดหงิด ความรัก หรือการตอบสนองในเชิงบวกกับผู้อื่น
5. ผู้ที่กลัวตนเองไม่มีสิทธิจะแสดงความรู้สึกและความรู้สึกของตนเอง

ปัญหานี้เกิดกับบุคคลทั้งกล่าวกับพฤติกรรมบำบัดเห็นพ้องกันว่า การไม่กล้าแสดงออกของ  
บุคคลส่วนใหญ่มีเหตุมาจาก การเรียนรู้ตั้งแต่แรก แบบแผนการตอบสนองเชิงวิตกกังวลที่ดูว่างเปล่า  
ไปอีกด้วย (Fensterholm and Baer, 1975 : 22 - 23; Rathus and Nevid, 1978 :  
82 - 83; Smith, 1975 : 23; Wolpe, 1958 : 99 ; Wolpe, 1973 : 80)

กล่าวคือการที่บุคคลจะกล้าแสดงออกหรือไปขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้ในการตอบสนองของตน ต่อสถานการณ์แวดล้อม แนวคิดดังกล่าวอาศัยผลการึกษาของ ฟ็อล์ฟ (Fensterheim and Baer, 1975 : 22 citing Povlov, 1927) เป็นแนวทางอธิบายว่าพฤติกรรมเกิดขึ้น เพราะมีสิ่งเร้าและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งเร้าหนึ่งอาจเกิดขึ้นได้โดยอิสระสิ่งเร้าทำให้เกิด พฤติกรรมนั้น ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพลระบบประสาทที่ปรับเปลี่ยนได้จากระบบประสาทที่ควบคุม ทอด จากบรรพบุรุษสู่ชว่นการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อการดำรงชีพ กล่าวคืออินทรีย์ตอบสนอง เพื่อเปลี่ยนแปลงโลกภายนอกก็เพื่อเปลี่ยนแปลงระบบประสาทของตนเอง เมื่อสถานการณ์ เปลี่ยนแปลงการเรียนรู้จะเปลี่ยน สิ่งสำคัญที่ฟ็อล์ฟกำหนดคือชว่นการกระตุ้น (excitation) และการระงับยับยั้ง

การกระตุ้นเป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ แฉ่งแฉ่ง เช่น ชว่นที่ระงับยับยั้ง ทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนอง เงื่อนไขหรือสิ่งเร้าใหม่ภายนอก ส่วนการระงับยับยั้งเป็นการคงหรือ ยับยั้งกิจกรรมและการเรียนรู้ใหม่ ๆ

สมีธ (Smith, 1975 : 5 - 16) ได้ปรับขยายความคิดดังกล่าวว่ามนุษย์มีลักษณะ ร่วมกับสัตว์ในแง่ระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งควบคุมพฤติกรรมในการปรับตัวเพื่อการดำรงอยู่ โดยใช้ หน้าที่ของการตอบสนองสองลักษณะคือ การต่อสู้และการถอยหนี แต่มนุษย์มีลักษณะเหนือกว่าที่ มองเห็นในการคิด การจำ และมีทักษะในการใช้ภาษาที่สื่อความหมาย ดังนั้นพฤติกรรมตอบสนอง ของบุคคลจึงเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมมาก เจนที่ว่าการตอบสนองในการต่อสู้จะปรากฏ ทางพฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิด ท้าทาย บ้าเสียงและภาษาที่ใช้ การถอยหนีจะปรากฏในรูป การถอย (withdraw) ไม่มองเกี่ยวกับสังคม หลีกเดียวการรับมีคชวมของตนเอง การ ครอบงอมที่สัตว์อนิเมคือ การแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ทางสังคมโดยไม่ว่าเป็นต้อง ใช้การปรับตัวแบบก้าวร้าวทลายหรือการ เงียบหนีเมื่อพบกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เช่นเดียวกับมนุษย์ เราใช้ การตอบสนองดังกล่าวขึ้นอยู่กับความเชื่อและความกตอดอกจนทักษะในการควบคุมที่พัฒนา มาจากแบบแผนการตอบสนองซึ่งได้วางรูปไว้ในวัยชว่นของชีวิต ซึ่งจะเห็นได้ว่า พ่อ แม่ ญาติ และบุคคลใกล้ชิดโดยทั่วไปมีอิทธิพลโดยตรงต่อการกล้าแสดงออก ดังที่ เหมสเคอร์โตว์ "ละแบร์ (Fensterheim and Baer, 1975 : 20) ยกตัวอย่างว่า ในระยะแรกของวัยเด็ก พ่อ แม่



นักห้ามเด็กพูด ตามสิทธิของเขา ห้ามพูดความจริงบางประการ ทำให้เด็กตั้งสมมติฐานไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตน ในโรงเรียนครูมักจะชื่นชมกับนักเรียนที่ซักถามถึงระบบการเรียนการสอน และให้รางวัลแก่เด็กที่ทำตามคำสั่งอย่างเกรงกรັก ไม่โต้แย้งแม้ชีวิตการทำงานถูกวางก็ได้รับการเรียนรูว่าหากต้องการได้รับการส่งเสริมตำแหน่งและรายได้ก็ต้องไม่พูดมาก ประเด็นที่กล่าวมานี้เป็นข้อสังเกตได้ค่าความสนใจของคนส่วนมากเกิดขึ้นเพราะการกระทำของคนอื่น อย่างไรก็ตามมีแนวคิดที่โต้แย้งเกี่ยวกับพฤติกรรมที่สงสัย ออกอย่างเหมาะสมว่าจำเหตุแห่งความวิตกกังวลมิใช่เกิดจากการเรียนรู้หรือถูกวางเงื่อนไขในอดีต แต่อาจเป็นเพราะบุคคลขาดทักษะทางสังคม (Flanders, 1976 : 212) กล่าวคือ บุคคลไม่เคยเรียนรู้ว่าเมื่ออยู่ในสังคมและมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นแล้ว จะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ลักษณะที่แตกต่างกันดังกล่าวอาจหาข้อสรุปได้ว่า เหตุที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกนั้นเกิดจากการเรียนรู้หรือแบบแผนการตอบสนองเชิงวิตกกังวลในอดีต เป็นส่วนใหญ่ แมว่าการขาดทักษะทางสังคมจะทำให้บุคคลแสดงออกไม่เหมาะสมในแต่ละกลุ่มสังคม แต่ไม่น่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเพียง เพราะไม่เคยเรียนรู้การวางตนที่ถูกมองมาก่อน เว้นไว้แต่ว่าบุคคลผู้นั้นเคยถูกทบทวนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในแต่ละกลุ่มสังคมนั้น เกิดความลังเลเมื่อต้องเปลี่ยนรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ซึ่งในที่สุดก็ไม่พบสาเหตุที่ว่าความกังวลดังกล่าว เกิดจากการเรียนรู้ของตนเอง

ซอลเตอร์ (Salter, 1961 : 18 - 20) ได้ประยุกต์หลักการเรียนรู้ดังกล่าวมาประยุกต์เพื่อการบำบัดรักษาคนไข้โรคประสาท โดยใช้ว่าเมื่อแรงกระตุ้นที่มีความเข้มสูงคนจะแสดงพฤติกรรมเป็นตัวของตัวเองและมีอิสระในการตอบสนอง ถ้าเลี้ยงยั้งมีความเข้มเห็นอกกว่าจะทำให้บุคคลนี้ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดอิสระในการตอบสนองและจะกองแดงพฤติกรรมที่ตนไม่ปรารถนาที่จะทำ คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้นและแรงระงับยั้งซึ่งสมดุลกัน ความวิตกกังวลของคนเกิดจากแรงระงับซึ่งตนไม่สามารถจัดการได้ การแก้ไขของใช้หลักการบำบัดแบบสะทอนเงื่อนไข (Conditioned Reflex Therapy) กับผู้มีปัญหาซึ่งกระทำไ้โดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลเพื่อให้พลังกระตุ้นที่มีความเข้มสูงกว่าพลังระงับซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน อาจเรียกได้ว่าเป็นการประยุกต์หลักการเรียนรู้ในทิศทางยกยั้ง กล่าวคือ พฤติกรรมการตอบสนองเชิงวิตกกังวลซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อนสามารถทำให้ลดลงได้

โดยตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เป็นคนเหตุของความกังวลควหาที่การเผชิญหน้าในสถานการณ์ใหม่ ที่ปลอดภัย หนึ่งจะไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้ในลักษณะเดิมอีก ปฏิบัติการเชิงวิพากษ์ซึ่ง อนุญาตวางเงื่อนไขอย่างเข้มแข็งต่อภาวะการเรอาอย่างหนึ่งหรือหลาย ๆ อย่างจะคอย ๆ ลดลง จนไม่มีความวิตกกังวลเหลืออยู่เลย ซอลเจอร์ อ้างหลัก 6 ประการในการฝึกให้คนกล้าแสดงออกดังนี้คือ

1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์และความรู้สึกทางคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ โดยหลีกเลี่ยงการอ้างเหตุผล (Feeling Talk)
2. ให้แสดงออกถึงอารมณ์ต่างไปหน้าไปมาเฉพาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิดในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Facial Talk)
3. ให้แสดงออกซึ่งความขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยโดยไม่จำเป็นต้องเป็นใจคอยตาม (Contradict and Attack)
4. ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่งแทนตัวให้มากที่สุด เช่น "ฉัน" "ผม" (The Use of "I")
5. ให้แสดงออกทั้งสีหน้าท่าทางในการรับอารมณ์เขาอย่างจริงจัง
6. พยายามโต้ตอบอย่างรวดเร็ว เป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์โดยไม่เว้นระยะไตร่ตรองหรือแสดงอาการลังเล (Improvisation)

ด้วยหลักการที่คล้ายคลึงกัน โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe) โลกนิยมหลักการช่วยให้คนกล้าแสดงออกโดยปราศจากความวิตกกังวลโดยวิธีชื่อว่า "หลักของการระงับซึ่งกันและกัน" (The Reciprocal Inhibition Principle) โดยหลักการว่า "ถ้าหากให้การตอบสนองซึ่งสามารถระงับความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้าในปัจจุบันเกิดขึ้นได้ การสนองเช่นนั้นจะทำให้ขอต่อระหว่างสิ่งเร้าและความวิตกกังวลอ่อนแรงลง" (Wallop. 1977 : 15; Wolpe.

1960 : 83 - 88; Wolpe. 1968 : 130 - 139; Wolpe. 1973 : 4 - 94)

หลักการดังกล่าว โวลเป้ใช้ในการตอบสนองแบบเผชิญเงื่อนไขระหว่างการบำบัดสถานการณ์ที่เรา

(Counter-conditioning or Assertive Response) ในการบำบัดโรคประสาทกังวล ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญที่พฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพของบุคคลในการ เกี่ยวของสัมพันธ์กับผู้อื่น ความวิตกกังวลดังกล่าวจะเป็นตัวการยับยั้งมิให้บุคคลแสดง ความกล้าเห็นต่อตนเองคนเดียว ไม่กล้าคัดค้านสิ่งที่เห็นว่าผิด ไม่กล้าให้ข้อเสนอแนะยกยอชมเชย และแสดงความรักใคร่ผู้อื่น ขณะที่

บางคนมีความไม่สบายใจ เนื่องจากถูกคนใกล้ตัววิพากษ์วิจารณ์แต่ก็ตอบโต้โดยพยายามป้องกันตัวเอง เช่นปฏิเสธหรือแสดงความโกรธการกระทำดังกล่าว เป็นการปลดปล่อยความวิตกกังวล ในบางครั้งบุคคลไม่อาจแสดงออกซึ่งความไม่พอใจของตนเองในขณะนั้นได้ อาจเป็นเพราะถูกฝึกมาในอดีต ทำให้ความกลัวที่จะตอบโต้ผู้อื่นสร้างความไม่สบายใจให้กับตนเอง ความไม่สบายใจนี้จะยับยั้งการแสดงออกซึ่งความโกรธ ความไม่พอใจผู้อื่น การแก้ไขปัญหาคือการจูงใจให้แสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความไม่พอใจ ความรัก ฯลฯ ความกลัวนี้จะทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลงตามลำดับ การใช้คำชมเชยนับว่าเป็นแรงจูงใจให้ผู้อื่นเพิ่มความเข้มของการตอบสนองโดยเห็นให้เห็นว่าความกลัวความวิตกกังวล ทำให้คนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไร้สมรรถภาพและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น นอกจากนี้ผู้บำบัดห้องชี้แจงให้ทราบว่า การแสดงความโกรธเคืองในระยะแรกอาจมีความยากลำบาก แต่จะใช้เวลาไม่นานในการฝึกฝนซึ่งในที่สุดผู้ที่มีปัญหาจะเพิ่มความกล้าแสดงออกมากขึ้นในสถานการณ์จริงยิ่งขึ้น

เฮนเซน (Hensen. 1976 : 238) เสนอความเห็นซึ่งสอดคล้องกับไวลเป่ เกี่ยวกับการจูงใจหรือการให้รางวัลทางสังคม (Social Reward) ว่าการให้คำชมเชยจะช่วยเพิ่มความเข้มของการตอบสนองและลดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นนิสัยที่เรียนรู้จากสถานการณ์เดิม

ไอส์เลอร์ เฮอร์เซน และมิลเลอร์ (Eisler, Hensen and Miller. 1973 : 299) ได้สรุปลักษณะสำคัญของผู้ที่กล้าแสดงออก เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกและบำบัดรักษา ดังนี้คือ

1. การตอบโต้ที่รวดเร็วมาก เพียงไม่กี่ครั้งกล้าแสดงออกมากเพียงนั้น
2. เปล่งเสียงดังชัดเจนน
3. การไม่ยอมตามผู้อื่นแสดงถึงลักษณะที่เป็นตัวของตัวเอง
4. การขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนไม่พอใจให้มากที่สุด

มอร์ริส (Morris. 1975 : 252 - 256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่ามีขั้นตอนการสำคัญสามประการคือ

1. การแสดงบทบาท (Role Playing) คือการให้ผู้มีปัญหาค้นคว้าการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่น เขาควรจะแสดงสีหน้าท่าทาง คำพูด ตอบโต้อย่างไรกับบุคคลประเภทใด ผู้มีปัญหาค้นคว้าจะแสดง เป็นตัวของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดง เป็นบุคคลซึ่ง เป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษาในการ เกี่ยวของสัมพันธ์ด้วย

2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการกลับบท ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสมและผู้มีปัญหาค้นคว้าสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึก โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างอื่น เช่น ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่น ๆ เช่น ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง ฯลฯ

3. การใช้รางวัลและชี้แนะ (Reward and Coaching) เป็นการให้คำชมเชยให้ผู้มีปัญหามีแรงจูงใจในการ เพิ่มความถี่และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชยว่าเขาแสดง ได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการ เพียงพอ ต้องให้ขอเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหาค้นคว้าแสดงออกมาโดยให้ เป็นตัวของตัวของตนเองมากที่สุด

โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 90) ใช้เทคนิค "การฝึกซ้อมพฤติกรรม" (Behavior Rehearsal) ซึ่งครอบคลุมความหมายของการแสดงบทบาทและการแสดงแบบโดยการสมมติสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริงของผู้มีปัญหา และให้ผู้มีปัญหาค้นคว้าแสดงบทบาทของตนเอง ส่วนผู้ให้คำปรึกษาแสดงบทบาทของผู้เกี่ยวข้องซึ่ง เป็นปัญหา พฤติกรรมที่ฝึกซ้อมเน้นสถานการณ์ช่วงสั้น ๆ ที่จัดลำดับความยากง่ายไว้แล้ว ต่อจากนั้นก็กลับบทบาทโดยผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ช่วยจะแสดงแบบอย่างพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหายังแสดงออกไม่ได้หรือยังวางท่าทางไม่เหมาะสม วิธีการดังกล่าวต้องใช้แรงจูงใจและการชี้แนะ พร้อมทั้งการเสนอให้นำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงแล้วรายงานผล เทคนิคดังกล่าวเป็นที่ยอมรับกันกว้างขวาง ดังที่ เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim and Baer. 1975 : 82 - 83) กล่าวว่า การฝึกซ้อมพฤติกรรมนั้น แม้จะเป็นเพียงการฝึกแสดงในห้องปฏิบัติการโดยใช้ระยะเวลาไม่นานนัก แต่ก็ส่งผลให้ผู้มีปัญหาเปลี่ยนท่าทีตอบสนองของตนต่อสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันมากขึ้น

วูดี้ (Woody. 1969 : 166 - 185) กล่าวว่าในการฝึกให้ผู้มีปัญหาตอบสนอง ด้วยความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่ปราศจากความกังวลนั้น ต้องสร้างสัมพันธภาพและสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ และจึงดำเนินการฝึกซึ่งอาจใช้เทคนิคการฝึกช่อมพฤติกรรมซึ่งถือว่าเป็น วิธีการที่แรง เสริมในทางบวก เพื่อให้ผู้มีปัญหาได้เปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติอยู่จนเป็นนิสัยซึ่ง ก่อกังวลไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมในที่สุด

เกี่ยวกับสถานการณ์การฝึกและระยะเวลาในการฝึก มอร์ริส (Morris. 1975 :256) กล่าวว่าผู้บำบัดไม่ควรเร่งรัดให้ผู้มีปัญหาฝึกมากจนเกินไป เพราะการกระทำดังกล่าวจะทำให้ผู้มีปัญหา รู้สึกว่าตนถูกขู่เข็ญและอาจทำให้เพิ่มความไม่กล้ามากขึ้นอีก การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ควรดำเนินการภายใต้ภาวะแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และความสำเร็จของงานซึ่งเป็นสภาพ ที่ก่อให้เกิดความอบอุ่นใจและความเข้าใจซึ่งกันและกันในการแก้ปัญหา สภาพดังกล่าวนี้จะต้องอาศัย เวลาที่พอเพียง เพื่อให้ผู้มีปัญหาได้มีโอกาสฝึกพฤติกรรมใหม่ของตน ดังนั้นผู้ดำเนินการฝึกควรวางแผนการฝึกกับผู้มีปัญหาโดยใช้ระยะเวลาไม่เกินสัปดาห์ละหนึ่งถึงสองครั้ง นอกจากนี้ก่อนที่จะเริ่ม การฝึกหรือการบำบัดในแต่ละครั้งหรือแต่ละปัญหาผู้บำบัดควรจะได้ปรึกษากับผู้มีปัญหาทำให้ได้ทราบว่า วิธีการบำบัดหรือการฝึกดังกล่าว เกิดจากข้อตกลงที่ว่า การไม่กล้าแสดงออก เป็นผลของการเรียนรู้ และถ้าได้ฝึกฝนและเรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ แล้ว จะทำให้ ลดความวิตกกังวลและความกลัวซึ่ง เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ (associated) กับสถานการณ์เดิมที่ ถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

อย่างไรก็ตามการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยวิธีหักเกณฑ์และวิธีการดังกล่าวสามารถ ปรับขยายใช้ได้กับบุคคลต่างประเภทและต่างสถานการณ์ดังที่ ฟลาวเวอร์ส (Flowers. 1975 : 167) กล่าวว่า การฝึกดังกล่าวกระทำได้ทั้งคนไข้ภายใน คนไข้ภายนอก ผู้มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียนในสถานศึกษา การฝึกเป็นกลุ่มจะได้ผลดีซึ่งอาจกำหนดและจำกัดเวลาในการฝึกก็ได้ ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือระหว่างหกถึงสิบสองครั้ง

แรททัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 126 - 131) กล่าวว่า การมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยใช้ขบวนการกลุ่มจะไ้ประโยชน์และมีผลดีในแง่ที่ว่าสมาชิกภายในกลุ่มต่างก็ช่วยกันแก้ปัญหาและสร้างความมั่นใจซึ่งกันและกัน ยังสามารถแนะนำสนับสนุนให้กำลังใจและคำชมเชยตลอดจนสร้างจิตแบบอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่กันได้ นอกจากนี้ความสนใจและความเอาใจใส่จากกลุ่มจะทำให้แต่ละคนเกิดความรู้สึกว่ามีเพื่อนและไม่เสียความพยายามในการฝึกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ฝึกซ้อมพฤติกรรมกลุ่มยังให้การตอบสนองที่สร้างสรรค์และชี้แนะผู้ฝึก เพื่อช่วยให้พฤติกรรมที่ซ้อมแสดงออกเหมาะสมยิ่งขึ้น เช่น เนื้อหาพฤติกรรมที่แสดงออก คำพูด น้ำเสียง สีหน้า กิริยาท่าทาง เป็นต้น ผลดีอีกประการหนึ่งคือ พฤติกรรมที่ได้ฝึกซ้อมทวนหน้าบุคคลอื่น ๆ ในสถานการณ์ที่เป็นมิตรนี้จะช่วยให้บุคคลเตรียมตัวรับสถานการณ์จริงได้ดีกว่าการฝึกตามลำพัง

หลักฐานทางเอกสารและทฤษฎีที่กล่าวอ้างข้างต้นได้ให้แนวทางในการพิจารณาสรุปว่าการที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกเพราะเกิดการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล การแก้ไขช่วยเหลือคือการสร้างสถานการณ์ที่ปลอดภัยในการตอบสนอง และให้ผู้มีปัญหาค้นฝึกแสดงออกอย่างเหมาะสมและรู้สึกว่าไม่ถูกลงโทษ ถ้าจะให้การตอบสนองเข้มข้นขึ้นก็ใช้การจูงใจและชี้แนะให้แสดงท่าทางที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น และในที่ลุดอกให้ผู้มีปัญหามาไปปฏิบัติจริง อย่างไรก็ตามมีข้อยกเว้นว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นเน้นการแสดงออกทั้งคำพูด น้ำเสียง สีหน้า แววตา และท่าทาง ซึ่งต้องสัมพันธ์กันเป็นเอกภาพในการแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด นอกจากนี้การฝึกโดยใช้ขบวนการกลุ่มจะช่วยให้บุคคลมั่นใจและเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดีและรวดเร็ว

### ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ละเอียต ชูประยูร และคณะ (ละเอียต ชูประยูร และคณะ 2521 : 7 - 19) ได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มผู้ร่วมงานจิตเวช ประกอบด้วยแพทย์ นักจิตวิทยา และ

นักสังคมสงเคราะห์ รวมทั้งสิ้น 160 ราย โดยใช้แบบทดสอบ "The Assertion Inventory" (Gambrill and Richey, 1975 : 550 - 561) พบว่ากลุ่มจิตแพทย์มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ และยิ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าหญิง ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ เลวิตส์ (Lewittes, 1977 : 5360 - 5361) กล่าวว่า การที่เพศหญิงแสดงออกน้อยกว่าเพศชายมีสาเหตุมาจากสภาพที่ว่า เพราะขาดความเชื่อมั่นและความคิดที่สั่งสมมาแต่แรกได้ ยับยั้งหรือสกัดกั้นทักษะและการใช้ความสามารถอย่างมีประสิทธิภาพ เลวิตส์ ได้ตั้งสมมุติฐานว่า การฝึกการกล้าแสดงออกโดยใช้การฝึกซ้อมพฤติกรรมจะแก้ปัญหาดังกล่าวได้ และได้ทำการวิจัยทดลองโดยใช้กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยรุ่นเป็นกลุ่มทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 10 คน ใช้กลุ่มควบคุม 10 คน ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างระหว่างคะแนนการสอบก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เทท (Tait, 1977 : 642) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น โดยจำแนกมิติของบุคลิกภาพสามด้านคือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความคาดหวังจากสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 18 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมและได้สรุปผลว่า การฝึกการกล้าแสดงออกจะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคมด้านการแสดงตน บทบาททางเพศและการยอมรับตนเอง และเสนอแนะว่าควรมีการประยุกต์โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้กว้างขวางนอกเหนือจากช่วยการบำบัดคนไข้ในคลินิก

วินชิป (Winship, 1974 : 1995 - 1996) ได้ทดลองใช้แม่แบบผสมเชิงกว้าง (Comprehensive Model) กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยมิชิแกน จำนวน 25 คน โดยคัดเลือกคะแนนแบบทดสอบ "The College Self - Expression Scale" ซึ่งอยู่ในระดับต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของผู้ทดสอบทั้งหมดรวมทั้งความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการแล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการทดลองโดยใช้เวลาสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยฝึกซ้อมตามแบบอย่างในสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มสนใจใช้การอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับปัญหาซึ่งบุคคล

ของประสมเกี่ยวกับ การกล้าแสดงออกในกลุ่มที่สามเป็นกลุ่มควบคุมฯ เน้นการแต่เพียงการสอบ ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองกลุ่มแรกมีพฤติกรรม กล้าแสดงออกสูงกว่า อีกสองกลุ่มทั้งด้านการตอบสนองในการแสวงหาบท การเขียนประโยคที่จะพูดในสถานการณ์ใหม่ ๆ และการ แสดงออกทางความคิด ความรู้สึกจากแบบทดสอบ

ผลการรักษาที่อ้างถึงข้างต้นแล้วล้วนแต่พยายามทดสอบหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการฝึก การกล้าแสดงออกโดยประยุกต์หลักการและทฤษฎีทดลองจนผลทางคลินิก ที่ศึกษาวิจัยตามแนวทางของ นักพฤติกรรมบำบัดที่เชื่อว่าอาการประสาทหรือความวิตกกังวล เกิดจากการ เรียนรู้และสามารถแก้ไข มาบัดได้โดยการฝึกเรียนรู้ที่จะตอบสนอง เสียใหม่เมื่อ เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมอาการวิตกกังวลก็จะ ลดน้อยลงในที่สุด อย่างไรก็ตามการศึกษารวียครั้งนี้ ในประเทศไทยยังอยู่ในขอบเขตจำกัดและ ไม่ค่อยมีการรายงานผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ของทางการทดลองในสถานการศึกษา นอกจากรายงาน ผลการบำบัดทางคลินิกเท่านั้น

### สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก
2. นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่สูงกว่าก่อนได้รับการฝึก
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก.



วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าวิจัยใดก็ตามจำเป็นต้องมีการสร้างและทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนเลือกกลุ่มตัวอย่าง และรวบรวมข้อมูล จึงมีรายละเอียดตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1. การสร้างและการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบพฤติกรรมกลางแสดงออกซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาเนื้อหาและโครงสร้างของแบบทดสอบและแหล่งเอกสาร ดังนี้

1. The Assertion Inventory (Gambriel and Richey. 1975 : 550 - 561)
2. The Assertiveness Inventory (Fenslerheim and Baer. 1975 : 49 - 51)
3. The Rathus Assertiveness Schedule (RAS) (Rathus and Nevil. 1978 : 137 - 139)
4. Willoughby Personality Schedule (Wolpe. 1973 : 259-280)

ลักษณะของแบบทดสอบพฤติกรรมกลางแสดงออกซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมี ๕๐ ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอน โดยวัดพฤติกรรมแตกต่างกัน ดังนี้

ตอนที่หนึ่ง เป็นการวัดระดับความไม่สบายใจเมื่อแสดงพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่กำหนดในข้อความของแบบทดสอบ ลักษณะของแบบทดสอบเป็นข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมที่ผู้ตอบจะต้องตอบสนองในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยชี้แจงให้นักเรียนพิจารณาแต่ละข้อความแล้วแสดงระดับของความไม่สบายใจ หรือความวิตกกังวลของนักเรียนเมื่อต้องกระทำในสิ่งนั้น โดยการกาเครื่องหมายถูก ( ✓ ) ลงในช่องที่ต้องการตามความรู้สึกที่แท้จริง

ตัวอย่าง ข้อความในแบบทดสอบ

- (๐) บอกกับเพื่อนว่าไม่พอใจในการกระทำบางอย่างของเขา
- (๑๐) ปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อนที่ยืมของใช้ส่วนตัว
- (๑๐๐) เก็บสิ่งของที่ลืมค่าหิ้วไปกินร้านค้า

กระดาษคำตอบข้อนี้หนึ่ง ระดับความไม่สบายใจ

	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(๐)	✓				
(๑๐)			✓		
(๑๐๐)					/

จากข้อ (๐) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง "มากที่สุด" แสดงว่าเมื่อเด็กเรียนจะบอกเพื่อนว่าไม่พอใจการกระทำบางอย่างของเขา นักเรียนรู้สึกอึดอัดใจเหลือเกิน หรือมีความรู้สึกไม่สบายใจมากที่สุด

จากข้อ (๑๐) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง "ปานกลาง" แสดงว่าเมื่อเพื่อนเอมปากขยืมของใช้ส่วนตัวบางอย่างของนักเรียน นักเรียนรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจบ้าง หรืออยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจะตอบปฏิเสธคำขอร้องของเขา

จากข้อ (๑๐๐) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง "น้อยที่สุด" แสดงว่าเมื่อเด็กเรียนซื้อสินค้ามาและพบว่าผิดตำหนิ นักเรียนจะคงจะไปกินผู้ชาย ซึ่งการกระทำดังกล่าวนักเรียนรู้สึกเฉย ๆ ไม่มีความรู้สึกอึดอัด หรือไม่สบายใจ

### การให้คะแนน

ถ้าตอบในช่อง "มากที่สุด"	ให้	1	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง "มาก"	ให้	2	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง "ปานกลาง"	ให้	3	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง "น้อย"	ให้	4	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง "น้อยที่สุด"	ให้	5	คะแนน

ตอนที่สอง เป็นการวัดระดับความเป็นไปได้หรือความถี่ของการกระทำ เมื่อแสดง พฤติกรรมตามสถานการณ์ที่กำหนดไว้ในแบบทดสอบ ซึ่งปรากฏอยู่ในตอนที่หนึ่ง โดยให้นักเรียน อ่านข้อความและจะข้อความอีกครั้งหนึ่ง แล้วแสดงระดับความถี่หรือความเป็นไปได้ของการกระทำ โดยการกาเครื่องหมายถูก ( / ) ลงในช่องที่ต้องการในกระดาษคำตอบซึ่งเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ

### ตัวอย่างกระดาษคำตอบตอนที่สอง ความถี่ของการกระทำ

	กระทำ น้อยที่สุด	กระทำ น้อย	กระทำ ปานกลาง	กระทำ น้อย	กระทำ น้อยที่สุด
(0)					✓
(00)				✓	
(000)	✓				

จากข้อ (0) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง "กระทำน้อยที่สุด" แสดงว่านักเรียน ไม่เคยบอกเพื่อนเลยว่านักเรียนไม่พอใจการกระทำบางอย่างของเขาทั้ง ๆ ที่ต้องการจะบอก

จากข้อ (00) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง "กระทำน้อย" แสดงว่านักเรียนไม่ค่อย โต้ปฏิเสธเมื่อเพื่อนขมขื่นของใช้จนทั่ว กล่าวคือกระทำบ้างแต่นาน ๆ จะกระทำสักครั้ง ทั้ง ๆ ที่ ทุกครั้งนักเรียนต้องการจะปฏิเสธ

จากข้อ (๑๐๐) ที่กาเครื่องหมายถูกต้องในช่อง "กระทำน้อยที่สุด" แสดงว่าทุกครั้งที่พบว่าสัณภาพซอมีคำหนักเรียนจะคืนสินกาแกดูชายทันที และกระทำเสมอ ๆ

### การให้คะแนน

ถาคอบในช่อง	"กระทำน้อยที่สุด"	ให้	5	คะแนน
ถาคอบในช่อง	"กระทำน้อย"	ให้	4	คะแนน
ถาคอบในช่อง	"กระทำปานกลาง"	ให้	3	คะแนน
ถาคอบในช่อง	"กระทำน้อย"	ให้	2	คะแนน
ถาคอบในช่อง	"กระทำน้อยที่สุด"	ให้	1	คะแนน

ตอนที่สาม เป็นการสำรวจปัญหาและความต้องการของนักเรียนเพื่อประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล โดยให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบทดสอบซ้ำอีกครั้ง แล้วพิจารณาเลือกวงรีของกาจะกระทำและกาแสดงออกมากขึ้นโดยให้วงกลมล้อมรอบหมายเลขข้อที่เลือก ให้คะแนนโดยใช้ความถี่ของแต่ละข้อที่เลือกตอบ

เกณฑ์การพิจารณาตัดสินว่านักเรียนคนใดเป็นผู้ไม่กล้าแสดงออก วินิจฉัยจากผลรวมของกาเฉลี่ยของข้อกาถามแต่ละข้อทั้งสองตอน รวมแล้วมีคะแนนไม่เกิน 125 คะแนน กล่าวคือ นักเรียนที่ไม่กล้าแสดงออก หมายถึง นักเรียนที่มีระดับความไม่สบายใจค่อนข้างมาก และขณะเดียวกันมีความเป็นไปได้ของการกระทำค่อนข้างน้อย อย่างไรก็ตามเกณฑ์การพิจารณานี้จะพิจารณาประกอบกับกาเฉลี่ยที่ได้จากการวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดลองเกรงจะมีเพื่อความเที่ยงตรงอีกครั้งหนึ่ง

### 4 การหาความเที่ยงตรง (Validity)

1. ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นใหญ่ให้ครูผู้ตรวจสอน ซึ่งเป็นการหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างตามทฤษฎี (Face Validity)
2. ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนทวายวิทยา และโรงเรียนมาลาวิทยา จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 150 คน

โดยขอความไว้ใจจากครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนอย่างน้อยสามคน ประเมินว่านักเรียนผู้ใดที่กล้าแสดงออกและผู้ใดที่ไม่กล้าแสดงออก แล้วนำคะแนนที่ได้จากนักเรียนทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ซึ่งเป็นวิธีการหาความเที่ยงตรงแบบ Known Group Technique โดยใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

เมื่อ t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนของนักเรียนสองกลุ่มที่ครูประเมินว่ากล้าแสดงออกและไม่กล้าแสดงออก
$\bar{X}_1$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบทดสอบจากกลุ่มที่ครูประเมินว่ากล้าแสดงออก (135.4295)
$\bar{X}_2$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบทดสอบจากกลุ่มที่ครูประเมินว่าไม่กล้าแสดงออก (109.6356)
$S_1^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มที่ถูกระบุว่าไม่กล้าแสดงออก (499.51125)
$S_2^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มที่ถูกระบุว่าไม่กล้าแสดงออก (119.1035)
N	แทน	จำนวนนักเรียนในแต่ละกลุ่ม ( $N_1 = 53, N_2 = 71$ )

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้ t - test พบว่า คะแนนของนักเรียนที่ครูประเมินว่ากล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ครูประเมินว่าไม่กล้าแสดงออก โดยพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 8.4829$ ) ทั้งนี้แสดงว่าแบบทดสอบมีความเที่ยงตรงสูงพอสมควร ในการจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการวิจัย โดยใช้เกณฑ์เฉลี่ยตามโครงสร้างของแบบทดสอบที่กำหนดไว้ คือ 125 คะแนน ( $\bar{X}_1 > 125$ )

## การหาความเชื่อมั่น (reliability) ๕

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบชุดเดิมสลับข้อไปทำการทดสอบนักเรียนในกลุ่มเดิมอีกครั้งหนึ่ง หลังจากการทดสอบครั้งแรกประมาณสองสัปดาห์ แล้วนำคะแนนที่ได้ทั้งสองครั้งมาเปรียบเทียบหาความเชื่อมั่น โดยวิธี test - retest method ซึ่งใช้สูตร Pearson - Product - moment Correlation Coefficient.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ $r_{xy}$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของคะแนนการสอบครั้งแรกและครั้งที่สอง
N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบทั้งสองครั้ง
X	แทน	คะแนนของนักเรียนแต่ละคนในการทดสอบครั้งแรก
Y	แทน	คะแนนของนักเรียนแต่ละคนในการทดสอบครั้งที่สอง

ปรากฏว่าแบบทดสอบฉบับนี้มีความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์สูงพอที่จะนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ ( $r = 0.9052$ )

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้วางแผนและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอน ดังนี้คือ

### 1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ปีการศึกษา 2521 ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 15 ถึง 18 ปี โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบไปดำเนินการทดสอบกับนักเรียนที่ระบุไว้ข้างต้น จำนวน 239 คน แล้วตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ปรากฏว่านักเรียนได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์และแสดงความจำนง

จะเข้าโครงการรวมทดลองมีจำนวน 42 คน ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากแพทย์ประจำโรงพยาบาล จังหวัดเพชรบุรี ตรวจสอบสภาพร่างกายของนักเรียนทั้ง 42 คน เพื่อให้ทราบแน่ชัดว่านักเรียนที่จะ ถูกคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างไม่มีปัญหาทางสุขภาพร่างกาย ที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการฝึกพฤติกรรม กล้ามเนื้อออก

1.2 นำรายชื่อนักเรียนที่ผ่านการตรวจสอบสภาพร่างกายแล้ว 40 คน มาคัดเลือก เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน แล้วทำการสุ่มแบบกึ่งโดยพิจารณาคะแนนการทดสอบครั้งแรก ที่ใกล้เคียงกันทีละคู่ จึงเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน

1.3 ให้นักเรียนกรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวประกอบการสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลไปประกอบการพิจารณาวิเคราะห์ผลการวิจัยในด้านที่เกี่ยวกับสาเหตุที่เกิดปัญหา การไม่กล้าแสดงออก รายละเอียดการสอบถามเป็นเรื่องเกี่ยวกับ การกลอด การเจริญเติบโต ประสิทธิภาพการกีฬา พัฒนาการทางเพศ ประสิทธิภาพในการเล่นและการรักษาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ประสิทธิภาพการวิ่ง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว เช่น บิดามารดาและญาติพี่น้อง ตลอดจนสภาพแวดล้อมในถิ่นที่อยู่อาศัย เป็นต้น

## 2. การจัดการเกี่ยวกับกลุ่มทดลอง

2.1 หลังจากสอบถามข้อมูล วุฒินักเรียนที่ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการถามขั้นตอนต่อไปนี้

2.2 ขอความร่วมมือกับผู้อำนวยการโรงเรียนให้คำต่อนผู้ปกครองนักเรียนที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการทดลอง

2.3 จัดการประชุมแก่นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองเกี่ยวกับหมายกำหนดการและ เงื่อนไขในการเข้าร่วมโครงการ ตลอดจนประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ โดยมีข้อสรุปคือ การฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการจะใช้เวลาสัปดาห์ละสองครั้ง ครั้งละสองชั่วโมง และจะต้อง เข้าฝึกให้ครบ 10 ครั้ง นอกจากนั้นนักเรียนจะต้องร่วมกันรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม ถ้านักเรียนปฏิบัติความเงื่อนไขและร่วมมือในการฝึกอย่างเต็มความสามารถ จะสามารถจับตัวได้

มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนสามารถสมาคมกับคนอื่น ๆ ได้โดยปราศจากความอึดอัดไม่สบายใจ การปฐมนิเทศใช้เวลาประมาณ 20 นาที

2.4 คำแนะนำการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการที่ได้ออกแบบการ  
ให้ชมร่วมกับผู้เข้าร่วมโดยอาศัยแนวปฏิบัติจากเอกสารและคู่มือการฝึกดังนี้

1. Trainer's Manual : Skill Training for Community - Living. (Goldstein, Gershaw and Sprafkin. 1976 : 1 - 24)
2. "Desensitization of the fear of Expressing One's Own Inhibited Aggression : Bioenergetic Assertive Techniques for Behavior Therapists" (Palmer. 1974 : 242 - 252)
3. "The Group Approach to Assertiveness Training" (Rathus and Nevid. 1978 : 121 - 136)
4. "The Assertion Laboratory" (Fensterheim and Baer. 1975 : 55 - 93)
5. Assertive Social Conversation and Communication" (Smith. 1975 : 88 - 99)

การดำเนินการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการที่จัดไว้ มีรายการดังนี้

### การฝึกครั้งที่ 1

ความมุ่งหมายของการฝึกในครั้งแรก เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนในกลุ่ม ทั้งนี้ให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งเป็นระยะ ๆ คือ

1. ให้นักเรียนทุกคนเดินไปมาในห้องปฏิบัติการอย่างอิสระและปฏิบัติตนตามสบายโดยมีข้อแม้ว่าต้องไม่พูดคุยกัน ใช้เวลาประมาณ 1 นาที
2. เมื่อครบกำหนดแล้วผู้ดำเนินการฝึกขอให้นักเรียนหยุดยืนอยู่กับที่และจับคู่กันกับคนที่ยืนใกล้กับตัวเองมากที่สุด และพากันของกันไปนั่งในที่ ๆ จัดไว้



3. นักเรียนนั่งหันหน้าเข้าหากันโดยไม่ตองพูด และพยายามใช้สายตาสังเกตว่า  
 กูของคนที่จะเป็นคนมีนิสัยอย่างไร และผู้สังเกตมีความรู้สึกอย่างไรกับกูของตน เมื่อสังเกตแล้ว  
 ให้นักเรียนบันทึกผลการสังเกตในกระดาษที่แจกให้โดยไม่ตองนำเสนอผู้ให้คำปรึกษา ใ้เวลา  
 ประมาณ 2 นาที

4. ให้นักเรียนผลัดกันถามถึงเรื่องส่วนตัวของคู่สนทนาในส่วนที่สนใจจะถาม  
 เพื่อจะได้รู้จักกันมากขึ้น ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ทั้งนี้ให้พยายามจำข้อมูลที่ได้จากกูของตน  
 ได้มากที่สุด

5. เพื่อให้ผู้ช้ฐานหมดเวลาแล้วให้นักเรียนแต่ละคูย้ายที่นั่ง ไปนั่งร่วมกับกูที่อยู่ใกล้ที่สุด  
 ซึ่งจะ เป็นกลุ่ม 4 คน 4 กลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละคนผลัดกันแนะนำกูของตัวเอง เท่าที่รู้จักและสนทนากัน  
 เมื่อสักครู่ ใ้เวลาประมาณ 15 นาที

6. ให้นักเรียนจับคู่เคียงขงกันแยกออกจากกลุ่ม 4 คน กลับไปนั่งที่เดิม และให้  
 มลกกล่าวถึงคาบรู้สึกของตนเองที่มีต่อคู่สนทนา ใ้เวลาประมาณ 5 นาที

7. ให้นักเรียนแต่ละคูเข้ากลุ่ม 4 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รวมสนทนากันมาเพื่อสักครู่  
 และให้แต่ละคนผลัดกันเปิดเผยความรู้สึกซึ่งกูของตนมีต่อคนในกลุ่มทราบ ในระหว่างที่ผู้ใดกำลังพูด  
 ขอให้คนอื่น ๆ ในกลุ่มพยายามสังเกตอาการปฏิกิริยา ท่าทาง น้ำเสียง และเนื้อหาที่พูดด้วย ใช้เวลา  
 ประมาณ 10 นาที

8. ให้นักเรียนในกลุ่มแต่ละคนผลัดกันวิจารณ์พฤติกรรมของกันอื่น ๆ ในกลุ่มว่า  
 การแนะนำเพื่อนและการเปิดเผยความรู้สึกของคู่สนทนา มีข้อดี และข้อบกพร่องอย่างไร ซึ่งลักษณะ  
 การวิจารณ์ควรจะเป็นไปใ้แก่การสะท้อนให้เห็นการกระทำของผู้ถูกวิจารณ์เท่านั้น เว้น เฉียงพูด  
 เมาหรือถึงเกินไป เวลาพูดไม่สบตาคนอื่น ๆ ในกลุ่ม น้ำเสียงชัดเจนดี พูดใกล้ถ้อง หรือพูดถ้อง  
 มีท่าทางประหม่า เวลาพูดดูมือไปมา เขม่าซาทกอลเวลา หรือพูดควยท่าทาง ขวย ๆ เป็นต้น  
 ใ้เวลาประมาณ 15 นาที

9. นักเรียนแต่ละคูเปลี่ยนกูปโดยเหิงกวากูในกลุ่มอื่น ๆ หนึ่งคู เป็นกลุ่มสี่คน  
 กูบใหม่ แล้วให้ผลัดกันแนะนำกูของตนตลอดจนความรู้สึกที่มีต่อคู่สนทนา เพื่อหุ้เนเวียนกันในกลุ่ม  
 จนครบแล้ว ให้นักเรียนผลัดกันวิจารณ์การเลกท่าทาง การพูดของเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งกระทำ เหมือน  
 กับอยู่ในกลุ่มเดิมเมื่อสักครู่ที่ผ่านมา ใช้เวลาประมาณ 25 นาที

10. ผู้ดำเนินการฝึกบอกว่าต่อไปนี้ เป็นช่วงสุดท้ายของการฝึกในครั้งแรกนี้ ขอให้ให้นักเรียนเข้ากลุ่มสองกลุ่ม กลุ่มละแปดคน โดยนำคู่มือของคุณไปด้วย และให้แต่ละคนผลัดกัน วิจารณ์เพื่อนของตนในเชิงสร้างสรรค์ เช่น ผู้ถูกวิจารณ์หาทางประหม่า สายตามักหลบถ้าเสมอ ๆ และเวลาพูดมักพูดไปมา ทางที่ดีควรจะมีใจแจ่มใส เพื่อนผู้วิจารณ์จะพูดตามสบาย สายตากวกรบอง ผู้ฟังบ้าง เป็นต้น สำหรับผู้ถูกวิจารณ์ควรรับฟังความเห็นของผู้พูดอย่าง เป็นกลาง และพิจารณา เปรียบเทียบการกระทำของตนว่าเป็นสิ่งที่ผู้อื่นวิจารณ์หรือไม่

เมื่อครบกำหนดเวลาแล้วผู้ดำเนินการฝึกได้กล่าวสรุปว่า การฝึกครั้งแรกนี้ เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนที่ได้มีโอกาสรู้จักและเริ่มความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมโรงเรียนมากขึ้น และ ก็คิดว่านักเรียนได้มีโอกาสสำรวจตนเองจากการบอกเล่าซึ่งกันและกัน ในครั้งต่อไปหวังว่า นักเรียนคงได้ประโยชน์จากการมาฝึกกิจกรรมร่วมกันอีก

## การฝึกครั้งที่ 2

การฝึกครั้งนี้มุ่งหมาย เพื่อสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม และให้นักเรียนได้มีโอกาส แสดงความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะทำให้เกิดความสนิทสนมและเปิดเผย ตนเองมากขึ้น

การฝึกดำเนินตามขั้นตอนประกอบคำชี้แจงเป็นระยะ ดังนี้

1. ให้นักเรียนจับคู่กับคนที่นักเรียนยังไม่สนิทสนมกัน หรือกับคนที่อยากจะสนิทสนม ใหม่มากกว่าเดิม

2. นักเรียนแต่ละคนนั่งเผชิญหน้ากันและให้สิ่ง เกิดกริยาท่าทางของเพื่อน เช่น การนั่ง การขบ การยิ้ม ฯลฯ หน้า เป็นต้น ใช้เวลาสองนาทีโดยไม้อ่างสนทนากัน

3. ให้นักเรียนผลัดกันเลียนแบบกริยาท่าทาง หน้า การสมชายตาของเพื่อน ให้สิ่ง เกิดเมื่อสักครู่นี้ แล้วเริ่มนั่งของกัน ใช้เวลาประมาณ 4 นาที

4. ให้เวลานักเรียน 15 นาที สำหรับภาคประเมินความรู้สึกของเพื่อนที่นักเรียน เลียนแบบ ว่าในระหว่างที่เขาแสดงท่าทางดังกล่าวนั้น เขามีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรบ้าง ทั้งนี้ ผู้ที่รับสั่ง ไม่มองวามโดดหรือสั่งความรู้สึกที่แท้จริง เพียงแต่รับฟังเฉย ๆ

5. ให้เด็กเริ่มเลือกเพื่อนอีกหนึ่งคู่เข้ากลุ่มสี่คน และผลัดกันเขียนแบบกริยาท่าทาง ของคู่คุณ ไทคนอื่น ๆ สังเกตพร้อมทั้งบอกเล่าถึงช่อดาคณะเนเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของ เพื่อน ในขณะที่แสดงกริยาท่าทาง โดยใหญ่ที่ถูกเขาเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตน เช่นอาจยอมรับ ว่าเพื่อนคาดคะเนถูกหรือใกล้เคียงความจริง หรืออาจโต้แย้ง และเปิดเผยความคิดที่แท้จริง ของเขาเพิ่มเติมก็ได้

6. ผู้ดำเนินการฝึกเริ่มให้นักเรียนออกไปหมอบนอกห้องปฏิบัติการคู่ละหนึ่งคน รวมแปดคน แล้วชี้แจงว่าขอให้นักเรียนเล่าเรื่องส่วนตัวในคดีที่เป็นประสบการณ์ของตนเองรู้สึกโศกเศร้า เสียใจ หรืออับอาย มากที่สุด โดยเล่าให้เพื่อนคู่สนทนาฟัง เมื่อนักเรียนเข้าประจำที่กับเบาะยูทที่เป็น คู่สนทนาว่าใจฟังเรื่องที่คุณจะเล่าให้ฟัง และให้สังเกตกริยาท่าทางและน้ำเสียงในขณะที่ เพื่อนเล่า เมื่อนักเรียนเล่าจบแล้ว ให้นักเรียนอีกแปดคนไปฟังคำชี้แจงนอกห้องปฏิบัติการ ปฏิบัติเช่นเดียวกับนักเรียนแปดคนแรก ทั้งสองช่วงของกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 10 นาที

7. ให้นักเรียนผลัดกันเปิดเผยถึง เป้าหมายหรือความคาดหวังของตนเอง เกี่ยวกับชีวิต ในอนาคต เช่น การศึกษา อาชีพ ครอบครัว เป็นต้น

8. นักเรียนสี่คู่เข้ารวมกลุ่มกันตามความสมัครใจแล้วให้ผลัดกันเล่าเรื่องสั้นของคุณ เล่าให้ฟัง เกี่ยวกับประสบการณ์ในอดีตและความคาดหวังในอนาคต พร้อมทั้งแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นแก่ตนเองมีต่อเพื่อน เช่น รู้สึกเศร้าใจในเรื่องที่เล่าและสงสารเพื่อน เพราะ ขณะเล่าเรื่องเสียงกั้น น้ำตานอง หรือรู้สึกขมขื่นเพราะเรื่องที่เล่าสนุก และเพื่อนก็เล่ากวน ทาทางทชานให้ขบขันไปคล้าย เป็นต้น

9. ให้นักเรียนแต่ละคู่แยกกลุ่มไปประจำที่ แล้วให้ช่วยกันคิดหาเรื่องที่ตนสนใจ รวมกันมาเล่าให้คนอื่น ๆ ฟัง จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ แต่ต้องมีเป้าหมาย เช่น เล่านิทาน ที่ขบขัน หรือรวมกันวิจารณ์ข่าวที่ตนสนใจ เป็นต้น ใช้เวลาเตรียมเรื่องประมาณ 5 นาที และเข้ากลุ่ม 16 คน ผลัดกันเล่าเรื่องที่เตรียมไว้ ใ้ใหญ่ให้ทั้งคู่มองโอกาสได้พูด เมื่อเล่าจบขอให้ คู่คุณปรบมือให้

## หมายเหตุ

เนื่องจากการฝึกในชั้นตอนที่แก่นักเรียนต้องเข้ากลุ่มขนาดใหญ่เป็นครั้งแรก จึงควรวางการวิพากษ์วิจารณ์จากกลุ่มเกี่ยวกับเนื้อหา กริยา ทาทาง ตลอดจนบทบาทของการร่วมมือกัน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเป็นอิสระและไม่รู้สึกว่าคุณครูคอยสอดส่อง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจในการแสดงตนกับกลุ่มที่มีขนาดใหญ่มากขึ้น

## การบ้าน

ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนดังกล่าวแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาได้กล่าวสรุปว่า การฝึกในครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการที่ได้เข้าใจเพื่อนลึกซึ้งขึ้น และยังมีโครงงานช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนความช่วยเหลือกันมากขึ้น เมื่อสิ้นสุดการฝึกในครั้งนี้ ขอให้แก่นักเรียนกลับไปบ้านและพยายามสังเกตพฤติกรรมใกล้ชิดเวลาร่วมการเล่น วาดสีหน้า น้ำเสียง กริยาท่าทาง งามตา ในระหว่างที่พูดนั้นเป็นอย่างไร เปรียบเทียบกับเสียงที่เขาพูดหรือไม่ ถ้าเป็นไปได้ขอให้แก่นักเรียนจดบันทึกการสังเกตใ้สมุดเอาไว้ ขณะเดียวกันขอให้สังเกตถึงความรู้สึกและการกระทำของตนเองควบคู่ไป

## การฝึกครั้งที่ 3

การฝึกในครั้งนี้มีจุดหมายให้นักเรียนได้แสดงออกเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกทางกริยาท่าทางและให้นักเรียนรู้ถึงความสำคัญของการสื่อความหมายที่ไม่ใช้ภาษาพูด

การฝึกดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ให้นักเรียนทั้งหมดรออยู่หน้าห้องฝึกเริ่มดำเนินการโดยให้นักเรียนที่แก่นเข้าพบผู้ดำเนินการในห้องปฏิบัติการ ผู้ดำเนินการฝึกชี้แจงให้นักเรียนทราบว่า ให้นักเรียนสมมติตัวเองว่าได้นัดหมายกับเพื่อนไว้ที่ร้านอาหาร เพื่อจะไปรวมเวลาพบกันด้วยกัน ขณะที่นักเรียนนั่งรอเพื่อนอยู่ในร้านอาหารนั้น นักเรียนต้องนั่งเผชิญหน้ากับคนแปลกหน้า" ให้นักเรียนอีกคู่คนแสดงบทบาทเป็นคนแปลกหน้านั่งกอดอาหารหลังอยู่ในร้าน

2. ให้นักเรียนที่เหลื้ออีกแยกออกเป็นผู้สังเกตกริยา ท่าทาง จินตภาพ คายตา ของแต่ละคู่ โดยแยกสังเกตคู่ละสองคน

3. เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 10 นาที ให้นักเรียนที่ถูกสังเกตผลัดกันแวง ความรู้สึกที่ตนเองมี เติญญหน้ากับคนที่ไปรู้จัก กอจากนั้นก็ให้ผู้สังเกตพิจารณาวิวารณ์พฤติกรรมของคนที่ตนเองว่าแสดงอย่างไร ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

4. ให้นักเรียนที่เป็นผู้สังเกตได้แสดงบ้าง โดยสนมุคิสตามการม้ใน่งกอบ รประจำแวง และต้อง เติญญหน้ากับคนแปลกหน้าเช่นเดียวกัน ให้ผู้แสดง เมื่อล้คคภูเป็นผู้สังเกต ควณินการเวนเดียวกัน ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

5. ให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเรียงกันเป็นวงกลม ทุกคนนั่งในลักษณะที่คนรู้จ้กัว่า ผอนกลาย ดูควณินการเฝ็งนักรวกรลู่บควม บรรยายให้นักเรียนฟัง เกี่ยวกับเรื่องการแจตงออก ถึงความรู้สึกนึกค้คควยกริยา ท่าทาง น้ำเสียง โดยอธิบายชี้แวงว่าขณะทีบุคคลค้คคอสัมพันธ์ กับผู้อื่น นอกจากจะใช้คำพูดในการสื่อความหมายแวง ยังใช้สิ่งอื่น ๆ เป็นสื่อในการสื่อความหมาย ทีสำคัญ นั้นคือ การสื่อสาร์กยทาทาง คยคทง ส้นหน้า น้ำเสียง การสัมผัสอื่น ๆ การสื่อ ความหมายทีคคองแสดงออกให้ส้บเห็นระหวางคำพูดกับกริยาทาทาง บางคนขณะทีจะเอยปาก ปฏิเสชคยรองของผู้อื่น แถเขามงกทีระแวงแสดงกรยอมรับเสียงก่อนแวง แสดงให้เห็นว่า การแสดงออกคยทาทาง การเคลื่อนไหว น้ำเสียง คยคทง ส้นหน้า ก็ทำให้ผู้อื่นเข้าใจ แม่มุขยจะไม่สามารถใช้คำพูดในการสื่อความหมายกันค้คควม อยางไรค้คคตามกมบุคคลบางประเภท ทีไม่สามารถแวงออกซึ่งความรู้สึกทีแท้จริงทีคคองการใหญ่ทีเกี่ยวของได้รั้ทราม ไม่ว่าจะเป้น คำพูดหรือทาทางอื่น ๆ เช่น บางคนเมื่อเกิดควมโกรธคคณทนา อาจะย่นเฉยเหม่อนรูปนั้ ไม่ยอมสบคทหรือพูดจกกับโกร ๆ ทังส้น ทัง ๆ ทันเองอยางจะแวงออกให้ผู้อื่นรับรู้แต่ไม่กล่า จ้งเก็บควมกับข้องใจไว้ผู้เกี่ยว ยางคนรู้สึกแวงโศกเสียงไว้มาก แถใจสามารถแวงออกบว อยางเหมาะส่ม เว้น อาจย้ม หรือคคองบยเบียงแวงคทาทาทงที่ห้วเราระขบซ้น อ้งเป็นลักษณะ ของการควมคคุมค้คเองไม่ได้ การแวงออกถึงอารณ์ความรู้สึกทีสามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่น ทรามโดยเฉพาะอยางย้งการแวงออกคยทาทางทีไม่ใช้คำพูด ะคคองมีส้คส่วนส่มกันกันค้คคือ

ก. การสืบสายตาและการแสดงออกทางแววตา ดวงแสงใหญ่ที่  
เกี่ยวข้องกับความรู้สึกอย่างไร มีลักษณะที่ค่อนข้างกลมเล็กน้อย หรือกว้างหรือใบ ผู้ที่  
แสดงออกได้เหมาะสมคือ ผู้ที่สบตาดูจนกว่าความมั่นใจและมองตรง ไปยังผู้ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพ

ข. น้ำเสียงต้องมีน้ำหนัก ไม่ราบเรียบ ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือเสียง  
พูดนั้น บุคคลที่แสดงออกใบเหมาะสมมักจะพยายามขมเสียงตนให้เป็นปกติ ไม่ก้าวเป็งเสียง  
ออกมาตามความรู้สึกที่แท้จริง บุคคลที่น้ำเสียงมีน้ำเสียงที่ฟังดูสุภาพอ่อนโยน ราบเรียบและ  
กอนขวางเบา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อย่างไร

ค. การแกงคอกทางใบหน้าต้องสอดคล้องกับแววตาและน้ำเสียง  
ตลอดจนกิริยาอื่น ๆ บางคนขณะที่กำลังรับภาษมเขยจากผู้อื่น เช่น "ขอบคุณ" แม้เสียงที่พูด  
จะนุ่มนวลแต่ก็ทำให้หน้าแก่เพียงไกล แต่ถาสีหน้าเขาเฉยเมย ไม่ยอมรับคำกับดูสมทนา ก็อาจ  
ทำให้ผู้อื่นสังเกตเห็นได้หมายความว่ามีความท้อแท้และขาดความจริงใจ

ง. การสัมผัสซึ่งได้แก่การจับของบางส่วนของร่างกายผู้มีปฏิสัมพันธ์ด้วย  
เช่น การโอบกอด จับไหล่ คุมศีรษะ จับมือ จับแขน เป็นต้น กิริยาดังกล่าวเป็นการ  
เปิดเผยถึงอารมณ์ ความรู้สึกของผู้แสดงออกซึ่งมีต่อผู้ถูกกระทำในสถานการณ์ต่าง ๆ บางคน  
ขณะที่เพื่อนสนิทเขยใจ อดใจก็แสดงความเห็นใจ ปกป้องโยน เพียงแค่จับไหล่หรือรับสัมผัส  
ร่างกายอย่างเหมาะสมโดยใบคอกใจเขาพูด ผู้ถูกสัมผัสก็ทราบได้ถึงความรู้สึกจากการสัมผัสนั้น

