

การพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว โดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก
ร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวก

ปริญญาณิพนธ์
ของ
นางนุช วิศิษฐ์ธรรมศรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

พฤษภาคม 2551

การพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว โดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก
ร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวก

ปริญญานิพนธ์
ของ
นางนุช วิศิษฐ์ธรรมศรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว โดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ร่วมกับการชี้แนะและ
การเสริมแรงทางบวก

บทคัดย่อ
ของ
นางนุช วิศิษฐ์ธรรมศรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
พฤษภาคม 2551

นางนุช วิศิษฐ์ธรรมศรี. (2551). การพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชน ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว โดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวก ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป จินงี้

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีโดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวก และศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ เยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุ 11-15 ปี ที่มีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมน้อย จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นบุคลิกภาพเก็บตัว 30 คน บุคลิกภาพแสดงตัว 30 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองบุคลิกภาพละ 15 คน กลุ่มควบคุมบุคลิกภาพละ 15 คน ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลองทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 1-1 ½ ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม แบบวัดบุคลิกภาพ กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวกกับกลุ่มทดลอง และกลุ่มสัมพันธ์ที่ไม่เกี่ยวกับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับกลุ่มควบคุม และแบบแผนการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (True-Experimental Research) โดยแบบแผนการทดลองเป็นแบบแฟคทอเรียล 2 องค์ประกอบ (2 x 2 Factorial Design) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-Way Analysis of Variance)

ผลการวิจัย พบว่า

1. เยาวชนที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

DEVELOPMENT OF INTERACTIVE BEHAVIOR OF CHILDREN WITH
INTROVERT-EXTRAVERT PERSONALITY AT BANN RAJAVITHI HOME FOR GIRLS
APPLYING ASSERTIVE TRAINING TOGETHER WITH PROMPTING
AND POSITIVE REINFORCEMENT

AN ABSTRACT

BY

NONGNUCH WISITTHAMMASRI

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Science degree in Applied Behavioral Science Research
at Srinakharinwirot University

May 2008

Nongnuch Wisitthammarsi. (2008). *Development of interactive behavior of children with introvert-extravert personality at Bann Rajavithi Home for Girls applying assertive training together with prompting and positive reinforcement* Master thesis. M.S. (Applied Behavioral Science Research). Bangkok : Graduate School Srinakharinwirot University : Advisor Committees : Assoc. Prof. Laddawan Kasemnet, Asst. Prof. Prateep Jinnge

The purposes of this research were to study development of interactive behavior of children with introvert-extravert personality at Bann Rajavithi Home for Girls applying assertive training together with prompting and positive reinforcement, and to study interaction between assertive training and introvert-extravert personality of children on interactive behavior.

The sample used in this study were sixty children of Bann Rajavithi Home for Girls; obtained by random into introvert personality and extravert personality each of 30 persons and assignment random introvert-extravert personality into an experimental group each of 15 persons and a control group each of 15 persons. In this experiment, the research used 10 periods of 1-1 ½ hours each. Tools utilized in this research were the questionnaire of interactive behavior, questionnaire of personality and the assertive training together with prompting and positive reinforcement on experimental group and associate group content with no relevance to assertive training on control group. And the research design in this study was True-experimental research, with 2x2 factorial design. Statistic used to analyze data was Two-Way Analysis of Variance.

Result of this study indicated:-

1. Children who were administer the assertive training through prompting and positive reinforcement had higher level of interactive behavior than children who did not administer the assertive training of statistical significance at .05 confidence.
2. There was no interaction between administering the assertive training and personality on interactive behavior of children statistical significance at .05 confidence.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว โดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก
ร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวก
ของ
นางนุช วิศิษฐ์ธรรมศรี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่..... เดือน พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประทีป จินฉ่ำ)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลดี)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประทีป จินฉ่ำ)

..... กรรมการ
(อาจารย์ นันทิยา เอกอริคมกิจ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ขอกราบขอบพระคุณในอนุเคราะห์และความกรุณาอย่างสูง จาก รองศาสตราจารย์ถัดดาวลัย เกษมเนตร ประธานกรรมการและที่ปรึกษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป จินนี กรรมการที่ปรึกษา ที่กรุณาให้คำปรึกษา ความรู้ และคำแนะนำอันมีค่า ยิ่ง พร้อมทั้งตรวจแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์นี้ด้วยความเอาใจใส่จนกระทั่งสำเร็จ สมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ และขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิลาศลักษณ์ ชำวัลลีย์ และ อาจารย์ นันทิยา เอกอริคมกิจ ที่ได้กรุณารับเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.พรณี บุญประกอบ ดร.วิลาศลักษณ์ ชำวัลลีย์ รองศาสตราจารย์ ประณต คำนิม ผู้ให้ความอนุเคราะห์รับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี คุณวรรณวดี ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี รวมทั้งขอขอบคุณเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ที่เข้ารับการฝึกทุกคน ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการดำเนินการทดลอง

กราบของพระคุณคณาจารย์ในสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ทุกท่านที่ได้กรุณาให้การอบรมสั่งสอนจนผู้วิจัยสามารถนำความรู้มาเป็นแนวทางในการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ และนำไปใช้ในการทำงานในอนาคต

นนุช วิศิษฐ์ธรรมศรี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
นิยามปฏิบัติการ.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2 แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม.....	8
ความหมายพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม.....	8
องค์ประกอบของการมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม.....	10
แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม.....	13
การฝึกการกล้าแสดงออก.....	13
ความหมายของการฝึกการกล้าแสดงออก.....	13
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกการกล้าแสดงออก.....	15
หลักการและเทคนิคที่ใช้ในการฝึกการกล้าแสดงออก.....	15
วัตถุประสงค์ของการฝึกการกล้าแสดงออก.....	17
การดำเนินการฝึกการกล้าแสดงออก.....	18
ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกการกล้าแสดงออก.....	18
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก.....	19
การชี้แนะ.....	23
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะ.....	24
เทคนิคการเสริมแรงทางบวก.....	25
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการเสริมแรงทางบวก.....	28

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
บุคลิกภาพ.....	28
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ.....	30
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	32
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	33
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	33
การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
วิธีดำเนินการทดลอง.....	37
แบบแผนการวิจัย.....	37
ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
สถิติในการตรวจสอบสมมติฐาน.....	40
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	44
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	44
สมมติฐานในการวิจัย.....	44
วิธีดำเนินการทดลอง.....	44
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์.....	47
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	47
อภิปรายผล.....	48
ข้อเสนอแนะ.....	50

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	53
ภาคผนวก.....	58
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	110

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	33
2 แบบแผนการทดลองแบบแฟคทอเรียลแบบ 2 x 2 การใช้และไม่ใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก.....	38
3 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม ภายหลังการทดลองของเยาวชนที่ได้รับและ ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกร่วมกับ การชี้แนะและการเสริมแรงทางบวก.....	42
4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ อย่างเหมาะสมของเด็กและเยาวชนที่ได้รับกระบวนการ ฝึกการกล้าแสดงออกที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว.....	43

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- 1 กรอบแนวคิดเพื่อศึกษาผลการใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก
ร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงร่วมกับบุคลิกภาพ
เก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสม..... 7

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สถานสงเคราะห์ต่างๆ เป็นสถานที่ดูแลเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาทางครอบครัว เช่น ไม่มีครอบครัว หรือครอบครัวทอดทิ้ง ตลอดจนบุคคลในครอบครัวไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กได้ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ความรุนแรงแก่เด็ก หรือผู้ปกครองเป็นผู้ไร้ความสามารถในการดูแล เด็กและเยาวชนเหล่านี้จึงมีประสบการณ์ทางครอบครัวและการเลี้ยงดูที่ไม่ดีนัก เด็กจะรู้สึกมีปมด้อย ขาดความมั่นคงและปลอดภัย ขาดความรักความอบอุ่น วิตกกังวลในการสื่อสารหรือสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งถ้าเด็กมีการปรับตัวที่ไม่ดีก็จะเกิดพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมขึ้น

จากการที่ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกต และสัมภาษณ์เด็กและเยาวชนจำนวน 10 คนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือบุคคลทั่วไป โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการบอกความต้องการ ความรู้สึก การรักษาสีทิวของตนเอง การยอมรับการกระทำของตนเองโดยปราศจากความวิตกกังวล เช่น เมื่อเพื่อนขี้มของของนักเรียนไปแล้วไม่คืน นักเรียนจะอย่างไร ฯลฯ พบว่า เด็กกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะตอบว่า ไม่กล้าทวงของคืนจากเพื่อน เนื่องจากกลัวเพื่อนจะโกรธ ไม่พอใจ ต่อว่า หรือรังแก ซึ่ง หลุย จาปาเทศ (2533) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะส่งผลให้ไม่กล้าแสดงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ และความรู้สึกได้ ผู้วิจัยจึงตั้งเห็นว่าหากเยาวชนในสถานสงเคราะห์มีความวิตกกังวลและพฤติกรรมเช่นนี้จะทำให้ในอนาคตอาจเกิดปัญหาการปรับตัว และการดำเนินชีวิตได้ ทั้งนี้ เพราะปัญหาการมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมกับบุคคลอื่นของเยาวชนเป็นปัญหาที่สร้างความหนักใจให้กับผู้ปกครองและสังคมเป็นอย่างมาก การอบรมเลี้ยงดูตลอดจนประสบการณ์จากทางครอบครัวของเด็กแต่ละคนที่แตกต่างกันย่อมจะส่งผลต่อการปรับตัวในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ต่างๆ เป็นเด็กและเยาวชนที่ผู้ปกครองหรือบุคคลในครอบครัวไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กได้ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น ทำให้การมีปฏิสัมพันธ์หรือการปรับตัวในสังคมของเด็กและเยาวชนเหล่านี้มี ประสิทธิภาพน้อยกว่าเด็กและเยาวชนทั่วไปที่ไม่มีปัญหาทางครอบครัว ซึ่งเด็กที่มีการปรับตัวไม่ดีก็จะเกิดความคับข้องใจ และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก หรืออาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว คือ ใช้ภาษาด้อยคำรุนแรง ข่มขู่ ทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทำลายสิ่งของ เป็นต้น

ในสังคม บุคคลจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การสร้างความสัมพันธ์จึงควรมีอยู่ทุกสถานที่และทุกสถานการณ์ การที่บุคคลประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตนั้น สาเหตุส่วนหนึ่ง

เกี่ยวข้องกับที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เพราะถ้าความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นไปได้อย่างดีแล้ว อุปสรรคในการดำเนินชีวิตย่อมลดลงไปได้ และสามารถประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 36) กล่าวว่า คนที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก มักเก็บกอดความรู้สึกที่แท้จริงเอาไว้จนกลายเป็นนิสัยติดตัวจนทำให้ไม่รู้ว่าตนเองมีความสามารถแค่ไหน ต้องการอะไร และตนเองคือใคร อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีปัญหาการปรับตัว มีความขัดแย้งในใจไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และทำให้เป็นผู้ที่ไม่มีความสุข ไม่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ดังนั้นการที่เด็กมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ไม่เหมาะสม อันเกิดมาจากความกลัวหรือความวิตกกังวลที่จะแสดงออกทั้งทางด้านพฤติกรรมหรือด้านความคิดเห็นการแสดงความรู้สึกต่างๆ หรือแสดงพฤติกรรมด้วยความคับข้องใจ ขาดทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสมก็จะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตได้ กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive training) เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งบุคคลที่มีทักษะในการแสดงออกจะมีการพัฒนาการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น มีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง โดยโวลเป้ (Wolpe, 1958) เชื่อว่าพฤติกรรมดังกล่าวควรฝึกให้กับบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก เนื่องจากเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้โวลเป้ยังมองว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นทำหน้าที่เหมือนกับการผ่อนคลาย (Relaxation) นั่นคือสามารถระงับความกลัวและความวิตกกังวลของบุคคลที่แสดงออกได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543 : 131 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe, 1958) และเนื่องจากพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนั้นเป็นพฤติกรรมที่ติดต่อกับบุคคลอื่นซึ่งเหมาะกับการฝึกด้วยกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกนี้มาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกพบว่า กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกสามารถปรับพฤติกรรมได้ วัลลา ศรีน้อย (2534) พบว่า การใช้โปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกสามารถเพิ่มพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ อารีย์ ลีลา (2535) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่านักเรียนมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีกว่าก่อนการทดลองนอกจากนี้จากการรวบรวมเอกสารต่างๆ พบว่าการที่บุคคลที่แสดงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมได้ดีหรือไม่นั้น ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยเรื่องบุคลิกภาพซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล อันเป็นแนวทางในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพราะแต่ละคนจะมีรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ กัน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นผลรวมที่ได้มาด้วยการสร้างสมจากอิทธิพล 2 ประการใหญ่ๆ ได้แก่ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม ที่จะช่วยสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพของแต่ละคนให้แตกต่างกัน และเมื่อบุคคลมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันก็จะมีการปรับตัวต่อสิ่งต่างๆ และการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน โดยนักจิตวิทยาจำแนกบุคลิกภาพตามลักษณะที่เกี่ยวข้องกับสังคม หรือตามลักษณะการดำเนินชีวิตไว้ คือ ประเภทเก็บตัว (Introvert) และประเภทเปิดเผยหรือแสดงตัว

(Extravert) ซึ่งทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน 2 บุคลิกภาพ คือ ประเภทเก็บตัว และประเภทแสดงตัวว่ามีผลต่อการฝึกการกล้าแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมหรือไม่ ประกอบกับยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกในกลุ่มเด็กและเยาวชนสถานสงเคราะห์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล หรือการถูกวางเงื่อนไขซึ่งอาจเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดีจากครอบครัว ขาดการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว และมีบุคลิกภาพที่แตกต่างจากพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมในสถานสงเคราะห์ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาการมีปฏิสัมพันธ์ของเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและในอนาคตที่จะต้องเผชิญเมื่อออกจากสถานสงเคราะห์ได้ จึงสนใจที่จะพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive training) เพื่อป้องกันปัญหาการปรับตัวและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว และช่วยพัฒนาทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมเพื่อการดำเนินชีวิต และส่งเสริมการปรับตัวเข้ากับสังคมภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมของเยาวชนสถานในสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีระหว่างกลุ่มที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับกลุ่มที่ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของเยาวชนที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

ความสำคัญของการวิจัย

1. เพื่อให้ทราบถึงความแตกต่างของผลของกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกในกลุ่มเยาวชนที่มีลักษณะต่างกัน และนำไปพัฒนาพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของเยาวชนในแต่ละลักษณะ
2. เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ หรือพฤติกรรมพึงปรารถนาอื่นๆ แก่เยาวชนทั้งในสถานสงเคราะห์ หรือสถานศึกษาอื่นๆ ต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive training) หมายถึง เป็นวิธีการฝึกให้บุคคลที่ไม่สามารถแสดงออกได้ เนื่องจากเกิดความกลัว หรือความวิตกกังวล สามารถที่จะเสนอหรือแสดงออกได้อย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุด ตามสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ

ได้ด้วยวิธีการทางบวกโดยปราศจากความวิตกกังวล ซึ่งทำได้โดยการลดความวิตกกังวลตามแนวคิดของ โวลเป้ โดยใช้ระยะเวลาครั้งละ 1-1 ½ ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 เพื่อการลดความวิตกกังวลโดยการพูดคุย แนะนำตัวและโปรแกรมการฝึก และจัดกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างทราบข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึก อธิบายความหมายและองค์ประกอบของพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบเกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสม จากนั้นลดความวิตกกังวลโดยใช้การผ่อนคลาย และการกล้าแสดงออกโดยการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ครั้งที่ 2 เพื่อให้ผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล ตามแนวคิดของโวลเป้โดยใช้การผ่อนคลาย และการกล้าแสดงออก จากนั้นใช้การชี้แนะตามแนวคิดของสกินเนอร์ โดยการอธิบายลักษณะพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมแก่กลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัย เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมด้านการบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ด้านการรักษาสิทธิของตนเอง และด้านการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

ครั้งที่ 3-9 เพื่อให้ผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล ตามแนวคิดของโวลเป้โดยใช้การผ่อนคลาย และการกล้าแสดงออก จากนั้นใช้การชี้แนะ และการเสริมแรงทางบวกตามแนวคิดของสกินเนอร์ ซึ่งชี้แนะโดยการให้กลุ่มตัวอย่างแสดงละครตามสถานการณ์ที่ให้ จากนั้นจึงเสนอแนะพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมในส่วนที่ยังไม่ครบถ้วน จากนั้นให้การเสริมแรงทางบวกโดยการให้การชมเชยต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยผู้วิจัย และสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมด้านการบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ด้านการรักษาสิทธิของตนเอง และด้านการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองให้เพิ่มมากขึ้น