จ. การแสดงกิริยาท่าทางอื่น ๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน  
การไขมือ การผงกศีรษะ ล้มศีรษะ การยกไหล่ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อ  
การสื่อความหมายทั้งสิ้น กบที่เกิดความประหลาดเมื่อมองสนทนากับผู้อื่น จะสังเกตเห็นได้ว่า  
ริมฝีปากจะเข้มเขยหากัน หรือมือค้ำสองข้างถูกกันไปเขาโดยผู้กระทำไม่รู้สึกตัว หรือเขาเหตุผล  
ในการกระทำนั้นไม่ไค ซึ่งการกระทำดังกล่าวก็ไคว่าเป็นแนวทางที่ทำให้สังเกตเห็นได้ว่าคอกของกน  
เกิดความวิตกกังวล การแสดงที่เหมาะสมกับกิริยาท่าทางที่เป็นธรรมชาติ และสัมพันธ์กับสิ่งที  
ผู้กระทำต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ทางวาราและน้ำเสียง สีหน้า ถ้าจะกล่าวโดยสรุปก็คือ การสามารถ  
ที่จะสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกได้ กอแสดงออกทั้งตัว

6. เมื่อผู้กำกับการเปิดบรรยายเสร็จแล้วให้นักเรียนในกลุ่มคัดเลือกบุคคลเป็นประธานกรรมการและเห็นว่าการสื่อความหมายที่ไม่ใช้ภาษาพูด

7. ผู้กำกับการฝึกบอกให้นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ละสี่คน และให้เวลา 15 นาทีในกลุ่มคนโลกหนึ่งจะแสดงละครไม่ใช้มือ โดยแสดงตนเองรอบ ๆ ตัวนักเรียนบนโลกในมุมมองที่ถูกต้องว่าเพื่อนกำลังแสดงอะไร และร่วมแสดงออกโดยคนกลุ่มอื่น ถัดจากนั้นให้นักเรียนรำทรมแล้วผู้กำกับการให้นักเรียนไปชมร่วมกันกลุ่มละหนึ่งคน นักขยายให้แสดงที่รักษาทางตามเรื่องที่กำหนดให้ เมื่อแสดงจบแล้วสมาชิกในกลุ่มต้องการได้เองเข้าก็กระเข้าได้อีกครั้งเดียว เมื่อจบการแข่งชุดแรกแล้วให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มปรึกษากันหาข้อดีข้อเสียของเพื่อนที่แสดงหรือไม่ว่าโดยให้นักเรียนทุกคนปรบมือให้กับกลุ่มที่หายถูกก่อน หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนไปกลุ่มละหนึ่งคนไม่กำหนดหมายเรื่องราวที่จะแสดง หมุนเวียนวนแสดงครบทุกคน แต่ละคนใช้เวลาแสดงไม่เกิน 5 นาที

หัวข้อเรื่องที่นักเรียนแสดงเรียงลำดับ ดังนี้

- ก. นักเรียนสมมติตนเองเป็นผู้ปราศยหาเลี้ยง เพื่อสมัครรับเลี้ยงเด็กกำพร้า
- ข. นักเรียนกำลังไปงานศพญาติของเพื่อน เริ่มตั้งแต่เข้าไปในม็วในงานชงปะกับเพื่อนและเจ้าภาพ ตลอดจนทำความเคารพศพ และกล่าวถึง
- ค. นักเรียนตื่นนอนเตรียมตัวก่อนเข้าโรงเรียน และเร่งรีบวิ่งไปที่ห้องเรียน

8. เมื่อให้นักเรียนแสดงจบทุกกลุ่มแล้ว ผู้กำกับการฝึกบอกให้นักเรียนรวมกลุ่ม 16 คน แล้วให้นักเรียนที่แสดงได้คะแนนในแต่ละเรื่องแสดงให้กลุ่มสังเกตอีกครั้งหนึ่ง เมื่อแสดงจบแต่ละคนควรถ่ายภาพแสดงท่วงท่าที่เห็นว่าเหมาะสมกับการแสดงว่าเหมาะสมกับเนื้อหาที่แสดงหรือไม่ พร้อมทั้งร่วมกันเสนอแนะทางที่เห็นว่าเหมาะสม

9. ผู้ว่าราชการเมืองจ้าวสุรูปและเสนอนะโหนักเรียนฝึกสั่ง เถกกริยาท่าทางของทุกคนที่พบเห็นในระยะใกล้ตัวและตักลาคะเนเนื่อหาที่ผู้คนเหล่านั้นพูดคุยหรือสื่อความหมายกัน โดยบังเอิญจากใบหน้า การยิ้ม และท่าทางที่แสดงออก โดยไม่ต้องสนใจฟังเรื่องราวที่คนเหล่านั้นสนทนาโต้ตอบกัน

การฝึกครั้งที่ 4

จุดมุ่งหมายในการฝึกครั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะ เกี่ยวกับการแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง (facial expression) มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฝึกประสานสายตา (eye contact) และการแสดงความรู้สึกทางการสัมผัส ตลอดจนจนอากักริยาต่าง ๆ ที่บ่งบอกถึงอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ดีใจ เสียใจ เห็นใจ เป็นต้น การฝึกดำเนินการดังนี้

1. ให้นักเรียนจับคู่กับคนที่ยังไม่สนิทสนมกัน แล้วเข้ารวมกลุ่มขนาดสี่คน โดยนั่งหันหน้าเข้าหากันของกัน เว้นระยะห่างประมาณ 6 ฟุต เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งแจง ผู้ให้คำปรึกษาที่อยู่นอกตรงกลางระหว่างกลุ่มทั้งสี่ แนะนำให้นักเรียนพยายามมองดูของของตนเองตามตำแหน่งที่บอก โดยเว้นระยะการบอกตามหนึ่งละสามวินาที เริ่มด้วย จมูก การ ลำคอ ลูกกระเดือก หน้าผาก นัยน์ตา และบอกให้จงจากันประมาณหนึ่งนาที เมื่อนักเริ่มปฏิบัติตามแล้ว ให้นักเรียนประมาณค่าความรู้สึกเป็นตัวเลขในกระดาษที่แจกให้ ซึ่งมีเลขศูนย์ถึง 100 เลขศูนย์หมายความว่าเมื่อนักเรียนจ้องตากันของกันแล้วรู้สึกเฉย ๆ สบาย ๆ ไม่รู้สึกหวั่นไหวใด ๆ ทั้งสิ้น เลข 100 หมายความว่าเมื่อนักเรียนสบตากันของกันแล้วรู้สึกหวั่นไหวอึดอัดใจมากแทบจะไม่อยากเหลียวไปสมตาอีกเลย ถ้านักเรียนรู้สึกค่อนข้างไปทางใด ให้นักบันทึกตัวเลขลงในกระดาษ

ตัวอย่าง



จากตัวอย่างที่เขียนเลข 75 ลงบนเส้นระหว่างเลขศูนย์ถึง 100 แสดงว่าเมื่อนักเรียนสบตากันของกันแล้ว รู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด กังวาลค่อนข้างมาก เมื่อเสร็จแล้วให้เก็บผลการบันทึกไว้ก่อน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที



2. ผู้ดำเนินการฝึกบอกให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าผ่อนคลายแล้วบรรยายชี้แจงว่าการที่บุคคลไม่สามารถสบตากับผู้อื่น ถือได้ว่าเป็นการสื่อแนวแห่งความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งอาการดังกล่าวนี้เป็นการตอบสนองซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่หลีกเลี่ยง

บุคคลเรียนรู้ที่จะเลี่ยงการสบตาโดยไม่รู้ตัวว่าตนได้เรียนรู้ ในอดีตเมื่อบุคคลต้องสบตากับคนอื่นด้วยความขัดแย้งในจิตใจ และไม่สามารถควบคุมหรือกำจัดความขัดแย้งนี้ได้ ผู้ที่สบตาคงจะระงับให้ตนเกิดความประหม่ากังวล และโดยไม่ทันตระหนักในเรื่องนี้คนเราก็มองหาทางลดความประหม่า โดยการเลี่ยงไม่ยอมสบตากับคนที่ทำให้ตนรู้สึกกังวล ซึ่งถือได้ว่าได้เริ่มถูกวางเงื่อนไขที่จะตอบสนองโดยการหลีกเลี่ยงแล้ว และครั้งต่อ ๆ มาเมื่อเขาเลี่ยงไปสบตากับผู้อื่นก็จะรู้สึกสบายขึ้น และไปประหม่ากังวลนัก ถ้าบุคคลเลี่ยงความกังวลแบบนี้บ่อยครั้งขึ้นก็จะกลายเป็นนิสัยไปในที่สุด ซึ่งนอกจากเป็นผลเสียในแง่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว ยังทำให้เป็นผลเสียด้านบุคลิกภาพในสายตาของผู้อื่น หลังจากบรรยายชี้แจงแล้วให้นักเรียนผลัดกันเล่าประสบการณ์ในอีกคนที่ตนเองรู้สึกประหม่ามาก เมื่อลองสบตากับผู้อื่นในระหว่างสนทนา หรือพบกัน ในสถานการณ์ต่าง ๆ ใ้ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

3. เมื่อได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันแล้ว ผู้ดำเนินการฝึกให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนคนเดิมในกลุ่ม และแนะนำนักเรียนว่าการแก้ไขการไม่กล้าสบตากับผู้อื่นนั้นสามารถทำได้ไม่ยาก เพราะปัญหาดังกล่าวเกิดจากการเรียนรู้ที่ผิด ๆ จนเป็นนิสัยเคยชิน ขอให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งต่อไปนี้

"จงมองดูของตัวเองตามตำแหน่งที่ครูบอกโดยไม่ต้องเคลื่อนสายตาไปหอนจนกว่าจะบอกเปลี่ยนตำแหน่ง (ใช้เวลาออกแต่ละช่วงประมาณ 3 - 5 วินาที) พร้อมแล้วเริ่มได้ นักเรียนจงไปที่ เหาตานขวา เหาตานซ้าย เหาขวา เหาซ้าย หนาแขนซ้าย เหาขวา สะโพก เหาซ้าย หนาแขนขวา สะโพก ข้อศอกขวา หนากอก ไหลซ้าย สะโพก ข้อศอกซ้าย ไหลขวา คนคอ ไหลซ้าย คนคอ ส่วนบนของศีรษะ หูซ้าย คอ หูขวา เคนนม หูซ้าย ริมฝีปาก หูขวา หนามาก แก้มซ้าย หูขวา จมูก หูซ้าย แก้มขวา คิ้วซ้าย จมูก หนาปาก คิ้วขวา กิ่งจมูก ตาซ้าย จมูก ตาขวา ตาซ้าย จมูก หนามาก ตาซ้าย ตาขวา มงมัยนตาทั้งสองข้าง จงอยู่อย่างนั้นประมาณหนึ่งนาที (หลังจากหมดเวลาแล้ว) ค้มมาก ใ้ได้"

4. เมื่อกักเรียนปฏิบัติตามคำชี้แจงแล้วให้นักเรียนแต่ละคนออกถึงความรู้สึก  
 ของตนเอง เพื่อสับตากับครูของคนที่ถูกผู้ให้คำปรึกษา และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำชี้แจงไปจนถึงความ  
 รู้สึกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นก็ให้แต่ละคนประมาณระดับความประทับใจของตัวเองอีกครั้ง แล้วรวมคะแนน  
 ภายจากผลรวมกันว่ารู้สึกคลายความประหม่าบ้างหรือไม่ ซึ่งผลจากกิจกรรมข้างนี้ปรากฏว่า  
 จากการมีผลครั้งแรกปีละเกมเฉลี่ยของกลุ่ม ๕๐.๖๒๕ คะแนน จากคะแนนรวม ๒๕๐๐ คะแนน  
 ครั้งหลังมีคะแนนเฉลี่ย 46.5125 คะแนน จากคะแนนรวม 741 คะแนน ประเมินได้ว่า  
 นักเรียนส่วนมากคลายความกังวลในการร่วมสับตากับครูของงานไกลกังวลแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาได้กล่าว  
 ชมเชยความก้าวหน้าของนักเรียนทั้งกลุ่มในโอกาสดังกล่าว

5. ให้นักเรียนเปลี่ยนคู่และเล่นระยะเวลาห่างจาก 6 คู่ เป็น 4 คู่ และ  
 เปิดสมตาคู่ขอ แะเองใครไขทองออกคำสั่งชี้แจงเป็นระยะ ๆ เหมือนใบหน้าที่สามและสี่ และให้  
 ท้าซ้ำอีก 2 - 3 ครั้ง จนนักเรียนรายงานความรู้สึกผ่อนคลายขึ้น

6. ให้นักเรียนมาเป็นวงกลมเว้นระยะห่างกันพอสมควรและจับมือกันกับคนที่  
 เป็นอยู่ข้างหน้า หลังคาและเปิดถึงความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสกันด้วยมือ ใช้เวลาประมาณ  
 2 นาที ต่อจากนั้นให้เปลี่ยนความรู้สึกจากซ้ายไปอยู่ด้านขวาอีก 2 นาที นักเรียนสลับตามัน  
 และผลัดกันเปิดเผยความรู้สึกจากการสัมผัสคนละหนึ่งนาที เช่น อาจบอกความรู้สึกอบอุ่นและมั่นคง  
 เมื่อสัมผัสกับคนทางซ้ายมือ แล้วรู้สึกว้าวุ่นทางขวามือจะประทับใจ เพราะรู้สึกว้าวุ่นและเป็นซัด  
 เป็นคน

7. นักเรียนจับคู่อัดกันแสดงบทบาทสถานการณ์ที่กำหนดให้โดยไม่ต้องใช้  
 คำพูด การแสดงบทบาทดังกล่าวกระทำที่ละคู่หมุนเวียนตามเรื่องที่กำหนดจนครบทุกคู่ ในระหว่าง  
 ที่คู่ใดแสดงอยู่ที่กลุ่มสังเกตช่วยตา คีหน้า และกริยาท่าทางอื่น ๆ ของผู้แสดงทั้งคู่ สถานการณ์  
 ที่สมมติให้แสดงบทบาทดังนี้

- ก. แสดงความพอใจเมื่อเพื่อนร่วมโต๊ะเบนดี้
- ข. แสดงความเสียใจเมื่อต้องจากกับเพื่อนสนิทซึ่งย้ายที่อยู่ไปต่างจังหวัด
- ค. แสดงความเห็นใจกับความขมใจเมื่อเพื่อนประสบเคราะห์กรรมและอยู่

ในระหว่างที่ควมทุกข์ใจ

เมื่อนักเรียนหมุนเวียนกันแสดงครบแต่ละตอน ให้กลุ่มช่วยกันวิจารณ์ลักษณะท่าทาง  
ของผู้แสดงว่าเหมาะสมกับสถานการณ์หรือไม่ เช่น สีหน้า การสัมผัส การใช้สายตา และ  
ผู้ดำเนินการฝึกชี้แนะให้กำลังใจว่า ครั้งแรกที่ฝึกอาจรู้สึกเขินและตึงใจบ้างแต่ถ้าได้มีโอกาส  
แสดงออกหรือฝึกในสถานการณ์จริงบ่อยขึ้น นักเรียนจะแสดงออกได้เหมาะสมและเป็นธรรมชาติ  
มากขึ้น

8. นักเรียนผลัดกันแสดงบทบาทเป็นผู้ใช้และผู้รับหมุนเวียนกันไปจนครบทุกคน  
โดยผู้ดำเนินการฝึกสนับสนุนสถานการณ์ก่อนข้าง เป็นวิธีการ เช่น การบจกรางวัลและการแข่งขัน  
กีฬา การมอบรางวัลในการร่วมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และสถานการณ์ที่ไม่เป็นวิธีการมากนัก  
เช่น การมอบของขวัญด้วยวิธีบังเอิญให้เพื่อน ขณะที่ผู้ใดกำลังสวมบทบาทอยู่ ให้กลุ่มสังเกต  
กริยาท่าทาง ตลอดจนการแสดงออกทางใบหน้า แววตา และการเคลื่อนไหว ตลอดจนการสัมผัส  
อื่น ๆ ของผู้แสดงว่าเหมาะสมกับสถานการณ์และบทบาทเพียงไร เมื่อแสดงจบในรอบแรกแล้ว  
ให้ผู้ใช้กับบทบาทเป็นผู้รับบ้าง หลังจากนั้นให้นักเรียนวิจารณ์การแสดงออกของแต่ละคนในฐานะ  
ผู้ใช้และผู้รับ และให้ผู้ถูกวิจารณ์เปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อผู้ในฐานะผู้ใช้และผู้รับว่ารู้สึกอย่างไร  
เช่น รู้สึกว่าผู้มอบท่าทางเฉยเมย ใบหน้าไม่ยิ้มแย้ม ไม่คอยยอมรับชมคำ หรือผู้รับมีท่าทางตื่นเต้น  
กับสิ่งที่ให้ เน้นคำชมแย้ม แสดงความดีใจ เป็นต้น

9. ผู้ดำเนินการฝึกกล่าวสรุปและชี้แนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึก  
การบแสดงออกด้วยท่าทางและแนะนำให้นักเรียนนำวิธีการที่ฝึกในครั้งนี้นำไปใช้ในสถานการณ์จริง  
โดยเสนอการบ้าน คือ

- ก. ฝึกสบตากับคนใกล้ๆ ในบ้านในขณะสนทนา
- ข. ฝึกสบตาและยิ้มกับคนใกล้ๆ ในที่ที่ไม่ค่อยมีโอกาสพูดคุยด้วย
- ค. เมื่อมีโอกาสสวนทางกันคนแปลกหน้าหรือผู้ที่ไม่สนิทสนม อย่าขี้อาย  
ด้วยการหลบตาหรือเดินไปทางอื่น ถ้าไม่แน่ใจหรือรู้สึกประหม่าให้มองส่วนอื่นของใบหน้า เช่น  
หู คิ้ว ตา ขากรรไกร คาง เป็นต้น
- ง. ฝึกแสดงออกด้วยสีหน้า สัมผัสและท่าทางอื่น ๆ กับคนใกล้ๆ ใน  
สถานการณ์ที่เป็นจริงมากขึ้น

จ. ถ้าเป็นไปได้ให้นักเรียนบันทึกจำนวนครั้งที่ฝึกหรือได้กระทำในแต่ละวัน  
จนครบหนึ่งปีถัดไป โดยพยายามเพิ่มความถี่ของการกระทำในแต่ละวันให้มากขึ้นเรื่อย ๆ

### การฝึกครั้งที่ห้า

จุดมุ่งหมายในการฝึกครั้งนี้คือการให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของ  
การแสดงออกด้วยคำพูดและกิริยาท่าทาง นอกจากนี้ยังมุ่งให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการแสดงออกทาง  
คำพูดที่เหมาะสมในการเริ่มฝึกต่อกับผู้อื่น เช่น การทักทาย การรับสนทนา การกล่าว  
คำขานรับ และการรับอารมณ์เฉย การฝึกดำเนินการดังนี้

1. ผู้ดำเนินการฝึกบอกให้นักเรียนนั่งเป็นรูปวงกลม และบรรยายถึงความสำคัญ  
ของการวางออกด้วยคำพูด ซึ่งต้องสัมพันธ์กับการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางอื่น ๆ ขอความ  
ที่บรรยายมาได้ว่า การแสดงออกด้วยภาษาพูดถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น  
คนที่มักจะหวาดกลัวการพูดกับใครบางคนหรือบางสิ่งบางอย่างจะประสบความสำเร็จในชีวิต อย่างไรก็ตาม  
มีคนที่จำนวนมากที่ไม่สามารถพูดให้ผู้อื่นเข้าใจ หรือรู้เรื่องในสิ่งที่เขาต้องการจะบอก ซึ่งอาจ  
เป็นเพราะขาดการฝึกฝนที่ดี บางคนที่มีความเกรงใจสูงจนมากเกินไปพยายามจะเป็นผู้รับฟังที่ลึจน  
เป็นนิสัยเสียเกินไป กล่าวคือไม่กล้าแสดงความคิดเห็น นอกจากจะแสดงท่าทีว่าฟังผู้อื่น ซึ่งความจริง  
แล้วเขาอาจต้องการได้เป็นผู้ร่วมสนทนาบ้าง แต่ความเขินอายที่สะสมจากอดีต ทำให้เขาต้องระงับ  
จากผลปรารถนาถึงกล่าว เพราะเกรงว่าทุกคนจะเห็นที่เขินอาย ลมหายใจ หรือก่อให้เกิดความ  
ไม่พอใจ ความรำคาญต่อผู้อื่น ความรู้สึกกังวลก่อให้เกิดความกังวลใหญ่แก่ผู้อื่น จึงใช้  
วิธีเลี่ยงที่จะเสนอความคิดเห็น หรือตอบโต้กับผู้อื่นในทุกกรณี บางคนในขณะที่สนทนาอยู่ก็พยายาม  
เอาใจผู้ร่วมสนทนาทุกทาง โดยการพยายามพูดเรื่องที่น่าสนใจหรือสนทนาถึงเรื่อง  
ที่กล่าวคนไม่ชอบอย่างยิ่ง แต่คงมีใจอย่างมากในการกระทำดังกล่าวเพื่อรักษาบรรพชาเอาไว้  
ซึ่งเวลากระพรวนครั้งการสัมพันธ์ติดต่อของบุคคลถึงกล่าวจะขาดความจริงใจ และถ้าก็ไม่สามารถ  
เปิดเผยความรู้สึก ความนึกเห็น ตลอดจนความต้องการที่แท้จริงของตน และจะมีความกังวลมากขึ้น  
เมื่อต้องสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ มากขึ้น บุคคลอีกพวกหนึ่ง เมื่อต้องพบปะสนทนากับผู้อื่นไม่สามารถหา  
เรื่องใด ๆ มาเริ่มต้นการสนทนาได้แม้แต่จะเอ่ยคำทักทายผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น

ในการดำรงชีวิตประจำวันในสังคมอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อกันระหว่างคนใกล้ชิด ระหว่างคนต่างเพศต่างวัย การแสดงออกที่ดีและเหมาะสมทางคำพูดจำเป็นต้องสอดคล้องกับบริบททางความรู้สึกที่แท้จริง บางคนเมื่อพูดกันว่า "เป็นอย่างไรบ้าง สมายดีหรือ" ก็ตอบว่า "สมายดี" แต่ขณะนั้นผู้ฟังเห็นได้ว่าผู้พูดไม่ใคร่รู้สึกอย่างนั้นเพราะดีหน้ากึ่งขี้ก้างวล หรือใบหน้าเฉยเมย แววตาเซื่องซึม หรือไม่มองหน้าคู่สนทนาเลย น้ำเสียงที่ตอมน้ำหนักและไร้น้ำหนัก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้พูดไม่มีความจริงใจ เพราะบริบททางที่แสดงออกไม่สอดคล้องกับคำพูดของตน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

2. ผู้ดำเนินการฝึกให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครสองคนกล่าวทักทายซึ่งกันและกันในสถานการณ์เพื่อนักเรียนพบกัน คนแรกทักว่า "...มาโรงเรียนแต่เช้าเชียว" คนที่สองตอบว่า "ฮือ" "อวยมกมหนา" ต่อจากนั้นผู้ดำเนินการฝึกเรียกนักเรียนอาสาสมัครอีกคนหนึ่งโดยสมมติสถานการณ์ให้เป็นการพบระหว่างเพื่อนมาคุยกัน นักเรียนคนแรกพูดว่า "...ไปไหนมา" คนที่สองตอบว่า "ไปตลาดมา" แล้วหยุดนิ่ง ผู้ดำเนินการฝึกกล่าวขอมใจแล้วให้นักเรียนกลับมาเข้าที่ แล้วบรรยายชี้แจงสรุปความว่า การทักทายโดยทั่วไปถือว่าเป็นการติดต่อสัมพันธ์เบื้องต้นกับบุคคลอื่น บางคนถึงเลวาคณการจะเป็นฝ่ายทักก่อนหรือไม่ บางคนไม่ทราบว่าจะทักอย่างไร หรือตอบว่าอย่างไร ทั้งนี้การติดต่อสัมพันธ์กับชาติตนเองไม่มีโอกาสดำเนินการไปได้เลย เพราะไม่รู้ว่าจะหาเรื่องใดมาสนทนา อย่างไรก็ตามในการสนทนาทักทายโดยทั่วไปคนไทยมักกล่าวคำสนทนาเป็นคำถาม เช่น "ไปไหนมา" ซึ่งถ้าคู่สนทนาตอบคำถามดังกล่าวแล้วไม่มีคำถามอื่นตามมา ในกรณีที่ผู้ทักไม่ทราบจะหาเรื่องอะไรมาพูดอีก การสนทนาจึงสิ้นสุดลงเพียงนั้น การที่จะเป็นผู้สื่อสารที่ดีในสังคม นักเรียนต้องฝึกทักษะในการทักทาย สามารถตั้งคำถาม ขอบอธิบาย และกล่าวทักทาย ตอบโต้กับบุคคลทุกระดับแม้กับผู้ชาย ทักษะทางการพูดที่แนะนำคือ ฝึกเป็นผู้เริ่มทักทายผู้อื่นก่อนเป็นประจำเมื่อมีโอกาส และในฐานะที่เป็นผู้ทักทายหรือร่วมสนทนาของรู้จักทักษะสองประการคือ ประการแรก นักเรียนต้องฝึกจับใจความในเรื่องที่ผู้อื่นเล่าให้ฟังในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเขาเอง เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการใช้เป็นข้อมูลที่จะทำความรู้จักสนิทสนมกับเขามากขึ้น นอกเหนือจากการพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับกันฟ้าอากาศ ซึ่งจะทำให้เกิดความเงี่ยตามมาได้โดยง่าย บลจะทำให้ให้นักเรียนเกิดปัญหาตามตัว เองในความเงี่ยนั้นว่า

"เราจะทำอะไรกันนะ" นอกจากนี้ในทางกลับกันในฐานะผู้พูดหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวเองกับผู้อื่นจะ เช่น หนทางให้คนสนทนาได้มีโอกาสพูดคุยได้มาก ทักษะประการที่สองคือ การเปิดเผยตนเองด้วยคำพูด เช่น สิ่งนึกเรียนนึก รู้สึก หรือการตอบสนองต่อคำพูดหรือคำบอกเล่า เกี่ยวกับตัวเองของคู่สนทนา ยกตัวอย่างบทสนทนา เช่น เมื่อมีคนทักทายทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ด้วยคำถามว่า "บ้านเธออยู่ไกลโรงเรียนหรือ เวลา?" ถ้าผู้ฟังตอบว่า "เปล่า" แสดงว่าเขาไม่ไกลให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวเขาเองเลย นอกจากตอบคำถามเท่านั้น แต่อาจตอบว่า "เปล่า ฉันอยู่ในตลาดใกล้กับร้านขายเครื่องสำอาง" ผู้ถามก็ให้ข้อมูลเพิ่มเติมสองประการ เป็นอย่างน้อย คือ "อยู่ในตลาด" และ "ร้านขายเครื่องสำอาง" ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะทำให้คู่สนทนามีเรื่องพูดคุย เช่น อาจพูดเปิดเผยตนเองต่อไปว่า "ฉันไม่ค่อยไปเที่ยวตลาดเลย ปีเพื่อนบอกว่าย้ายตลาดแล้วสะดวกก็ เธอมาอยู่ที่นี่แล้วหรือยังละ \* อยู่กับใครบ้าง \* " นี่ก็ลักษณะของการ เปิดเผยตนเองในการ เริ่มต้นการสนทนา ขอให้เด็กเรียนพยายามฝึกทักษะดังกล่าวให้หลายๆครั้งมีโอกาส ไรเวลาประมาณ 20 นาที

3. ผู้ดำเนินการฝึกให้นักเรียนจับคู่กับคนที่ยังไม่สนิทสนม หรือไม่ค่อยได้คุยกัน และแต่ละคู่มีลักษณะที่หายากสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยให้กลุ่มมาช่วยกันสังเกตและวิจารณ์คำพูดและกริยาท่าทาง หลังจากที่ได้แสดงจบแต่ละตอน ไรเวลา 45 นาที

สถานการณ์ที่กำหนดให้ คือ

ก. การทักทายเพื่อนที่โรงเรียน

ข. การทักทายกับเพื่อนที่บ้าน หรือ ทักทายกับคนที่ยังไม่สนิทสนมกัน

ค. การทักทายเมื่อพบกับครูหรือผู้ที่อาวุโสกว่า

การฝึกมีข้อแม้ว่าแต่ละตอนต้องจับใจความของคู่สนทนาที่เป็นข้อมูลบอกเล่า และตอบสนองกลับไปในลักษณะ เปิดเผยตนเอง ดังตัวอย่างและวิธีการที่ได้บรรยายรับจนจบมาแล้ว

4. ให้นักเรียนจับคู่และให้สังเกตสิ่งที่น่าสนใจจากคู่สนทนาของตัวเอง เช่น ผม ตา ใบหน้า เครื่องแต่งกาย และให้คนที่ถูกเรียกคนแรกและคนบอกคู่ของตนเองในสิ่งที่ตนรู้สึกพอใจ เช่น เสื้อผ้าสวย หรือ รองเท้าคู่ใหม่เก๋ เป็นต้น หากพร้อมกันทั้งคู่ เมื่อเสร็จแล้วให้นักเรียนรวมกลุ่ม 16 คน ให้คนที่กล่าวกำหนดเปิดเผยความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไร และคู่ของเขามีลักษณะท่าทางอย่างไร

หลังจากนั้นให้ทุกคนเปิด เมฆความรู้สึกที่เพื่อนกล่าวความมารู้สึกอย่างไร คุณเองก็มีลักษณะจริงใจหรือไม่ เมฆกล่าวคำชม และตนเองตอบตนเองยกกล่าวชมอย่างไร ในเวลาประมาณ 30 นาที