ครั้งที่ 10 ประเมินผลโดยการตอบแบบวัดพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

2. การชี้แนะ หมายถึง การให้สิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ และการชี้แนะสามารถทำได้ 2 ลักษณะด้วยกัน คือ การชี้แนะด้วยวิธีการพูด และการชี้แนะด้วยการแสดงท่าทาง ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยชี้แนะโดยการอธิบายลักษณะพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมแก่กลุ่มตัวอย่าง และในช่วงการแสดงละครตามสถานการณ์จะชี้แนะโดยการเสนอแนะพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมที่ยังไม่ครบถ้วนโดยผู้วิจัย

3. การเสริมแรงทางบวก หมายถึง การเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมเป้าหมายอันเป็นผลเนื่องมาจากการได้รับสิ่งเร้าบางอย่าง โดยใช้การแสดงออกด้วยคำพูดหรือท่าทางหลังจากที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้วทันที และทุกครั้งที่แสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเสริมแรงโดยให้คำชมเชยต่อพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมทุกครั้งโดยผู้วิจัย และสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง

นิยามปฏิบัติการ

1. พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม หมายถึง การกระทำที่บุคคลแสดงออกมาเพื่อติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นโดยปราศจากความกลัว วิตกกังวล โดยจะแสดงออกด้วยลักษณะที่ตรงไปตรงมา เชื่อมมั่นในตนเอง ถูกกาลเทศะ และรู้สึกเป็นอิสระโดยบุคคลสามารถแสดงออกด้วยภาษาถ้อยคำได้อย่างสอดคล้อง เหมาะสม กล่าวพูดแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผลไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น เป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งประกอบด้วยลักษณะพฤติกรรม 3 ประการ คือ

1.1 บอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดหรือการกระทำซึ่งบ่งบอกถึงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และปราศจากความวิตกกังวล

1.2 รักษาสิทธิและหน้าที่ของตน หมายถึง รักษาสิทธิและหน้าที่ของตนที่พึงมีพึงได้โดยไม่ไปละเมิด สิทธิของผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นเกิดความลำบากใจ

1.3 รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้ว่าสิ่งที่ได้กระทำลงไปนั้นเป็นสิ่งที่ดี หรือไม่ดี และเต็มใจที่จะแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีนั้น เช่น ยอมรับผิดเมื่อกระทำผิด ยอมรับผลงานที่ได้กระทำไปทั้งที่ถูกต้องและที่ผิดพลาด

วัดโดยใช้แบบสอบถามวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลักษณะเป็นตัวเลือกแบบมาตราประเมินค่า ซึ่งผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

2. บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว หมายถึง ลักษณะของบุคคล ประกอบด้วย ความรู้สึกต่างๆ ที่สลดใจ คุณค่า และพฤติกรรมจนกลายเป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล

- บุคลิกภาพแบบเก็บตัว หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ชอบแยกตัวออกจากบุคคลอื่นไม่ค่อยสนใจโลกภายนอก ทำอะไรเต็มไปด้วยความระมัดระวังและมักมีการวางแผนล่วงหน้า ปรับตัวยาก เป็นคนเงิบและเจ้าระเบียบ จี้อาย ไม่ชอบความตื่นเต้น ควบคุมอารมณ์ของตนเองและไม่ค่อยแสดงอารมณ์ว่าออกมา แบ่งเป็นบุคลิกภาพแบบเก็บตัวมาก และบุคลิกภาพเก็บตัวน้อย

- บุคลิกภาพแบบแสดงตัว หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ชอบสมาคมกับคนอื่น ชอบความสนุกสนานรื่นเริง ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ง่าย เป็นคนกล้าแสดงออก มองโลกในแง่ดี ชอบกิจกรรมที่ทำให้ตื่นเต้นและเป็นคนแสดงอารมณ์ ความรู้สึกอย่างเปิดเผย

วัดโดยใช้แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพทางด้านเก็บตัว-แสดงตัว มีลักษณะเป็นตัวเลือกแบบมาตราประเมินค่า โดยผู้ที่ได้คะแนน 240-336 คะแนน แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและผู้ที่ได้คะแนน 48-143 คะแนน แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

สมมติฐานการวิจัย

1. เยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมมากกว่าเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก
2. กลุ่มเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมมากกว่าเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุ 11-15 ปี และมีระยะเวลาในการอาศัยอยู่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีใกล้เคียงกัน ซึ่งมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ไม่เหมาะสมเนื่องจากมีความวิตกกังวล โดยได้จากการทำแบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมและมีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุ 11-15 ปีทั้งหมด ได้จำนวน 100 คน จากนั้นทำแบบวัดบุคลิกภาพ ได้เป็นบุคลิกภาพเก็บตัว 42 คน บุคลิกภาพแสดงตัว 33 คน และบุคลิกภาพแบบกลางๆ 25 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุ 11-15 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มเยาวชนในแต่ละกลุ่มบุคลิกภาพ คือ บุคลิกภาพเก็บตัว 30 คน บุคลิกภาพแสดงตัว 30 คน จากนั้นแบ่งเยาวชนกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว 30 คน จับเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน และบุคลิกภาพแสดงตัว 30 คน จับเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

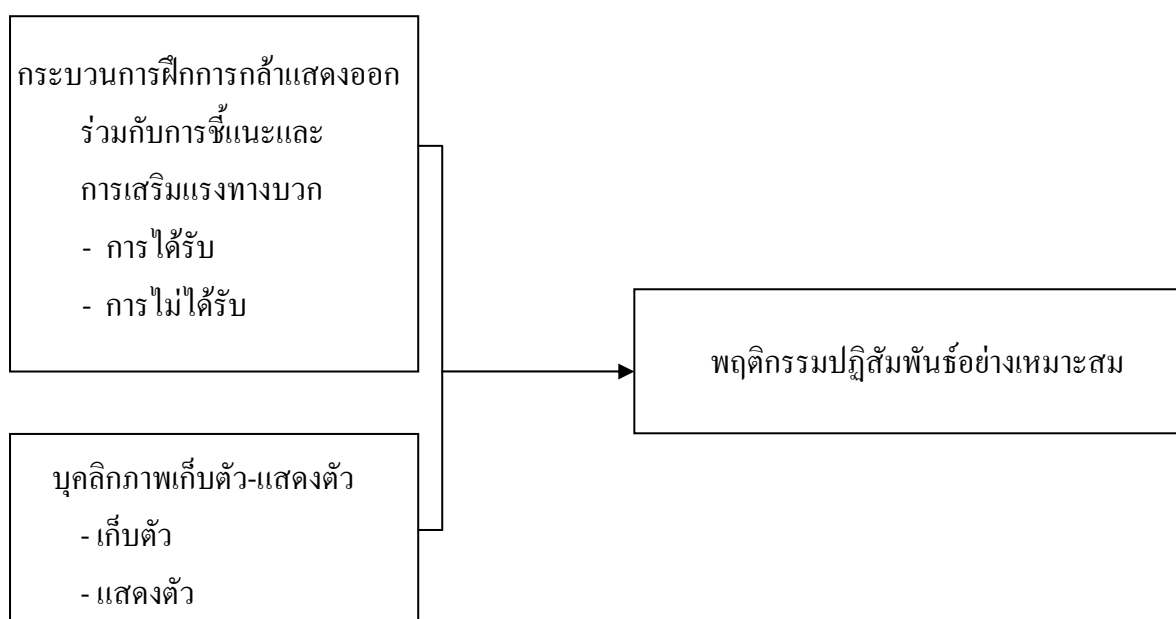
1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

- 1.1 การใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive training) ร่วมกับชี้แนะและการเสริมแรงทางบวก แบ่งเป็นใช้กับไม่ใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก
- 1.2 บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว แบ่งเป็น บุคลิกภาพเก็บตัว กับบุคลิกภาพแสดงตัว

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

เนื่องด้วยเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมน้อย การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาให้เยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงขึ้น ซึ่งเชื่อว่าการไม่มีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม หรือมีน้อยนั้นเป็นผลเนื่องมาจากความวิตกกังวลที่จะแสดงพฤติกรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive training) ตามแนวคิดของโวลเป้มาใช้เพื่อช่วยในการลดความวิตกกังวลโดยการผ่อนคลายและการกล้าแสดงออก เมื่อความวิตกกังวลลดลงแล้ว ผู้วิจัยจึงพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไขกระทำของสกินเนอร์โดยใช้เทคนิคการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวก นอกจากนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาเพิ่มเติมว่าบุคลิกภาพของบุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องกับผลของการใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive training) อย่างไร ดังนั้นจากแนวคิดทฤษฎีและการประมวลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดเพื่อศึกษาผลการใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกรวมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวกร่วมกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยมีดังนี้

1. พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม
2. การฝึกการกล้าแสดงออก
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก
4. บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

การมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่จำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์ ความเกี่ยวข้องต่างๆ นั้นเกิดขึ้นได้ในหลายลักษณะและหลายระดับขึ้นอยู่กับความประสงค์ของแต่ละคน เมื่อชีวิตเราต้องมีสัมพันธภาพระหว่างกันเสมอ การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสมและพอใจกับการมีสัมพันธภาพนั้นๆ จึงน่าจะเป็นเป้าหมายหลักและมีความสำคัญในการเลือกกระทำเพื่อให้ชีวิตของแต่ละคนได้รับความสุขกับการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

การแสดงออกที่สื่อให้ผู้อื่นรับรู้อย่างชัดเจนว่าตนเองเป็นใคร คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร และต้องการอย่างไร โดยการกระทำที่สื่อออกมาไม่ใช่การแสดงออกที่มุ่งโอ้อวดตัวเอง แต่เป็นการกระทำอย่างกระตือรือร้นและตั้งใจที่จะให้ผู้อื่นเข้าใจว่าตัวเองเป็นอย่างไร

ความหมายพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมนั้นเป็นการแสดงออกที่คำนึงถึงสิทธิ ความรับผิดชอบ และผลของการกระทำ ต้องการอะไร บุคคลที่แสดงออกจะต้องพิจารณาว่าอะไรคือสิทธิของเขาในสถานการณ์นั้น และอะไรคือสิทธิของบุคคลอื่น เขาจะต้องคิดถึงความรับผิดชอบต่อสถานการณ์ และผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงออกนั้น เช่น ถ้าเพื่อนของคุณไม่สามารถที่จะมาพบกับคุณเพื่อดำเนินการจัดงานที่ตกลงกันได้และไม่ได้โทรบอกคุณให้ระงับการจัดงานนั้น คุณก็มีสิทธิที่จะแสดงถึงความรู้สึกของคุณได้ แต่คุณก็ต้องพิจารณาถึงสถานการณ์บางอย่างที่ทำให้เป็นปัญหาด้วย นั่นคือคุณจะต้องมีความรับผิดชอบต่อที่จะฟังการบอกเล่าของเพื่อนของคุณในกรณีที่สถานการณ์นั้นไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

เลนจ์ และจาคูโบสกี (Lange & Jakuboski, 1970) กล่าวว่าพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมขั้นพื้นฐาน เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสีทิตตลอดจนความเชื่อ ความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยทักษะทางสังคมอื่นๆ เช่น ความเข้าอกเข้าใจ การเผชิญหน้า การชักจูงใจ เป็นต้น

อัลเบอร์ตี และเอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons, 1974) กล่าวถึง การมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งบุคคลสามารถกระทำและแสดงความรู้สึก สิ่งของตน

สนใจและความต้องการอย่างตรงไปตรงมา โดยปราศจากความวิตกกังวลหรือเป็นการกระทำตามสิทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

เฟนสเตอร์ฮีม และแบร์ (Fensterheim and Baer, 1975) ให้ความหมายของพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมว่า เป็นความสามารถในการพูดแบบเปิดเผย มีความเหมาะสมในสิ่งที่กำลังคิดและรู้สึก สามารถแสดงออกทางคำพูดที่เป็นการกล่าวยืนยันของบุคคลอย่างมั่นใจ และได้กล่าวถึงคุณลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มี พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมคือ 1) เป็นผู้มีอิสระในการเปิดเผยตนเอง ทั้งด้านคำพูดและการกระทำ กล่าวที่จะแสดงให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตนเอง 2) เป็นผู้ที่มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลทุกระดับ ทั้งคนแปลกหน้า เพื่อนฝูงและคนในครอบครัว ซึ่งการติดต่อสื่อสารเป็นไปในลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจและเหมาะสมกับกาลเทศะ 3) เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต กระทำสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตน และแสวงหาโอกาสให้ตนเองโดยไม่ต้องรอให้โชคช่วย 4) เป็นผู้ที่มีกระทำในสิ่งที่ตนเชื่อว่าดี และถูกต้อง รู้ถึงข้อจำกัดของตนเอง ไม่คือร้อนเอาชนะในสิ่งที่ไม่อาจเอาชนะได้ แต่จะต่อสู้ในสิ่งที่คิดว่าถูกต้อง ยอมรับความผิดพลาดและขีดจำกัดของตนเอง

ซอลเตอร์ (Salter, 1949) กล่าวว่า การแสดงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมจะต้องมีลักษณะดังนี้ 1) การพูดแสดงความรู้สึกและความต้องการออกมาได้อย่างแท้จริง 2) การกล่าววาจาเพื่อรักษาและเรียกร้องสิทธิของตน 3) ความสามารถแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักให้มากขึ้น 4) กล่าวชักถาม และแสดงความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง

โบลตัน (Bolton, 1979) กล่าวว่า พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมเป็นพฤติกรรมที่บุคคลใช้วิธีการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นโดยมีจุดประสงค์ที่แน่นอน มีความสามารถในการรักษาไว้ซึ่งความเคารพในตนเอง พร้อมสามารถป้องกันรักษาสิทธิและอาณาเขตส่วนบุคคลของตนไว้ได้ด้วยคามยุติธรรม ไม่ข่มขู่ผู้อื่น ยึดมั่นในศักดิ์ศรีและคุณค่าส่วนบุคคลไว้มีการแสดงออกถึงความต้องการ คำนิยม ความคิดเห็น แนวคิดต่างๆ ของตนเองอย่างตรงไปตรงมาด้วยวิธีการที่เหมาะสม ในขณะที่เดียวกันก็ยึดมั่นและรักษาไว้ซึ่งคุณค่า และศักดิ์ศรีของคนอื่นด้วย

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม หมายถึง กระบวนการติดต่อสื่อสารกันระหว่างบุคคลที่มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีการแสดงออกในลักษณะของความเป็นมิตร มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น โดยจะแสดงออกด้วยลักษณะที่ตรงไปตรงมา กล่าวพูดแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผลไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น ให้เกียรติ เอาใจใส่ ให้ความร่วมมือ และให้ความสนิทสนมกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดและการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการแสดงออกของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกาย วาจา และใจ ในระยะเวลาใดเวลาหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กัน และประกอบด้วยลักษณะพฤติกรรม 3 ประการ คือ กล่าวบอกความต้องการความรู้สึกนึกคิด, รักษาสิทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น, ยอมรับและมั่นใจในการกระทำของตน

องค์ประกอบของการมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

พรรณราย ทรัพย์ประภา (2527) กล่าวว่าองค์ประกอบของการมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ

1. ด้านการพูด (Verbal skill)

ด้านการพูด หมายถึง ความสามารถใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม มีเนื้อหาสอดคล้องกับสิ่งที่ผู้พูดต้องการ และสามารถสื่อให้ผู้ฟังรับสารและแปลความได้ตรงตามเป้าหมาย หลักการที่ใช้ในการฝึกทักษะ มี 3 หลักใหญ่ คือ

1.1 บอกเป้าหมายที่ต้องการและความรู้สึกอย่างชัดเจนและแน่นอน

2.1 แสดงความรู้สึกออกมาโดยตรงแต่ไม่ไปบีบบังคับความรู้สึกของผู้อื่น

3.1 ทำให้ผู้ที่แสดงออกไม่เหมาะสมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

นอกจากจะมีหลักการฝึกใช้คำพูดดังกล่าวแล้ว ที่สำคัญคือต้องฝึกใจให้กล้าพูดด้วย มีอยู่บ่อยๆ ที่เรามักบอกกันว่ารู้นะว่าจะพูดอย่างไร ปัญหาอยู่ที่ไม่กล้าพูดต่างหาก ดังนั้นก็ต้องฝึกในสิ่งเหล่านี้ด้วย