5. ผู้ดำเนินการฝึกใจแจ่มใสมุ่งเน้นว่าการกล่าวชมผู้อื่นของแสดงออกด้วยความจริงใจ หงษ์น้ำเสียง ชื่นชม ท้าทาย และดูเป็นธรรมชาติ คำพูดที่ใช้ไม่ควร เป็นลักษณะคำพูดที่เลื่อนลอย เช่น " แดงก็สวยจริง " คำพูดที่ใช้ควรชี้เฉพาะในสิ่งที่ดี เช่น " เสื้อสีเหลืองที่เธอใส่วันนี้ดูสว่าง " หรือ " ผมขอบคุณคุณเป็นเจ้ากี้ " ข้อสำคัญของการกล่าวคำชมในที่นี้เป็นไปตามของเพื่อน ส่วนผู้ที่รับคำชมควรแสดงออกอย่างจริงใจในการรับคำ ชมโดยอาจใช้คำพูดต่างๆ คือ " ขอขอบคุณ " และอาจเริ่มเห็นความ เห็นว่าแก้วสวยเป็นการ เปิด เมฆความรู้สึกของตนเองให้ยอมรับ เช่น " ลาวจะ เลือก เสื้อตัวนี้ไปของให้พี่ช่วย เลือกให้จริงจะถูกต้อง " หรืออาจตอบว่า " ขอขอบคุณ ความจริงแล้วฉันไม่ค่อยชอบสีเหลืองเท่าไร แต่เห็นว้าวรรคาก็จริงซะนี่ " ซึ่งคำตอบทั้งสองอย่าง เป็นการยอมรับคำชมและขอแนะแนะกัน เป็นการ เปิด เมฆความรู้สึกที่แท้จริงของคนที่ผู้อื่นทราบ แต่มิใช่ เป็นการกล่าวมาย เบี่ยง เพราะ เกิดความประหมาดหรือเกิดความขวยเขิน เช่น พูดลอยๆว่า " ไม่จริงมั้ง " หรือ " ใส่กันนานแล้วเพิ่งมาชม " บางคนก็ทำเฉยเสีย ซึ่งงานแต่เป็นการกระทำที่ค่อนข้างไม่เหมาะสมและไม่จริงใจ อาจทำให้เสียความสัมพันธ์ที่ดี และอาจกลายเป็นนิสัยเกียจคร้านไปในที่สุด เมื่อบรรยายแล้ว เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

6. ผู้ดำเนินการฝึก เสนอแนะกิจกรรมให้นักเรียนนำไปปฏิบัติไปสถานการณ์จริง เป็นการบ้าน กิจกรรมมีดังนี้ คือ

- ก. ให้นักเรียนหาโอกาสทักทายกับคนใจกว้างให้มากที่สุด
- ข. ฝึกทักทายกับ เพื่อนบ้านหรือคนที่รู้จักเคียงข้างสนับสนุน
- ค. เมื่อพบกับคนรู้จักให้นักเรียนพยายามสังเกตสิ่งที่ดีที่นักเรียนพอใจ หรือชื่นชมในตัวเขา

แล้วกล่าวคำชมเขาเมื่อมีโอกาส

## การฝึกครึ่งที่หก

จุดมุ่งหมายในการฝึกครึ่งนี้ เพื่อให้เด็ก เรียนได้ เพิ่มทักษะในการใช้คำพูดที่ท้าทาย กล่าวคำชมเชย นอกจากนี้ยังมุ่งให้เด็ก เริ่มได้ เรียนรู้ทักษะในการกล่าวคำวิพากษ์แสดงความคิดเห็น และยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ในทางลบ อีกประการหนึ่งการฝึกครึ่งนี้ เพื่อให้เด็ก เรียนมีทักษะในการพูดแสดงความรู้สึกส่วนตัว โดยใช้ธรรมชาติตามตนเองที่ เหมาะสม

การฝึกดำเนินการเช่นก่อนดังนี้

1. นักเรียนในกลุ่ม 16 คน ยืน เป็นรูปวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ผู้กำ เนิดการฝึกยืน อยู่นอกกลุ่มและให้เด็ก เรียนบรรยายวง ไท่กว้างขึ้น โดยจดยหลังคนละหนึ่งก้าว ต่อจากนั้นให้เด็ก เรียน ยืนในครึ่งกับผู้ที่ยืนอยู่ตรง มาม
2. ให้เด็ก เรียนที่ยืนอยู่ตรงกันข้ามเดิน เข้าหากันกลางกลุ่ม กล่าวคำท้าทาย และกล่าว คำชม นักเรียนผู้ใดจะเป็นผู้ท้าทายคนแรกก็ได้ ใช้เวลาประมาณ 2 นาที แล้วเดินสวนกัน กลับไปอยู่ในตำแหน่งว่างของคู่สนทนา ผลัดกันทุกคู่จนครบ หลังจากนั้นให้กลุ่มช่วยกันวิจารณ์การ แสดงออกทั้งคำพูด สีหน้า แววตา น้ำเสียง ตลอดจนเจตนาทางการ เคลื่อนไหวของ แต่ละคู่ว่า เหมาะสมเพียงใด และให้ผู้ที่ถูกวิจารณ์แสดงความรู้สึกของตนแสดงความรู้สึกของตนเองขณะที่กำลังท้าทาย และกล่าวคำชม หรือรับคำชมเชย ว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไรต่อคู่ของตน มีความจริงใจหรือไม่ เปิดเผยตนเอง เพียงใด รู้สึกอย่างไร เมื่อถูกชมเป็นต้น
3. ผู้กำ เนิดการฝึกให้เด็ก เรียนที่ยังยืนอยู่ ในกลุ่มรูปวงกลมจับคู่กันบนห้อง ทางซ้ายมือ และแยกจากกลุ่ม โดยให้คนใดคนหนึ่งมองหาสิ่ง ที่เป็นขอบปรองของคู่สนทนา เช่น เครื่องแต่งตัว บุคลิกลักษณะ ท่าทางบางอย่างที่เห็นได้ และให้วิจารณ์ในท่าของคำหั้น ใช้เวลาประมาณ 5 นาที เมื่อครบกำหนดแล้วให้เด็ก เรียนรวมกลุ่มใหญ่ แล้วบอกให้ผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์ เปิด เผยความรู้สึกของ ตนเอง ในระหว่างที่ เปิด เผยความรู้สึกต่อกัน มีนักเรียนประมาณ 7 คน ใน 8 คน รายงาน วารุสึกอาย หนาว ใจสั้น และโทษร้ายว่าจะพูดอย่างไร นักเรียนอีกหนึ่งคนที่ถูกวิจารณ์รายงานว่า รู้สึกโกรธ แต่ผู้วิจารณ์บอกว่าผู้ถูกวิจารณ์ยิ้มและโบหน้าแดง



4. ผู้ดำเนินการฝึกกล่าวชมเชยนักเรียนว่า " ค่อนข้างกล้า เปิดเผยความจริง และครูขอให้ทุกคนนั่งรวมกลุ่มตามสบาย " ต่อจากนั้นได้บรรยายชี้แจงสรุปใจความว่า การแสดงความคิดเห็น วิชาทศวิจารณ์ในเรื่องส่วนตัวของบุคคลอื่นในทำนองตำหนิซึ่งดา เป็นการกระทำที่ค่อนข้างผิดได้ว่าเป็นความลำบากของผู้วิจารณ์ ยกเว้นแต่ผู้กล่าวตำหนิเป็นผู้อาวุโสหรือมีอำนาจมากกว่าจะทำใ้สบาย แต่สิ่งที่เป็นปัญหามากกว่านั้น คือ ความรู้สึกของผู้ถูกวิจารณ์ซึ่งในบางครั้งไม่สามารถจัดการกับตัวเองได้ เช่น ทัศนคติเรียนหลายคนประสพอยู่ การวิจารณ์ดังกล่าวรวมถึงการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้อื่นด้วย อาจกล่าวได้ว่าปัญหาที่ทำให้สัมพันธภาพของบุคคลที่โดนตำหนิหายไปเกิดจากการกล่าวติเตียนหรือการวิจารณ์ในทางลบไม่น้อย ความจริงแล้วการวิจารณ์เป็นสิ่งที่ดี เพราะช่วยให้บุคคลใคร่ชอบบกร่องของตนเอง คัดค้านเรียนได้ฝึกกระทำมาทั้งแก่ตน แก่ขอฝึกพลาดจะอยู่ที่บุคคลทั้งผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์ ยกตัวอย่างคำพูดเรื่องตำหนิ เจน " เธอนิสัยไม่ดี " " เธอเลวมาก " " วันนี้ทำไมเซยจัง " " เธอทำงานชุกมาก " ฯลฯ คำพูดดังกล่าวจะเห็นได้ว่าผู้พูดจะพูดด้วยอารมณ์หรือความเคยชินก็ตาม แต่ลักษณะคำพูด เป็นการตำหนิที่เลื่อนลอยไม่เฉพาะ และมีลักษณะค่อนข้างการราวไม่เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี ในกรณีเช่นนี้ผู้ถูกวิจารณ์ได้ฟังก็เกิดปฏิกิริยาต่อต้าน บางคนก็การราวก็อาจโต้เถียงด้วยความโกรธ เจน " เธอนั่นแหละนิสัยไม่ดี " บางคนอาจเจ็บแค้ในใจแต่ด้วยความโกรธแค้น ชิงชัง และอาฆาต บางคนเกิดความอับอายขายหน้า และเก็บเอาคำตำหนิดังกล่าวไว้ทำลายความรู้สึกของตนเอง และสร้างปมคอยให้ตนเองโดยเชื่อว่าสิ่งที่ผู้อื่นตำหนินั้นถูกของ ซึ่งเป็นการลงโทษตัวเองด้วย การแสดงออกที่เหมาะสมในการกล่าวตำหนิวิจารณ์หรือการรับคำตำหนิควรแสดงออกอย่างจริงใจ กล่าวคือ เป็นการตำหนิที่ซื่อเฉพาะในจุดที่ของการพูด เช่น พูดว่า " เธอแต่งตัวสวย เสื้อผ้าสีแฉ่งไม่คอยสภาพ ฉ้นไม่ชอบ " ซึ่งเป็นการวิจารณ์ที่ตรงไปตรงมาและเปิดเผยความรู้สึกของคุณใหญ่ฟังรับรู สิ่งสำคัญที่สุดไม่ควรกล่าวตำหนิในสิ่งที่เป็นธรรมชาติทางกายภาพของผู้ฟังทั้งที่ทราบว่าเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไข และเป็นจุดอ่อนของคุณสนทนา เจน " เธอหน้าโง่ง " หรือพูดเป็นทำนองดาดดาง เจน " เธอผิวขาวอย่างสาลีเม็ดโย " หรือ " หุ่นเธอเหมือนกับคัม " เป็นต้น อีกประการหนึ่งนอกจากความจริงใจแล้วการวิจารณ์ควร เป็นไปในแง่ดีเพื่อก่อให้เกิดมากกว่าการติเพื่อทำลาย สำหรับการรับคำวิจารณ์จากผู้อื่นนักเรียนควรฝึกทักษะในการตอบโต้ดังต่อไปนี้ คือ

ก. รับฟังในสิ่งที่ผู้สนทนาตำหนิวิจารณ์ การรับฟังจะช่วยให้ผู้ฟังไม่ควนแสดงกิริยาตอบสนองที่

ใบไม่เหมาะสม ยกตัวอย่างกวีวิจารณ์ เช่น "แบบเธอไม่มาซุกปากกาไว้ในหนังสือเลย"  
"เธอใส่เสื้อตัวนี้เซ็กซี่เลย" หรือ "ดูใบของเธอกับบ้านท่าอย่างมันไม่ก็" ฯลฯ ข้อความ  
ทำนองนี้ถ้าวิจารณ์บ้างให้ตักเตือนจะสามารถแยกได้ระหว่าง ความจริงที่ผู้อ่านยกเถียงกับตัวเรา  
และความเห็นหรือทัศนคติของผู้ถูกวิจารณ์ เช่น ความผิดถูก ความควรไม่ควร

ข. นอกจากการรับฟังแล้วนักเขียนควรฝึกที่จะยอมรับคำวิจารณ์ในฐานะ  
ที่เป็นความรู้สึกของผู้หนึ่งมีของเรา โดยผู้ตอบไม่ได้เสียความเป็นตัวของตัวเอง หรือถ้า  
ให้เกิดความกังวล เช่น ตอบรับว่า "อ้อ...ยังนั่นหรือ" หรือ "เธออาจจะถูกที่เขียนไว้  
ตัวนี้เลย" ซึ่งถือได้ว่าเป็นการรับคำวิจารณ์ได้ค่อนข้างเบี่ยงเบนตัว

ค. ทักษะอีกประการหนึ่งก็คือ การหาข้อสรุปร่วมกับจากคำวิจารณ์โดย  
ผู้อ่านวิจารณ์คงคิดตั้งคำถามหรือพยายามให้ดูเหตุผลชี้เฉพาะ และเปิดเผยความรู้สึกทัศนคติส่วนตัว  
ของผู้พูด ซึ่งอาจกระทำด้วยความจริงใจมากกว่าการโต้เถียง ตัวอย่างบทสนทนา เช่น

จิม "แหม วันนี้ดูท่าทางเธอใบคอยดีเลย"  
 แอง "เป็นยังไงหรือแดง"  
 จิม "เออ ... ฉันสังเกตเห็นหน้าตาท่าทางเธอนั้นแล้วไม่คอยเข้าท่าเลย"  
 แอง "เธอหมายความว่ารูปร่างหน้าตา หรือการแต่งกายของฉัน"  
 จิม "ก็เสื้อตัวที่เธอใส่นะ ใบคอยดีนี่"  
 แอง "เธอก็คความนั้นหลวมไปหรือ"  
 จิม "อาจเป็นอย่างนั้นก็"  
 แอง "แล้วสีเสื้อจะเป็นอย่างไรบ้าง ฉันใส่แล้วเซ็กซี่"  
 จิม "ก็เสื้อก็ไม่ค่อยเข้าท่า"  
 แอง "มีอะไรอีกไหม นอกจากสีของเสื้อที่เธอเห็นว่าไม่คอยดี"  
 จิม "ไม่มี แคนั้นแหละ"

ตัวอย่างคำพูดของแอง เป็นการหาความกระจ่างให้ทั้งกับตัวเองและคู่สนทนาใน  
การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับการหาชุดดี และการเปิดเผยความรู้สึก ความพึงพอใจโดยผู้อ่านวิจารณ์  
ใบคองโกรธ หรือเก็บความไปพอใจใจเลย ใช้เวลาชี้แจงประมาณ 20 นาที

5. ให้นักเรียนจับคู่เดิมแล้วให้คนใดคนหนึ่งวิจารณ์ในทางลบ เริ่มจากการแต่งกาย เช่น เสื้อเก่า ทรงผม ร่องเท้า และกริยาท่าทาง กำพูน จนถึงการกระหายบางอย่างที่สังเกตเห็นได้ ในขณะนั้น โภภีให้ผู้ถูกวิจารณ์พยายามสบตาคู่สนทนาและตอบรับเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น

วิจารณ์ "เธอชอบชยับขาเวลาพูด"

รับ "อ้อ ฉันทำอย่างนั้นหรือ"

วิจารณ์ "เวลาพูดก็พูดเสียงเบา ที่หลังดูใกล้กว่านั้น"

รับ "เธออาจจะถูก จับตงพูดเบาไป ชอบคุยแต่เพื่อน"

ใช้เวลาประมาณ 10 นาที นักเรียนส่วนใหญ่รายงานว่ารู้สึกสนุกสนานในการตอบโต้ซึ่งถาวร และไม่รู้สึกรังเกียจหรืออายคู่สนทนา ผู้ดำเนินการฝึกชี้แจงว่าในการฝึกครั้งแรก ๆ อาจไม่คอยเป็นธรรมชาติให้นักเรียนพยายามฝึกในสถานการณ์จริง เมื่อถูกวิจารณ์ให้มากขึ้น และควรวิจารณ์ หรือตอบรับด้วยท่าทีจริงใจ และเป็นอัตโนมัติ

6. ให้นักเรียนเปลี่ยนคู่โดยให้ผู้ถูกวิจารณ์ในตอนแรก ๆ กลับมาเป็นผู้วิจารณ์ และให้ผู้ถูกวิจารณ์พยายามพูดทำความเข้าใจกับผู้วิจารณ์เพื่อหาข้อยุติดังตัวอย่างและวิธีการที่อธิบายชี้แจงในครั้งสุดท้าย ใช้เวลาประมาณ 10 นาที นักเรียนทุกคนรายงานว่าผู้วิจารณ์เรื่องที่จะพูดจากขั้น และผู้วิจารณ์ก็มีโอกาสรับรู้ความเห็น ความรู้สึกของคู่สนทนา และรู้สึกกังวลในสิ่งที่ตอบโต้บ่อยลง

7. ผู้ดำเนินการฝึกชี้แจงเพิ่มเติมว่าการแสดงความรู้สึกความคิดเห็น ไม่ว่าจะเป็นการหักทลาย การเว้นทนการสนทนา การแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ในแง่ลบเฉย หรือคำทิ่ม ท้องเป็นไปด้วยความจริงใจ และทักษะที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการใช้สรรพนามแทนตัวเองในการพูดให้เหมาะกับบุคคลและความรู้สึก บางคนที่ไปกล่าวแสดงออกมักเียงที่จะใช้สรรพนามแทนตัวเองโดยตรง เช่น ผู้หญิงบางคนมักเรียกเพื่อนคู่สนทนาว่า "ตัว" และเรียกตนเองว่า "เค้า" บางคนเรียกชื่อตนเองโดยเียงอ้อมใช้สรรพนาม บางคนไม่กล้าแม้แต่จะเอ่ยคำใด ๆ ที่แทนความคิดเห็นการกระทำของตนเอง การแสดงออกที่เหมาะสมก็การใช้คำว่า เช่น ฉัน เรา ก็ฉัน เป็นต้น

คนที่กล้าแสดงออกมักจะเปิดเผยเรื่องของตัวเอง ความสนใจ ความรู้สึกของตัวเอง และใช้  
สรรพนามแทนตนเองในการเริ่มบทสนทนาเสมอ สิ่งที่น่าเรียนควรจะฝึกแสดงออกเพิ่มเติม  
คือพยายามฝึกใช้ประโยคและถ้อยคำที่แสดงความรู้สึกของตนเองตามสรรพนามแทนตัว คำเหล่านี้  
ได้แก่

- "ฉันชอบสิ่งนี้ ชอบ (จุด) พุท" ..... "ฉันไม่ชอบสิ่งที่คุณพูด"
- "ฉันชอบในเรื่องนี้ที่คุณทำ" ..... "ฉันไม่ชอบในเรื่องที่คุณทำ"
- "ฉันอยาก (ต้องการ) ให้คุณ (ตามด้วยกริยาที่จะใช้) ....."
- "ฉันไม่อยากจะให้ดู (หรือไม่ต้องการให้ดู) ....."
- "ฉันเห็นด้วย . . . . . "ฉันไม่เห็นด้วย . . . . ."
- "ฉันรู้สึก ....."

ในขณะที่พูดถ้อยคำดังกล่าวให้นักเรียนพยายามสำรวจน่าเสียง ความรู้สึกบนใบหน้า การสบตาผู้ฟัง  
ตลอดจนความรู้สึกในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตนเองว่าสอดคล้องกับถ้อยคำที่พูดหรือไม่ เพราะ  
ความสำคัญของการใช้ถ้อยคำดังกล่าวคือการที่เปิดเผยออกของอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของ  
ผู้พูด ใช้เวลาบรรยาย 10 นาที

๕. ผู้ดำเนินการฝึกชกได้ให้นักเรียนจับคู่และสนทนากันโดยให้ใช้คำพูดที่ใช้สรรพนาม  
แทนตัวเองแสดงความรู้สึกต่อคู่สนทนาทั้งในด้านการบอกเล่าและวิพากษ์วิจารณ์ให้มากที่สุด ใช้เวลา  
ประมาณ 5 นาที แล้วให้นักเรียนเข้าร่วมกลุ่มให้แต่ละคู่เปิดเผยความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไร  
คู่สนทนามีสีหน้าท่าทางตลอดจนน่าเสียงที่แสดงความจริงใจอย่างที่พูดหรือไม่ นักเรียนส่วนใหญ่  
รายงานว่านักที่จะใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า "เรา" และสรรพนามแทนผู้ฟังว่า "เธอ"

9. ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำให้นักเรียนฝึกหัดทักษะการวิจารณ์และรับคำวิจารณ์ใน  
สถานการณ์จริงโดยเริ่มจากคนที่ใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้สรรพนามพูดแสดงความรู้สึก  
จากตัวอย่างประโยคที่ข้แจ้งในขั้นที่ ๗ ให้นักเรียนจับคู่ฝึกจำนวนครั้งที่พูดประโยคดังกล่าวทุกวัน  
ในรอบสองสัปดาห์ และให้นักศึกษาแต่ละคนเองว่า เริ่มขึ้นบ้างหรือไม่ เกอจากนั้นได้บอกให้นักเรียน  
กลับไปเตรียมเรื่องที่จะพูดเอาไว้เพื่อนฟังในการฝึกครั้งต่อไป จะเป็นเรื่องใดก็ได้ที่ชอบหรือสนใจ  
ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

## การฝึกครั้งที่เจ็ด

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมครั้งนี้คือการให้นักเรียนได้เพิ่มพูนทักษะในการเปิดเผยตนเองควบคู่ไปกับสอคล้องกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะฝึก เปรียบเทียบกับการใช้ทักษะคำพูดที่ได้เตรียมไว้ก่อนล่วงหน้า การฝึกดำเนินการดังนี้

1. ผู้ดำเนินการฝึกบอกให้นักเรียนนั่งเป็นรูปกริ่งวงกลม และเรียกให้นักเรียนคนหนึ่งเล่าเรื่องที่เข้าไปเตรียมตัวมาก่อนหลังจากคนแรกเล่าเสร็จแล้ว ให้คนที่นั่งถัดไปทางขวามือเล่าหมุนเวียนต่อไปจนครบทุกคน โดยให้ผู้อยู่คนถัดไปใช้เวลาคนละประมาณ 4 นาที ในระหว่างที่ผู้ใดพูดให้นักเรียนที่เป็นผู้ฟังสังเกตสีหน้า ท่าทาง สายตา น้ำเสียง และอากัปกิริยาอื่น ๆ ว่าสอคล้องกับเรื่องที่เขาเพิ่งได้

2. เมื่อนักเรียนเล่าเรื่องที่เตรียมมาจนครบทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินการฝึกบอกให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าเดิม และเลือกเรียกชื่อนักเรียนทีละคนโดยไม่เรียงลำดับก่อนหลังตามที่นั่งแล้วเล่าเรื่องที่ประสมการสังเกตเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก (emotional experience) เช่น เหตุการณ์ที่สะเทือนใจ หรือเหตุการณ์ที่ประทับใจ เป็นต้น ให้เวลานักเรียนพูดไม่เกินคนละ 3 นาที

3. นักเรียนทั้งกลุ่มวิจารณ์เปรียบเทียบการแสดงออกของนักเรียนแต่ละคนระว่างที่เล่าเรื่องที่เตรียมมา และเรื่องที่เล่าจากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกว่ามีความแตกต่างกันในด้านการแสดงสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง สายตา และอื่น ๆ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง

กิจกรรมจากขั้นตอนนี้ถึงขั้นตอนนี้สาม ปรากฏว่านักเรียน 10 คน ใน 16 คน เล่าเรื่องที่เตรียมมาเกี่ยวกับเหตุการณ์ทั่วไป เช่น ขาวประจำวัน รสนิยมการแต่งกาย วิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น อีก 6 คน เล่าเกี่ยวกับเหตุการณ์ของสัตว์เลี้ยง การแข่งขันกีฬา เป็นส่วนใหญ่ ในรวมทั้งสองนักเรียนประมาณ 9 คน เล่าประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ โศกเศร้าสะเทือนใจของตนเอง นักเรียนอีก 5 คน เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความประทับใจ ความปลื้มใจของตนเอง จำนวนอีก 2 คน เล่าประสบการณ์ที่ทำให้ตนเกิดอารมณ์โกรธ

ผลการวิจัยเปรียบเทียบนักเรียนส่วนใหญ่รายงานการสังเกต สรุปได้ว่า ในการสุกรอบแรก นักเรียน 5 คน เล่าเรื่องที่เรียนมาจากย่น้ำเสียงรายเรียง ไม่มีน้ำหนัก อีก 4 คน ขณะที่เล่ามักจะมีหัวเราะและยกมือขยับกันไปมา ท่าเบี่ยงมองในที่สูง นักวิจัยส่วนใหญ่ เล่าเรื่องกวนน้ำเสียงดังขลุ่ยในใจในขณะเรียนว่าดีเล่าไม่ขาดตอน ส่วนการพูดในรอบที่สอง เห็นว่านักเรียนที่เล่าเรื่องเกี่ยวกับความโศกเศร้า มีน้ำเสียงสั้น และพบว่ากระแสร่างท่อนช่วงเบา นักเรียนสองคนยกมือในขณะพูด จึงคว่ำหน้าก้มหน้า และขาดเป็นช่วง ส่วนนักเรียนที่เล่าเรื่อง ความประทับใจและความโกรธของตนเอง ถูกรายงานว่าเสียงดังและสั้น โดยเฉพาะผู้ที่เล่า เรื่องความโกรธนั้นกำมือทั้งสองข้าง ดวงตาตั้งกราว ขณะที่เล่าถึงจุดเกิดอารมณ์ เมื่อสรุป เปรียบเทียบระหว่างการพูดทั้งสองรอบ นักเรียนที่วิจารณ์ว่าการพูดในรอบที่สองน่าสนใจและน่าฟัง นักเรียนที่พูดแต่ละคนเล่าด้วยอารมณ์และความรู้สึก ทำให้ผู้ฟังเงยบและตั้งใจฟังว่าในรอบแรก และรู้สึกสนใจจะฟัง ไปที่ตัวบุคคลมากกว่าเรื่องราวที่พูดเพียงอย่างเดียว เหมือนในรอบแรก

4. ผู้กำเนินการฝึกบอกให้นักเรียนที่แสดงแต่ละคนเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ในขณะที่พูดเปรียบเทียบระหว่างรอบแรกและรอบสอง นักเรียนส่วนใหญ่รายงานว่าการพูดในเรื่อง ที่ไม่ได้เตรียมตัวกับการพูดเรื่องส่วนตัวรู้สึกว่าพูดได้สองเหนือกว่าที่เตรียมตัวไว้ นักเรียน 6 คน บอกว่าขณะที่เล่ารอบสองรู้สึกวาทาพรา และเห็นชอบ ขณะที่เราเห็นอ้อมบางสิ่งบางอย่าง ยามที่พูดทำได้พูดไม่ออก นักเรียนอีก 4 คน รายงานว่าขณะที่พูดในรอบสองหัวใจเต้นแรง รู้สึกตัวสั่น น้ำเสียงที่พูดรู้สึกก้องอยู่ในหู นักเรียน 10 คน บอกว่าขณะที่เล่าในรอบที่สองรู้สึกวาทาพราความทรงจำจากประสบการณ์จะสลัดกับใบหน้าของเพื่อนในกลุ่ม และรู้สึกอยากจะทำอะไรออกมา ให้หมดเมื่อเห็นหน้าเพื่อน ๆ ของอย่างตั้งใจ และเมื่อได้พูดแล้วรู้สึกสบายใจขึ้นมาก

5. ผู้กำเนินการฝึกกล่าวขอมใจนักเรียน และขอมว่าทุกคนทำได้ดีมากที่เปิดเผย ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ต่อจากนั้นจึงเพิ่มเติมว่า การแสดงออกถึงความรู้สึกของ ตนเองโดยการพูด แตกต่างกับการพูดเพื่อออกเล่าขอเท็จจริง หรือขี้นใจเหตุผล เพราะทุก ๆ คน ยอมหาเหตุผลใจเสนอในการพูดหรือการกระทำของตนเอง การที่เราที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น และได้ แสดงออกถึงความรู้สึกดังกล่าวออกบบังไม่ถือว่าเป็นการเพียงพอ นักเรียนต้องสามารถสื่อความหมาย กับผู้อื่นที่เป็นผู้รับหรือผู้ฟังได้ตรงตามที่เรารู้สึกด้วย และเมื่อใดที่นักเรียนสามารถพูดได้ตรงตาม