ก. กล้าพูดยกย่องชมเชย (Commendatory assertiveness) สามารถแสดงความรู้สึกด้านบวกต่อบุคคลอื่น

ข. กล้าพูดปฏิเสธ (Refusal assertiveness) เมื่อไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ต้องการทำตามที่ถูกร้องขอ ต้องการปกป้องรักษาสีทริที่ถูกละเมิด ก็กล้าที่จะปฏิเสธว่าไม่ต้องการทำเช่นนั้น

ค. กล้าพูดเรียกร้อง (Request assertiveness) เมื่อมีเป้าหมายหรือจุดประสงค์ที่จะดำเนินการบางสิ่งบางอย่าง

2. ด้านภาษาท่าทาง (Nonverbal skill)

การสื่อสารด้วยกิริยาท่าทางสามารถประเมินความเหมาะสมได้เช่นเดียวกับการสื่อด้วยภาษาพูดหรือภาษาอื่นๆ โดยทั่วไปภาษาท่าทางจัดเป็นภาษาสากลที่คนทุกชนชาติสามารถเข้าใจตรงกันได้ในระดับหนึ่ง

ในการพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกนั้น สามารถแบ่งทักษะออกได้เป็น 2 ประเภทด้วยกันคือ ทักษะทั่วไป กับทักษะเฉพาะเจาะจง

ทักษะทั่วไป เป็นทักษะพื้นฐานที่ผู้บังคับควรจะให้ฝึกให้กับผู้เข้ารับการบำบัดทุกคน ซึ่งอัลเบอร์ตีและเอ็มมอนส์ (Alberti & Emmons, 1974) และ แซงก์และแชฟเฟอร์ (Sank & Shaffer, 1984) ได้เสนอว่าทักษะดังกล่าวควรจะมีอยู่ด้วยกัน 6 ด้าน คือ

1. การประสานสายตา (Eye contact) เป็นการมองไปยังบุคคลที่พูดด้วย เพื่อบอกให้รู้ว่าผู้พูดนั้นมีความจริงใจในสิ่งที่พูด ซึ่งนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญมากของพฤติกรรมกล้าแสดงออก เนื่องจากว่าถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นไม่มีการประสานสายตาก็อาจจะเป็นสัญญาณที่แสดงถึงการซ่อนสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเอาไว้

2. การแสดงท่าทาง (Postures) การวางท่าทางนั้นควรจะให้เหมาะสมกับสภาพการณ์โดยที่ไม่ควรวางท่าทางให้ดูเคร่งขรึมจนเกินไป เพราะทำให้ดูเหมือนว่าเครียด หรือวางท่าทางผ่อนคลายมากเกินไป จนดูว่าไม่จริงจัง นอกจากนี้การวางท่าทางนั้นควรจะให้อยู่ในลักษณะของการเผชิญหน้า ส่วนของร่างกายนั้นควรจะให้ตั้งตรง แต่ถ้าจะเอียงควรจะเอียงเข้าหาบุคคลที่พูดด้วย มิใช่เอียงตัวออก

3. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้ดี หรือเหมาะสมจะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้ตรงกับเรื่องราวที่กำลังพูด เช่น จะแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะนับว่าการแสดงออกทางสีหน้าไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด

4. น้ำเสียง ความกังวานของเสียงและระดับเสียง (Voice tone, Inflection, and Volume) เป็นการพูดเสียงเรียบ กระชับเบาๆ จะเป็นการยากในการที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อเห็นจริงจิง ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็จะเป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการใช้ระดับเสียงสูงๆ ต่ำๆ ที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นให้เชื่อได้โดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

5. โอกาสในการพูด (Timing) การแสดงออกได้โดยทันทีเหมือนกับว่าเป็นไปตามธรรมชาติ ยิ่งนับว่าเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะสกัดผลที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตามการที่จะแสดงออกมาก็จะต้องเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วย เช่น ในกรณีที่เกิดขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

6. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีพลังใจอยู่นานเพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่างเพื่อที่จะให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้นได้

ทักษะเฉพาะอย่าง เป็นทักษะที่ผู้เข้ารับการบำบัดควรได้รับการฝึกฝนเพื่อนำไปใช้ในแต่ละสภาพการณ์ที่แตกต่างกันออก ซึ่งมีอยู่ด้วยกันอย่างน้อยที่สุด 12 ทักษะ (Rathus, 1975 ; Dawley & Wenrich, 1976 ; Sank & Shaffer, 1984) ด้วยกัน คือ

1. การพูดอย่างกล้าแสดงออก (Assertive talk) เป็นประโยคที่พูดเพื่อแสดงสิทธิของตนเอง หรือเป็นการขอร้องว่าจำเป็นต้องได้รับการตอบสนองที่เท่าเทียมกันและยุติธรรม

2. การแสดงออกซึ่งความรู้สึก (Expression of feeling) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบไม่ชอบของบุคคลอย่างทันทีทันใด เปิดเผย ตรงไปตรงมา ตอบคำถามอย่างจริงใจ และหลีกเลี่ยงการเก็บกดความรู้สึก แต่ต้องระวังไว้ว่าการแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่มากเกินไปตลอดเวลาแทนที่จะเป็นผลดีกลับจะเป็นปัญหาได้เช่นกัน

3. การพูดจาทักทาย (Greeting talk) คนจำนวนมากที่รู้สึกโดดเดี่ยว และมีเพื่อนน้อย เนื่องจากการขาดทักษะในการที่จะเริ่มต้นสนทนากับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร การมีเพื่อนมากขึ้นจะทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ไม่โดดเดี่ยว และซึมเศร้า บุคคลควรจะฝึกยิ้มเข้าหาผู้อื่นและมีเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เตรียมไว้พูดกับผู้อื่นอีกด้วย

4. การแสดงออกไม่เห็นด้วย (Disagreement) บุคคลไม่มีความจำเป็นที่จะต้องสร้างทำเป็นว่าเห็นด้วยความคิดของบุคคลอื่น เมื่อความคิดเหล่านั้นไม่สอดคล้องกับความคิดของตน เขาควรจะแสดงออกอย่างจริงใจไม่เห็นด้วยด้วยท่าทีที่สุภาพ เพื่อที่ว่าจะได้มีส่วนร่วมในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่รู้สึกรู้สีกแปลกแยก

5. การใช้คำถามว่าทำไมเพื่อถามถึงเหตุผล (Asking why) บุคคลควรจะได้พิจารณาถึงความสมเหตุสมผลของคำขอร้องหรือข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น มิใช่ทำตามเสียทุกอย่าง เมื่อถูกขอร้องให้ทำในสิ่งที่คุณจะไม่เห็นเหตุผล หรือชี้แนะให้ทำโดยบุคคลที่มีอำนาจ เขาควรจะถามว่าทำไมเขาจึงควรทำตามข้อเสนอแนะ หรือคำขอร้องนั้น และไม่ควรจะยุติการเรียกร้องคำตอบจนกว่าจะได้รับคำตอบที่พึงพอใจ

6. การคุยเกี่ยวกับตนเอง (Talking about oneself) บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกบางครั้งก็รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่ค่อยจะมีคุณค่า และรู้สึกว่าบุคคลอื่นอาจจะเบียดเบียนที่จะฟังเกี่ยวกับเรื่องของตัวของเขา ดังนั้นเพื่อที่จะทำให้ตัวเองมีคุณค่าและเป็นการบอกว่าคุณค่าทำอะไรไปแล้วนั้น เขาก็ควรที่จะได้รับการฝึกที่จะพูดเกี่ยวกับตัวของเขาเอง และประสบการณ์ของเขาด้วยท่าทีที่น่าสนใจเพื่อที่ว่าจะได้รับการตอบสนองจากบุคคลอื่นที่ดีขึ้น

7. การให้รางวัลแก่บุคคลอื่นสำหรับคำชื่นชมของเขา (Rewarding others for compliments) บ่อยครั้งที่คนเราได้รับการชื่นชม แต่ไม่สามารถจะสนองตอบอย่างกล้าแสดงออกได้ต่อคำชื่นชมนั้น แต่กลับทำให้เป็นที่น่าขบขันหรือปฏิเสธการชื่นชมนั้น ความจริงแล้วคนที่กล้าแสดงออก จะต้องรู้จักรับคำชื่นชมเหล่านั้น ด้วยการบอกว่า “ขอบคุณ” อย่างง่ายๆ ต่อคำชื่นชมนั้น หรืออาจจะชื่นชมเขากลับคืนไป การปฏิเสธคำชื่นชมนั้นดูเหมือนว่าจะเป็นการสบประมาท และทำให้ผู้พูดเกิดความรู้สึกอับอายได้

8. หลีกเลี่ยงการให้เหตุผลต่อความคิดเห็น (Avoid justifying opinions) โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่มีนิสัยชอบการถกเถียง เพื่อการถกเถียง ดังนั้นบุคคลควรได้รับการฝึกให้รู้จักให้ข้อเสนอแนะเพื่อการยุติการสนทนา แทนที่จะพยายามขยายรายละเอียดต่างๆ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ หรือพยายามปกป้องสถานภาพของตนเอง

9. มองคู่สนทนาที่ตา (Looking people in the eye) การที่จะทำให้เห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น การมองตาคู่สนทนานับว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมวิธีการหนึ่ง ซึ่งผู้ที่ฝึกการกล้าแสดงออกควรมีพฤติกรรมดังกล่าว ถ้าพบว่าการมองตาคู่สนทนาทำให้เกิดความกระวนกระวายใจหรือไม่สบายใจ การฝึกเพื่อนคลาอาจช่วยได้

10. ฝึกการใช้ Broken record เป็นการที่บุคคลพูดย้ำจุดสำคัญครั้งแล้วครั้งเล่า โดยอาการที่สงบหรือกล่าวหาใคร โดยไม่มีการออกนอกประเด็น เป็นประโยชน์อย่างมากที่จะใช้กับคนแปลกหน้า หรือคนที่มักจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ หรือบุคคลที่พยายามจะเบี่ยงเบนประเด็นในการสนทนาออกไป

11. ฝึกการใช้ Fogging เป็นการฝึกเพื่อให้บุคคลค้นหาสิ่งที่เห็นด้วยกับผู้ที่กล่าวหาหรือต่อว่าเขาด้วยคำพูด ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้บางครั้งก็เรียกว่าเป็นการปลดอาวุธ (Disarming) ซึ่งพัฒนาโดย Burns (1980) วิธีการ Fogging หรือการปลดอาวุธนี้จะช่วยทำให้บุคคลที่กำลังโกรธอยู่มีอารมณ์เย็นลง โดยไม่

พยายามทำให้อารมณ์ของเขารุนแรงขึ้น ด้วยการใช้คำพูดที่ปกป้องตัวเองหรือโจมตี เพราะการที่พยายามป้องกันตัวเองจะทำให้ผู้ที่กล่าวหาคุณเข้าใจผิดมากขึ้นไปอีก หรือเขาอาจจะรู้สึกว่าการกระทำดังกล่าวเป็นการทำร้าย อันจะนำไปสู่การนำหลักฐานต่างๆ ขึ้นมาอ้างอิงเพื่อเป็นการให้เหตุผลต่อการโกรธของเขา การเห็นด้วยกับเขาไม่ว่าจะเป็นส่วนเล็กๆ ส่วนใดในคำพูดของเขา จะทำให้ดูเหมือนว่าคุณยอมรับความรู้สึกโกรธของเขา ก็จะทำให้เขาเย็นลงถึงจุดที่จะสามารถแก้ปัญหาได้

12. การใช้ผม/ดิฉันสื่อความ (I-Messages) การใช้ผม/ดิฉันสื่อความนั้น มักจะไม่ทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้าน โกรธ หรือรู้สึกเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น การใช้ผม/ดิฉันสื่อความจะประกอบด้วยการบอกถึงลักษณะของพฤติกรรมของบุคคลอื่นอย่างเฉพาะเจาะจง และผลที่เกิดขึ้นต่อผู้พูดอย่างชัดเจน

แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม

จากการที่บุคคลไม่มีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์หรือมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ไม่เหมาะสมอันเนื่องมาจากมีความวิตกกังวล ทำให้ไม่กล้าแสดงออก ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive training) ตามแนวคิดของ Wolpe ซึ่งค้นพบว่าการจัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมให้ผู้ไม่กล้าแสดงออก เพราะถูกกระบวนการทางสมองที่ด้านทางหนึ่งยิวความคล่องตัวในการเรียนรู้ใหม่ (Inhibition) ครอบงำมาตลอด ให้มีโอกาสได้ฝึกการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม และถ้าฝึกหลายๆ ครั้งจะช่วยให้เกิดความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้นและปราศจากความวิตกกังวลมาใช้เพื่อลดความวิตกกังวล เมื่อลดความวิตกกังวลแล้วจะทำให้บุคคลกล้าแสดงออก จากนั้นผู้วิจัยฝึก และพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมโดยอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไขกระทำของ Skinner โดยใช้การชี้แนะ และการเสริมแรงทางบวก ดังนี้

การฝึกการกล้าแสดงออก

การฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive training) เป็นวิธีการฝึกให้บุคคลที่ไม่สามารถแสดงออกได้ เนื่องจากเกิดความกลัว หรือความวิตกกังวล สามารถที่จะเสนอหรือแสดงออกได้อย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุด ตามสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ด้วยวิธีการทางบวกโดยปราศจากความวิตกกังวล

ความหมายของการฝึกการกล้าแสดงออก

โวลเป้ (Wolpe. 1982) ได้ให้ความหมายของการฝึกการกล้าแสดงออกว่าเป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม และวัตถุประสงค์หลักของการฝึกการกล้าแสดงออกนั้นก็เพื่อที่จะบำบัดผู้ที่ไม่สามารถจะแสดงออกได้เนื่องจากเกิดความวิตกกังวลนั่นเอง

สุปรียา ต้นสกุล (2537) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการฝึกการกล้าแสดงออกว่า เป็นการฝึกทักษะการกล้าแสดงออกนี้เหมาะสำหรับบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก เป็นคนเงิบขอมจำนนไม่รู้เพราะความกลัว กังวล โดยใช้หลักการลดความวิตกกังวล และพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออก ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกและทักษะนี้คือ

1. ช่วยให้ผู้คลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยพัฒนาปฏิริยาสร้างสรรค์กับผู้อื่น ได้ผลดี (Interaction Development)
2. ช่วยให้ผู้เรียนรู้เสริมสร้างความเชื่อมั่น ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ของตัวเอง การขจัดความรู้สึกกลัวและไม่กล้าหมดไป
3. ช่วยฝึกทักษะการกล้าพูดกล้าแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้ และสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
4. การได้พูดในสิทธิตัวเอง ทำให้ลดความกดดัน ลดความกลัว ลดความเครียด ทำให้สบายใจ หายอึดอัด โลงใจ
5. เป็นการสื่อสารที่ดีใช้ในสังคมทั่วไปในทุกวิชาชีพ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้บริหาร ผู้นำการทำงานในกลุ่ม ในกลุ่มผู้ตาม ผู้ด้อยโอกาส

วิลค์ และโคปลาน (Wilk and Coplan. 1977) ให้ความหมายการฝึกการกล้าแสดงออกว่า “การฝึกการกล้าแสดงออกเป็นเทคนิคการลดความกลัวที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น”

พีเซอร์ และกอสซอส (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 ; อ้างอิงจาก Fisher and Gochros. 1975) ให้ความหมายไว้ว่า “เป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับบุคคลที่เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วมีความวิตกกังวล จึงทำให้เขาไม่กล้าพูด หรือกล้าทำในสิ่งที่มีเหตุผลสมควรหรือถูกต้อง”

พรรณราย ทรัชยะประภา (ม.ป.ป.) ให้ความหมายของการฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive Training) ไว้ว่าเป็นวิธีการฝึกทางด้านพฤติกรรมชนิดหนึ่งที่นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์นำมาใช้ในการฝึกปฏิบัติกาให้แก่ผู้ที่มีความประสงค์จะปรับพฤติกรรมของเขาในด้านที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และมักจะใช้ในรูปแบบการฝึกเป็นกลุ่มมากกว่าที่จะฝึกเป็นรายบุคคล

วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี (2523) ให้ความหมายของการฝึกกล้าแสดงออกว่า เป็นการฝึกให้บุคคลที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากการเป็นบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก กลายมาเป็นบุคคลที่กล้าแสดงออก สามารถที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาทั้งในทางบวก เช่น ความรักใคร่ ความยินดี และทางลบ เช่น โกรธ ไม่พอใจ ได้อย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ สามารถบอกปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลสมควรที่จะแสดงการรักษาสิทธิของตนเอง โดยมิได้ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527) ให้ความหมายของการฝึกการกล้าแสดงออกว่า การฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นชนิดที่ทำให้ตนเองรู้สึกพอใจ ภาคภูมิใจ และเกิดความนับถือตนเอง โดยสามารถแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเองทางคำพูด และท่าทางสามารถติดต่อกับคนทุกระดับได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์และเหมาะสมสามารถโต้แย้ง ขอร้อง และยอมรับการถูกปฏิเสธ โดยไม่เกิดความรู้สึกผิด ละอาย โกรธหรือวิตกกังวล

จากความหมายของการฝึกการกล้าแสดงออกสรุปได้ว่า การฝึกการกล้าแสดงออกเป็นเทคนิครูปแบบ หรือกระบวนการในการฝึกพฤติกรรมของบุคคลด้วยวิธีการต่างๆ ให้ผู้ที่ไม่สามารถจะ

แสดงออกได้เนื่องจากเกิดความวิตกกังวล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับพฤติกรรมบุคคลจากการไม่แสดงออกให้เป็นบุคคลที่กล้าแสดงออกจากความคิด ความรู้สึก และความเชื่อที่แท้จริงของตนทั้งทางบวกและทางลบไปได้อย่างตรงไปตรงมา จริงใจ ให้เกียรติตนเองและผู้อื่นตลอดจนไม่วิตกกังวลในสิ่งที่ตนกระทำ และเป็นการกระทำที่สังคมยอมรับ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกการกล้าแสดงออก

ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข มีใจความสำคัญว่า “ปฏิกิริยาตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งของอินทรีย์ อาจมีขึ้นเนื่องมาจากสิ่งเร้าหนึ่งสิ่งเร้าใดเพียงสิ่งเดียว สิ่งเร้าอื่นๆ ก็อาจทำให้มีการตอบสนองเช่นนั้นได้ ถ้าหากได้มีการวางเงื่อนไขที่ถูกต้องเหมาะสม”

หลักการเรียนรู้ของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก

ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก เน้นความสำคัญของสิ่งเร้าที่จะกระตุ้น (Elicited) ให้เกิดการสนองตอบที่ต้องการ โดยจะดูประสิทธิภาพของการวางเงื่อนไขด้วยการพิจารณาที่ความเข้มของเงื่อนไขการสนองตอบ

พาฟลอฟ (Pavlov) ได้ค้นคว้าเกี่ยวกับลักษณะของระบบประสาทที่มีคุณสมบัติในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขในสิ่งแวดล้อมและได้ค้นพบความสัมพันธ์ระหว่าง Excitation และ Inhibition ซึ่งมีความหมายดังนี้

Excitation หมายถึง กระบวนการทางสมองที่มีความคล่องตัวสูงในการตอบสนองกับสิ่งเร้าใหม่

Inhibition หมายถึง กระบวนการทางสมองที่ด้านทันท่วงหน่วงเหนี่ยวความคล่องตัวในการเรียนรู้ใหม่

จากแนวคิดนี้เอง ซอลเตอร์ โวลเป้ และลาซาร์ส จึงได้นำมาพัฒนาเป็นแนวทางในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยการจัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมให้ผู้ไม่กล้าแสดงออก เพราะถูกส่วน Inhibition ครอบงำมาโดยตลอด ให้มีโอกาสได้ฝึกการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม และเมื่อได้ตอบสนองตามเงื่อนไขที่กำหนดแล้วก็จะได้รับแรงเสริมเป็นรางวัล และเมื่อผู้เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้ประสบความสำเร็จในขณะการฝึกหลายๆ ครั้ง จะช่วยให้เกิดความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้นและช่วยเพิ่มในส่วนที่เรียกว่า Excitation ทำให้มีความคล่องตัวในการแสดงออกสูงขึ้น หรือกล้าแสดงออกมากขึ้น เรียกว่าเป็น Excitatory person คือ เป็นบุคคลที่สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว อย่างถูกต้อง และมีความรับผิดชอบ บุคคลประเภทนี้ย่อมเป็นอิสระจากความวิตกกังวล และพบความสุขได้อย่างแท้จริง

หลักการและเทคนิคที่ใช้ในการฝึกการกล้าแสดงออก

Salter ได้เสนอว่าควรฝึกผู้ที่มีปัญหาในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ฝึกการพูดแสดงความรู้สึกต่างๆ
2. ฝึกการแสดงออกทางสีหน้า

3. ฝึกการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับความคิดของผู้อื่นในกรณีที่ไม่เห็นด้วย
4. ฝึกที่จะใช้คำว่า ผม/ดิฉัน
5. ฝึกที่จะแสดงการเห็นด้วยเมื่อได้รับคำชม
6. ฝึกการแสดงออกทั้งหมดที่กล่าวแล้วให้ผสมผสานกันไป

การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นจะเป็นการที่บุคคลสามารถแสดงออก ซึ่งความต้องการ หรือความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา และจริงใจ โดยมีใช้กระทำเพื่อที่ว่าจะให้ได้สิ่งที่ต้องการ ไม่โจมตี ความต้องการหรือความคิดเห็นของบุคคลอื่น ซึ่งการกระทำเหล่านี้ เป็นการแสดงออกที่คำนึงถึงสิทธิ ความรับผิดชอบและผลของการกระทำ

ซอลเตอร์ (Salter, 1961) ได้ให้แนวคิดในการฝึกการกล้าแสดงออกไว้ดังนี้ คือ

1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์และความรู้สึกทางคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. ให้แสดงออกทางสีหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิดในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. ให้แสดงออกซึ่งขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยโดยไม่จำเป็นต้องฝืนใจคล้อยตามผู้อื่น
4. ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่งแทนตัวให้มากที่สุด เช่น “ฉัน” “ผม”
5. ให้แสดงออกทั้งสีหน้าท่าทางในการรับคำชมเชยอย่างจริงใจ
6. พยายามโต้ตอบอย่างรวดเร็วเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์โดยไม่เว้นระยะไตร่ตรงหรือแสดงอาการลังเล

มอริส (Morris, 1975) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกการกล้าแสดงออกที่สำคัญสามประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่น เขาควรจะแสดงสีหน้าท่าทาง คำพูดตอบโต้อย่างไรกับบุคคลประเภทใด ผู้มีปัญหาจะแสดงเป็นตัวของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ฝึกจะแสดงเป็นบุคคลซึ่งเป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย
2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสมและผู้มีปัญหาหรือผู้เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึกโดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่นๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง ฯลฯ
3. การใช้รางวัลและชี้แนะ (Reward and Coaching) เป็นการให้คำชมเชยให้ผู้มีปัญหา มีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอ ต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

โวลเป้ (ริงสรรคค์ เฟิงนู. 2523 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1972) ได้ค้นพบหลักการช่วยให้นักกล้าแสดงออก โดยปราศจากความวิตกกังวลคือ หลักของการระงับซึ่งกันและกัน (The Reciprocal Inhibition Principle) โดยมีหลักการว่า ถ้าทำให้การตอบสนองซึ่งสามารถระงับความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้าในปัจจุบันที่เกิดขึ้นได้ การตอบสนองเช่นนั้นจะทำให้ข้อต่อระหว่างสิ่งเร้าและความวิตกกังวลอ่อนแรงลง และการให้คำชมเชย นับว่าเป็นแรงจูงใจ อีกทั้งช่วยให้มีการตอบสนองมากขึ้น ซึ่งการแสดงพฤติกรรมในระยะแรกอาจมีความยากลำบาก แต่ถ้าได้รับการฝึกฝนการกล้าแสดงออกไม่นาน ในที่สุดผู้มีปัญหาจะเพิ่มความกล้าแสดงออกมากขึ้นในสถานการณ์ตรงและนอกจากนี้ โวลเป้ (Wolpe. 1972) ใช้เทคนิค “การฝึกซ้อมพฤติกรรม” (Behavior Rehearsal) ซึ่งครอบคลุมความหมายของการแสดงบทบาทและการแสดงแบบของตนเอง ส่วนผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ฝึกแสดงบทบาทของผู้เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น โดยพฤติกรรมที่ฝึกซ้อมเน้นสถานการณ์ช่วงสั้นๆ กับลำดับความยากง่ายไว้แล้ว ต่อจากนั้นก็กลับไปบทบาทโดยผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ฝึกจะแสดงแบบอย่างพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหาแสดงออกไม่ได้ หรือยังวางท่าทางไม่เหมาะสม วิธีการดังกล่าวต้องใช้แรงจูงใจ และการชี้แนะพร้อมทั้งการเสนอให้นำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงแล้วรายงานผลซึ่งเทคนิคดังกล่าวเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง

จากหลักและเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกการกล้าแสดงออกข้างต้นนั้นพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ในการฝึกพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นมีเทคนิคหลายประการ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงตัวอย่าง การให้แรงเสริม

วัตถุประสงค์ของการฝึกการกล้าแสดงออก

การฝึกการกล้าแสดงออก มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกการกล้าแสดงออกหลายคน ดังนี้

ลาซารัส (พรณราย ทรัพย์ะประกา. 2524 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกออกมา เช่น รักใคร่ พอใจ ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ ในลักษณะตรงไปตรงมาและเชื่อมั่นตนเอง ตลอดจนไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้น เป็นการฝึกให้บุคคลผู้มีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจากการไม่กล้าแสดงออก ให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้คือ

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตน โดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิหรือก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้อง หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้อง เหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ และอย่างตรงไปตรงมา

วิลค์ และโคปลาน (Wilk and Coplan, 1977 : 460) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกการกล้าแสดงออกว่ามี 5 ประการ คือ

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกฝนแต่ละคนสามารถรับรู้เกี่ยวกับคำพูด ความรู้สึก สิทธิ เจตคติทั้งของตนเองและผู้อื่น ได้ดี
2. เพื่อพัฒนาเจตคติที่เกี่ยวกับสิทธิของตนที่จะแสดงออกมา และยอมรับสิทธิของผู้อื่น
3. ให้เรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก
4. เป็นการเพิ่มความเคารพนับถือในตัวเอง ทั้งนี้เพื่อให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการมีความคิดริเริ่ม
5. ให้สามารถที่จะนำเอาทักษะที่เรียนรู้ใหม่ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การดำเนินการฝึกการกล้าแสดงออก

ขั้นตอนการดำเนินการฝึกการกล้าแสดงออก ต้องทำให้ผู้เข้ารับการบำบัด

1. เข้าใจลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้ชัดเจน
2. เข้าใจและตระหนักในสิทธิที่เขามี
3. ดำเนินการฝึกการกล้าแสดงออก โดยเน้นการมีส่วนร่วมในการกระทำของผู้เข้ารับการบำบัด ซึ่งอาจใช้วิธีการชักซ้อมพฤติกรรม การให้ข้อมูลป้อนกลับ การใช้ตัวแบบ การฝึกให้จินตนาการ ถึงสถานการณ์ การใช้การเสริมแรง ต่อการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

ซึ่งในการฝึกการกล้าแสดงออกนั้น ผู้เข้ารับการบำบัด ควรจะต้องมีการฝึกฝนทักษะที่ได้รับการฝึกไปแล้วเป็นประจำ เพื่อที่จะได้สามารถนำพฤติกรรมที่ฝึกนั้น ไปใช้ในสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาแก่เขาอย่างได้ผล และในกรณีนำไปใช้ควรคำนึงถึงสภาพการณ์ที่เหมาะสมและควรใช้ โดยต้องคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นด้วย

ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกการกล้าแสดงออก

การฝึกการกล้าแสดงออกนั้นสามารถกระทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ผู้เข้าฝึกอาจเป็นบุคคลธรรมดาทั่วไป บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม รวมทั้งคนไข้โรคประสาท โรคจิต ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกนี้มีผู้ให้ความเห็นดังนี้

ซานเบอร์รี่ (Sansbury, 1974) ได้กล่าวถึงกลุ่มการฝึกการกล้าแสดงออกว่า ควรมีสมาชิกกลุ่ม 4-6 คน มีเพศเดียวกัน อายุ และสถานภาพทางสังคมคล้ายคลึงกัน มีการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ใช้จำนวนฝึก 4 ครั้ง

คานเฟอร์ และ โกลสไตน์ (Kanfer and Goldstein, 1975) กล่าวว่า การฝึกการกล้าแสดงออกควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8-10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6-8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลที่สุด

เลนจ์ และจาคูโบสกี (Lange and Jakubowski, 1976) ได้ให้ความเห็นว่า กลุ่มของการฝึกการกล้าแสดงออกควรประกอบด้วยสมาชิก 7-10 คน ซึ่งถ้ากลุ่มใหญ่เกินไปจะเป็นการยากที่จะให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในขั้นต่างๆ ของการฝึก เช่น ในเรื่องการฝึกซ้อมพฤติกรรม การสร้างความคิดความเข้าใจใหม่ เป็นต้น กลุ่มอาจจะเป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศก็ได้ ขึ้นอยู่กับเป้าหมายและประเด็นปัญหาต่างๆ ที่ได้หยิบยกมาในกลุ่ม ส่วนระยะเวลานั้น อาจมีการเข้ากลุ่มกันประมาณ 6-9 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ซึ่งถ้ามากกว่านี้สมาชิกอาจไม่สนใจไม่ร่วมมือด้วยก็ได้

วิลค์ และโคปลาน (Wilk and Coplan, 1977) ได้ให้ความเห็นว่า สมาชิกกลุ่มในการฝึกการกล้าแสดงออกควรมีตั้งแต่ 5-15 คน แต่ถ้าจะให้เหมาะสมแล้ว ควรจะมีสมาชิก 8 คน เพราะเป็นจำนวนที่เหมาะสมกับเวลาในแต่ละครั้ง ที่จะช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และการเสริมแรง (Reinforcement) ทั่วถึงกันทุกคน และมีความเห็นว่า ควรจะฝึก 4-8 ครั้ง โดยฝึกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครั้งถึง 2 ชั่วโมง

อัลเบอร์ตี และเอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons, 1982) กล่าวว่า การฝึกการกล้าแสดงออกนี้ถ้ากลุ่มมีขนาด 5-12 คน โดยเวลาที่ใช้ในการฝึกทั้งหมดนั้น 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่มีระยะเวลานาน

หลุยส์ จำปาเทศ (2532 : 137) กล่าวว่า การฝึกการกล้าแสดงออกนั้นอาจจะเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้วจะได้รับความดีว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอเหตุผลตามสิทธิของเขา เป็นต้น

จากทัศนะของนักจิตวิทยาด้านพฤติกรรมศาสตร์ดังกล่าว สรุปได้ว่า การฝึกการกล้าแสดงออกที่มีประสิทธิภาพ ควรมีการฝึกแบบกลุ่ม ซึ่งขนาดของกลุ่มควรจะประมาณ 4-15 คน และระยะเวลาในการฝึกควรเป็น 4-12 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง ตามความเหมาะสม และสามารถฝึกได้กับบุคคลทั้งเพศหญิงและเพศชาย นักเรียน นิสิต นักศึกษา หรือผู้ที่ทำงานแล้วก็ได้ในทุกสาขาอาชีพ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก

งานวิจัยในประเทศ

วัลนา ศรีน้อย (2534) ได้ศึกษา การใช้โปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2533 ของโรงเรียนเป็รียงราษฎร์บำรุง จำนวน 24 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด โดยใช้หลักการลดความวิตกกังวลและฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง และโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออก ผลการศึกษา

พบว่า หลังการฝึกการกล้าแสดงออก นักเรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองไม่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

อารีย์ ลีลา (2535) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนน้ำรอบอำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี โดยใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Conditioned Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการกล้าแสดงออกและกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2537) ได้ศึกษาผลของการฝึกการกล้าแสดงออกแบบกลุ่มตามแนวของเลนจ์ และ จาคูโบวส์กี ที่มีต่อพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของหัวหน้างาน กลุ่มตัวอย่าง เป็นหัวหน้างานบริษัท อาร์ เอ็ม กรุ๊ป จำกัด ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการฝึกการกล้าแสดงออกสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 7 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบประเมินความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแปลจากแบบประเมินของบ ไพโร-บี ของ ซุทส์ และ แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า หัวหน้างานที่ได้รับการฝึกการกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ คือ ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงต่อตน ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น และด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงต่อตน และมีพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ 1 ด้าน คือ ด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงต่อตน ส่วนด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่นไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