ความรู้สึกของตนเอง นักเรียนจะเพิ่มความเป็นธรรมชาติในการแสดง ออกทางคำบรรยายของ  
ตนเอง เช่น เสียง สายตา และท่าทางอื่น ๆ ด้วย มีบางคนมีความคิดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับ  
การแสดงความรู้สึก เช่น พยายามพูดด้วยการจกจกอยู่กับสิ่งที่ตนเองคิด ซึ่งในบางโอกาสถือว่าเป็น  
เป็นความวาทะที่จะถูกพุดตามสิ่งที่เรากำลัง กำลังรอการพุดในรอบแรก แต่นักเรียนขออย่าลืมนึกเมื่อ  
ตนเองพุดว่า "ฉันก็กลัว..." เพราะคำพุดดังกล่าวนี้ได้หมายความว่าตนเองกำลังบอกถึงความรู้สึก  
บางคนที่พุดแต่เรื่องที่เป็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องอื่น แต่คำบอกเล่าซึ่งเป็นเรื่องจริงบางครั้งที่ไปไม่ได้ให้  
อะไรแก่เรา มันจะเป็นเรื่องของเราที่เรากำลังคิด เพราะเมื่อนักเรียนพุดอยู่จนเป็นความเคยชิน  
นักเรียนกำลังมองตัวเองในฐานะสิ่งของ มีฐานะของบุคคล บางคนก็ชอบพุดในสิ่งที่ตนเอง  
ชอบคิดว่า "ควรจะเป็น" รู้สึกเช่นไร หรือเชื่อว่าสิ่งดี ๆ เป็นสิ่งที่คนอื่นอยากได้ตนเองรู้สึกเช่นนั้น  
ซึ่งในสภาพเช่นนี้นักเรียนก็ควรเป็นบุคคลที่คล่องความพุดในทุกรณี บางคนก็คิดว่าตนเองได้แสดง  
ความรู้สึกแล้วอย่างเต็มที่โดยไม่ควบคุมอะไรทั้งสิ้น แต่อาจเป็นไปได้ว่าแท้จริงแล้ว เขากำลัง  
ปลดปล่อยความวาทะมากมายออกนอกทางคำพุด แต่ในทางตรงกันข้ามคนอื่นประเภทหนึ่งกลับ  
อาจเหตุผลที่ยังการกระทำด้วยความรู้สึกที่แท้จริง เพราะไม่ทราบว่าตนจะแสดงออกไปอย่างไร  
คนพวกนี้จะบอกตัวเองว่า "อย่าพุดเลยเดี๋ยวเราจะเสียใจ" หรือ "เขาจะต้องไม่ชอบเราแน่  
ถ้าเราพุดในเรื่องที่เรา รู้สึก" บางคนก็กลัวกับตัวเองว่า "ช่างมัน ไม่เห็นจะสำคัญหรือ  
ว่าเป็นจริงไหมเลย" อย่างไรก็ตามการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงนั้นมิใช่สิ่งที่พุดตัวเอง แต่เป็น  
การสื่อความหมายที่เฉพาะ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกของบุคคล การกระทำ หรือสิ่งของ คำพุด  
ที่ใช่ ไม่อ้อมค้อมวาทะ บวกจริงใจ นอกจากที่ยังคงแสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคลแล้ว  
อารมณ์ เพราะการสูญเสียการควบคุมตนเองมิได้หมายความว่า เป็นการพุดแรงความรู้สึก

6. ผู้ดำเนินการฝึกกล่าวสรุปให้นักเรียนฝึกทักษะในการใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย  
สรรพนามแทนตัวเองใหม่มากขึ้น และฝึกเปิดเผยความรู้สึกด้วยประโยคที่แนะนำในการฝึกครั้งก่อน  
ต่อจากนั้นให้นักเรียนเตรียมบันทึกความลำบากใจของแต่ละคนในการนำสิ่งต่าง ๆ ที่ถือว่าเป็น  
เป็นปัญหาสำคัญของตน โดยระบุสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เพื่อจะได้ช่วยกันแก้ไขในครั้งต่อไป

## การฝึกครั้งที่แปด

จุดมุ่งหมายของการฝึกครั้งนี้เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกข้อพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาในการกล้าแสดงออก โดยใช้วิธีการแสดงบทบาท (role playing) และการฝึกซ้อมพฤติกรรม (behavior rehearsal)

1. ผู้ดำเนินการฝึกบอกให้นักเรียนรวมกลุ่มรูปวงกลมแล้วให้นักเรียนแต่ละคนเล่าปัญหาความลำบากในการแสดงออกจากสถานการณ์จริง โดยเริ่มจากคนแรกที่เสนอตัวเปิดเผยปัญหา

2. เมื่อนักเรียนคนแรกเล่าเรื่องที่เป็นปัญหาจบ ผู้ดำเนินการฝึกเรียกให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งในกลุ่มที่อาสาสมัครจะสวมบทบาทออกมาแสดงบทบาทของผู้มีปัญหาโดยให้ผู้มีปัญหาแสดงบทบาทของบุคคลที่คนลำบากใจในการปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับช่วยในสถานการณ์จริง และเชื่อว่าใหญ่ที่แสดงนี้ถึงสถานการณ์ที่แท้จริงให้มากที่สุด และนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครจะต้องเป็นแบบอย่างของเพื่อนในการแสดงออกที่เหมาะสม โดยพยายามใช้วิธีการที่ได้ผ่านการเรียนรู้ และฝึกฝนมาบ้างแล้วให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด

3. เมื่อแสดงบทบาทจบแล้ว ผู้ดำเนินการฝึกบอกให้นักเรียนที่เป็นปัญหากลั้วบทบาทโดยสวมบทบาทของตนเองและอาสาสมัครสวมบทบาทเป็นผู้ที่นักเรียนเกิดปัญหาในการสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับช่วย ในขั้นตอนที่ผู้ดำเนินการฝึกให้กลุ่มพยายามสังเกตการแสดงออกของนักเรียนที่สวมบทบาทของตนเองว่ามีลักษณะเนื้อหาคำพูด สายตา ท่าทาง และการตอบสนองตอบอย่างไร

4. นักเรียนในกลุ่มช่วยกันวิจารณ์การแสดงออกของผู้มีปัญหาว่าเหมาะสมอย่างไรหรือไม่ พร้อมทั้งแนะนำเพิ่มเติมและให้กำลังใจกับนักแสดงทั้งคู่

5. กลุ่มวิจารณ์แนะนำแล้วผู้ดำเนินการฝึกกล่าวชมเชยและชี้แนะเพิ่มเติมต่อนั้นให้คำแนะนำว่าการแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกนั้น นักเรียนต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงอยู่ประการหนึ่งคือ ไม่มีบุคคลใดในโลกที่ดีที่สุด มีความสุขที่สุด โดยไม่เคยประสบความทุกข์ ความผิดหวังเลยในชีวิต และขณะเดียวกันก็ไม่มีบุคคลใดเช่นกัน ที่ในชีวิตจะประสบแต่ความทุกข์ โดยไม่มีความสุขเลย เพราะฉะนั้นบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตและกล้าต่อสู้กับปัญหาได้อย่างอกทน ถือได้ว่าเป็นคนที่



ประสบความสำเร็จในชีวิต การที่เราจะคาดหวังให้ทุกอย่าง เป็นไปตามที่เราคิดหรือกระทำนั้น ย่อมเป็นไปได้ยากมาก เพราะทุก ๆ คนมีศักยภาพความสามารถของตนเอง แตกต่างอย่างคนเมื่อ ประสบความสำเร็จเพียงครั้งเดียว ก็ทอดอหยหนหวังไม่กล้าเผชิญปัญหาหรือต่อสู้ปรารถ เพราะ ทนต่อความคิดที่ว่าตนเองจะไม่สมหวังไม่ได้ ลักษณะสุขชั่วตั้งภาวทำให้คนเราทำเป็นหนีความยากลำบาก เพราะเขาจะเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นไม่ได้ ดังนั้นบางคนเมื่อผิดหวังจึงพยายาม หลีกหนีจากสังคมไม่ยอมข้องเกี่ยว คิดว่าตนเองหมดความสามารถ และมีคุณค่าผู้อื่นไม่ได้ วิธีการที่จะเผชิญปัญหาและแก้ไขให้หมดสิ้นไปได้คือการยอมรับข้อจำกัดของตนเอง และขณะเดียวกัน ก็พยายามกระทำทุกอย่างตามขีดความสามารถของเรา และสิ่งสำคัญในการ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น คือการยอมรับความผิดหวัง และความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองและผู้อื่นด้วยความ หนักแน่น และเป็นตัวของตัวเอง ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

6. ทำเนิการฝึกตามขั้นตอนที่หนึ่งถึงที่สี่โดยหมุนเวียนนัก เรียนออกซ้อมบทบาทจนครบ ใช้เวลาคู่ละ 5 นาที

จากการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เป็นปัญหาปรากฏว่านัก เรียนในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาสรุปได้ดังนี้

นักเรียนคนหนึ่ง ถูกพี่สาวตำหนิตัดทอนด้วยเสียงดังทุกวัน รู้สึกโกรธ และอาย ไม่ทราบว่าจะตอบโต้หรือแสดงออกอย่างไร

หลังจากที่ได้ฝึกกับผู้ร่วมแสดงแล้ว กลุ่มวิจารณ์ว่าผู้มีปัญหายังแสดงท่าทาง หลีกเลียงไม่ยอมสบตา และเสียงที่โต้แย้งค่อนข้างเบา ผู้ดำเนินการฝึกชี้แนะเพิ่มเติมให้พยายาม พังข้อความที่พี่สาวตำหนิ และมองตรงไปยังคู่สนทนา แสดงการยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ให้หนักแน่น ถ้าจำเป็นต้องชี้แจงโต้แย้ง ควร เป็นไปในลักษณะซักถามหาความเข้าใจร่วมกันดังที่เคยฝึกไปบ้างแล้ว ต่อจากนั้นผู้ดำเนินการฝึกให้ขอ เสนอแนะว่าให้นัก เรียนนึกถึง เนื้อหาใจความที่ถูกพี่สาวตำหนิใน สถานการณ์ต่าง ๆ และกลับไปลองฝึกซ้อมกับเพื่อนสนิทคนใดคนหนึ่ง หรือจะลองฝึกด้วยตนเองโดยใช้ กระดาษช่วยก็ได้

นักเรียนคนที่สอง ไปภาษาสมความสนทนากับครูผู้หญิงวัยกลางคนซึ่งอาศัยอยู่  
ละแวกบ้านเดียวกัน

จากการฝึกซ้อมกับครูแสดง กลุ่มวิจารณ์ว่านักเรียนแสดงออกไต่คือ ทั้งน้ำเสียง  
ท่าทาง ตลอดจนคำพูดในการสนทนาโต้ตอบ แล้วยังบรรยายว่า ขณะอยู่ในสถานการณ์จริง  
เมื่อต้องสนทนาและ สบตากับครูผู้สื่ักประหม่าและจับสน ผู้ดำเนินการฝึกจึงแนะนำเพิ่มเติมว่าให้  
นักเรียนฝึกสบตากับครูคนตั้งกล่าวในระยะไกลเสียก่อน และเมื่อเข้าระยะใกล้ระหว่างสนทนาให้ใช้  
สายตามองไปที่บริเวณใกล้ตามนใบหน้าของคู่สนทนา เช่น ใบหู หน้าผาก จมูก หรือหว่างคิ้ว  
จนเกิดความมั่นใจขึ้นจึงค่อย ๆ มองที่ตาทั้งสองข้าง

นักเรียนคนที่สาม ซึ่งถูกบาราคาทำนายว่าเรื่องมรยาทและการวางตัวเป็นประจำ  
รู้สึกไม่สบายใจ และไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

จากการฝึกซ้อมกับครูแสดง กลุ่มวิจารณ์ว่านักเรียนแสดงออกไต่คือ ผู้ดำเนินการฝึก  
แนะนำเพิ่มเติมว่าให้ฝึกซ้อมแนวทางตอบโต้คอยจับใจความที่ถูกทำนาย และสังเกตพฤติกรรมของ  
ตนเองในระหว่างนั้นว่าน่าเสียงที่ตอบโต้สั้นหรือเบาเกินไปหรือไม่ รู้สึกอึดอัดใจน้อยลงหรือเพิ่มขึ้น

ปัญหาของนักเรียนคนที่สี่คือ ไม่กล้าขออนุญาตผู้ปกครอง ไปเที่ยวนอกบ้านในวันหยุดสุด  
สัปดาห์ หลังจากฝึกซ้อมกับครูแสดงซึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ปกครอง นักเรียนรายงานว่ารู้สึกมั่นใจขึ้น  
มากเพราะในสถานการณ์จริงมักเกรงใจผู้ปกครองจนไม่กล้าขอร้องหรือขอความเห็นในเรื่องต่าง ๆ  
ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำเพิ่มเติมว่า การขอร้องหรือขอความเห็นใจช่วยเหลือจากผู้อื่น ควรแสดงออก  
ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงไม่อ้อมค้อม เช่น ไม่ควรพูดว่า "คุณพ่อคะ หนูขอให้ช่วยอะไรสักอย่าง  
ได้ไหม" ซึ่งสื่อถึงการบีบบังคับให้ยอมรับในสิ่งที่คู่สนทนายังไม่ทราบความต้องการของผู้ขอร้อง  
ซึ่งถือว่าเป็นประโยคที่ไม่มีความหมายอะไร อีกประการหนึ่งผู้ขอร้องต้องระลึกไว้เสมอว่าตนเอง  
อาจสมหวังหรือไม่สมหวังก็ได้ เพราะผู้ที่ถูกขอร้องย่อมมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธได้

นักเรียนคนที่ห้า ไม่กล้าปฏิเสธ เมื่อเพื่อนขอยืมเสื้อที่คิดใหม่ไปใส่เป็นประจำ  
จากการฝึกซ้อมกลุ่มวิจารณ์ว่าผู้แสดงยังมีท่าทางอึดอัดเมื่อกล่าวปฏิเสธ ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำให้  
พยายามสบตากับคู่สนทนาขณะที่กล่าวปฏิเสธและพยายามวางสีหน้าให้เป็นปกติ

นักเรียนคนที่หก ไม่กล้าสนทนากับเพื่อนชายซึ่งมักจะหักทลายตนเองทุกครั้งที่มีโอกาสได้พบกัน จากการฝึกซ้อม นักเรียนรายงานว่ารู้สึกสบายใจ และมั่นใจในการใช้ถ้อยคำหักทลายตอบโต้ระยะสั้น ๆ ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำเพิ่มเติมว่า ให้ฝึกใช้ประโยคง่าย ๆ ในสถานการณ์จริง โดยแสดงออกทางสีหน้าท่าทางให้เป็นปกติไม่ตื่นเต้นหรือประหลาดจนเกินไป

นักเรียนคนที่เจ็ด ไม่กล้าทวงถามถึงเงินที่เพื่อนขอยืมไปและตนเองจำเป็นต้องใช้ จากการฝึกซ้อมกับคู่แสดง กลุ่มวิจารณ์ว่า น่าเสียดายของนักเรียนกลัวเกินไป ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำเพิ่มเติมว่า การทวงถามควรพูดให้ตรงประเด็นในเรื่องที่ต้องการ ในกรณีที่เกิดความรู้สึกว่าผู้ถูกทวงจะอายหรือโกรธ ให้เลือกโอกาสที่เหมาะสม

นักเรียนคนที่แปด แจ้งปัญหาว่ามีผู้ชายอายุมากกว่าเกือบ 10 ปี มาติดต่อสัมพันธ์เชิงชู้สาว และพยายามนัดรับประทานอาหารตามลำพังหลายครั้ง นักเรียนอายุมากะรู้สึกไม่พอใจแต่ไม่ทราบว่า จะปฏิเสธอย่างไร จากการฝึกซ้อมกับคู่แสดง เพศเดียวกัน กลุ่มวิจารณ์ว่าผู้มีปัญหากลัวปฏิเสธ ไท่มั่นใจและไม่แสดงอาการประหม่า ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำให้ผู้มีปัญหาฝึกใช้ประโยคและท่าทางที่ได้ฝึกซ้อมกับคู่แสดง โดยนักเรียนซ้อมตามคำฟังที่บ้าน อาจใช้กระจกเงาช่วยเพื่อศึกษาความบกพร่องของท่าทาง และได้แนะนำประโยคสั้น ๆ ที่ใช้ยืนยันปฏิเสธให้เป็นอัตโนมัติ เช่น คำว่า "ไม่คะ ขอขอบคุณ" ซึ่งถือเป็นคำสุภาพที่ใช้กันโดยทั่วไป ในช่วงสุดท้ายของการฝึกสำหรับผู้มีปัญหา รายนี้ ได้ทดลองฝึกซ้อมอีกครั้งหนึ่ง โดยผู้ดำเนินการฝึกแสดงบทบาทเป็นผู้ที่นักเรียนมีปัญหามาในการปฏิบัติสัมพันธ์ ซึ่งจากการแสดงนักเรียนเปิดเผยว่ารู้สึกเหมือนสถานการณ์จริง แม้รู้สึกผ่อนคลายขึ้นเมื่อได้กล่าวปฏิเสธออกมา

รายที่เก้า มีความลำบากใจไม่กล้าปฏิเสธคำขอร้องของพนักงานเดินตลาดที่หมุนเวียนไป เสนอขายสินค้าที่บ้านทุกสัปดาห์ และตัวนักเรียนก็อยู่ที่บ้านตามคำฟัง เป็นส่วนมากเมื่อฝึกซ้อมกับคู่แสดงแล้ว กลุ่มเสนอแนะว่าควรใช้ประโยคยืนยันกรานที่แนะนำผู้มีปัญหาให้มากที่สุดคือคำว่า "ไม่คะ ขอขอบคุณ" ผู้ดำเนินการฝึกเสนอประโยคที่มีลักษณะยืนยันกรานในการปฏิเสธการเสนอขาย เช่น "ขอบคุณ ตอนนี้ยังไม่สนใจซื้อ"

รายที่สิบ มีความลำบากใจมากที่สุดจนเดินเข้าไปในร้านอาหารหรือร้านค้าใหญ่ ๆ เพื่อสั่งซื้อของซึ่ง เป็นภาระที่บิดามารดาหมายให้ทุกสัปดาห์ การฝึกในรายนี้ใช้วิธีการจัดสถานการณ์โดยให้ผู้มีปัญหาคืนเข้าห้องฝึกซึ่งสมมติเป็นสถานที่หรือร้านค้าที่นักเรียนของเขา นักเรียนคนอื่น ๆ แสดงเป็นลูกค้า นักเรียนคนหนึ่งแสดงเป็นเจ้าของร้าน จากการแสดงกลุ่มวิจารณ์ว่าผู้มีปัญหาใช้เสียง เขาเกินไป ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำให้ทดลองเดินเข้าไปในร้านที่มีคนมาก ๆ บ่อย ๆ โดยแบ่งเป็นสามระยะคือ ระยะแรกเดินผ่านไปหยุดอยู่แค่นำร้านตามลำพังและพยายามหาวิธีตามสบายให้มากที่สุด ระยะที่สอง เดินเข้าไปในร้านโดยพาเพื่อนไปด้วย และพยายามกวาดสายตามองสิ่งที่อยู่ในร้านอย่างคร่าว ๆ ระยะที่สาม ให้เดินเข้าไปในร้านตามลำพัง

รายที่สิบเอ็ด ไม่กล้าบอกให้ลดเสียงโทรทัศน์ขณะดูหนังสื่อ หรือหากการบ้านไม่ทราบว่าจะกลับไปแบบอ่านที่ใด หลังจากฝึกซ้อมกับคู่แสดง กลุ่มวิจารณ์ว่าการบอกผู้อาวุโสว่าให้ทำอะไรสิ่งใด ควรเป็นไปในลักษณะเสนอตัวจะสมกว่าการพูดด้วยเสียงกอนข้างดัง และผู้ชอรองก็นั่งอยู่ใกล้ ๆ ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำเพิ่มเติมว่า ในสถานการณ์จริงนักเรียนควรเดินไปลดเสียงโทรทัศน์ด้วยตนเอง และถามว่า "พอได้ยินไหม" หรืออาจพูดว่า "คุณน่าจะ หนูจะดูหนังสื่อลดเสียงหน่อยนะคะ" ก็ได้ และให้นักเรียนซ้อมกับคู่แสดงอีกหนึ่งรอบ กลุ่มรายงานว่าแสดงได้เหมาะสมมาก

รายที่สิบสอง รู้สึกอายมาเมื่อมีแขกหรือคนรู้จักไปเยี่ยมบ้าน ไม่ทราบว่าจะวางตัวทักทายหรือเชื้อเชิญอย่างไร มักเสียงหนีเข้าไปอยู่ในครัวหรือในห้องน้ำ เมื่อฝึกซ้อมกับคู่แสดงแล้ว กลุ่มวิจารณ์ว่ากล่าวทักทายได้เหมาะสม ผู้มีปัญหารายงานว่าในสถานการณ์จริงรู้สึกอึดอัดใจและไม่กล้ามองหน้าผู้ไปเยี่ยม ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำพฤติกรรมที่ควรฝึกว่าให้ยิ้มทักทายกับแขก กล่าวคำสวัสดิ และเชิญให้นั่งก่อน ต่อจากนั้นจึงเริ่มสนทนา ถ้ากรณีเป็นแขกของพ่อแม่ ก็ควรปลื้มทักได้ แต่ไม่ควรหลบหนีไปในสถานที่ที่เคยหลบ

รายที่สิบสาม ไม่กล้าทักทายผู้ซึ่งเคยสอนเมื่อเรียนชั้นประถมปลาย เมื่อพบมักจะแกล้งทำเป็นไม่เห็น หรือเลี่ยงไปทางอื่น เมื่อฝึกซ้อมกับคู่แสดงแล้ว ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำว่า

ในสถานการณ์จริง เมื่อเริ่มพบให้ฝึกมองครูผู้นั้นในระยะไกลและยิ้มทักทาย ระยะต่อไปให้ฝึกจรดครู เข้าใกล้ให้มากขึ้น และกล่าวทักทายสวัสดี ระยะสุดท้ายจึงฝึกการสนทนาทักทายเรื่องอื่น ๆ นักเรียน ได้ฝึกซ้ำอีกครั้ง โดยผู้ดำเนินการฝึกแสดงเป็นครู

รายที่สิบสี่ ถูกพิศมโศกหาหน้เรื่องใช้เงินเปลืองเป็นประจำไม่ทราบว่าอะไรจะดีอย่างไร เพื่อได้ฝึกซ้อมกับครูแสดง ผู้มีปัญหารายงานว่า ไ้ลดเลิกเลียนแบบการโต้ตอบจากผู้มีฐานะคนหนึ่งที่หนึ่ง และคนที่สาม ซึ่งกลุ่มวิจารณ์ว่าแสดงได้ดี โดยเฉพาะการตอบโต้โดยใช้คำถามทำความเข้าใจ ในเรื่องจำนวนเงิน และแสดงรายละเอียดในการใช้จ่าย เพื่อหาข้อยุติเชิงประนีประนอม ให้พิศมโศก ยอมรับ และเสนอจำนวนเงินที่เห็นว่าสมควรจะให้ใช้จ่าย

รายที่สิบห้า พี่ชายพาเพื่อนหญิงไปบ้านทุกสัปดาห์ รู้สึกชื่นชมในความสวยงามน่ารัก แต่ไม่กล้าพูดคุย มักหลบไปแอบมอง ทั้ง ๆ ที่พี่ชายชักชวนให้ร่วมสนทนาหลายครั้ง เมื่อได้ฝึก กับครูแสดงแล้ว กลุ่มสนับสนุนให้กำลังใจที่แสดงได้เหมาะสม โดยเฉพาะการแสดงออกทางแววตา สีหน้าและท่าทาง ผู้มีปัญหารายงานว่าใช้รูปแบบการตอบโต้และคำแนะนำจากนัก เรียนคนที่สิบสอง ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำให้พูด ชี้แจงดีกว่าที่ฝึกซ้อมอีกเล็กน้อย

รายที่สิบหก ไม่กล้าทักครูชายซึ่ง เคยสอนภาษาอังกฤษเมื่อเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เมื่อพบกันในที่สาธารณะ เมื่อได้ฝึกซ้อมกับครูแสดงแล้ว ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำให้ใช้วิธีการฝึกใน สถานการณ์จริง เช่นเดียวกับนักเรียนคนที่ 13 เพราะมีสภาพปัญหาคล้ายคลึงกันมาก และได้ฝึกซ้อม อีกครั้งหนึ่งโดยผู้ดำเนินการฝึกสวมบทบาทเป็นครูที่นักเรียนของทักทาย

เมื่อนักเรียนทุกคนทดลองฝึกซ้อมแล้ว ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำเป็นส่วนรวมว่าให้ลอง นำข้อเสนอแนะและวิธีการที่ได้ฝึกซ้อมไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง หรืออาจเริ่มกับคนใกล้ชั้ก่อนก็ได้ และให้รายงานผลในการฝึกครั้งต่อไป

### การฝึกครั้งที่เก้า

จุดมุ่งหมายของการฝึกครั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกแสดงออกในการแก้ปัญหาเฉพาะของ ตนให้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกทักษะในการปฏิเสธคำขอร้อง นอกจากนี้ยังมุ่งให้เรียนรู้และ ฝึกการป้องกันและหยุดยั้งความคิดที่ฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นควมวิตกกังวลอันเนื่องจากการที่แสดงพฤติกรรม บางอย่าง

## ขั้นตอนการฝึกกระทำดังนี้

1. นักเรียนรายงานผลการนำข้อเสนอนี้และวิธีปฏิบัติที่ได้ออกไปทดลองปฏิบัติกับน้องห้องฝึก ส่วนใหญ่รายงานว่าได้สองกระหาแล้วโดยคิด แต่มีนักเรียนคนหนึ่งรายงานว่าเมื่อได้แสดงเหตุการณ์ที่ได้ฝึกซ้อมในกลุ่มแล้วถึงจะได้ผลไม่ถนัดการจริงก็ยังไม่กล้าไปเลยใจเกินไปคิดกังวลเกรงว่าผู้อื่นจะคิดต่อตนเองในแง่ไม่ดี เช่น เป็นคนเห็นแก่ตัว ใจไม่เอาใจ หรือขี้มาก เป็นต้น นอกจากนี้ก็มีอีกส่วนหนึ่งบอกว่าสามารถปฏิบัติได้แล้วเมื่อถูกขอร้องในลักษณะรุกเรา และรู้สึกว่าคุณครูใจดีจนต้องจ่ายผมปฏิบัติความขอเรียกหรือหึงหรือรู้สึกไม่สบายใจมาก
2. ผู้ดำเนินการฝึกให้นักเรียนหนึ่งในท่าตอนกลางและกล่าวชมว่านักเรียนทุกคนมีความพยายามในการแก้ปัญหาได้บ้างและยังกล้าเปิดเผยความรู้ที่นึกคิดอันเป็นปัญหาของตนให้กลุ่มได้รับทราบ ต่อจากนั้นโค้ชชี้แจงว่าการปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นไม่ใช่ศิลปะในการใช้คำพูดขมขื่นหรือดุด่าข่มขู่ จนผู้ขอร้องเกิดความเกรียก และเข้าใจในความต้องการของผู้คนที่บุคคลไปหาการถกถลาปฏิเสธแล้วถูกขอร้อง จะทำให้บุคคลผู้นั้นขาดความเชื่อมั่นและเชื่อต่อตนเองในการกระทำสิ่งที่ตนไม่เก็บใจ และยังทำให้เสียผลของทั้งผลงานและสมรรถภาพในการกระทำสิ่งที่ตนเองต้องการจะกระทำอย่างแท้จริง นอกจากนี้ยังเป็นผลเสีย ถ้าตนเองไม่เคยปฏิเสธผู้ใดแม้ว่าคำขอร้อง หรือคำสั่งนั้นในสิ่งที่ไม่ควรทำเพียงใดก็ไม่เคยปฏิเสธ จะทำให้เกิดความเคยชิน จนยอมตนเองในผู้อื่นเอาเปรียบไม่กล้าคอมโต้ และผลเสียที่ตามมาคือ บุคคลนั้นขาดการสื่อความหมายที่จริงใจต่อบุคคลอื่น เพราะการยอมรับขณะที่ต้องการปฏิเสธเป็นการสื่อสารที่ไม่จริงใจและไม่สื่อตรง อย่างไรก็ตามการปฏิเสธผู้อื่นขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพในการติดต่อระหว่างบุคคล เช่น ระหว่างเพื่อน คนสนิท หรือผู้อาวุโสกว่า เป็นต้น สิ่งแรกที่นักเรียนควรเรียนรู้ในการฝึกปฏิเสธ คือ การยอมรับความต้องการของตนเองให้หนักแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่ถูกรุกเรา ขณะเดียวกันก็หาความเข้าใจกับคู่สนทนาโดยแสดงออกถึงความเข้าใจในความรู้สึกความต้องการของเขา ดังตัวอย่างบทสนทนาในการปฏิเสธการบังคับซื้อหนังสือคู่มือเตรียมสอบจากคุณสุพรรณชาย

- ผู้ชาย "คุณคงสนใจที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปีหน้าใช่ไหมครับ"
- แดง "ใช่ แต่ตอนนี้ยังไม่สนใจจะสอบ"
- ผู้ชาย "ยังไม่สอบก็ไม่ใช่ไร เลือกลงทุนก่อนก็ได้ครับ"
- แดง "ตอนนี้ยังไม่สนใจจะสอบ"
- ผู้ชาย "คุณคงมีญาติหรือเพื่อน ๆ ที่สนใจจะซื้อหนังสือ ๆ ไม่ลองเลือกดูเพื่อไปแนะนำ หรือซื้อเป็นของขวัญหรือครับ"
- แดง "ฉันเข้าใจแต่ยังไม่สนใจจะซื้อ"

ฯลฯ

ในการกล่าวปฏิเสธนักเรียนต้องนึกถึงความจริงประการหนึ่งว่า การช่วยให้ผู้อื่นสมหวังจากการกระทำของเราทุกคน เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ และเมื่อจะกล่าวปฏิเสธการให้คำอธิบายถึงความจำเป็นที่ไม่สามารถยอมรับได้อย่างสิ้น ๆ ไม่ควรอ้างเหตุผลยืดเยื้อยาวนานจนผู้สนทนา รู้สึกถึงความไม่จริงใจ การปิดความรับผิดชอบและความผิดหวังที่ตนเองพยายามปิดบัง ถ้าจำเป็นจะกล่าวขอโทษที่ไม่สามารถยอมรับคำขอร้องได้ ควรกล่าวสั้น ๆ เช่น "เสียใจฉันไม่วาง" เป็นต้น นอกจากนี้ถ้าเห็นแนวทางในการที่จะทำให้ผู้ขอร้องสมหวังก็อาจปฏิเสธเชิงประนีประนอมหรือให้คำแนะนำเท่าที่จะทำได้

3. นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการกล่าวปฏิเสธคำขอร้องหรือคำสั่งที่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้จากสถานการณ์ในชีวิตจริงของคน