กาแลซซี่ กาแลซซี่ และลิทซ์ (Galassi, Galassi, and Litz. 1974) ได้ศึกษา ผลการฝึกการกล้าแสดงออก โดยให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยเทปบันทึกภาพ (Videotape) กับนักศึกษาที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ West Virginia University จำนวน 32 คน ซึ่งสุ่มจากนักศึกษาจำนวน 103 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเป็นชายและหญิงกลุ่มละ 4 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกครั้งละประมาณ 1 ½ ชั่วโมง เป็นเวลา 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งต่อเนื่องกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ The College Self-expression Scale (CSES) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้รับการทดสอบก่อนและหลังการฝึก ผลการศึกษพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุม

อย่างมีนัยสำคัญ และผลจาก Subjective Unit of Disturbance Scale แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึก การกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่สามารถประเมินได้ว่า เทปบันทึกภาพมีประสิทธิภาพในการช่วยให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับการ ฝึกหรือไม่ แต่กลุ่มตัวอย่างได้จัดอันดับเทปบันทึกภาพไว้ในอันดับที่ 1 และอันดับที่ 4 ที่มีความสำคัญ ในการฝึกการกล้าแสดงออกและช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

มอริส (Morris, 1975) ได้เสนอวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออกที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การสวมบทบาท คือ การให้ผู้มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละ สถานการณ์
2. การแสดงแบบ หรือการกลับบทใช้เมื่อจะเป็นแม่แบบในการตอบสนองที่เห็นว่า เหมาะสมและผู้มีปัญหาสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์ฝึก
3. การให้รางวัลและชี้แนะ เป็นการใช้คำชมเชยให้ผู้มีปัญหาเพิ่มความถี่ และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข และให้ข้อเสนอแนะเชิงใจต่อ พฤติกรรมที่ผู้ปัญหา แสดงออกมา โดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

เทท (Tait, 1977) ได้ทดลองและฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น โดย จำแนกมิติของ บุคลิกภาพสามด้านคือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความคาดหวังจาก สังคม โดยใช้กลุ่ม ตัวอย่าง 36 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 18 คน ผลการวิจัย พบว่าการฝึกความกล้า แสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคมด้านการแสดงตัว บทบาททางเพศ และการยอมรับตนเองและเสนอแนะว่าควรมีการประยุกต์โปรแกรม การฝึกการกล้าแสดงออกให้ กว้างขวางนอกเหนือขอบข่ายการบำบัดคนไข้ในคลินิก

เวิร์คแมน (Workman, 1982) ได้ศึกษาผลของการฝึกการกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเอง ลักษณะการควบคุม (Locus of control) ความวิตกกังวล และการแสดงออกอย่างเหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการกล้าแสดงออกสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 9 สัปดาห์ ติดต่อกัน เครื่องมือ ที่ใช้คือ 1) The Tennessee Self- concept Scale 2) The Rotter Internal-External Scale 3) The State Trait Anxiety Inventory 4) The Rathus Assertiveness Schedule และ 5) The Personal Evaluation Scale ซึ่ง ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ความรู้สึกเห็นคุณค่าใน ตนเองและมีอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ และมีความวิตก กังวลน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน

แพดเจท (Padgett, 1987) ได้ศึกษาผลการฝึกการกล้าแสดงออกแบบกลุ่ม คือ ความวิตกกังวล และการควบคุมสุขภาพ สำหรับพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพจำนวน 42 คน ที่

ทำงานอยู่ที่ Veterans Administration Medical Center สุ่มเลือกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 22 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน โดยกลุ่มทดลองแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 11 คน รับการฝึกการกล้าแสดงออกซึ่งประกอบด้วย 1) การคิดอย่างมีเหตุผล 2) การแสดงออกอย่างเหมาะสม 3) ความวิตกกังวลและการลดความวิตกกังวล 4) การพัฒนาทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม เครื่องมือที่ใช้คือ 1) The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) 2) Nurses' Assertiveness Inventory (NAI) และ 3) The Multidimensional Health Locus of Control Scale (MHLC) การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ One-tailed t-test ที่ระดับความเชื่อมั่น .05 การศึกษาพบว่า คะแนนความวิตกกังวลการแสดงออกอย่างเหมาะสมและการควบคุมสุขภาพของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และภายในกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกันเกี่ยวกับการแสดงออกอย่างเหมาะสม และการควบคุมสุขภาพ แต่มีการลดความวิตกกังวลชนิด A-state อย่างมีนัยสำคัญที่ .001 ผลการติดตามผลต่อมาในระยะเวลา 1 เดือน พบว่า 1) ความวิตกกังวลลดลง 2) อาการแสดงออกทางท่าทางลดลง 3) ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น 4) มีความพึงพอใจในงานเพิ่มมากขึ้น 5) พฤติกรรมการตอบสนองความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงและจากการสัมภาษณ์บุคคลในกลุ่มที่ทำงานร่วมกัน ปรากฏว่ามีบุคลิกภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลง

ครอเก้ท (Crockett, 1994) ได้ศึกษาผลการฝึกทักษะพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่อระดับความเครียดและความชัดเจนในการกล้าแสดงออกของพยาบาลในประเทศไต้หวัน เป็นการศึกษาเชิงทดลองโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลอาสาสมัครจำนวน 60 คน ที่ทำงานในโรงพยาบาลทั่วไป (จำนวนเตียง 2000 เตียง) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองให้การฝึกทักษะพฤติกรรมกล้าแสดงออก ส่วนกลุ่มควบคุมให้ความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์สำหรับผู้ป่วย ผลการศึกษา พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกและความสามารถในการพิจารณาความเครียดในระดับต่ำ 2) หลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรม กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และมีความคงทนในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่า การฝึกการกล้าแสดงออกสามารถช่วยปรับปรุงระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้สูงขึ้น และสามารถช่วยลดระดับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับพยาบาลในประเทศไต้หวัน

เมย์ (May, 1997) ได้ทำการศึกษานักเรียนในระดับเกรด 5 จำนวน 8 ห้องเรียนโดยใช้โปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออก โดยให้นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง และให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม รายงานตนเองเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมกล้าแสดงออก การรายงานตนเองเกี่ยวกับความก้าวร้าวและพฤติกรรมกล้าแสดงออก ความวิตกกังวล การควบคุมตนเองจากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความก้าวร้าวและความวิตกกังวลลดลงมีความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น

จากผลการวิจัย พบว่าการฝึกการกล้าแสดงออกด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การใช้เทปบันทึกภาพ หรือการฝึกแบบกลุ่ม ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น และลดความวิตกกังวลในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

เมื่อบุคคลปราศจากความวิตกกังวลหลังจากได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกแล้วบุคคลจะมีความกล้าแสดงออก และการพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมให้เกิดขึ้นเร็วขึ้น ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำของ Skinner มาใช้ ดังนี้

ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory)

หลักการพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า “พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลพวงเนื่องมาจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Emitted) ของบุคคลจะแปรเปลี่ยนไปเนื่องมาจากผลกรรม (Consequences) ที่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น Skinner ให้ความสำคัญกับผลกรรม 2 ประเภท ได้แก่ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (Reinforcer) ที่ทำให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่นั้นมีอัตราการกระทำเพิ่มมากขึ้นและผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (Punisher) ที่ทำให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำนั้นยุติลง”

ซึ่งเทคนิคที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมตามแนวคิดของ Skinner ที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้แก่

การชี้แนะ (Prompting)

หมายถึง การให้สิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ และการแสดงพฤติกรรมที่ชี้แนะก็มีแนวโน้มที่จะได้รับการเสริมแรง

การชี้แนะสามารถทำได้หลายลักษณะด้วยกัน คือ

- การชี้แนะด้วยวิธีการพูด เป็นการใช้อำนาจพูดบอกให้ทำพฤติกรรม เช่น การบอกขั้นตอนการใช้โทรศัพท์แบบ pin phone 108 การสอนของครูโดยการพูดบอกให้นักเรียนทำตาม การบอกการสอนของหัวหน้ากับลูกน้อง การพูดออกคำสั่งห้ามเด็ก เป็นต้น

- การชี้แนะโดยการแสดงท่าทาง เป็นการใช้อิทธิบาทท่าทางของบุคคลกระตุ้นให้บุคคลอื่นแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ เช่น การใช้สัญญาณมือของตำรวจจราจร

การชี้แนะเป็นวิธีการที่สำคัญมากในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น เพราะการที่จะรอให้พฤติกรรมบางอย่างเกิดขึ้นเองอาจเป็นการเสียเวลา และทำให้เกิดความเชื่องช้าในการพัฒนาเป้าหมายก็ได้

หลักการชี้แนะอย่างมีประสิทธิภาพ

1. กำหนดพฤติกรรมในการชี้แนะอย่างชัดเจน และเป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถทำได้

2. พฤติกรรมเป้าหมายที่ทำได้ยากหรือซับซ้อน ควรใช้การชี้แนะอย่างเป็นขั้นตอน ไม่ควรรวบรวมจนเกินไป ซึ่งอาจทำให้บุคคลลำดับพฤติกรรมไม่ถูก และทำให้บุคคลไม่สามารถพฤติกรรมเป้าหมายได้

3. ควรให้การเสริมแรงทันทีที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย หลังจากได้รับการชี้แนะแล้ว ซึ่งทำให้บุคคลสามารถแยกแยะได้ว่า การแสดงพฤติกรรมตามการชี้แนะทำให้บุคคลได้รับผลกรรมที่บุคคลพึงพอใจ

4. ในแต่ละสภาพการณ์อาจมีความจำเป็นในการชี้แนะในลักษณะที่แตกต่างกันออกไปได้แก่ การชี้แนะโดยใช้วาจา การชี้แนะโดยใช้ท่าทาง ดังนั้นควรพิจารณาว่าในสภาพการณ์ใดควรใช้การแนะประเภทใด และส่วนมากนิยมใช้การชี้แนะหลายประเภทร่วมกัน

5. บุคคลที่ชี้แนะควรมีความสำคัญต่อผู้ที่ได้รับการชี้แนะ เพราะจะทำให้ผู้รับการชี้แนะฟังและทำตามการชี้แนะนั้น เช่น สภาพการณ์ในห้องเรียน บุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กก็คือ ครู ดังนั้นจึงควรให้ครูเป็นผู้ชี้แนะเด็ก

6. ควรค่อยถดถอย (Fading) การชี้แนะหลังจากที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการถดถอยนี้ควรค่อยๆ ถดถอยออกเป็นขั้นๆ เพื่อไม่ให้กระทบต่อพฤติกรรมเป้าหมาย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะ

งานวิจัยในประเทศ

รัตนา นุตมากุล (2527) ได้ศึกษาการชี้แนะร่วมกับการเสริมแรงด้วยเบียร์รตรต่อการเพิ่มพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นห้องที่จัดเป็นพิเศษสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทางพฤติกรรม จำนวน 21 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กแยกตัวที่ได้รับการชี้แนะโดยใช้วาจา ร่วมกับการกำหนดบทบาทผู้นำชั้นเรียนจะมีพฤติกรรมความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสูงกว่าเด็กแยกตัวที่ไม่ได้รับการชี้แนะโดยวาจากับการกำหนดบทบาทผู้นำชั้นเรียน

สุภาวดี ธารศรี (2531) ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการใช้การชี้แนะการเสริมแรงบวก และการถดถอยต่อการเพิ่ม และการคงอยู่ของพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชี้แนะร่วมกับการเสริมแรงทางบวก และการถดถอยการชี้แนะสามารถเพิ่มพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนปกติ

ศศวรรณ เทศศรีเมือง (2535) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษา พบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงขึ้น และกลุ่มนักเรียนที่ใช้วิธีการควบคุมตนเองมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการชี้แนะ

งานวิจัยในต่างประเทศ

แนปซีก และลีฟิงสตัน (Knapczyk and Livingston, 1974) ศึกษาการใช้การชี้แนะ เพื่อเพิ่มพฤติกรรมตามคำถามของนักเรียนเกรด 8 และ 9 ผลการศึกษาพบว่า การใช้การชี้แนะสามารถเพิ่มพฤติกรรมตามคำถามของนักเรียนได้

มัวร์ และมิลาน (Muir and Milan, 1982) ได้ฝึกให้ผู้ปกครองของเด็กหญิงฝึกการใช้เทคนิคการชี้แนะร่วมกับการเสริมแรงทางบวก ในการพัฒนาพฤติกรรมตอบสนองต่อการเรียกชื่อ การโบกมือ การเลียนแบบ การเลิกพูดคำว่า “ไม่” การมองอย่างมีเป้าหมาย การชี้รูปภาพ ชื่อสิ่งของ ชื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย การทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้ รวมทั้งการออกเสียงสระพยัญชนะและเรียกชื่อสิ่งของได้ ผลการทดลองพบว่า เด็กที่ได้รับการฝึกจากผู้ปกครองที่ใช้เทคนิคการชี้แนะร่วมกับการเสริมแรงทางบวก มีความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าว ได้มากกว่าเด็กที่ได้รับการฝึกการสถาบันเพียงอย่างเดียว

เกลเลอร์ และคณะ (Geller and others, 1982) ศึกษาการใช้การชี้แนะร่วมกับการเสริมแรงทางบวกในการเพิ่มพฤติกรรมการรัดเข็มขัดนิรภัยของผู้ขับขี่รถยนต์ ที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการชี้แนะร่วมกับการเสริมแรงอย่างมีเงื่อนไข กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการชี้แนะร่วมกับการเสริมแรงอย่างไม่มีเงื่อนไข ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการชี้แนะ ร่วมกับการเสริมแรงอย่างมีเงื่อนไข มีพฤติกรรมการรัดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่รถยนต์ สูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการชี้แนะร่วมกับการเสริมแรงอย่างไม่มีเงื่อนไข

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การชี้แนะสามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนได้ เช่น พฤติกรรมความสัมพันธ์ทางสังคม เข้าใจในการอ่านคำหรือประโยค พฤติกรรมการเรียนรู้ พฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนและเพิ่มความขยันหมั่นเพียรในการเรียนจะเห็นได้ว่าการชี้แนะนั้นเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่จะนำมาใช้ได้ ในสภาพการณ์ต่างๆ เพียงแต่ผู้ใช้ต้องเลือกคำพูดหรือแสดงท่าทางที่เหมาะสมกับสภาพการณ์นั้นๆ จึงจะเกิดประโยชน์

การเสริมแรงทางบวก

ประทีป จินน์ (2540) การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลกรรมบางอย่างตามหลังการแสดงพฤติกรรมนั้นแล้วมีผลทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นหรือเกิดคงที่สม่ำเสมอ ซึ่งผลกรรมที่ให้ตามหลังพฤติกรรมนั้นเรียกว่า ตัวเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcer)

หลักการให้การเสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีหลักการต่างๆ ไป ดังนี้

1. การเสริมแรงทางบวกจะต้องให้หลังจากการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้น การให้การชมเชยหรือให้สิ่งของก่อนการเกิดพฤติกรรมไม่ถือว่าการเสริมแรง

2. การเสริมแรงจะต้องกระทำทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น การเสริมแรงต่อพฤติกรรมเป้าหมายอย่างทันทีนั้น จะทำให้ผู้ที่ได้รับการเสริมแรงเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุดว่าควรจะแสดงพฤติกรรมอะไร

3. การเสริมแรงควรจะให้อย่างสม่ำเสมอ นั่นคือควรให้การเสริมแรงทุกครั้ง หรือแทบทุกครั้งที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น ไม่ควรขึ้นอยู่กับอารมณ์ของผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรม การให้การเสริมแรงไม่สม่ำเสมอ ทำให้การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเกิดขึ้นได้น้อยมาก

4. ควรมีการบอกถึงเงื่อนไขการให้การเสริมแรง นั่นคือ ควรจะมีการบอกผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมว่าเขาควรแสดงพฤติกรรมอะไรในสภาพการณ์ใด แล้วจะได้รับอะไรเป็นการเสริมแรง

5. ตัวเสริมแรงนั้นควรจะมีปริมาณพอเหมาะที่จะเสริมแรงพฤติกรรมโดยไม่ก่อให้เกิดการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรง นั่นคือ บางครั้งถ้าให้ตัวเสริมแรงมากไปก็อาจทำให้เกิดการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรงได้โดยเฉพาะตัวเสริมแรงประเภทตัวเสริมแรงปฐมภูมิ แต่ก็ไม่ควรจะให้น้อยเกินไปจนไม่มีพลังพอที่จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา

6. ตัวเสริมแรงนั้นจะต้องเลือกให้เหมาะกับแต่ละบุคคล เนื่องจากคนเรามีความแตกต่างกัน ดังนั้นตัวเสริมแรงของแต่ละคนจึงอาจไม่เหมือนกัน อีกทั้งในบางโอกาสตัวเสริมแรงที่เคยเสริมแรงคนๆ หนึ่งอาจจะไม่เสริมแรงคนๆ หนึ่งในเวลาต่อมาก็ได้

7. ถ้าเป็นไปได้ควรใช้ตัวเสริมแรงที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น เช่น การใช้กิจกรรมที่ชอบทำมากที่สุด หรือการเสริมแรงทางสังคม เป็นต้น

8. ควรมีการใช้ตัวแบบหรือการชี้แนะควบคู่ไปกับการเสริมแรงด้วย เนื่องจากจะทำให้บุคคลได้เรียนรู้ได้เร็วขึ้นว่าควรจะทำพฤติกรรมเช่นใดจึงจะได้รับการเสริมแรง

9. ควรมีการวางแผนการใช้ตารางการเสริมแรง หรือยึดเวลาการเสริมแรง เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอแล้ว ควรจะมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการเสริมแรงเสียใหม่ให้เป็นการใช้ตารางการเสริมแรงแทน หรืออาจจะใช้การยึดเวลาการเสริมแรงก็ได้ เพราะจะทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นคงอยู่ได้นานขึ้นแม้ว่าจะไม่ได้รับการเสริมแรงอีกเลยในอนาคตก็ตาม

เนื่องจากวิธีการดำเนินการให้การเสริมแรงทางบวกมีหลายวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ผู้วิจัยจึงขอเสนอการเสริมแรงทางสังคมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

การเสริมแรงทางสังคม

การเสริมแรงทางสังคม (Social reinforcers) เป็นการเสริมแรงทางบวกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการแสดงออกโดยใช้คำพูดหรือท่าทางกับบุคคลหลังจากที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว อันมีผลทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

ประเภทของการเสริมแรงทางสังคมอาจแบ่งเป็น

1. การใช้คำพูด โดยการชมเชย ยกย่อง

2. การใช้ลักษณะท่าทางโดยการยิ้ม พยักหน้า และตัว โดยการกอด ให้ความสนใจ การยอมรับความคิดเห็น ฯลฯ

หลักการในการให้การเสริมแรงทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

1. ต้องชมต่อหน้า
2. ต้องชมทันที
3. การชมนั้นจะต้องบอกว่าผู้ที่ถูกชมนั้นมีพฤติกรรมอะไรที่ดี โดยบอกให้ชัดเจน
4. การชมนั้นจะต้องบอกว่าคุณมีความรู้สึกที่ต่ออย่างไรต่อการที่ผู้ที่ถูกชมแสดงพฤติกรรมที่ดีและการแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นจะช่วยให้เขาดีขึ้นได้อย่างไร
5. หลังจากพูดชมและหยุดชั่วขณะหนึ่งแล้ว ควรให้การแสดงความชื่นชมทางสีหน้า เพื่อให้ผู้ถูกชมมีความรู้สึกว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไร
6. กระตุ้นให้ผู้ที่ถูกชมนั้นแสดงพฤติกรรมที่ดีนั้นเพิ่มมากขึ้นอีก
7. จับมือ หรือแตะตัวผู้ที่ถูกชมให้เขามีความรู้สึกว่าคุณสนับสนุนเขา

ข้อดีของเทคนิคการเสริมแรงทางสังคม

1. ตัวเสริมแรงทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องสร้าง ไม่ต้องจัดเตรียม และไม่ต้องไปหามาจากที่อื่น สามารถให้ตัวเสริมแรงได้ทันทีอย่างง่ายและสะดวก
2. ตัวเสริมแรงทางสังคม เป็นตัวเสริมแรงที่ทุกคนต้องการอยู่เรื่อยๆ จึงคงสภาพเป็นตัวเสริมแรงได้นานกว่าตัวเสริมแรงปฐมภูมิ
3. ตัวเสริมแรงทางสังคม ใช้เวลาในการให้ตัวเสริมแรงน้อย และไม่รบกวนพฤติกรรมที่กำลังกระทำอยู่รวมทั้งไม่รบกวนผู้อื่น จึงสามารถให้ตัวเสริมแรงได้ตลอดเวลา
4. ตัวเสริมแรงทางสังคมมีลักษณะเป็นตัวเสริมแรงแผ่ขยาย จึงสามารถใช้ร่วมกับตัวเสริมแรงอย่างอื่น เช่น อาหารและสิ่งเสพได้อย่างอื่น เพื่อทำให้ตัวเสริมแรงทางสังคมมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งเมื่อทำการถอดถอนตัวเสริมแรงร่วมออกไป ก็ยังคงทำให้ตัวเสริมแรงทางสังคมมีสภาพเป็นตัวเสริมแรงและมีต่อพฤติกรรมตลอดไป

ข้อควรระวังในการใช้เทคนิคการเสริมแรงทางสังคม

1. เทคนิคการเสริมแรงทางสังคม เป็นเทคนิคที่ใช้ตัวเสริมแรงที่ต้องวางเงื่อนไขไม่ใช่ตัวเสริมแรงตามธรรมชาติ ถ้าคนที่ไม่มีการเรียนรู้มาก่อนอาจจะไม่ทราบว่า ตัวเสริมแรงทางสังคมที่ทำให้เป็นตัวเสริมแรง
2. เมื่อให้ตัวเสริมแรงทางสังคม ผู้ให้ตัวเสริมแรงจะต้องสามารถทำให้ผู้รับตัวเสริมแรงรับรู้ว่า พฤติกรรมที่ทำการให้การเสริมแรง ในบางกรณีแม้ว่าครูจะเสริมแรงนักเรียนด้วยคำชม แต่นักเรียนอาจรับรู้ว่าคำพูดของครูคือการประชดประชัน จึงทำให้การเสริมแรงของครูไม่ได้ผล ดังนั้นถ้าจะใช้เทคนิคการเสริมแรงทางสังคมชมเชยนักเรียน ครูจะต้องใช้น้ำเสียงท่าทางต่างๆ ประกอบเพื่อให้นักเรียนเข้าใจว่าครูชมเชยจริงๆ ไม่ใช่การพูดประชดประชัน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการเสริมแรงทางบวก

งานวิจัยในประเทศ

สมพร สุทัศนีย์ (2522) ได้ทำการศึกษาโดยใช้การเสริมแรงทางสังคม เพื่อปรับพฤติกรรมเจ็บขริมผิดปกติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 4 คน ผลปรากฏว่าการใช้แรงเสริมของครูโดยการให้ความสนใจ คำชมเชย การยอมรับ ทำให้พฤติกรรมเจ็บขริมผิดปกติลดลง และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น คือ การสบตา ทักทาย ถาม พุด และยิ้ม

ศรีสุนันท์ พุ่มไพจิตร (2542) ได้ทำการศึกษาผลการใช้เทคนิคเบียร์รอรรถและเทคนิคการเสริมแรงทางสังคม ต่อพฤติกรรมการพูดคำหยาบของนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 2 จำนวน 6 คน ผลปรากฏว่า นักเรียนระดับชั้นอนุบาลมีพฤติกรรมการพูดคำหยาบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

แซนซ์ (Sanz. 1993) ได้ศึกษาการใช้การเสริมแรงทางสังคมกับเด็กที่มีอาการความฉุน โดรมจำนวน 18 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเสริมแรงทางกายและวาจา จะมีทักษะการช่วยตัวเอง ทักษะทางสังคม และทักษะทางภาษาสูงกว่ากลุ่มที่ใช้การเสริมแรงทางวาจาอย่างเดียว

ฮาร์ท และคณะ (Hart and other. 1968) ได้ศึกษาวิธีการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งโดยใช้การเสริมแรงทางสังคม ผู้รับการทดลองเป็นเด็กหญิงอายุ 5 ปี ซึ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวคือ ปากร้ายและใช้คำพูดสบประมาท (Verbally Insulting) ผู้วิจัยแก้ไขให้เขามีพฤติกรรมการเล่นกับเพื่อนเพิ่มขึ้น โดยครูให้ความสนใจอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งให้ของเล่นที่ต้องการด้วยเมื่อเขาเล่นร่วมกับเพื่อน ในขณะที่เดียวกันครูไม่ให้ความสนใจเมื่อเขาแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงและพฤติกรรมการเล่นกับเด็กอื่นเพิ่มขึ้น

จากงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศพบว่า การให้การเสริมแรงทางสังคมที่เป็นการเสริมแรงทางบวกอย่างหนึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลดลง และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น

บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

นักจิตวิทยาได้ให้ความสนใจในเรื่องบุคลิกภาพมากเพราะมีความเห็นว่าการศึกษเกี่ยวกับบุคลิกภาพจะสามารถช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในปัจจุบัน และคาดคะเนพฤติกรรมของบุคคลในอนาคตได้ จึงทำให้นักจิตวิทยาได้ตั้งทฤษฎีต่างๆ เกี่ยวกับบุคลิกภาพขึ้นมา และได้ให้ความหมายของคำว่า “บุคลิกภาพ” ไว้มากมาย ซึ่งสรุปตรงกันว่า บุคลิกภาพคือ ลักษณะที่แท้จริงของบุคคลนั้น บุคลิกภาพ หมายถึง การรวมระบบต่างๆ ทางจิตวิทยาภายในบุคคล ประกอบด้วย ความรู้สึกต่างๆ ทักษะสติ คุณค่า และพฤติกรรมจนกลายเป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคลซึ่งต้องปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมของเขา

เนื่องจากแม้จะมีหมายเหตุ แต่การอธิบายบุคลิกภาพต่างๆ ยังคงมีลักษณะกว้างๆ ดังนั้นในระยะต่อๆ มา นักจิตวิทยาจึงหันมาสนใจกับทฤษฎีที่มุ่งศึกษาลักษณะพฤติกรรมที่จำกัดวงแคบเข้ามา ในที่นี้ขอกล่าวถึงเฉพาะบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ดังนี้

ดร.คาร์ล จี. จุง (Carl Gustav Jung : 1875-1961) เป็นจิตแพทย์และนักจิตวิทยาชาวสวิสได้เปรียบเทียบบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน และจำแนกบุคลิกภาพตามลักษณะที่เกี่ยวข้องกับสังคม หรือตามลักษณะการดำเนินชีวิตไว้ดังนี้

1. ประเภทเก็บตัว (Introvert) เป็นบุคคลประเภทชอบอยู่โดดเดี่ยว ชอบอยู่ตามลำพัง ชอบแยกตัวเองออกจากสังคม ชอบทำงานคนเดียว ใช้ความคิดของตัวเองเป็นหลักในการสำรวจตัวเอง ควบคุมตัวเอง คิดแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง สนใจเฉพาะเรื่องของตน ไม่ค่อยกล้าแสดงตัวต่อชุมชน มักเก็บความทุกข์ไว้กับตัวเอง เก็บความรู้สึกเก่ง ไม่ค่อยจะแสดงออก มักจะหวาดระแวง มีความกดดันทางอารมณ์ มีลักษณะเป็นหนอนหนังสือ ไม่ชอบสังคม (ไม่ชอบการสมาคม) ไม่ชอบติดต่อกับคนหมู่มาก ไม่ชอบทำตัวเด่นเมื่อออกสังคม ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงยาก ชอบทำอะไรตามระเบียบ กฎเกณฑ์แบบแผนของสังคม มีหลักการที่แน่นอนในการที่จะควบคุมตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมาก ทำอะไรมักขึ้นกับการตัดสินใจของตนเองเป็นใหญ่ ถือความคิดเห็นของตัวเองเป็นหลักเสมอ ถือความคิดของตนเองเป็นใหญ่ ยึดถือตัวเองเป็นใหญ่ มีแนวคิดเป็นของตนเอง มักทำหรือคิดโดยผูกพันกับตนเองมากกว่าคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมอื่น สนใจแต่เรื่องของตนเองมากกว่าสิ่งอื่น หรือปรับตัวได้ค่อนข้างยาก เห็นแก่ตัว ถ้ามีความรู้สึกขัดแย้งและเกิดความคับข้องใจจะปรับตัวในรูปการกระดกออก (Withdrawal) การหลบหนีแยกตัวออกจากสังคม มักเป็นคนเก็บตัว เป็นพวกที่มีความคิด ความรู้สึกทางใจ และการกระทำหรือพฤติกรรมต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องของตัวเอง ไม่ใคร่จะคำนึงถึงความจริงของโลกภายนอก นอกจากความจริงนั้นๆ จะเผชิญไปพ้องกับความคิดของตัวเองเข้า จะทำการงานอะไรมักพิจารณาอย่างรอบคอบสุขุม คือหาทางหนีทีไล่ให้ดีเสียก่อน เป็นพวกที่มีหัวรุนแรงทั้งทางความคิด ความรู้สึก และทางการกระทำ เป็นคนเจ้าปัญญาและชอบฝัน มีอารมณ์เบา ลึก โกรธ เกล็ด รังง่าย แต่ไม่มีใครแสดงออกมาให้เห็นชัด คุณเป็นคนเฉยๆ บางทีไม่เป็นคนก้าวร้าว โอ้อวดตน ไม่ชอบพูดจาสมาคมกับใคร เวลาเจ็บใจจะเจ็บรุนแรงมาก ไม่ค่อยหายโกรธง่ายๆ เมื่อเกิดเรื่องผิดร้ายเกิดขึ้นมักจะโทษตัวเอง จึงทำให้จิตเกิดปมด้อยขึ้นได้ง่าย เป็นบุคคลประเภทที่มีมาตรการและกฎเกณฑ์ที่แน่นอนในการควบคุมอุปนิสัยของตนเองและการปฏิบัติตน เป็นคนที่เชื่อมั่นในตัวเองและทุกๆ อย่างที่กระทำมักจะขึ้นอยู่กับตัวเอง เป็นบุคคลประเภทที่ผูกพันสิ่งต่างๆ เข้ากับตัวเองมากกว่าที่จะผูกพันกับสังคม พุดน้อย มีนิสัยขี้อาย กลัวคนอื่นมอง ไม่กล้าทำอะไรมากนัก ชอบอยู่ตามลำพังมากกว่าอยู่ในหมู่เพื่อนฝูง เมื่อเกิดความคับข้องใจมักมีพฤติกรรมแบบหลบหนี แยกตัวเองออกไปเสียจากสังคม

2. ประเภทเปิดเผย หรือประเภทชอบสังคม หรือประเภทแสดงตัว (Extravert) มีแนวโน้มที่จะสนใจสิ่งภายนอกตัว พวกที่คิดแต่เรื่องภายนอกตัวเอง มีลักษณะเป็นคนที่แสวงหา และชอบกระทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ชอบการสังสรรค์ ชอบการเข้าสังคมอยู่กับคนหมู่มาก ชอบเกี่ยวข้องกับ

สัมพันธ์กับผู้อื่น ชอบคบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ มีการยอมรับและปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้ เป็นคนที่พูดคุยสนุกสนานเป็นกันเอง ชอบพูดคุยกับคนอื่น มีลักษณะเปิดเผย คบคนง่าย ใจกล้า ชอบที่จะแสวงหาประสบการณ์ชีวิต โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมจริงๆ มากกว่าการอ่านจากหนังสือหรือนั่งนึกคิดเอาเองตามลำดับ ประเภท Extravert ชอบเล่น ชอบดั่ง แต่งตัวดีพิถีพิถัน เป็นคนเปิดเผย ชอบการเปลี่ยนแปลงพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ใหม่อยู่เสมอ ชอบเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ชอบทำอะไรโดยไม่วางแผนล่วงหน้า ชอบนำตัวเองไปพัวพันกับสิ่งแวดล้อม หรือกับบุคคลอื่น โดยทั่วไปชอบสมาคม การเข้าร่วมกลุ่ม สังคมเก่ง ไม่ชอบอะไรที่ซ้ำซากจำเจ สนใจและตื่นตัวต่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงความเคยชินหรือลักษณะนิสัยของตนเองได้ง่าย เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป สนใจสิ่งต่างๆ ง่าย แต่ความสนใจไม่ค่อยยั่งยืน การแสดงออกซึ่งอารมณ์เห็นได้ง่ายชัดเจน นิยมเชื่อโดยมีการพิสูจน์ ไม่มีกฎเกณฑ์แน่นอนตายตัวในการปรับตัวและปฏิบัติตน ถ้าเกิดความคับข้องใจจะปรับตัวในรูปก้าวร้าว มักปรับตัวด้วยวิธีชดเชย มีอุปนิสัยที่เปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม ชอบการค้นหาความจริง มีความเชื่ออยู่บนรากฐานของความจริงและข้อมูลที่ได้ ส่วนบุคคลที่ไม่สามารถจัดเข้าอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งอย่างแท้จริง บางครั้งก็มีลักษณะเก็บตัว แต่บางครั้งก็ชอบสมาคม ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นพวกที่อยู่กลางๆ พวกนี้มีบุคลิกภาพแบบกลางๆ คือพวกที่อยู่ระหว่างพวกที่ถือตัวเองเป็นศูนย์กลาง และพวกที่ถือสังคมเป็นศูนย์กลาง Carl Gustav Jung เรียกบุคคลที่มีบุคลิกภาพกลางๆ ไม่นิยมเอียงไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่งโดยเฉพาะนี้ว่า Ambivert