4. ผู้ดำเนินการฝึกมอบให้นักเรียนที่ปัญหาไม่กล้าปฏิเสธผู้อื่นฝึกซ้อมกับนักแสดงที่เป็นอาสาสมัครในกลุ่มสองคน โดยนักแสดงคนแรกสวมบทบาทเป็นผู้ขอร้องหรือผู้ออกคำสั่งในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ขอยืมของใช้ส่วนตัว ชักชวนไปเป็นเพื่อนเที่ยว จนถึงปัญหาจริง ๆ ของนักเรียน ส่วนนักแสดงอีกคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้คอยบอกทักโดยยืนอยู่ข้างหลังนักเรียนที่ซ้อมปฏิเสธ และกระซิบบอกคำที่ใช้ในการตอบโต้เมื่อเห็นว่าผู้ที่มีความลังเล ทั้งนี้ให้นักเรียนที่สวมบทบาทเป็นผู้ขอร้องพยายามรุกเร้าและอ้างเหตุผลในการขอร้องให้มากเท่าที่จะทำได้

เมื่อฝึกซ้อมหนุญเงี้ยวจนครบจำนวนนักเรียนที่ปัญหาในการปฏิบัติ ซึ่งเมื่อแต่ละคนฝึกซ้อมแล้ว ให้กลุ่มให้กำลังใจสนับสนุน และวิจารณ์แนะนำในการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

5. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายชี้แจง เกี่ยวกับความกังวลว่าบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก มักจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก็ความใจไม่สามารที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น บางคนก็กลัวเขากล่าวสรรเสริญยกย่องก็ระแวงไปว่า เขาเยาะเย้ย บางคนก็กลัวความซ้าซ้าก้อยุ่งไปเกิดขึ้น เช่น ถ้าคนขอความช่วยเหลือ จากผู้อื่นเกรงว่าจะถูกปฏิเสธหรือถูกลืม บางครั้งเมื่อได้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไปแล้วก็เก็บมา กังวลว่าจะเกิดผลเสียหายมาถึงตน เช่น เมื่อกล่าวปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นไปแล้ว ก็คิดว่า ผู้ที่ขอร้องงโกรธหรือเกรงว่าเขาจะผิดหวังเสียใจ เป็นต้น ความคิดดังกล่าวข้างต้นถ้าเกิดกับ ผู้ใจมาก ๆ บ่อยครั้ง จะทำให้เกิดนิสัยที่ไม่ดีคือ กัดข้ำขาก และมีความคิดที่โง่ ไม่สมมายใจ ทุกครั้งที่นึกถึงเหตุการณ์มาลยกระทำไปแล้ว หรือกังวลใจในเหตุการณ์ที่ยังไม่ได้กระทำ จนในที่สุด จะกลายเป็นคนที่ไม่อยากสมาคมกับผู้อื่น มองตนเองไร้ค่า การแก้ไขและป้องกันความคิดดังกล่าว ที่ง่ายที่สุดคือ ทุกครั้งที่นึกเริ่มมีความคิดดังกล่าวให้นึกถึงสิ่งที้งามที่เราได้กระทำไปแล้ว นักเรียนบางคนก็หึกหรือระลึกลงสิ่งทีได้กระทำแล้วและรู้สึกว่าเป็นสิ่งที้งาม โดยใช้เวลาตอน กลางคืนก่อนนอนทุกคืน เทคนิคอีกประการหนึ่ง คือการหยุดความคิดที่ซ้าซ้าก้อเหล่านี้เสีย ึ่งจะทำให้ให้นักเรียนมีอิสระทางความคิด และสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงได้ จะนำไปสู่การ เริ่มตนกระทำสิ่งใหม่ ๆ ที่ต้องการกระทำโดยไม่คงกังวลกับความคิดที่ ทำให้เกิดความกังวล เล ทอดยอีก

6. ผู้ดำเนินการฝึกให้นักเรียนนั่งความสบาย หัดตา หายใจเข้าช้า ๆ ให้แต่ละคนนึกถึงเรื่องทีเกิดแล้วทำให้เกิดความไม่สบายใจ และต้องการจะควบคุมความกัก ความรู้สึกดังกล่าว เช่น นึกถึงเรื่องทีถูกผู้อื่นตำหนิ หรือกังวลเกี่ยวกับเรื่องทีจะลงปฏิเสช คำขอร้องของผู้อื่น เป็นต้น ให้นักเรียนนึกเห็น เรื่อง เคียวมะละ เมื่อได้รู้สึกทีว่าความกัก คังกล่าวถูกขื่นในจิตสำนึกให้นักเรียนพูดคัง ๆ ว่า "หยุด" และบืมกับตัวเองนึกในใจว่า "สงบ" แล้วหายใจออกช้า ๆ ผอนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน หัวตัวความสบาย เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอน คังกล่าวได้สองสามครั้ง ผู้ดำเนินการฝึกแนะนำให้ทดลองเปล่ควยตนเอง โดยไม่ต้อง เบ่งเสียง กวว่า "หยุด" แก่ใจบออกกับตัวเองในใจ



๗. เพื่อนักเรียนได้ทดลองปฏิบัติตามขั้นตอนที่หกแล้ว ผู้ดูแลในการฝึกแนะนำ  
 เริ่มเห็นว่า การฝึกควบคุมความคิดถึงกังวลในตอนแรกอาจยาก แก่นที่ที่นักศึกษานักได้ว่า  
 ความคิดถึงอาจทำให้เกิดความกังวลย้อนกลับมามีอีก ใหม่วิธีตามวิธีการที่ได้ฝึกในครั้ง  
 นี้และอาจจะให้เกิดผลดีจริง ๆ นักเรียนต้องหาโอกาสฝึกให้มากและบ่อยครั้งงานเป็นการกระทำ  
 อัตโนมัติ คือ หยุดความคิด ภาวใจให้เกิดความสงบ และทำตัวผ่อนคลายตามสบาย (stop-  
 calm-relax) คำหับกรณีที่ไม่สามารถหยุดความคิดถึงกังวลในทันที ให้นักเรียนใช้วิธี  
 เปล่งเสียงดัง ๆ ว่า 'หยุด' ซึ่งอาจต้องทำหลายครั้งจนกว่าจะสภาพตนเองได้ใจไม่ต้อง  
 ออกร้าง

การฝึกครั้งที่สี่

การฝึกครั้งนี้มุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยการ  
 แสดงออกทั้งทางทาง คำพูด ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเอง ไม่ว่าจะ  
 จะเป็นการแสดงความคิดเห็น หรือขัดแย้งกับผู้อื่น ทั้งนี้เป็นการแสดงออกจากร่างกาย โดยไม่มี  
 การเตรียมตัวมาก่อน

๑. ผู้ดูแลในการฝึกกล่าวที่แจ้งนักเรียน สรุปไว้ว่า การติดต่อสัมพันธ์กับ  
 บุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร ต้องระมัดระวังเสมอว่านักเรียนมีสิทธิที่จะแสดง  
 ความรู้สึก และความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้ผู้อื่นได้รับทราบ และการแสดงออก  
 ดังกล่าว ใ้จำเป็นจะต้องทำตามผู้อื่นเสมอไปเพื่อรักษามรรยาทในการสนทนา เว้นแต่ที่นักเรียน  
 เกิดความรู้สึกแน่นอนจริง ๆ สิทธิที่จะกล่าวออกมาจนถึงการแสดงออกที่เป็นตัวของตัวเรา เว้น  
 การแสดงความคิดเห็นขัดแย้ง การวิพากษ์วิจารณ์อย่างตรงไปตรงมา การพูดในสิ่งที่ต้องการจะพูด  
 บางคนไขว่คว้าแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้อื่นแต่จะเปลี่ยนเรื่องให้ผู้อื่นกล่าวถึงส่วนตนอยู่ ทั้ง ๆ  
 ที่ตนเองไม่สนใจสนใจ และไม่มีความฉันทันใจในเรื่องที่ผู้อื่นบรรยาย เพราะมักคิดว่า "พูดไป  
 สองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง" หรือเกรงว่าคนอื่นจะตำหนิว่าเสียมรรยาทในการสนทนา  
 คนอื่นจะไม่ชอบหรือสนใจในเรื่องที่ตนพูด ตนเองคุยไม่เก่ง ฯลฯ การแสดงออกที่เหมาะสมคือ

การพูดในสิ่งที่คนรู้สึกสนใจ และมีความรู้ที่จะพูด จะทำให้ตนเองเกิดความมั่นใจในการสนทนากับผู้อื่น ขณะเดียวกันจะทำให้เรื่องที่พูดมาสนใจมากกว่าหยิบยกเอาเรื่องที่คิดเอาเองว่าผู้อื่นจะสนใจแต่ตนเองไปรอบ หรือไม่มีความรู้ในเรื่องดังกล่าวเลย อย่างไรก็ตามการแสดงออกถึงกล่าวตอ้งกาถึงถึงทักษะสำคัญประการหนึ่งคือ ความสามารถในการฟัง เรื่องที่ผู้อื่นสนทนาและหยิบยกเอาประเด็นที่ตนเองก็สามารถสรุปรวบยอดเปลี่ยนหัวข้อการสนทนา หรือแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเอง ในบ้านคัดค้าน เห็นด้วย หรือแสดงความรู้สึกใด ๆ แม้แต่การตีบทหักการสนทนาซึ่งกำลังดำเนินอยู่

2. ผู้ดำเนินการฝึกให้นักเรียนวันทุกวัยเล่นสนทนากันเรื่องโลกใต้สองคู่ ส่วนนักเรียนคนอื่น ๆ ให้ก๊วยอยู่นอกห้องฝึก

3. ให้นักเรียนที่อยู่นอกห้องฝึกเข้าไปร่วมสนทนากับนักเรียนสองคู่ที่อยู่ในห้องฝึก โดยให้เขารวมแต่ละกลุ่มครั้งละสองคน ทั้งช่วงเวลาครั้งจะประมาณ 4 นาที จนนักเรียนเข้ากลุ่มครบทุกคน ทั้งสิ้นเงื่อนไขว่าเมื่อแต่ละคนเขารวมกลุ่มสนทนาแล้ว จะเริ่มการสนทนาในลักษณะที่โต้ เช่นอาจกล่าวคำทักทาย หรือเล่าเรื่องที่ตนเองอยากจะทำในขณะนั้น หรือมีฟังผู้อื่นสนทนา แล้วแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ เป็นต้น

4. ให้นักเรียนเข้ากลุ่ม 16 คน และเปิดเผยความรู้สึกขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มที่ตนเขารวม ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

5. ผู้ดำเนินการฝึกบอกให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ตนเองได้รับจากการฝึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่ม โดยหยิบยกประเด็นที่ตนเองสนใจ หรือประทับใจ หรือมีความข้องใจ หรือมีปัญหา ซึ่งอาจเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อม การแนะนำวิพากษ์วิจารณ์จากเพื่อนคนใดคนหนึ่ง ถ้านักเรียนคนใดเล่าเรื่องที่พาดพิงถึงผู้ใดในกลุ่ม ให้นักเรียนผู้ถูกระบุชื่อแจ้งตนต่อตนเองผู้อภิปรายต่อหน้ากลุ่มทันทีที่ผู้อภิปรายคนแรกพูดจบ และเสนอความเห็นจากประสบการณ์ของตนเองในประเด็นที่ตนสนใจต่อไป และถ้าข้อความที่ผู้อภิปรายพูดเป็นที่สนใจของนักเรียนคนใดก็ตาม ให้แสดงตนวิพากษ์วิจารณ์เชิงเห็นด้วยและขัดแย้งในที่นั้นที่ แล้วดำเนินการอภิปรายต่อไปประเด็นที่สนใจต่อไป นักเรียนคนใดที่พูดเสียงเบาหรือรายเรียงเกินไป ให้นักเรียนคนใดในกลุ่มเพื่อนหรือแนะนำทันที ใช้เวลาประมาณ 45 นาที

3. ผู้กำเนินการฝึกกล่าวขอให้นักเรียน และสรุปว่าการฝึกครั้งนี้ เป็น ครั้งสุดท้าย จึงน่าจะใช้เวลาจำกัดก็ตาม แต่คิดว่านักเรียนมีความพยายามและความตั้งใจ อย่างมากที่จะปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเอง อย่างไรก็ตามการฝึกในช่วงเวลาอันสั้นนี้ คาดว่า จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างยิ่งจนนักเรียนได้มาฝึกในชีวิตประจำวันในโอกาสข้างหน้า ขอฝากผู้วิจัยไว้ว่า การที่เรายอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบไม่กล้าแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดที่เป็นของตัวเอง นอกจากจะขาดความเชื่อมั่นในตนเองแล้วยังอาจสูญเสียประโยชน์ ที่พึงจะได้ ตลอดจนมิตรภาพอย่างแท้จริงจากผู้ที่เคยมีสัมพันธ

2.5 หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกหัดกิจกรรมการแสดงออกตามโครงการที่ไว้กำหนดไว้ ประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองด้วยข้อสอบชุดเดิมสลับข้อ

### 3. การจัดการกระทำกับกลุ่มควบคุม

สำหรับนักเรียนที่ได้รับคัดเลือกเป็นกลุ่มควบคุมผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินการฝึกหรือให้ กำปรัรักษาใด ๆ ทั้งสิ้นในระหว่างเวลาที่จัดการกระทำกับกลุ่มทดลอง นอกจากนี้กลุ่มควบคุมได้เรียนรู้ และปรับตนเองจากสภาพธรรมชาติเพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกโดย ทำการสอบพร้อมทั้งกลุ่มทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกตามโครงการที่ไว้กำหนดไว้

### 4. การควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน

ถึงแม้ว่าการวิจัยครั้งนี้จะใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองที่มีการทดสอบก่อนและ หลังการจัดการกระทำกับกลุ่มทดลองและมีกลุ่มควบคุมสำหรับเปรียบเทียบผลการทดลอง (control group pretest - posttest design) แต่อาจมีตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเป็นปัญหาต่อการ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลหรือทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้คลาดเคลื่อนได้ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการ ควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนดังนี้คือ

4.1 คัดเลือกนักเรียนที่เป็นญาติหรืออยู่บ้านใกล้เคียงกันให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพื่อป้องกันการ กระจายผลการทดลองจากกลุ่มทดลองไปสู่กลุ่มควบคุม

4.2 กำหนดระยะเวลาในการจัดการกระทำกับกลุ่มทดลองในระหว่างปิดภาคเรียน เพื่อป้องกันการ เรียนรู้จากนักเรียนที่เป็นเพื่อนร่วมชั้นซึ่งอาจอยู่ในกลุ่มควบคุม

4.3 ใช้วิธีการทางสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) ประเมินค่าเฉลี่ยของการทดสอบครั้งที่สองเพื่อวัดเสถียรภาพไม่เท่ากันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใดคนหนึ่ง

4.4 ติดตามผลการฝึกปฏิบัติการภาคแสงออก (Follow-up) เพื่อวัดความคงอยู่ของผลการทดลองซึ่งจะช่วยให้เชื่อมั่นว่าคำสั่งเกณฑ์ที่ได้จากการทดสอบครั้งแรกไม่ได้เกิดจากแรงจูงใจของกลุ่มทดลอง โดยทำการทดสอบซ้ำด้วยแบบทดสอบชุดเดิมหลังจากการทดสอบครั้งแรกสองสัปดาห์ แล้วนำคำสั่งเกณฑ์ที่ได้เปรียบเทียบกับคะแนนการสอบครั้งแรก

### การจัดกระทำกับข้อมูล

หลังจากที่ได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เริ่มการทดสอบครั้งแรก การสอบถามสัมภาษณ์ การดำเนินการทดลอง ตลอดจนการทดสอบครั้งหลัง และการติดตามผล ผู้ดำเนินการวิจัยได้จัดกระทำกับข้อมูลดังกล่าวตามจุดหมายของการวิจัย และผลประโยชน์ต่อไปนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่สามไปคำนวณหาความถี่เพื่อจัดอันดับที่พฤติกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการจะแสดงออก
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสอบถามและสัมภาษณ์เพื่อทราบภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง
3. นำคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังของแต่ละกลุ่มเปรียบเทียบเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 โดยใช้  $t$ -test (Dependent Samples) สูตร

$$t = \frac{\bar{d} \sqrt{n}}{Sd}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง
	$\bar{d}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างระหว่างการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง
	n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
	Sd	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างระหว่างคะแนนการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

4. นำคะแนนจากการสอบครั้งแรกและครั้งที่สองไปวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม เพื่อปรับค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบครั้งที่สอง และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 โดยใช้สูตร

$$F = \frac{MS_{\text{treat}}}{MS_{\text{error}}}$$

เมื่อ F แทน ค่าสถิติจากการแจกแจงใน F distribution

MS แทน ค่า Mean Square จากการทดลอง (treat) และความคลาดเคลื่อน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ผลผลิตรายการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้จัดประเภทและขั้นตอนในการเสนอข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 การจัดลำดับความถี่ของพฤติกรรมที่นักเรียนผ่านมากต้องการจะแสดงออกมากขึ้น

ตอนที่ 2 ขอบุคคลส่วนตัวที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนรวม และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ข้อ 2 และข้อ 3

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบเพื่อติดตามผลการฝึกพฤติกรรมกล่าวแสดงออก

ตอนที่ 1 ข้อมูลการจัดลำดับความถี่ของพฤติกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการจะแสดงออกมากขึ้น

ตาราง 1 ลำดับความถี่จากมากไปหาน้อยของพฤติกรรมที่นักเรียน 239 คน ต้องการจะแสดงออกมากขึ้น

ลำดับที่	พฤติกรรมที่ต้องการจะแสดงออกมากขึ้น	ความถี่	%
1	เดินเข้าไปในหมู่คนมาก ๆ หรือที่ประชุมตามลำพัง	84	35.14
2	ซักถามในห้องเรียนเมื่อไม่เข้าใจ	77	32.21
3	ปฏิเสธเมื่อผู้ชายกะย่นกะยอให้หรือสินค้าที่ไม่ต้องการ	59	24.68
4	ปรับทุกข์กับบิดามารดา	57	23.84
5	ยอมรับว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูสอน	55	23.01
6	ดักเตือนเพื่อนตรง ๆ เมื่อเพื่อนทำผิด	52	21.75
7	บอกให้บุคคลในสังฆารณะหยุดกระทำความชั่วที่รบกวน	51	21.33
8	บอกกับเพื่อนหรือผู้ร่วมงานว่าเขาพูดหรือกระทำความชั่วที่รบกวน	50	20.92
9	กักคานไม่เห็นด้วยกับความผิดของครูอาจารย์เมื่อเห็นว่าไม่ถูกต้อง	49	20.50
10	นำสิ่งของที่มีค่าหนีไปกินร้านค้า	45	18.82

ตาราง 2 ลำดับความถี่จากน้อยไปหามากของพฤติกรรม 10 พฤติกรรมที่นักเรียนต้องการจะแสดงออกมากขึ้น

ลำดับที่	พฤติกรรมที่ต้องการจะแสดงออกมากขึ้น	ความถี่	%
1	บอกกับผู้อื่นโดยหนึ่งว่าชอบเขา	11	4.60
2	พาเพื่อนสนิทไปเที่ยวและร่วมสนุกที่บ้าน	12	5.02
3	ขอร้องบิดามารดาให้ช่วยทำกิจกรรมส่วนตัว	13	5.43
4	ปฏิเสธไม่ยอมรับอาหารซึ่งมีประเภทจากที่สั่ง	14	5.85
5	ซักถามเรื่องส่วนตัวของเพื่อนหรือครู	15	6.27
6	ปฏิเสธไม่ให้เพื่อนยืมสมุดการบ้านไปลอก	16	6.69
7	พูดแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากความเห็นของผู้ร่วมสนทนา	16	6.69
8	เงาในสิ่งที่ใครพบเห็นโดยไม่ต้องการให้ผู้อื่นซักถาม	16	6.69
9	บอกข่าวที่เกี่ยวข้องกับตนเองให้ผู้อื่นทราบ	16	6.69
10	รับถ่ายของชมเชยจากผู้อื่น	18	7.53

จากการจัดลำดับพฤติกรรมที่นักเรียน 239 คน ต้องการจะแสดงออกมากขึ้น ดังแสดงในตาราง 1 และตาราง 2 สรุปได้ว่า พฤติกรรมที่นักเรียนส่วนมากต้องการแสดงคือ เดินเข้าไปในหมู่คนมาก ๆ หรือในที่ประชุมตามลาพัง (ร้อยละ 35.14) ซักถามในห้องเรียนเมื่อไม่เข้าใจ (ร้อยละ 32.21) ปฏิเสธเมื่อผู้ชายคะยั้นคะยอให้ซื้อสินค้าที่ไม่ต้องการ (ร้อยละ 24.68) ปรับทุกข์กับบิดามารดา (ร้อยละ 23.84) ยอมรับว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูสอน (ร้อยละ 23.01) ส่วนพฤติกรรมที่นักเรียนส่วนน้อยต้องการจะแสดงออกมากขึ้นคือ บอกกับผู้อื่นโดยหนึ่งว่าชอบเขา (ร้อยละ 4.60) พาเพื่อนสนิทไปเที่ยวและร่วมสนุกที่บ้าน (ร้อยละ 5.02) ขอร้องบิดามารดาให้ช่วยทำกิจกรรมส่วนตัว (ร้อยละ 5.43) ปฏิเสธไม่ยอมรับอาหารซึ่งมีประเภทจากที่สั่ง (ร้อยละ 5.85) และซักถามเรื่องส่วนตัวของเพื่อนหรือครู (ร้อยละ 6.27)

ตอนที่ 2 ข้อมูลจากการกรอกแบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 32 คน เพื่อทราบ  
ภูมิหลังเกี่ยวกับพัฒนาการทางสุขภาพร่างกายและบุคลิกภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว ตลอดจน  
ประสบการณ์และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ปรากฏว่ามีข้อมูลสำคัญที่ควรพิจารณาประกอบการวิจัยครั้งนี้  
ดังต่อไปนี้

ตาราง 3 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับการคลอด

สถานที่เกิด	จำนวน	%	ผู้ทำคลอด	จำนวน	%	สภาพการคลอด	จำนวน	%
บ้าน	21	65.63	หมอตำแย	20	62.15	คลอดได้เอง	30	94.75
โรงพยาบาล	10	31.25	พยาบาลหรือ ผดุงครรภ์	7	25.62	ผ่าตัด	2	6.25
อื่น ๆ	1	3.12	แพทย์	5	15.63		-	-

ตาราง 4 แสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับพัฒนาการทางการเดินและพูด

อายุ (เดือน)	เดินได้		พูดได้	
	จำนวน	%	จำนวน	%
12 - 18	30	94.75	4	12.5
19 - 24	2	6.25	26	81.25
24 - 30	-	-	2	6.25



ตาราง 5 แสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับสุขภาพในวัยเด็ก

สุขภาพในวัยเด็ก	จำนวน	%	หมายเหตุ
สมบูรณ์แข็งแรง	19	59.38	ระบุโรคประจำตัว ชัก 2 ราย
เจ็บป่วยบ่อย ๆ	9	28.12	กระเพาะอาหาร 2 ราย
มีโรคประจำตัว	4	12.5	

ตาราง 6 แสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับประวัติการเรียน

ประวัติการเรียน	จำนวน	%
อายุที่เริ่มเข้าเรียน	ก่อน 5 ปี	—
	5 - 6 ปี	18
	6 - 7 ปี	14
ความรู้สึกลดครั้งแรก	ใจดี	9
	ถู และทำโทษบ่อย ๆ	15
	เข้มงวดกวดขัน	18
	ไม่สนใจเด็กเรียน	6
	ไม่ก่อนเขาสอน	1
ผลการเรียนโดยเฉลี่ย	ดี	6
	ปานกลาง	24
	ค่อนข้างต่ำ	2
	เกณฑ์ตก	—

ตาราง 6 (ต่อ)

ประวัติการ เรียน		จำนวน	%
การมาเรียน	สม่ำเสมอ	32	100
	ขาดเรียนบ่อย ๆ	-	-
กิจกรรมที่สนใจ	กีฬา	2	6.25
ความสนใจและความถนัดรายวิชา เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย	1. ภาษาไทย	20	62.5
	2. สังคมศาสตร์	18	56.25
	3. วิทยาศาสตร์	16	50.00
	4. ภาษาต่างประเทศ	14	43.75
	5. ศิลปศึกษา	10	31.25
	6. กณิตศาสตร์	7	21.87
ปัญหาในโรงเรียน	ปัญหาการคบเพื่อน	18	56.25
	กลัวสอบตก	9	28.13
	กลัวมีคะแนนต่ำและถูกเพ่งเล็ง จากครู	7	21.87

ตาราง 7 แสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ

พัฒนาการทางเพศ		จำนวน	%
การมีประจำเดือน	ปกติ	25	76.13
	ไม่ปกติ	7	21.87
อายุที่เริ่มมีประจำเดือน	12 ปี	5	15.63
	13 ปี	20	62.50
	14 ปี	7	21.87
ความรู้สึกที่มีประจำเดือนครั้งแรก	ตกใจกลัว	17	53.13
	อับอายขายหน้า	6	18.75
	เฉย ๆ เพราะทราบมาก่อน	9	28.12
อายุที่เริ่มมีความสนใจทางเพศ	12 - 13 ปี	16	50.00
	14 - 15 ปี	10	31.25
	16 - 17 ปี	6	18.75
อายุที่เริ่มมีความรู้เรื่องเพศ	10 - 12 ปี	4	12.50
	13 - 15 ปี	11	34.38
	16 - 18 ปี	17	53.12
อายุที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม	12 - 13 ปี	5	15.63
	14 - 15 ปี	20	62.50
	16 - 17 ปี	7	21.87

ตาราง 7 (ต่อ)

พัฒนาการทางเพศ		จำนวน	%
แหล่งที่ได้รับความรู้เรื่องเพศ	บิดามารดา	2	6.25
	ครู	3	9.37
	ญาติพี่น้อง	4	12.5
	เพื่อน	6	18.75
	หนังสือ	17	53.13

ตาราง 8 แสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่าง	จำนวน	%
อ่านหนังสือเรีงรมย์	19	59.37
อ่านตำราเรียน	6	18.75
ดูโทรทัศน์และฟังวิทยุ	4	12.50
เที่ยว	3	9.37

ตาราง 9 แสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความบกพร่องทางพฤติกรรม

ประวัติความบกพร่องทางพฤติกรรม		จำนวน	%
ปัสสาวะรดที่นอน	ถึงอายุ 6 ปี	6	18.75
	ถึงอายุ 8 ปี	4	12.50
	ถึงอายุ 12 ปี	2	6.25
	รวม	12	37.50
กักเดิมเป็นประจำ	อายุ 8 ปี	2	6.25
	อายุ 10 ปี	3	9.38
	อายุ 12 ปี	2	6.25
	อายุ 15 ปี	1	3.12
	รวม	8	25.00
กักพ้นเวลาจน		14	43.25
นอนละเมอ		22	68.75
ถอนนมโดยไม่รู้สีก้าว		-	-
กีดขวาง		-	-

ตาราง 10 แสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา

ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา	จำนวน	%
อยู่รวมกัน	19	59.38
แยกกันอยู่	4	12.50
หย่าขาดจากกัน	3	9.37
ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เสียชีวิต	6	18.75
ทะเลาะกันเป็นประจำ	21	63.63
ทะเลาะกันบางครั้ง	19	59.37
แทบไม่เคยทะเลาะกัน	2	6.25
อยู่รวมกันอย่างมีความสุข	10	31.25
อยู่รวมกันอย่างไรมีความสุขนัก	18	56.25
อยู่รวมกันอย่างไรไม่มีความสุขเลย	4	12.50

ตาราง 11 แสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อบิดามารดา

ความรู้สึก	บิดา	มารดา	รวม
รัก	9	14	23
ไม่กอดรัก	21	15	36
กลัว	22	8	30
ไม่กลัว	10	24	34
สนิทสนม	15	13	28
ไม่กอดสนิทสนม	17	19	36

ตาราง 12 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับลักษณะนิสัยของบิกามารดาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

ลำดับที่	ลักษณะนิสัย	บีกา	มารดา	รวม
1	วู้จู้เจาระเบียบ	19	23	42
2	เขมวากกวทซัน	15	18	33
3	ลำเอียง	9	12	21
4	ไมคอดมีเวลาให้ลูก	14	3	17
5	หางเห็นลูก	11	2	13
6	เจากี้เจากการ	—	13	13
7	เสมอคนเสมอปลาย	6	5	11
8	เคียวก็เคียววราย	3	6	9
9	ปลดอยปละละเลยไม่สนใจลูก	6	2	8
10	ดูร้ายและเขินที่ลูกเสมอ	5	2	7
11	ไม่คบคน ไม่สูงส่งกับใคร	4	2	6
12	ซีโอชอบโอฮาก	3	2	5
13	ปกป้องและตามใจลูกมากเกินไป	4	1	5
14	มีเหตุผลกับลูก	4	—	4
15	เฉย ๆ อะไรก็ได้	1	—	1

ตาราง 13 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับประวัติความผิดปกติของบรรพบุรุษหรือสมาชิกในครอบครัว

ลำดับที่	ประวัติครอบครัว	จำนวน	%
1	ติดยา	16	50.00
2	ฆ่าหรือพยายามฆ่าตัวตาย	6	18.75
3	มีอาการซึมเศร้า	4	12.50
4	ติดยาเสพติด	4	12.50
5	โรคจิตโรคประสาท	4	12.50
6	ปัญหาเสื่อม	2	6.25
7	ประวัติอาชญากรรม	1	3.13

ตาราง 14 สภาพแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับจำนวนผู้อยู่อาศัย สภาพที่อยู่อาศัย และลักษณะของเพื่อนบ้าน

สมาชิกในครอบครัวและสภาพแวดล้อม		จำนวน	%
อาศัยร่วมกัน	บิดา	2	6.25
	มารดา	8	25.00
	บิดามารดา	16	50.00
	หอพัก	2	6.25
	ญาติ	4	12.5



ตาราง 14 (ต่อ)