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

งานวิจัยในประเทศ

วันเพ็ญ อายุการ (2512) ได้ศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวกับการยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชลบุรี ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 13-20 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 3, 5 จำนวน 307 คน เป็นนักเรียนชาย 184 คน นักเรียนหญิง 123 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามจำนวน 190 ข้อ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับรายละเอียดส่วนตัวของนักเรียน ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพเก็บตัวหรือแสดงตัวจำนวน 140 ข้อ ตอนที่ 3 แบบสอบถามแสดงการยอมรับตนเองของนักเรียนจำนวน 50 ข้อ ตอนที่ 4 เป็นคะแนนสอบประจำภาคกลางของนักเรียน ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) นักเรียนชายมีลักษณะแสดงตัวมากกว่านักเรียนหญิง 2) นักเรียนหญิงมีลักษณะเก็บตัวมากกว่านักเรียนชาย 3) นักเรียนวัยรุ่นตอนปลายมีลักษณะแสดงตัวมากกว่าเด็กวัยรุ่นตอนต้น และเด็กวัยรุ่นตอนต้นมีลักษณะเก็บตัวมากกว่าเด็กวัยรุ่นตอนปลาย 4) นักเรียนที่มีลักษณะแสดงตัวและเก็บตัวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่ต่างกัน 5) เด็กแสดงตัวมีการยอมรับตนเองสูงกว่าเด็กเก็บตัว

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง กับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ภาคการศึกษา 11 จากนักเรียนชั้นป.5 ของ 5 จังหวัดๆ ละ 2 โรงเรียน ได้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งผู้เขียนสร้างขึ้น แบบสอบถามความวิตกกังวลของ อำพล โอง์เคลือบ และแบบทดสอบด้านเก็บตัวของชูศักดิ์ ชัมภลิจิต (ชูศักดิ์ ชัมภลิจิต, 2513) และแบบทดสอบคุณธรรมแห่งความเป็นพลเมืองดีของ ชาลี ลัทธิ ปรากฏว่า เด็กชายมีลักษณะแสดงตัวมากกว่าเด็กหญิง เด็กที่มีคะแนนบุคลิกภาพแสดงตัวสูงจะมีความวิตกกังวลต่ำ คนที่มีคะแนนบุคลิกภาพแสดงตัวต่ำจะมีความวิตกกังวลสูง เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมีบุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมีความวิตกกังวลต่ำ

จากการงานวิจัยพบว่า บุคลิกภาพมีส่วนสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองและการยอมรับตัวเอง นั่นคือ หากบุคคลมีบุคลิกภาพเก็บตัวก็จะมีความวิตกกังวลสูง ความเชื่อมั่นในตนเองและการยอมรับตัวเองต่ำ และบุคลิกภาพแสดงตัวจะมีความวิตกกังวลต่ำ ความเชื่อมั่นในตนเองและการยอมรับตัวเองสูง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง (True-Experimental Research Design) โดยมีแบบแผนการทดลองแบบ แฟกทอเรียล 2 x 2 (2 x 2 Factorial Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมโดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกของเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอตามหัวข้อ ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. วิธีการดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุ 11-15 ปี และมีระยะเวลาในการอาศัยอยู่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีใกล้เคียงกัน ซึ่งมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ไม่เหมาะสมเนื่องจากมีความวิตกกังวล โดยได้จากการทำแบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมและมีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุ 11-15 ปีทั้งหมด ได้จำนวน 100 คน จากนั้นทำแบบวัดบุคลิกภาพ ได้เป็นบุคลิกภาพเก็บตัว 42 คน บุคลิกภาพแสดงตัว 33 คน และบุคลิกภาพแบบกลางๆ 25 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุ 11-15 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มเยาวชนในแต่ละกลุ่มบุคลิกภาพ คือ บุคลิกภาพเก็บตัว 30 คน บุคลิกภาพแสดงตัว 30 คน จากนั้นแบ่งเยาวชนกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว 30 คน จับเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน และบุคลิกภาพแสดงตัว 30 คน จับเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 4 กลุ่ม จำนวน 60 คน ดังตาราง

ตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

บุคลิกภาพ	กลุ่ม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
	เก็บตัว	15 คน	15 คน
	แสดงตัว	15 คน	15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม
2. แบบวัดบุคลิกภาพ
3. กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก โดยใช้เทคนิค
 - การคลายกังวล (Relaxation)
 - การกล้าแสดงออก
4. การชี้แนะ (Prompting)
5. การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมตามลำดับขั้นดังนี้

1.1 ศึกษานิยาม ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิเคราะห์ความหมายและขอบข่าย ตลอดจนพฤติกรรมของผู้มีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมจากเอกสารต่างๆ

1.2 เขียนนิยามและกำหนดพฤติกรรมของผู้มีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมด้วย ลักษณะ 3 ประการ ซึ่งได้จากเอกสารในข้อ 1 โดยเขียนในรูปนิยามปฏิบัติการ ได้แก่

ลักษณะที่ 1 บอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้

ลักษณะที่ 2 รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

ลักษณะที่ 3 รักษาสิทธิและหน้าที่ของตน

1.3 สร้างคำถามตามนิยามของพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมที่กำหนด โดยผู้วิจัยทำการสร้างข้อคำถามการมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมเป็นแบบสถานการณ์ตามลักษณะทั้ง 3 ประการ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .4904 เมื่อตัดข้อคำถามออกเหลือ 10 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่น .5885

เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละระดับมีน้ำหนักคะแนนเป็น 1, 2, 3 และ 4 คะแนน โดยยึดหลักดังนี้

ข้อความทางบวก

ให้คะแนน 4 สำหรับคนที่ตอบว่า ทุกครั้ง

ให้คะแนน 3 สำหรับคนที่ตอบว่า บ่อยครั้ง

ให้คะแนน 2 สำหรับคนที่ตอบว่า นานๆ ครั้ง

ให้คะแนน 1 สำหรับคนที่ตอบว่า แทบจะไม่เคยเลย

ข้อความทางลบ

ให้คะแนน 4 สำหรับคนที่ตอบว่า แทบจะไม่เคยเลย

ให้คะแนน 3 สำหรับคนที่ตอบว่า นานๆ ครั้ง

ให้คะแนน 2 สำหรับคนที่ตอบว่า บ่อยครั้ง

ให้คะแนน 1 สำหรับคนที่ตอบว่า ทุกครั้ง

ตัวอย่างข้อคำถาม

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ตามที่นักเรียนได้ปฏิบัติ

ข้อ	รายการ	แทบจะไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	ทุกครั้ง
1	คุณจะถูกเฉยๆ เมื่อมีใครแซงคิวคุณ				
2	เมื่อพบว่าคุณชื่อของผิดมา คุณจะนำของนั้นไปเปลี่ยนใหม่				
3	ขณะที่คุณกำลังอ่านหนังสือและเพื่อนร่วมห้องส่งเสียงดังมากเกินไป คุณจะขอร้องให้เขาหยุดส่งเสียงดัง				

2. แบบวัดบุคลิกภาพ

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของชูศักดิ์ ชัมภลจิต มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .89 และค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยงตรงทั้งฉบับได้ .64 ในการวิจัยครั้งนี้แบบวัดมีค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .67 โดยแบบวัดมีลักษณะดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละระดับมีน้ำหนักคะแนนเป็น 1, 2, 3, 5, 6 และ 7 คะแนน โดยยึดหลักดังนี้

ข้อความที่แสดงว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40 และ 41

ให้คะแนน 7 สำหรับคนที่ตอบว่า 3 (ใช่)

ให้คะแนน 6 สำหรับคนที่ตอบว่า 2 (ใช่)

ให้คะแนน 5 สำหรับคนที่ตอบว่า 1 (ใช่)

ให้คะแนน 3 สำหรับคนที่ตอบว่า 1 (ไม่ใช่)

ให้คะแนน 2 สำหรับคนที่ตอบว่า 2 (ไม่ใช่)

ให้คะแนน 1 สำหรับคนที่ตอบว่า 3 (ไม่ใช่)

ข้อความที่แสดงว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ได้แก่ ข้อ 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 42, 43, 44, 45, 46, 47 และ 48

ให้คะแนน 7 สำหรับคนที่ตอบว่า 3 (ไม่ใช่)

ให้คะแนน 6 สำหรับคนที่ตอบว่า 2 (ไม่ใช่)

ให้คะแนน 5 สำหรับคนที่ตอบว่า 1 (ไม่ใช่)

ให้คะแนน 3 สำหรับคนที่ตอบว่า 1 (ใช่)

ให้คะแนน 2 สำหรับคนที่ตอบว่า 2 (ใช่)

ให้คะแนน 1 สำหรับคนที่ตอบว่า 3 (ใช่)

ตัวอย่างข้อคำถาม

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ในช่อง ตามที่นักเรียนได้ปฏิบัติ โดยเมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว ให้นักเรียนเลือกว่านักเรียนเป็นแบบนี้ใช่หรือไม่ ถ้าใช่ให้นักเรียนพิจารณาว่าเป็นแบบนี้มากน้อยเท่าใด ซึ่งแต่ละช่อง มีความหมายดังนี้

ใช่ หมายเลข 1 หมายความว่า คุณเป็นแบบนี้ แต่มีบางครั้งก็ไม่ใช่แบบนี้

ใช่ หมายเลข 2 หมายความว่า คุณเป็นแบบนี้ค่อนข้างมาก

ใช่ หมายเลข 3 หมายความว่า คุณเป็นแบบนี้

ถ้าไม่ใช่ ก็ให้นักเรียนพิจารณาว่าเป็นในระดับเท่าใด ซึ่งแต่ละช่อง มีความหมายดังนี้

ไม่ใช่ หมายเลข 3 หมายความว่า คุณไม่ได้เป็นแบบนี้เลย

ไม่ใช่ หมายเลข 2 หมายความว่า คุณไม่ได้เป็นแบบนี้ค่อนข้างมาก

ไม่ใช่ หมายเลข 1 หมายความว่า คุณไม่ได้เป็นแบบนี้ แต่ในบางครั้งก็เป็นแบบนี้บ้าง

ข้อ	รายการ	ไม่ใช่			ใช่		
		3	2	1	1	2	3
1	คุณเป็นคนชอบเข้าสังคม						
2	คุณเป็นคนเปิดเผย						
3	คุณมีเพื่อนฝูงมาก						

3. กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก

ในการทดลองผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย การกล้าแสดงออก การชี้แนะและการเสริมแรงเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยสร้างเป็นสถานการณ์และบทละครให้มีเนื้อหาครอบคลุมตามนิยามพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมทั้ง 3 ลักษณะ คือ บอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รักษาสิทธิและหน้าที่ของตน ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม เพื่อนำมาสร้างนิยามปฏิบัติการของพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

3.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก และการแสดงบทบาทสมมติเพื่อนำมาสร้างโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรม ปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมด้วยกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ซึ่งประกอบไปด้วยสถานการณ์และบทบาทสมมติที่ส่งเสริมการพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม ให้ครอบคลุมตามนิยามปฏิบัติการ

3.3 สร้างโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออก มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

3.3.1 วิเคราะห์องค์ประกอบและตัวชี้วัดตามความหมายพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมที่ผู้วิจัยนิยามไว้ในรูปนิยามปฏิบัติการ

3.3.2 กำหนดแก่นสาระของโปรแกรม โดยแต่งเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม เป็นเรื่องราวที่ส่งผลของการกระทำที่เป็นผลจากการมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

3.3.3 นำโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive training) เสนอต่อประธานกรรมการ เพื่อตรวจพิจารณาเนื้อหา เรื่องราว ภาษา และความเหมาะสม

3.3.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้โปรแกรมฝึกการกล้าแสดงออก 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความกับนิยามปฏิบัติการและตรวจสอบภาษาแล้วนำมาปรับปรุงและแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

3.3.5 นำโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกไปทดลองใช้นำร่อง 1 ครั้ง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม หรือปัญหา อุปสรรคต่างๆ

3.3.6 ทำการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive training) โดยโปรแกรมการฝึกมีดังนี้

ครั้งที่ 1 เพื่อการลดความวิตกกังวลโดยการพูดคุย แนะนำตัวและโปรแกรมการฝึก และจัดกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างทราบข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึก อธิบายความหมายและองค์ประกอบของพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบเกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม และจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความวิตกกังวลโดยใช้การผ่อนคลาย และการกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 2 เพื่อให้ผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล ตามแนวคิดของโวลเป้โดยใช้การผ่อนคลาย และการกล้าแสดงออก จากนั้นใช้การชี้แนะตามแนวคิดของสกินเนอร์ โดยการอธิบายลักษณะพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมแก่กลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัย เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมด้านการบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ด้านการรักษาสิทธิของตนเอง และด้านการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

ครั้งที่ 3-9 เพื่อให้ผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล ตามแนวคิดของโวลเป้โดยใช้การผ่อนคลาย และการกล้าแสดงออก จากนั้นใช้การชี้แนะ และการเสริมแรงทางบวกตามแนวคิดของสกินเนอร์ ซึ่งชี้แนะโดยการให้กลุ่มตัวอย่างแสดงละครตามสถานการณ์ที่ให้ จากนั้นจึงเสนอแนะพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมในส่วนที่ยังไม่ครบถ้วน จากนั้นให้การเสริมแรงทางบวกโดยการให้การชมเชยต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยผู้วิจัย และสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมด้านการบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ด้านการรักษาสิทธิของตนเอง และด้านการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองให้เพิ่มมากขึ้น

ครั้งที่ 10 ประเมินผล โดยทำแบบวัดพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสม โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความกับนิยามปฏิบัติการและตรวจสอบภาษาแล้วนำมาปรับปรุงและแก้ไขตามข้อเสนอแนะ
2. นำแบบวัดไปทดลองใช้กับเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาคุณภาพเครื่องมือวัดโดยทำการวิเคราะห์รายข้อ คือ หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total Correlation) โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation)
3. นำข้อคำถามที่คัดเลือกไว้ในข้อ 2. มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 125)

วิธีดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง (True-Experimental Research Design) โดยมีแบบแผนการทดลองแบบ แฟคทอเรียล 2 x 2 (2 x 2 Factorial Design) ซึ่งองค์ประกอบแรก คือ การใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก องค์ประกอบที่ 2 คือ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ตัวแปรตามจะมีการวัดก่อนการทดลอง (Pretest) และวัดหลังการทดลอง (Posttest) มีลักษณะของแบบการวิจัยเป็นดังนี้

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบแฟคทอเรียลแบบ 2 x 2 การใช้และไม่ใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก

บุคลิกภาพ	การใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก	
	ใช้กระบวนการฝึก	ไม่ใช้กระบวนการฝึก
เก็บตัว	15 คน	15 คน
แสดงตัว	15 คน	15 คน

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มใช้เวลาในการทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1-1 ½ ชั่วโมง

2. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

ขั้นที่ 1 ระยะเวลาการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยทำการวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกคะแนนผลของการวัดระดับพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลองสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

1.2 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมน้อย จากนั้นวัดบุคลิกภาพของกลุ่มตัวอย่างเพื่อแบ่งเป็นบุคลิกภาพเก็บตัว และบุคลิกภาพแสดงตัวโดยใช้ค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์

1.3 เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวและบุคลิกภาพแสดงตัวแล้ว ผู้วิจัยจะแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ด้วยวิธีการ random assignment โดยให้กลุ่มทดลองได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก และกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมสันตนาการ

ขั้นที่ 2 ระยะเวลาทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลอง ดังนี้

1. การเตรียมการ ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยและให้ความรู้ความเข้าใจกับเยาวชนในกลุ่มทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

2. ขั้นการผ่อนคลาย และการกล้าแสดงออกโดยจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