สมาชิกในครอบครัวและสภาพแวดล้อม		จำนวน	%
จำนวนครอบครัวที่อาศัยรวมบ้านเดียวกัน	หนึ่งครอบครัว	19	59.37
	สองครอบครัว	9	28.13
	มากกว่าสองครอบครัว	4	12.50
จำนวนผู้อยู่อาศัยในครอบครัว	1 - 3 คน	1	3.13
	4 - 5 คน	6	18.75
	6 - 8 คน	11	34.37
	มากกว่า 8 คน	14	43.80
สภาพที่อยู่อาศัย	แออัด	2	6.25
	บ้านอยู่ห่างกัน	19	59.37
	ห้องแถว	10	31.25
	วัด	1	3.13
ฐานะและสภาพเพื่อนบ้าน	ยากจน	7	21.87
	ปานกลาง	21	63.63
	ดี	4	12.5
	ไว้วางใจได้	9	28.13
	ไม่น่าไว้วางใจ	23	71.87

ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เสนอตามตารางทั้ง 12 ตาราง สรุปได้ว่านักเรียนส่วนมากคลอคลายบ้าน และหมอคำแย เป็นผู้ทำคลอ (ตาราง 3) ถึงแม้ว่านักเรียนร้อยละ 59.38 จะมีสุขภาพแข็งแรงในวัยเด็ก แต่ร้อยละ 40.62 ระบุว่ามีอาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ และมีโรคประจำตัว (ตาราง 4) เกี่ยวกับประวัติการเรียน (ตาราง 5) พบว่านักเรียนทั้งหมดมีความสม่ำเสมอในการเรียนและร้อยละ 75 มีผลการเรียนปานกลาง ไม่มีผู้ใดเคยสอบตก นักเรียนร้อยละ 56.25 รายงานว่าครูคนแรกของตนเข้มงวดกวดขัน ร้อยละ 40.62 รู้สึกว่าครูคนแรกของตนและทำโทษบ่อย ๆ ร้อยละ 18.75 บอกว่าไม่สนใจนักเรียน ปัญหาในโรงเรียนที่เกิดกับนักเรียนเรียงตามลำดับคือปัญหาการคบเพื่อน (ร้อยละ 56.25) กลัวสอบตก (ร้อยละ 28.13) กลัวผิดระเบียบและถูกเพ่งเล็งจากครู (ร้อยละ 21.87)

ข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ (ตาราง 6) ระบุว่านักเรียนร้อยละ 53.13 ตกใจกลัวเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกและร้อยละ 18.75 รู้สึกอับอายขานหน้า ขณะที่ร้อยละ 28.12 รายงานว่ารู้สึกเฉย ๆ เพราะทราบมาก่อน นักเรียนร้อยละ 50.00 เริ่มมีความสนใจเมื่ออายุไม่เกิน 13 ปี และร้อยละ 62.50 เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้ามเมื่ออายุระหว่าง 14 ปี ถึง 15 ปี อย่างไรก็ตามนักเรียนร้อยละ 53.13 รายงานว่าได้รับความรู้เรื่องเพศเมื่ออายุไม่เกิน 12 ปี เกี่ยวกับแหล่งที่ได้รับความรู้เรื่องเพศ ร้อยละ 53.13 รายงานว่าได้รับความรู้โดยการอ่านหนังสือ และมีเพียงร้อยละ 15.62 ที่ได้รับความรู้จากบิดามารดาและครูอาจารย์

เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง (ตาราง 8) นักเรียนร้อยละ 59.37 ใช้เวลาว่างอ่านหนังสือ เริงรมย์ ร้อยละ 18.75 อ่านตำราเรียน ร้อยละ 12.50 คุุโทรทัศน์และฟังวิทยุ

ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติความบกพร่องทางพฤติกรรม (ตาราง 9) ระบุว่านักเรียนร้อยละ 37.50 เคยปัสสาวะรดที่นอนหลังอายุ 5 ขวบ และในจำนวนนี้ร้อยละ 12.50 ปัสสาวะรดที่นอนถึงอายุ 8 ปี และร้อยละ 6.25 ปัสสาวะรดที่นอนถึงอายุ 12 ปี นักเรียนร้อยละ 25.00 เคยกักเล็บเป็นประจำระหว่างอายุ 8 ปี ถึง 15 ปี ร้อยละ 43.75 ระบุว่ากักฟันเวลาอนหลับ และร้อยละ 68.75 นอนละเมอ

ข้อมูลจากการสอบถามสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบิตามารคา (ตาราง 10) พบว่า บิตามารคาอยู่รวมกันร้อยละ 59.38 นอกจากนั้นแยกกันอยู่ หย่าขาดจากกัน และบิตาหรือมารคาเสียชีวิต ร้อยละ 63.63 ระบุว่าบิตามารคาทะเลาะกันเป็นประจำ มีเพียงร้อยละ 6.25 ที่บิตามารคาแทบไม่เคยทะเลาะกันเลย และร้อยละ 56.25 เปิดเผยว่า บิตามารคาอยู่รวมกันอย่างไร ไม่ค่อยมีความสุขนัก

นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อบิตามารคา (ตาราง 11) ว่าไม่ค่อยรักและไม่ค่อยสนิทสนมเป็นส่วนมาก ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของบิตามารคา จากทรรศนะของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (ตาราง 12) พบว่า ส่วนมากบิตามารคามีนิสัย จู้จี้เจ้าระเบียบ และเข้มงวดกวดขัน รองลงไปตามลำดับคือ ลำเอียง ไม่ค่อยมีเวลาให้ลูก หางเห็นลูก ลักษณะเจ้าทีเจ้าการพบจากลักษณะนิสัยของมารคาเท่านั้น ลักษณะที่พบน้อยเรียงลำดับคือ เฉย ๆ อดใจไม่ได้ มีเหตุผลกับลูก ปกป้องความใจลูกจนเกินไป และลักษณะชอบโอ้อวด

จากการสอบถามประวัติครอบครัว (ตาราง 13) พบว่า ร้อยละ 50.00 มีสมาชิกในครอบครัวติดสุรา ร้อยละ 18.75 มีญาติพี่น้องที่เคยฆ่าหรือพยายามฆ่าตัวตาย นอกจากนั้นยังพบว่า มีญาติพี่น้องที่มีอาการซึมเศร้า ติดยาเสพติด เป็นโรคจิตโรฟประสาท ในจำนวนเท่า ๆ กันคือ ร้อยละ 12.50 ร้อยละ 6.25 ระบุว่าสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคปัญญาเสื่อม และพบว่า มีประวัติอาชญากรรม ร้อยละ 3.13

ข้อมูลจากตาราง 14 ระบุว่านักเรียนร้อยละ 50.00 อาศัยอยู่กับบิตามารคา ที่เหลืออาศัยร่วมกับมารคา (ร้อยละ 25.00) ญาติ (ร้อยละ 12.5) บิตา (ร้อยละ 6.25) จำนวนครอบครัวที่อาศัยอยู่รวมบ้านเดียวกันร้อยละ 59.37 มีหนึ่งครอบครัวร้อยละ 12.50 อาศัยอยู่รวมกันมากกว่าสองครอบครัว ครอบครัวที่มีผู้ร่วมอาศัยมากกว่าแปดคนมีร้อยละ 43.80 และมีเพียงร้อยละ 3.13 ที่มีสมาชิกในครอบครัวไม่เกินสามคน สภาพที่อยู่อาศัยส่วนมาก (ร้อยละ 59.37) อยู่บนห้างกัน อยู่ห้องแถวร้อยละ 31.25 เพื่อนบ้านส่วนมากฐานะปานกลาง (ร้อยละ 63.63) ร้อยละ 28.13 ระบุว่าเพื่อนบ้านส่วนใหญ่ไว้ใจได้ อีกร้อยละ 71.87 ระบุว่าไม่น่าไว้วางใจ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่ม และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มระหว่างก่อนการฝึก และหลังการฝึก

เปรียบเทียบความแตกต่าง	N	$\bar{X} O_1$	$\bar{X} O_2$	$\bar{d}$	sd	t
กลุ่มทดลอง	16	107.8497	142.2187	34.9375	12.3637	11.3031 **
กลุ่มควบคุม	16	108.0997	105.7187	-38	6.6194	-22.9627

$$t_{15} (.01) = 2.602$$

$$** p < .01$$

จากตาราง 15 แสดงว่า

นักเรียนในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่พฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สนับสนุนสมมติฐานข้อ 1

นักเรียนในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่พฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่สูงกว่าก่อนได้รับการฝึก ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนรวมของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกพฤติกรรม  
กล้าแสดงออกและกลุ่มควบคุม

Source	SS	df	MS	F
Total	17677.8160	30		
Error	5161.2254	29	177.9733	70.3285 **
Treatment	12516.5906	1	12516.5906	

\*\*  $p < .01$

จากตาราง 16 แสดงว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม และนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาประกอบกับค่าเฉลี่ยของการทดสอบซ้ำหลัง (ตาราง 15) ปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ( $\bar{X} = 142.2187$ ) สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ( $\bar{X} = 105.7107$ ) ข้อมูลนับสนุนสมมติฐานข้อ 3

ตอนที่ 4 ข้อมูลจากการติดตามผล

ตาราง 17 วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างการทดสอบครั้งที่สองและการสอบติดตามผลของ  
กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม

กลุ่มเปรียบเทียบ	N	$\bar{d}$	Sd	t
กลุ่มทดลอง	16	0.25	29.16666	0.185164
กลุ่มควบคุม	16	1.675	5.375872	1.3951225

จากตาราง 17 แสดงว่า

นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกคงที่  
ไม่แตกต่างจากหลังการฝึก

นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก  
ไม่แตกต่างจากการทดสอบหลังการฝึก

สรุป อภิปรายผล และขอเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อทดลองฝึกพฤติกรรมรากล้ำแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมรากล้ำแสดงออก ของนักเรียนก่อนฝึกและหลังฝึก
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมรากล้ำแสดงออก ระหว่างนักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมรากล้ำแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมจะมีพฤติกรรมรากล้ำแสดงออกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก
2. นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกมีพฤติกรรมรากล้ำแสดงออกไม่สูงกว่าก่อนได้รับการฝึก
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมรากล้ำแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมมีพฤติกรรมรากล้ำแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15 ถึง 18 ปี โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2521 จำนวน 32 คน โดยแยกเป็นกลุ่มที่รับโครงการทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุมเพื่อใช้เปรียบเทียบ 16 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ✓

— ผู้วิจัยได้สร้างแบบทดสอบตามแนวทางและโครงสร้างแบบทดสอบของ **กัมบริล และริชชี**

(Gambriel and Richey. 1975 : 550 - 561) **เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์** (Fensterheim

and Baer. 1975 : 49 - 51) **แรทฮัส และเนวิด** (Rathus and Nevid. 1978 :

137 - 139)

ข้อที่ ๑๑. / ๑๑.

### วิธีการในการรวบรวมข้อมูล ✓

1. นำแบบทดสอบที่ได้ตรวจสอบคุณภาพแล้วไปทดสอบกับนักเรียนที่จะคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างแล้วตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์
2. คัดเลือกนักเรียนที่ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ไม่กล้าแสดงออกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย หลังจากที่ได้ตรวจสอบสุขภาพร่างกายโดยแพทย์แล้ว
3. สัมภาษณ์นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อทราบข้อมูลส่วนตัวสำหรับพิจารณาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล
4. ดำเนินการฝึกนักเรียนที่ได้รับคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองตามโครงการที่ได้วางแผนร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้เวลาคำเนินการฝึก 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สองครั้งแรกเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม ครั้งที่สามและครั้งที่สี่ ฝึกการแสดงออกทางกิริยา ท่าทาง น้ำเสียง การสบตา และการสัมผัส ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการสื่อความหมายที่ไม่ใช่ภาษาพูด ครั้งที่ห้าและครั้งที่หก ฝึกการแสดงออกทางคำพูด เช่น การทักทาย การเริ่มต้นการสนทนา การกล่าววิจารณ์ การแสดงความรู้สึกทางบวกและลบ ครั้งที่เจ็ดและครั้งที่แปด ฝึกการแสดงออกทางความรู้สึก และอารมณ์ และฝึกแก้ปัญหาของนักเรียน โดยการแสดงบทบาทและฝึกซ้อมพฤติกรรม ครั้งที่เก้าและครั้งที่สิบ เป็นการฝึกกล่าวปฏิเสธ และระงับความคิดที่ก่อกังวล ตลอดจนการพูดแสดงความคิดเห็น โดยการแสดงออกอย่างทันทีทันใด ในขณะที่ถูกเร้า



5. ทดสอบนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเสร็จสิ้นการฝึกแล้ว 4 สัปดาห์
6. ทดสอบด้วยข้อสอบชุดเดิมหลังจากสอบครั้งที่สอง 10 สัปดาห์ เพื่อติดตามผล

วิเคราะห์  
 ✕ การวิเคราะห์ข้อมูล

- ✓ 1. หาค่าสถิติพื้นฐาน
- ✕ 2. วิเคราะห์ความแปรปรวนรวมเพื่อรับค่าเฉลี่ยที่แตกต่างกันจากการทดสอบครั้งแรกของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม
- ✓ 3. ใช้  $t$ -test (related sample) ทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และข้อ 2 และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนทดสอบเพื่อติดตามผล
- ✕ 4. ใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่สูงกว่าก่อนได้รับการฝึก
3. นักเรียนที่ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. จากการติดตามผลพบว่า
  - ก. นักเรียนที่ได้รับการฝึกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกคงที่
  - ข. นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่แตกต่างจากเดิม

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่สรุปว่านักเรียนที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ขณะที่นักเรียนซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการดังกล่าวมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่สูงกว่าเดิม และผลการวิเคราะห์ข้อมูลบ่งว่ามีแนวโน้มจะลดลงกว่าเดิม นอกจากนี้ผลการทดสอบเพื่อติดตามผล ข้อมูลก็ระบุว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกคงที่ปรากฏการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมเพื่อฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการปรับพฤติกรรมให้นักเรียนกล้าแสดงออกมากขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงยืนยันทฤษฎีของ เลวิตส์ (Lewittes. 1977 : 5360 - 5361) ที่ว่าถ้าผู้หญิงได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะและใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่โดยได้เรียนรู้จากการฝึกซ้อมพฤติกรรมอย่างถูกต้องเหมาะสมก็จะช่วยส่งเสริมบทบาทและสถานภาพทางสังคมให้ดีขึ้นและยอมรับได้ การที่ผู้หญิงแสดงออกน้อยเป็นเพราะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเนื่องมาจากการเรียนรู้ที่ผิดพลาดในอดีต เหตุผลสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ก็ประการหนึ่งคือความคงอยู่ของพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง ซึ่ง เฟนสเตอร์ไฮม์ (Fensterheim. 1975 : 25 - 82) อ้างว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกซึ่งกระทำในห้องปฏิบัติการในระยะเวลาดำกัดยอมรับผลทำให้ผู้มีปัญหาเริ่มเปลี่ยนท่าทีตอบสนองในสถานการณ์จริงมากขึ้น และการฝึกดังกล่าวจะทำให้บุคคลแก้ปัญหาการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในขอบข่ายอื่น ๆ ได้ด้วย การที่บุคคลได้มีโอกาสสนองมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง กล่าวคือ เมื่อบุคคลยังได้มีโอกาสฝึกฝนการต่อสู้เพื่อตนเอง และประพจน์ในสิ่งที่ตนเองยกย่องมากเท่าใด ก็จะมีภูมิปัญญาในตนเองมากยิ่งขึ้น ทั้งสมการ

$$\text{ความกล้าแสดงออก} = \text{ความภูมิใจในตนเอง}$$

สำหรับนักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมและไม่ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบ่งว่านักเรียนกลุ่มดังกล่าวมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่สูงขึ้น

ในความหมายที่เป็นคุณภาพทางความสามารถในการเรียนรู้วิชาการในโรงเรียนโดยส่วนรวมเป็น ผลการวัดและประเมินความรู้ที่ครูสอน ซึ่งคงอาศัยสมองงานความจำ และวัดด้วยการให้นักเรียนระลึกออกมา จึงน่าจะพิจารณาควรวินิจฉัยนักเรียนที่เรียนดีหรือไม่เคยสอบตกจะมีปัญหาทาง ความประพฤติน้อยจริงหรือไม่ เพราะการประเมินผลในระบบการศึกษของเราเน้นในเรื่องความ สัมฤทธิ์ทางวิชาการเท่านั้น เราไม่เคยมีการวัดและประเมินความกล้าแสดงออกของนักเรียนเลย อีกประการหนึ่ง การที่นักเรียนชั้นเรียนมีผลการเรียนระดับที่ต่ำกว่านี้อาจเนื่องมาจากการเป็น ผู้ท้อแท้ เชื่อใจตัวเองน้อยขอผู้ใหญ่มาก และผู้ปกครองอย่างเคร่งครัดจนไม่กล้าแสดงออกซึ่ง ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

ซึ่งเฟนสเทอร์ไฮม์ (Fensterheim and Baer, 1975 : 20) ก็ได้กล่าววาท การที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกเนื่องจากได้รับรางวัลหรือการยกย่องในทางที่ผิดจนบุคคลเกิดความเคยชิน จากการเรียนรู้ดังกล่าว เช่น ในโรงเรียน กลุ่มที่ชื่นชมกับนักเรียนที่ขยันและตั้งใจเรียน ไม่มีปัญหาทางสังคม ไม่สงสัยถึงวิธีการสอนและระบบบริหารของโรงเรียน ไม่โต้แย้ง เป็นต้น ปฏิบัติตามคำสั่งของครูอย่างเคร่งครัด ซึ่งเหตุผลที่กล่าวมาไม่สอดคล้องจากการศึกษาฉบับสมบูรณ์คือ นักเรียนส่วนแควประมาณร้อยละ 28.13 กลัวสอบตก และร้อยละ 21.87 กลัวผิดระเบียบและ กลัวถูกเพ่งเล็งจากครู (ตาราง 5)

2. การเรียนรู้จากการปฏิบัติสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆตั้งแต่วัยเด็กมีแนวโน้มจะทำให้บุคคลไม่ กล้าแสดงออก ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่าบิดามารดาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากมี นิสัยใจ เจริญ เข้มแข็งและเข้มงวดกวดขัน (ตาราง 11) และร้อยละ 63.63 ระบุว่าบิดามารดา ทะเลาะกันเป็นประจำ (ตาราง 10) ลักษณะเด่นเช่นนี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้ และอาจส่งผลต่อบุคลิกภาพของเด็กได้ พ่อแม่ที่ปกครองแบบใช้อำนาจจะ มีส่วนสัมพันธ์กับการเอาสิ่งกมของ เด็ก ลูกจะมีอารมณ์ไม่แน่นอน เป็นคนขอมจำนน ขอมแพ นอกจากบิดามารดาแล้วบุคคลที่อาจถือได้ว่า เป็นเงื่อนไขต่อการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนัก เรียนอีกประเภทหนึ่งคือ ครูผู้สอน ซึ่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์ระบุว่าครูคนแรกของนักเรียน ที่

และทำโทษบ่อย ๆ และร้อยละ 18.75 ไม่สนใจนักเรียน แสดงให้เห็นว่าการปฏิสัมพันธ์  
ในลักษณะดังกล่าวมีผลโดยตรงต่อเพื่อนจากสภาพการเลี้ยงดูในครอบครัวสภาพเช่นนี้ วันเพ็ญ  
อายุการ (วันเพ็ญ วายุการ 2512 : 104) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของวัยรุ่นที่พบว่า  
การอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ ครูอาจารย์ มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของเด็กมาก ถ้าพ่อแม่ ครูอาจารย์  
เข้มงวดกวดขันในเรื่องระเบียบวินัยมาก จะทำให้เด็กไม่กล้าแสดงความคิดเห็น คอยแต่ทำตามคำสั่ง  
ของผู้ใหญ่ ความคิดริเริ่มและความเป็นผู้นำไม่มี ซึ่งตรงกับลักษณะของคนที่ไม่กล้าแสดงออกนั่นเอง

3. สภาพแวดล้อมในครอบครัวและสังคม มีอิทธิพลต่อการกล้าแสดงออกของนักเรียน  
ซึ่งผลการสอบถามสัมภาษณ์ ปรากฏว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่มากกว่าปกติคนมีถึง ร้อยละ  
43.80 และส่วนมากระบุว่าเพื่อนบ้านไม่น่าไว้วางใจ สภาพเช่นนี้มีข้อน่าสังเกตุว่า ลักษณะ  
ครอบครัวใหญ่ ซึ่งมีการรวมเครือญาติไว้นานเข้าด้วยกันทำให้เกิดบุคคลที่นักเรียนจะต้องปฏิสัมพันธ์  
เกี่ยวข้องด้วยมากกว่าบิดามารดา ซึ่งอาจเป็น ปู่ย่า ตายาย หรือคนอื่น ๆ บุคคลดังกล่าวนี้  
มีอิทธิพลในครอบครัวไม่น้อย ซึ่งบางครั้งอาจมากกว่าบิดามารดาของเด็กเองด้วย วิธีการตั้งเงื่อนไข  
หรือข้อคาดหวังจากคนอื่น ๆ ในครอบครัวอาจมีส่วนทำให้เกิดความขัดแย้งในการเลือกแสดงพฤติกรรม  
ตอบสนองของเด็กได้

4. สาเหตุอื่น ๆ เช่น ประวัติครอบครัว และพฤติกรรมที่บกพร่องอื่น ๆ ในวัยเด็ก  
อาจสัมพันธ์กับการกล้าแสดงออกได้ ทั้งนี้เป็นผลเนื่องจากการอบรมเลี้ยงดู หรือเงื่อนไขในการ  
พัฒนาการด้านต่าง ๆ ซึ่งจากข้อมูล (ตาราง 13) ระบุว่า ร้อยละ 50.00 มีสมาชิกในครอบครัว  
ติดสุรา โดยเฉพาะบิดา ร้อยละ 18.75 มีญาติพี่น้องที่เคยฆ่าหรือพยายามฆ่าตัวตาย นอกจากนี้  
มีประเภทยุติ 12.50 เบอร์เจนท์ คิตยาเสฟติด เป็นโรคจิต โรคประสาท และมีอาการซึมเศร้า  
นอกจากนี้ยังพบข้อบกพร่องทางพัฒนาการในวัยเด็ก (ตาราง 9) ซึ่งข้อมูลระบุว่า ร้อยละ 37.50  
ปัสสาวะรดที่นอน หลังอายุ 5 ขวบ และร้อยละ 43.75 กัดฟันเวลาอนหลับ และร้อยละ 68.75  
นอนละเมอ

5. พัฒนาการทางเพศและการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนมาก รู้สึกตกใจกลัวและอับอายขายหน้าเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก และมากกว่าร้อยละ 50.00 (ตาราง 7) มีความรู้เรื่องเพศหลังอายุ 15 ปี ข้อที่น่าสังเกตในกรณีนี้คือส่วนใหญ่ได้รับความรู้ทางเพศจากหนังสือมากกว่าพ่อแม่ หรือครูอาจารย์ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับลักษณะการใช้เวลาว่างแล้วก็พบว่านักเรียนกว่าร้อยละ 80.00 ใช้เวลาว่างอ่านหนังสือและส่วที่เหลือนิยมดูโทรทัศน์ และฟังวิทยุ ลักษณะดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะแสดงว่าผู้ที่ไม่กล้าแสดงออกมักเลี้ยงที่จะประกอบกิจกรรมหรือแสดงตนออกในสถานที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งมีลักษณะเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้หรือผู้แสดงออก ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับสภาพสื่อสารมวลชน เช่น หนังสือ หรือวิทยุ โทรทัศน์ ก็มีเหตุผลที่น่าเชื่อถืออีกประการหนึ่งซึ่งสนับสนุนพฤติกรรมที่ปรากฏคือ ผลการศึกษารวบรวมของ แบนดูราและวอลเตอร์ (Bandura and Walter, 1963 : 97) ซึ่งสรุปว่าเด็กจะเรียนรู้โดยสังเกตท่าทางและพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนจากชีวิตจริง จากหนังสือหรือภาพยนตร์ และโทรทัศน์ แล้วเด็กจะจดจำ ลอกเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้นสะสมไว้เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพตน นอกจากนี้ แรทซัส (Rathus and Nevid, 1978 : 82) ก็ได้ตั้งข้อสังเกตว่าเด็กวัยรุ่นในยุคปัจจุบันเป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งของยุคโทรทัศน์ (T.V. Generation) ได้มีโอกาสที่จะสังเกต รับรู้ เรียนรู้ และเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ในชีวิตจริง โดยอาศัยการเรียนรู้จากโทรทัศน์ ดังนั้นจึงวินิจฉัยจากเหตุผลข้างต้นก็ขึ้นอยู่กับคำถามที่ว่ารูปแบบและเนื้อหาของสื่อมวลชนเช่น หนังสือ วิทยุ หรือโทรทัศน์ ในปัจจุบันอยู่ในลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ในการตอบสนองทางสังคมหรือส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเยาวชนอย่างเหมาะสมเพียงใดหรือไม่

จากประเด็นที่อภิปรายข้างต้นเกี่ยวกับสาเหตุปัญหาการไม่กล้าแสดงออก ได้มีผลการวิจัยของ มันทนา เฟ็งนู (มันทนา เฟ็งนู 2522 : 83 - 84) ซึ่งศึกษากับนักเรียนวัยรุ่นในเขตการศึกษา 5 ประมาณ 500 คน ได้ข้อสรุปว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างก็มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่ต่างกัน นักเรียนที่มีปฏิสัมพันธ์กับครูแบบประชาธิปไตยกล้าแสดงออกกว่านักเรียนที่มีปฏิสัมพันธ์กับครูแบบอัตตาธิปไตย นักเรียนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเมือง กล้าแสดงออกมากกว่านักเรียนในเขตชนบท และนักเรียนชายกล้าแสดงออกมากกว่านักเรียนหญิง

อาจารย์โดยสรุปได้ว่า ปัญหาการไม่กล้าแสดงออกเกิดจากองค์ประกอบหลายประการ เช่นการอบรมเลี้ยงดู การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ทั้งเก็บความว้าว้า ครู อาจารย์ และกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้สภาพแวดล้อมและประสบการณ์ที่บุคคลได้รับในแต่ละช่วง ของพัฒนาการก็มีอิทธิพลลงผลต่อการกล้าแสดงออกมาก อย่างไรก็ตามปัญหาดังกล่าวสามารถแก้ไขโดยวิธีที่โครงการให้คาปรักษาเชิงพฤติกรรม ทั้งที่ได้ดำเนินการทดลอง เปรียบเทียบเพื่อเปลี่ยนแปลงท่าทีการตอบสนองที่เหมาะสมขึ้น จากการเรียนรู้ที่ดูวิธี บุคคลย่อมสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามประสงค์ได้

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใครขอเสนอแนะแนวทางในการใช้ประโยชน์จากผลการวิจัย ตลอดจนแนวทางในการดำเนินการศึกษาค้นคว้าต่อไปดังนี้

1. พ่อแม่ตลอดจนผู้เลี้ยงดูเด็กควรปฏิบัติต่อเด็กในปกครอง โดยเปิดโอกาสให้เด็กแสดงออกอย่างถูกต้อง เหมาะสม และมีเหตุผล ไม่ใช่อ่านาวที่เหนือกว่า หรือใช้วิธีการทำโทษข่มขู่ จนเกิดความรู้สึกหวาดกลัว โดยใช้เหตุผล นอกจากนี้ควร เป็นแบบอย่างต่อเด็กในการแสดงออกซึ่งเสรีภาพทางอารมณ์และความคิด ยอมรับคำวิจารณ์วิจารณ์จากเด็ก ๆ บาง ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อเด็ก หรือเลี่ยนหนีปัญหาความรับผิดชอบอันเกี่ยวข้องกับเด็กจนทำให้เด็กเกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้ง

2. ผู้รับผิดชอบในฐานะครูผู้สอน ควรส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสแสดงออกในชั้นเรียนให้มากขึ้น เปิดโอกาสให้ซักถามและแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวาง ไม่ควรระงับกั้นการแสดงออกบางอย่างด้วยท่าทีที่ใช้อ่านาว โดยการวางระเบียบปฏิบัติหรือหลักแห่งความอาวุโส ซึ่งประกอบกันเป็นอ่านาวที่เหนือกว่าในตัวบุคคล ข่มขู่ ห้ามปราม หรือคาทโทษ นอกจากนี้ การให้รางวัลในทางที่ผิด เช่น การยกย่องชมเชยคนเงียบเรียบร้อย ไม่ซักถามโต้แย้ง หรือแสดงท่าทีพอใจต่อพฤติกรรมยอมจำนนหรืออาการประหม่า หวาดกลัว เมื่อเด็กต้องปฏิสัมพันธ์กับครู เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ปิดโอกาสในการแสดงออกของเด็กทั้งสิ้น

3. ผู้รับผิดชอบในฐานะครูแนะแนว ผู้ให้คำปรึกษา และนักจิตวิทยาในโรงเรียนอาจจัดโครงการหรือหาวิธีป้องกัน ส่งเสริม เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสแสดงออก หรือกล้าแสดงออกมากขึ้น ซึ่งในขั้นต้นเห็นว่าควร เริ่มตนกับเด็ก เรียนในระดับชั้นประถมศึกษา เพราะ เป็นวัยที่วางตัวออกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้กระบวนการกลุ่มและ เทคนิคการฝึกของพฤติกรรมเป็นเชื้อหรือวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว การฝึก เป็นรายบุคคลอาจจำเป็นในกรณีที่ เป็นปัญหาเฉพาะ หรือ นักเรียนผู้นั้นมีปัญหาซับซ้อน หรือ อย่างไม่รู้ก็ตามตามถ้าผู้รับผิดชอบดังกล่าวพิจารณา เห็นว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปมาก หรือแสดงอาการผิดปกติที่นอกขอบข่าย มีหากังกล่าวควรปรึกษา หรือส่งต่อจึงแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับโรคจิตเวชโดยตรง

4. ผู้รับผิดชอบในฐานะผู้บริหารการศึกษาทุกระดับควรให้ความสำคัญต่อการระดมทุนการศึกษานักกีฬาและการป้องกันแก๊งค์ยาเสพติด สถานะจิตของเยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ความสำคัญต่อการแนะแนว เช่น การบริการบุคลากรสถานการแนะแนว โดยพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานให้สามารถบริการเยาวชนได้อย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ นอกจากให้การหาวิธีการส่งเสริมให้เยาวชนกล้าฝึกกล้าแสดงออกมากขึ้น โดยการปรับปรุงรูปแบบและ เนื้อหาของหลักสูตรการเรียนการสอนตลอดจนกิจกรรมที่ เปิดโอกาสให้นักเรียนมีบทบาทในกิจกรรมมากขึ้นอย่างแท้จริง นอกจากให้การหาวิธีการส่งเสริมให้นักเรียนมีนิสัยรักเรียนรักงาน และมีความรับผิดชอบของตนเอง ตลอดจนพยายามเหมาะสม ให้ เห็นว่าสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงของสังคม เยาวชนเริ่มมีชายในทุกกรณี

5. ในการศึกษาก่อนหน้า เติมเต็มหรือในการวิจัยครั้งต่อไป เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

5.1 การศึกษา เปรียบเทียบวิธีการช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษา เพื่อหาวิธีการที่อาจจะมีประสิทธิภาพสูงกว่าวิธีหนึ่ง เช่น การฝึกโดยใช้แบบโทรทัศน์เป็นแม่แบบ เปรียบเทียบการใช้บทฝึกหรือวิธีการ เทคนิคอื่นๆ

5.2 ทดลองใช้วิธีการฝึก เปรียบเทียบระหว่าง เทคนิคกับชาย เช่น การปฏิบัติสัมพันธ์ในกลุ่มที่ทั้งสองเพศในวัยเดียวกัน หรือต่างวัยกัน ซึ่งอาจทำให้ทราบว่าวิธีการและเทคนิคที่ใช้

จะมีประสิทธิภาพต่อนักเรียนในแต่ละเพศแต่ละวัยมากน้อยเพียงใด

5.3 ควรศึกษาคติพิพดของตัวแปรเกี่ยวกับผู้ดำเนินการฝึก หรือผู้ให้คำปรึกษา เช่น บุคลิกภาพ เพศ ลักษณะการปฏิสัมพันธ์ในระหว่างดำเนินการฝึก เพื่ออาจารย์สามารถมีส่วนส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด หรือไม่

5.4 ควรปรับปรุงวิธีการและแบบทดสอบเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยว่าแนกเป็นพฤติกรรมเฉพาะคาบ เช่น การปฏิบัติสัมพันธ์กับบุพการี การแสดงออกต่อเพศตรงข้ามในสถานการณ์ต่างๆ การแสดงออกในที่ประชุมหรือที่สาธารณะ

66. จากประสบการณ์ในการดำเนินการฝึก พบว่าการฝึกเป็นกลุ่มโดยมีจำนวนสมาชิกมากถึง 16 คน ผู้ดำเนินการฝึกอาจประสบปัญหาในการแก้ไขพฤติกรรม หรือการประเมินผลการฝึกจากการสังเกต เพราะมีจำนวนสมาชิกมากเกินไป ขอเสนอแนะที่ควรพิจารณาคือ ในการฝึกเป็นกลุ่มควรมีผู้ดำเนินการฝึกและผู้ช่วยที่ได้อาจารย์วางแผนร่วมกันแล้วรวมสองคน ทั้งนี้สมาชิกในกลุ่มไม่ควรเกิน 12 คน



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กองสุขภาพจิต รายงานสุขภาพจิต พ.ศ.2520 2521, 32 หน้า อักสำเนา

บวร ประพฤติดี และคนอื่นๆ สตรีไทยและบทบาทในการ เป็นผู้นำทางการบริหาร  
โรงพิมพ์ไทยเซเชม 2520, 225 หน้า

มันทนา เพ็ญ พฤติกรรมกลาแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตการศึกษา 5  
ปทุมธานีพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2522, 125 หน้า อักสำเนา

ละเอียดยุทธประยูร และคณะ " การกีฬาแอสเซอรัทที่มีเฮลท์ เออร์ในผู้ร่วมทีมจิตเวช "  
วารสารจิตวิทยาคลินิก 1: 7 - 15 เมษายน 2521

วันเพ็ญ อายุกา การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพ  
แสดงตัว การยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียน  
รัฐบาลในจังหวัดธนบุรี ปทุมธานีพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร  
2512, 163 หน้า อักสำเนา

วิราพร เทพวิระวงศ์ ความเกรงใจกับพฤติกรรมการแก้ปัญหาในกลุ่ม ปทุมธานีพนธ์ กศ.ม.  
วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2515, 253 หน้า อักสำเนา

วิรัช วิเชียรโชติ ความเกรงใจในคนไทย 2516, 134 หน้า อักสำเนา

อรทัย ชื่นมณีย์ จิตวิทยาเกี่ยวกับโรคจิตโรคประสาทและความผิดปกติทางเพศ กรุงเทพมหานคร  
การพิมพ์ 2518, 204 หน้า

- Bandura, Albert and R. H. Walters. Social Learning and Personality Development. New York, Holt, Rinehart and Winston, 1963. 329 p.
- Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. California, Brook Cole Publishing Co., 1977. 259 p.
- Eisler, Richard, Michel Hersen and Peter Miller. "Components of Assertive Behavior," Journal of Clinical Psychology. 23 : 295 - 299, March, 1973.
- Ellis, Albert. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York, Lyle Stuart, 1962. 112 p.
- Fensterheim, Herbert and Jean Buer. Don't Say Yes When You Want to Say No. New York, Dell Publishing Co., 1975. 304 p.
- Flanders, James P. Practical Psychology. New York, Harper and Row Publishers, 1976. 316 p.
- Flowers, John. "Simulations and Role Playing Methods," in Helping People Change. F. Kanfer and A. Goldstein ed. New York, Pergamon Press, 1975. p. 162 - 175.
- Gambril, Eileen D. and Cheryl A. Richey. "An Assertion Inventory for Use in Assessment and Research," Behavior Therapy. 6 : 350 - 361, January, 1975.
- Goldstein, Arnold P., N.J. Gerstew and R. P. Prafkin. Skill Training for Community Living. New York, Pergamon Press, 1976. 24 p.
- Hansen, James P. Group Counseling: Theory and Process. Chicago, Rand McNally, 1976. 298 p.

9  
 Kanfer, Frederick H. and Arnold P. Goldstein. Helping People Change :  
 A Text Book of Model. New York, Pergamon Press, 1975. 636 p.

Krumboltz, John D. and Carl E. Thoresen. Behavioral Counseling: Cases  
 and Techniques. New York, Holt Rinehart and Winston, 1969. 515 p.

Lazarus, Arnold A. "Behavior Rehearsal VS. Non-Directive Therapy VS.  
 Advice in Effecting Behavior Change," Behavior Research and Therapy.  
 4 : 209 - 212, October, 1966.

Levitte, Hedna Jane. "Assertiveness Training for Women in Mixed Sex  
 Small Group Discussion," in Dissertation Abstract B. 37 : 5360 -  
 5361, April, 1977.

Morris, J. Fear Reduction Methods. New York, Pergamon Press, 1975.  
 p. 253 - 257.

Palmer, Robert D. "Desensitization of the Fear of Expressing One's Own  
 Inhibited Aggression : Bioenergetic Assertive Techniques for Behavior  
 Therapist," Advances in Behavior Therapy. Vol. 4, New York, John  
 Wiley and Sons, 1974. p. 242 - 252.

Rathus, Spencer A. and Jeffrey S. Nevid. Behavior Therapy. New York,  
 New American Library, 1978. 312 p.

Salter, Andrew. The Conditioned Reflex Therapy. New York, Pergamon  
 Press, 1961. 208 p.

Smith, Manuel J. When I Say No I Feel Guilty. New York, Dial Press,  
 1975. 324 p.

Tait, Helen S. "The Effect of Assertive Training on Selected Personality Dimensions of Women," in Dissertation Abstract A. 38 : 642, August, 1977.

Wallop Piyamanotham. "Behavior Therapy in an Obsessive Compulsive Patient," Journal of Clinical Psychology. 8 : 14 - 18, August, 1977.

Winship, Barbara Joan. "The Effect of Comprehensive Model of Assertiveness When Used in a Systematic Training Program to Develop Assertive Behavior," in Dissertation Abstract A. 35 : 1955, October, 1974.

Wolpe, Joseph. "Behavior Therapy in Complex Neurotic States," Research in Psychotherapy. 3 : 130 - 139, 1968.

\_\_\_\_\_. Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. Stanford, Stanford University Press, 1958. 112 p.

\_\_\_\_\_. "Reciprocal Inhibition as the Main Basis of Psychotherapeutic Effects," Behavior Therapy and the Neurosis. H.J. Eysenck ed. New York, Pergamon Press, 1960. p. 88 - 133.

\_\_\_\_\_. The Practice of Behavior Therapy. New York, Pergamon Press, 1973. 318 p.

Woody, Robert H. Behavioral Problem Children in the Schools. New York, Meredith Cooperation, 1969. 264 p.

ภาคผนวก

แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ.....อายุ.....ปี.....เดือน  
เชื้อชาติ.....สัญชาติ.....นับถือศาสนา.....  
ที่อยู่ปัจจุบัน.....

- 
- คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้ เป็นคำถาม เกี่ยวกับ เรื่องส่วนตัวของนักเรียน เพื่อประโยชน์  
ของนักเรียนเองขอให้ตอบคำถามในแบบสอบถามตามความเป็นจริงโดยการกาเครื่องหมายถูก ( ✓ )  
ลงในช่องสี่เหลี่ยมหน้าคำตอบหรือข้อความ และเติมคำในช่องว่าง หรือตอบคำถามตามลักษณะของ  
คำถามแต่ละข้อ รายละเอียดของข้อมูลให้นักเรียนตอบทั้งหมดถือว่าเป็นความลับ
1. ข้าพเจ้าเกิดที่ ..... โรงพยาบาล ..... บ้าน ..... ท้องถิ่น(ระบุ).....
  2. ผู้ทำคลอดข้าพเจ้า คือ ..... แพทย์ ..... โรงพยาบาลหรือผดุงครรภ์ ..... หมอตำแย ..... คนอื่น(ระบุ).....
  3. การคลอดของข้าพเจ้า ..... คลอดโดยเอง ..... ผ่าตัด ..... ใช้เครื่องมือช่วย
  4. เมื่อคลอดใหม่ข้าพเจ้า ..... ปกติ ..... ไม่ปกติ(ระบุ).....
  5. ข้าพเจ้าเดินได้เมื่ออายุ.....ปี และพูดได้เมื่ออายุ.....ปี
  6. เมื่อเกิดข้าพเจ้า ..... แข็งแรงดี ..... เจ็บป่วยบ่อย
- มีโรคประจำตัว คือ เป็นโรค.....
7. ข้าพเจ้าเริ่มเข้าเรียนเมื่ออายุ.....ปี
  8. ผลการเรียนของข้าพเจ้าอยู่ในเกณฑ์ ..... ดี ..... ปานกลาง ..... คนข้างต่ำ
  9. ข้าพเจ้า ..... เคยสอบตก ..... ไม่เคยสอบตก  
ข้าพเจ้าสอบตก..... ครั้ง คือ (ระบุชั้นเรียน) ชั้น.....
  10. วิชาที่ข้าพเจ้าชอบและสนใจมากที่สุดเรียงตามลำดับ คือ 1.....  
2.....3.....  
วิชาที่ข้าพเจ้าไม่ชอบและสนใจน้อยที่สุด คือ 1.....  
2.....3.....

11. กิจกรรมของโรงเรียนที่ข้าพเจ้าสนใจ และเข้าร่วมเป็นประจำ คือ.....
12. ครูคนแรกของข้าพเจ้า
- ใจดี     คุ     เข้มงวดกวดขัน     ไม่สนใจนักเรียน
- ท่าโพยมอຍ     อื่นๆ(ระบุ).....
13. การมาเรียนของข้าพเจ้า     สม่ำเสมอ
- ขาดเรียนมอຍ เพราะ.....
- ปัญหาอื่นในโรงเรียน(ถ้ามีไปกรระบุ).....
- .....
14. ข้าพเจ้าเริ่มสนใจเรื่องเพศ เมื่ออายุ..... ปี
15. ข้าพเจ้าเริ่มสนใจเพศตรงข้ามเมื่ออายุ.....ปี
16. ข้าพเจ้ามีความรู้เรื่องเพศ เมื่ออายุ.....ปี จาก
- บิดามารดา     ญาติ     เพื่อน     หนังสือ
- อื่นๆ(ระบุ).....
17. ประจำเดือนของข้าพเจ้า     ปกติ     ไม่ปกติ คือ.....
18. ข้าพเจ้ามีประจำเดือนครั้งแรก เมื่ออายุ.....ปี เมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกข้าพเจ้ารู้สึก
- ตกใจกลัว     อับอายขายหน้า     เฉยๆเพราะทราบมาก่อน
- อื่นๆ(ระบุ).....
19. เมื่อมีเวลารางข้าพเจ้ามักจะ.....
20. ประวัติดอกของข้าพเจ้า
- เคยมีสสาวะรดก้นตอน    ถึงอายุ.....ปี
- เคยผูกคอตาย    เมื่ออายุ.....ปี
- เคยกัดเล็บเป็นประจำ    เมื่ออายุ.....ปี
- เคยถอนผมโดยไม่รู้สีกตัว    เมื่ออายุ.....ปี
- เคยกัดฟันในเวลานอนหลับ    นอนละ เมอ
- อื่นๆ(ระบุ).....



## ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน

### ก. ประวัติการเจ็บป่วยทางกาย

21. ข้าพเจ้าเคยป่วยหนัก หรือได้รับอุบัติเหตุร้ายแรง คือ

- 1) ป่วยเพราะ (ระบุโรคหรือสาเหตุ).....เมื่ออายุ.....  
 ผู้รักษาคือ.....ใช้เวลารักษา.....ปี.....เดือน
- 2) ป่วยเพราะ.....เมื่ออายุ.....  
 ผู้รักษาคือ.....ใช้เวลารักษา.....ปี.....เดือน
- 3) ป่วยเพราะ.....เมื่ออายุ.....  
 ผู้รักษาคือ.....ใช้เวลารักษา.....ปี.....เดือน
- 4) ป่วยเพราะ.....เมื่ออายุ.....  
 ผู้รักษาคือ.....ใช้เวลารักษา.....ปี.....เดือน

### ข. ประวัติการรักษาด้านจิตใจและอารมณ์

22.  ไม่เคยรับการรักษา

เคยรักษา ที่.....เมื่ออายุ.....ปี

ใช้เวลารักษา.....ผู้ทำการรักษาคือ.....

ผู้ทำการรักษานอกกับข้าพเจ้าว่าเป็นโรค.....

23. ข้าพเจ้ารับการรักษาคด้วย

ยา

รคน้ำมันต

อื่นๆ(ระบุ).....

24. เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจข้าพเจ้า (ถ้ามี)

(โปรดบอกเหตุการณ์, สถานที่และเวลา)

1) หวาดกลัวมากที่สุด คือ.....

.....

2) ประหม่าอายุมากที่สุด คือ.....

.....

3) ทำสิ่งผิดร้ายแรง คือ.....

4) โทกเศร้าเสียใจมาก คือ.....

25. จำนวนพี่น้องรวมบิดามารดารวมทั้งตัวข้าพเจ้าด้วยมี.....คน ชาย.....คน

หญิง.....คน ข้าพเจ้า เป็นคนที่.....

26. พี่หรือน้องที่ข้าพเจ้าสนิทสนม และรักใคร่ชอบพอมากที่สุด คือ คนที่.....เพศ.....

อายุ.....สาเหตุที่ข้าพเจ้าชอบ เพราะ.....

27. พี่หรือน้องที่ข้าพเจ้าสนิทสนมและรักใคร่น้อยกว่าคนอื่นๆ คือ คนที่.....เพศ.....

อายุ.....สาเหตุที่ไม่ค่อยชอบ เพราะ.....

28. บิดาของข้าพเจ้า

เสียชีวิต เมื่อ พ.ศ..... เหตุที่เสียชีวิต เพราะ.....

ยังมีชีวิตอยู่ อายุ.....ปี อาชีพ.....

รายได้ประมาณเดือนละ.....บาท บิดามีภรรยา.....คน

มารดาของข้าพเจ้า เป็นภรรยาคนที่.....

29. มารดาของข้าพเจ้า

เสียชีวิต เมื่อ พ.ศ..... เหตุที่เสียชีวิต เพราะ.....

ยังมีชีวิตอยู่ อายุ.....ปี อาชีพ.....

รายได้ประมาณเดือนละ.....บาท

30. ผู้ปกครองของข้าพเจ้า (ถ้าบิดามารดามีผู้ปกครอง) เกี่ยวข้อง เป็น.....ของข้าพเจ้า

อายุ.....ปี อาชีพ.....รายได้ประมาณเดือนละ.....บาท

31. บิถัมการคากองชาฟเจากอนฆางจะ

บิถ		การค
<input type="checkbox"/>	เซมวคกวางคั้น	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ปลอยปลละ เลยไมสนใจลูก	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ลำเอียง	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	เคียวคิ เคียววราย	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ปกปองและตามใจลูกมาก เกินไป	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ไมเวาใจลูกและชาค เหตุผล	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	เสมอตนเสมอปลาย	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	มีเหตุผลกับลูก	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ไมคอยมีเวลาให้ลูก	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	หาง เห็นลูก	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	จิจิเจาระ เบียบ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ครายและ เข็มกับลูก เสมอ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ซีโอรอบโอรวค	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ไมชอบคณคนไมสงสิงกับใคร	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	เฉยอะไรก็ได	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	เจากเจาการ	<input type="checkbox"/>

ความสัมพันธ์ระหว่างบิถัมการค

32. บิถัมการค  อยู่รวมกัน  แยกกันอยู่คนละที่  
 หย่าชาคจากกัน (หย่ากันมา.....ปี)

33. บิถัมการค  ทะเลาะกันเป็นประจำ  ทะเลาะกันบางครั้ง  
 แทบไมเคยทะเลาะกัน

สาเหตุที่ทะเลาะกันส่วนใหญ่ คือ.....

34. ความสัมพันธ์ของบิดามารดา

- ดี     ไม่ดี     อยู่รวมกันอย่างมีความสุข  
 อยู่รวมกันอย่างไม่ค่อยมีความสุข     อยู่รวมกันอย่างไม่มีความสุขเลย

ทัศนคติต่อบิดามารดา

35. ความรู้สึกที่ชาวเขามักเจอ คือ

- รักมาก     รักบ้าง     รักเฉย  
 กลัวมาก     กลัวบ้าง     ไม่กลัวเลย  
 สนิทสนม     ไม่ค่อยสนิทสนม

36. ความรู้สึกที่ชาวเขามักเจอ คือ

- รักมาก     รักบ้าง     รักน้อย  
 กลัวมาก     กลัวบ้าง     ไม่กลัวเลย  
 สนิทสนม     ไม่ค่อยสนิทสนม

37. ประวัติดรอบครัว (หมายถึงบุคคลต่อไปนี้ คือ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา พี่ น้อง หรือญาติคนอื่นๆ รวมทั้งตัวนักเรียน)

- 1) คิดเหลา     ไม่มี     ไม่แน่ใจ     มี(คือ.....)  
 2) ยาเสพติด     ไม่มี     ไม่แน่ใจ     มี(คือ.....)  
 3) ประวัติดาชฎากรรม     ไม่มี     ไม่แน่ใจ     มี(คือ.....)  
 4) โรคจิตโรคประสาท     ไม่มี     ไม่แน่ใจ     มี(คือ.....)  
 5) ฆ่าหรือพยายามฆ่าตัวตาย     ไม่มี     ไม่แน่ใจ     มี(คือ.....)  
 6) ปัญญาเสื่อมลงหรือเลอะ เลื่อน     ไม่มี     ไม่แน่ใจ     มี(คือ.....)  
 7) มีอาการ เสราซึม     ไม่มี     ไม่แน่ใจ     มี(คือ.....)

สภาพแวดล้อม

38. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ.....จำนวนคนที่อาศัยร่วมกันในบ้าน.....คน  
 ในบ้านที่อาศัยอยู่นี้.....ครอบครัว

39. สภาพของยานที่อยู่อาศัย

สลัมอยู่กันอย่างแออัด

บ้านอยู่ห่างกันพอสมควร

ทองแถว

อื่นๆ(ระบุ).....

40. เพื่อบ้านส่วนใหญ่

คอนกรีตยกพื้น

ฐานะปานกลาง

ฐานะดี

ไว้ใจได้

ไม่น่าไว้ใจ

อื่นๆ(ระบุ).....

41. สภาพของละแวกบ้าน

ขโมยสุกชุม

สงบสุขดี

มีอาชญากรรมหรือปัญหาบ่อยๆ

อื่นๆ(ระบุ).....

42. การย้ายที่อยู่อาศัย

ไม่เคย

เคย(ย้าย.....ครั้ง)

43. บุคคลที่คิดว่ามีอิทธิพลที่สุดในบ้าน คือ.....

บุคคลที่คิดว่ามีความสำคัญน้อยที่สุดในบ้าน คือ.....

.....

แบบรายงานผลการตรวจสุขภาพ  
 นักเรียนโรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

จากการตรวจสุขภาพของ.....อายุ.....ปี

พบว่า

- น้ำหนัก ( ) ปกติ ( ) ไม่ปกติ.....
- ส่วนสูง ( ) ปกติ ( ) ไม่ปกติ.....
- สายตา ( ) ปกติ ( ) ไม่ปกติ.....
- ความดันโลหิต ( ) ปกติ ( ) ไม่ปกติ.....
- ระบบหายใจ ( ) ปกติ ( ) ไม่ปกติ.....
- อวัยวะการออกเสียง ( ) ปกติ ( ) ไม่ปกติ.....
- อวัยวะเกี่ยวกับการได้ยิน ( ) ปกติ ( ) ไม่ปกติ.....
- อวัยวะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ( ) ปกติ ( ) ไม่ปกติ.....
- ระบบประสาท ( ) ปกติ ( ) ไม่ปกติ.....
- กลุ่มอาการทางสมอง ( ) ไม่มี ( ) มี.....
- อื่นๆ(ถ้ามี).....

สุขภาพร่างกายโดยทั่วไป

- ( ) แข็งแรงสมบูรณ์
- ( ) ไม่สมบูรณ์นัก
- ( ) ต้องรับการรักษาโดยด่วน เนื่องจากอาจมีโรค.....

ลงชื่อ.....

(.....)

แพทย์ผู้ตรวจ

### แบบทดสอบพฤติกรรม กล้าแสดงออก

#### คำชี้แจงการตอบแบบทดสอบ

- แบบทดสอบทั้งหมดมี 50 ข้อ ในการตอบแบ่งออกเป็น 3 ตอน
- ตอนที่หนึ่ง เป็นการวัดระดับของความไม่สบายใจ เมื่อแสดงพฤติกรรมนั้นๆ
- ตอนที่สอง เป็นการวัดความถี่ในการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ
- ตอนที่สาม เป็นการสำรวจความถี่ของการที่จะกล้าแสดงออกในแต่ละพฤติกรรม

#### วิธีตอบแบบทดสอบ

ในการตอบแบบทดสอบนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน เพื่อป้องกันความสับสนและเพื่อให้ได้ คำตอบที่ถูกต้อง โปรดตอบคำถามให้เสร็จทีละตอน แล้วจึงค่อยทำตอนต่อไป ทุกตอนทำใน กระดาษคำตอบ

ตอนที่หนึ่ง คนส่วนมากมีประสบการณ์จากความยากลำบากในการแก้ปัญหาการมีสัมพันธภาพกับคนอื่นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องแสดงความกล้าในบางโอกาส เช่น การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของผู้อื่น การกล้าคัดค้านของชมเชยผู้อื่น หรือแสดงความไม่เห็นด้วยกับความคิดการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น ให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อความ แล้วแสดงระดับของความไม่สบายใจหรือความวิตกกังวลของนักเรียนเมื่อต้องกระทำสิ่งนั้น โดยการกาเครื่องหมายถูก ( ✓ ) ลงในช่องที่ต้องการจะตอบ เพียงขอละ 1 ข้อ

ตอนที่สอง เมื่อทำตอนที่หนึ่งเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้อ่านข้อความในแบบทดสอบแต่ละข้อใหม่อีกครั้ง แล้วแสดงระดับความถี่ หรือความเป็นไปได้ในการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ โดยการกาเครื่องหมายถูก ( ✓ ) ลงในช่องที่ต้องการจะตอบ เพียงขอละ 1 ข้อ

ตอนที่สาม เมื่อทำตอนที่สองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบ

ทดสอบแต่ละข้อใหม่อีกครั้ง แล้ววงกลมล้อมรอบหมายเลขข้อที่เขียนต้องการกล้าแสดงออก  
ให้มากที่สุด

1. บอกกับผู้อื่นว่าคุณชอบ เขา
2. นำสิ่งของที่ลืมทำหนีไปที่ร้านค้า
3. บอกกับบุคคลอื่นให้ทราบถึงข่าวดี เกี่ยวกับตัวท่าน
4. ปฏิเสธ เมื่อผู้ขายคะยั้นคะยอให้ท่านซื้อสินค้าที่ท่านไม่ต้องการ
5. วิพากษ์วิจารณ์พฤติกรรมของคนอื่นต่อหน้าและบุคคลตามตรง
6. ขอรองให้เพื่อนนำสิ่งของที่ขอยืมท่านไปมาคืน
7. รับคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น
8. บอกกับเพื่อนหรือคนทำงานควยว่าสิ่งที่เขาพูดหรือกระทำบางอย่าง เป็นที่รบกวนจิตใจท่าน
9. บอกให้บุคคลในที่สาธารณะหยุดกระทำสิ่งที่รบกวนท่าน
10. ขณะที่อยู่ในชั้นเรียนท่านจะถามทุกครั้งที่ไม่เข้าใจ
11. สบตา เมื่อท่านสนทนากับผู้ใหญ่อายุมากกว่าท่าน
12. เดินเขาไปในหมู่คนหลายๆเรื่องในห้องประชุมตามลำพัง
13. เล่าในสิ่งที่พบเห็นมาโดยไม่ต้องการให้ผู้ใดถามเสียก่อน
14. แสดงความคิดเห็น เมื่อมีการถกเถียงกัน
15. ถามเพื่อนหรือคนอื่นๆ เมื่อเกิดความสงสัย
16. เมื่อมีคนวิพากษ์วิจารณ์หรือติเคียนท่าน ท่านแสดงการยอมรับและชี้แจงข้อเท็จจริง
17. หาเรื่องมาเริ่มต้นการสนทนากับคนที่เพิ่งรู้จักกันใหม่
18. ถักคานไม่เห็นด้วยกับความกึกของครูอาจารย์ เมื่อท่านคิดว่าไม่ถูกต้อง
19. เติบโตให้ครูทราบวาทมคววโมง เรียบแล้ว เมื่อเห็นครูกำลังสอนต่อไป
20. ยินดีกับเพื่อน เมื่อท่านมีประจำเป็น
21. ทอวา เมื่อเพื่อนยักคักกับท่าน
22. ตก เติบโตเพื่อนคร่งๆ เมื่อเพื่อนทำผิด



23. ขออนุญาตยกเลิกการไปเที่ยวและค้างบ้านเพื่อน
24. ขอร้องบิดามารดาให้ทำกิจส่วนตัวบางอย่างให้แทน
25. แสดงความกตัญญูเห็นโทษแก่บิดามารดาด้วยเหตุผล
26. พาเพื่อนสนิทของท่านมารวมสนุกที่บ้าน เช่น เลี้ยงอาหาร
27. ปรับทุกข์กับบิดามารดา
28. แสดงความโกรธของท่านให้ญาติพี่น้องได้ เห็นว่าท่านไม่พอใจเขา
29. เมื่อผู้อื่นทำสิ่งของ เครื่องใช้ของท่านเสียหาย ท่านยอมรับเงิน เป็นค่าตอบแทน
30. บอกให้คนข้างบ้านหรือเสียงวิทยุหรือโทรทัศน์ในขณะที่ท่านพบทนายทนาย เรียงหรือ เกรียมตัวสอ
31. ทอว่าคนที่ท่านนับถือ เมื่อ เขามีคดียุติ
32. ทักทาย เพศตรงข้ามและ เป็นฝ่าย เริ่มก่นการสนทนากับ เพื่อนทัก เรียง
33. มอคนขายของให้ทราบว่ เขาขายของผิดราคา
34. ทอว่าพนักงานขายบัตรชมภาพยนตร์ เมื่อ เขาขาย เกินราคา
35. เมื่อบริกร เสริอาหารผิดประเภทจากที่ท่านสั่ง ท่านไม่ยอมรับ
36. บอก เพื่อนสนิทว่ เขาพูดและทำในสิ่งที่ไม่ชอบ
37. กล่าวคำยกยอของชมเชยผู้ที่ท่านรักใคร่ ชอบ หรือสนใจกอนหน้า
38. กล่าวคำขอโทษ เมื่อท่านทำผิด
39. ยืมทักทายกับคนที่ท่านรู้จักแต่ยังไม่สนิทสนม
40. พูดแสดงความกตัญญูเห็นโทษแก่บิดามารดาไปจากความกตัญญูเห็นของผู้อื่นกำลังสนทนาค้วย
41. ยอมรับว่ไม่พอใจในสิ่งทกรูสอ
42. ขอร้องให้มีการรวมปรึกษาหารือในปัญหาที่ท่านข้องใจ
43. ฎี เสริไม่ให้ เพื่อนยืมสมุดการบ้านไปลอก
44. ยอมรับกับผู้อื่นว่ท่านมีความหวาดกลัวและต้องการความเห็นใจจากเขา
45. ยอมรับกับผู้อื่นว่ท่านไม่มีความรู้ในบางสิ่งบางอย่าง