3. ขั้นการชี้แนะ และการเสริมแรงทางบวก โดยการอธิบายและชี้แจงเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมแก่กลุ่มทดลองให้เข้าใจ จากนั้นสร้างสถานการณ์ให้กลุ่มทดลองแบ่งกลุ่มและร่วมกันแสดงบทบาทสมมติ เมื่อแสดงจบแล้วหากยังขาดหรือบกพร่องในลักษณะ หรือ

พฤติกรรมใดก็จะให้ข้อมูลเสนอแนะ และเมื่อมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมก็ให้การเสริมแรง โดยการชมเชยจากผู้วิจัยทันที

4. ชั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อกลุ่มทดลองได้แสดงบทบาทสมมติแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

4.1 ให้กลุ่มทดลองช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละครว่าเป็นอย่างไร ในประเด็นต่อไปนี้

1. แต่ละคนรู้สึกอย่างไรกับพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ของตัวละครที่ตนเองได้แสดง และที่สังเกตจากเพื่อนได้แสดง
2. การกระทำตัวละครแต่ละตัวถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ ผลของการกระทำพฤติกรรมของตัวละครเป็นอย่างไร
3. ถ้าเยาวชนเป็นตัวละครนั้นๆ จะทำอย่างไร เพราะอะไร
4. ให้เยาวชนอธิบายความรู้สึกของตัวละครที่ตนเองสวมบทบาท พร้อมทั้งให้แสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตัวละครนั้น

1.2 ให้กลุ่มทดลองทำการอภิปรายร่วมกัน และช่วยกันสรุปพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

1.3 เยาวชนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมอีกครั้ง พร้อมกับช่วยกันเสนอวิธีการที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

5. การประเมินผล

1.1 สังเกตการแสดงบทบาทสมมติ และการมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

1.2 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

อุปสรรคในการทดลอง มีดังนี้

1. เนื่องจากในการทดลองครั้งนี้ใช้ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. วันจันทร์-ศุกร์ ในแต่ละครั้งจึงต้องใช้เวลาในการรวบรวมสมาชิกให้ครบจำนวน เนื่องจากมีเยาวชนจำนวนหนึ่งที่กลับจากโรงเรียนช้ากว่าเวลาที่นัดหมาย

2. ในระยะแรกของการทดลองกลุ่มตัวอย่างยังเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมได้ไม่ครบถ้วน จึงต้องอธิบายและให้โอกาสในการซักถามมาก

3. เนื่องจากด้วยกลุ่มตัวอย่างจะมาจากบ้านต่างๆ ที่แบ่งย่อยเป็นหลายบ้านตามลักษณะของสถานสงเคราะห์ กลุ่มที่มาจากบ้านเดียวกัน หรือจากโรงเรียนเดียวกันจะจับกลุ่มคุยกันเป็นกลุ่มเล็กๆ จึงต้องทำข้อตกลงในการทำกลุ่มกิจกรรมแต่ละครั้งร่วมกันเพื่อให้การทำกลุ่มกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในกลุ่มควบคุม ดังนี้

1. การเตรียมการ ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับเยาวชนในกลุ่มควบคุม

2. จัดให้กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมสันตนาการ ซึ่งเป็นเกมส์กลุ่มสัมพันธ์ที่ไม่เกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม โดยแต่ละครั้งใช้เวลา 1-1 ½ ชั่วโมง เป็นช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. ของวันจันทร์ – ศุกร์ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ คิดเป็นทั้งหมดจำนวน 10 ครั้ง

ขั้นที่ 3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

หลังจากสิ้นสุดระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกระหว่างพฤติกรรม

ปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package For The Social Science : SPSS) โดยมีการวิเคราะห์ดังนี้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

สถิติในการตรวจสอบสมมติฐาน

1. ทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2 โดยการทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (two way ANOVA) และถ้ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมแล้วจะทำการวิเคราะห์ Simple effect ต่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว โดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวก เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ ระหว่างการใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ร่วมกับการชี้แนะ และการเสริมแรงทางบวกกับ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเด็ก และเยาวชนสถาน สงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นบุคลิกภาพเก็บตัว 30 คน บุคลิกภาพแสดงตัว 30 คน และแบ่งกลุ่มทดลองบุคลิกภาพละ 15 คน กลุ่มควบคุมบุคลิกภาพละ 15 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่ม เลือกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ random assignment ทำการทดสอบก่อนและหลังการ ทดลองด้วยแบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม และใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวกเป็นเครื่องมือในการฝึกกลุ่มทดลอง ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS for Windows เพื่อหาค่าความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-Way Analysis of Variance)

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
Ms	แทน	ความแปรปรวน
F	แทน	ค่าสถิติที่คำนวณได้
Sig.	แทน	ระดับนัยสำคัญของการทดสอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การเสนอค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของ เยาวชนที่ได้รับและไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก

ตอนที่ 2 การเสนอผลวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่าง เหมาะสมของเยาวชนที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนที่ได้รับและไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ดังตาราง 3

ตาราง 3 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนที่ได้รับและไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก

แหล่งตัวแปร	จำนวน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
กลุ่มควบคุม	แสดงตัว 15	22.33	2.64	22.67	2.66
	เก็บตัว 15	22.60	3.48	22.47	3.07
	รวม 30	22.47	3.04	22.57	2.82
กลุ่มทดลอง	แสดงตัว 15	22.93	2.02	29.07	2.76
	เก็บตัว 15	22.20	2.98	28.27	3.45
	รวม 30	22.57	2.53	28.67	3.10
รวม	แสดงตัว 30	22.63	2.33	25.87	2.71
	เก็บตัว 30	22.40	3.23	25.37	3.26
	รวม 60	22.52	2.79	25.62	2.96

จากตาราง 3 พบว่า หลังการทดลองคะแนนพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมเฉลี่ยรวมของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมรวมของกลุ่มควบคุม โดยคะแนนพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวเฉลี่ยสูงสุดบุคลิกภาพเก็บตัวมีคะแนนรองลงมา และในกลุ่มควบคุมคะแนนพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีคะแนนสูง บุคลิกภาพเก็บตัวมีคะแนนรองลงมา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

แหล่งความแปรปรวน	df	Ms	F	Sig.
การได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก	1	558.150	61.902	.000
บุคลิกภาพ	1	3.750	.416	.522
การได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกxบุคลิกภาพ	1	1.350	.150	.700
ส่วนที่เหลือ	56	9.017		
รวม	60			

$$F_{(.05; df 1, 56)} = 4.02$$

จากตาราง 4 แสดงว่าไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงกับบุคลิกภาพที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของ เยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาผลของการได้รับกระบวนการฝึกการกล้า แสดงออก ร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวก พบว่าเยาวชนที่ได้รับกระบวนการฝึกมีคะแนน พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ($\bar{X}_{\text{กลุ่มทดลอง}} = 28.67$, $\bar{X}_{\text{กลุ่มควบคุม}} = 22.57$) และในตัวแปรบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว พบว่าเยาวชนที่มี บุคลิกภาพแสดงตัวมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกับ เยาวชนบุคลิกภาพเก็บตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{X}_{\text{แสดงตัว}} = 25.87$, $\bar{X}_{\text{เก็บตัว}} = 25.37$)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกร่วมกับงานชิ้นและเสริมแรงทางบวก ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีระหว่างกลุ่มที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับกลุ่มที่ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของเยาวชนที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

สมมติฐานการวิจัย

1. เยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมมากกว่าเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก
2. เยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมมากกว่าเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

วิธีดำเนินการทดลอง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุ 11-15 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มเยาวชนในแต่ละกลุ่มบุคลิกภาพ คือ บุคลิกภาพเก็บตัว 30 คน บุคลิกภาพแสดงตัว 30 คน จากนั้นแบ่งเยาวชนกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว 30 คน จับเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน และบุคลิกภาพแสดงตัว 30 คน จับเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 4 กลุ่ม จำนวน 60 คน

ได้กลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นดังนี้

กลุ่มที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก

บุคลิกภาพเก็บตัว 15 คน บุคลิกภาพแสดงตัว 15 คน

กลุ่มที่ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก

บุคลิกภาพเก็บตัว 15 คน บุคลิกภาพแสดงตัว 15 คน

ได้กลุ่มตัวอย่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 แบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม ที่มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .5885

1.2 แบบวัดบุคลิกภาพ

1.3 กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก โดยใช้เทคนิค

- การคลายกังวล (Relaxation)

- การกล้าแสดงออก

1.4 การชี้แนะ (Prompting)

1.5 การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)

3. วิธีดำเนินการทดลอง

3.1 แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง (True-Experimental Research Design) โดยมีแบบแผนการทดลองแบบ แฟกทอเรียล 2 x 2 (2 x 2 Factorial Design) ซึ่งองค์ประกอบแรก คือ การใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก องค์ประกอบที่ 2 คือ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว การวัดตัวแปรตามจะมีการวัดก่อนการทดลอง (Pretest) และวัดหลังการทดลอง (Posttest)

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มใช้เวลาในการทดลองจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1-1 ½ ชั่วโมง ดำเนินการตามแผนการฝึกในภาคผนวก

3.2 ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

ขั้นที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง

1.2.1 ผู้วิจัยทำการวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนสถาน

สงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยได้ทำการ

บันทึกคะแนนผลของการวัดระดับพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง สำหรับทำการวิเคราะห์ข้อมูล

1.2.2 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมน้อย จากนั้นวัดบุคลิกภาพของกลุ่มตัวอย่างเพื่อแบ่งเป็นบุคลิกภาพเก็บตัว และบุคลิกภาพแสดงตัวโดยใช้ค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์

1.2.3 เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวและบุคลิกภาพแสดงตัวแล้ว ผู้วิจัยจะแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ด้วยวิธีการ random assignment โดยให้กลุ่มทดลองได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก และกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมสันตนาการ
ขั้นที่ 2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลอง ดังนี้

1. การเตรียมการ ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยและให้ความรู้ความเข้าใจกับเยาวชนในกลุ่มทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

2. ขั้นการผ่อนคลาย และการกล้าแสดงออกโดยจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

3. ขั้นการชี้แนะ และการเสริมแรงทางบวก โดยการสร้างสถานการณ์ให้กลุ่มทดลองแบ่งกลุ่มและร่วมกันแสดงบทบาทสมมติ

2. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อกลุ่มทดลองได้แสดงบทบาทสมมติแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

4.1 ให้กลุ่มทดลองช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละครว่าเป็นอย่างไร ในประเด็นต่อไปนี้

2.2 แต่ละคนรู้สึกอย่างไรกับพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์ของตัวละครที่ตนเองได้แสดง และที่สังเกตจากเพื่อนได้แสดง

2.3 การกระทำตัวละครแต่ละตัวถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ ผลของการกระทำพฤติกรรมของตัวละครเป็นอย่างไร

2.4 ถ้าเยาวชนเป็นตัวละครนั้นๆ จะทำอย่างไร เพราะอะไร

2.5 ให้เยาวชนอธิบายความรู้สึกของตัวละครที่ตนเองสวมบทบาท พร้อมทั้งให้แสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตัวละครนั้น

2.6 ให้กลุ่มทดลองทำการอภิปรายร่วมกัน และช่วยกันสรุปพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

2.7 เยาวชนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมอีกครั้ง พร้อมกับช่วยกันเสนอวิธีการที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

5. การประเมินผล

5.1 สังเกตการแสดงบทบาทสมมติ และการมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

5.2 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในกลุ่มควบคุม ดังนี้

1. การเตรียมการ ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับเยาวชนในกลุ่มควบคุม
2. จัดให้กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมสถานการณ์ ซึ่งเป็นเกมส์กลุ่มสัมพันธ์ที่ไม่เกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม โดยแต่ละครั้งใช้เวลา 1-1 ½ ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง

ขั้นที่ 3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

หลังจากสิ้นสุดระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1.1 การวิเคราะห์รายข้อ คือ หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total Correlation) โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation)

1.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

3. สถิติในการตรวจสอบสมมติฐาน

1. ทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2 โดยการทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (two way ANOVA) และถ้ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมแล้วจะทำการวิเคราะห์ Simple effect ต่อ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. เยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมมากกว่าเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีผลต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือเยาวชนที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวและแสดงตัวมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกของเด็กและเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าการรวบรวมข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดจนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐานใน แต่ละข้อ ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 เยาวชนที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เยาวชนที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้เนื่องมาจากเยาวชนในกลุ่มทดลองได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวกจึงทำให้มีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงขึ้น ซึ่งกระบวนการดังกล่าวผู้วิจัยได้เริ่มดำเนินการด้วยการฝึกการกล้าแสดงออกซึ่งส่งผลทำให้เยาวชนมีความวิตกกังวลในการแสดงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ลดลง ทั้งนี้เป็นไปตามแนวคิดของโวลเป้ (Wolpe, 1982) ที่กล่าวว่ากรกล้าแสดงออกจะเป็นเงื่อนไขการระงับซึ่งกันและกันกับความวิตกกังวล ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วัลนา ศรีน้อย (2534) ที่ได้ใช้โปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่าโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกสามารถลดความวิตกกังวลในการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารีย์ ลีลา (2535) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้การวางเงื่อนไขเข้าในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนลดลงกว่าก่อนการทดลอง ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้ชี้แนะให้กลุ่มทดลองแสดงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม ด้วยการบอกวิธีการแสดงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น การให้กลุ่มทดลองกิจกรรมใบงานที่ 11 เป็นสถานการณ์ที่เพื่อนยิ้มสนุกสนานของคุณไปแล้วทำหาย คุณจะทำอย่างไร ซึ่งผู้วิจัยได้ชี้แนะโดยอธิบายลักษณะพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมที่มีองค์ประกอบทั้ง 3 ลักษณะ และจากสถานการณ์ใบงานที่ 11 นี้มีองค์ประกอบใดบ้างเยาวชนจะต้องบอกความรู้สึกอย่างไร และจะรักษาสิทธิของตัวเองอย่างไร จากสถานการณ์นี้เยาวชนจะต้องบอกความรู้สึกของตนเองที่เพื่อนทำสมุทหาย เช่น โกรธ หรือไม่พอใจ จากนั้นจะต้องบอกเพื่อนได้ว่าให้เพื่อนรับผิดชอบอย่างไร ซึ่งการชี้แนะดังกล่าวทำให้เยาวชนเกิดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่าง

เหมาะสมเป็นไปตามแนวคิดที่ว่า การชี้แนะที่เป็นการจัดกระทำที่เงื่อนไข ซึ่งมีบทบาททำให้เกิดพฤติกรรมหรือเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมจากที่ไม่เคยทำเป็นทำพฤติกรรมได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536) ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ศศวรรณ เทศศรีเมือง (2535) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงขึ้น และงานวิจัยของ แนปซีค และลีฟวิงสตัน (Knapczyk and Livingston, 1974) ได้ศึกษาการชี้แนะเพื่อเพิ่มพฤติกรรมคำถามคำถามของนักเรียนเกรด 8 และ 9 ผลการศึกษาพบว่า การใช้การชี้แนะสามารถเพิ่มพฤติกรรมคำถามคำถามของนักเรียนได้ ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงให้การเสริมแรงทางบวกต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมที่เกิดขึ้นโดยให้คำชมเชยต่อพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น กิจกรรมใบงานที่ 11 เมื่อเยาวชนกล่าวว่า ฉันรู้สึกเสียใจที่เธอทำสมุดฉันหาย และเธอควรจะจดเนื้อหาลงสมุดเล่มใหม่ให้ฉันด้วย ผู้วิจัยก็จะกล่าวชมเชยว่า “ดีมากค่ะ ประโยคนี้ นักเรียนพูดได้ชัดเจนมากในเรื่องของการบอกความรู้สึกของตนเอง และการรักษาสีทึบในสมุดของตนเองด้วย” ซึ่งการให้การเสริมแรงทางบวกดังกล่าวทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมเพิ่มขึ้นตามแนวคิดของการเสริมแรงทางบวกที่ว่า การเสริมแรงทางบวกเป็นกระบวนการที่เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลกระทบบางอย่างตามหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น แล้วมีผลทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นหรือเกิดลงที่สม่ำเสมอ (ประทีป จินฉิ่ง, 2540) ซึ่งได้ผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาวดี ชนะศรี (2531) ได้ทำการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการใช้การชี้แนะและการเสริมแรงทางบวกต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการใช้การชี้แนะร่วมกับการเสริมแรงมีการเพิ่มพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในงานของ สมพร สุทัศนีย์ (2522) ได้ทำการศึกษาโดยใช้การเสริมแรงทางบวกที่เป็นการเสริมแรงทางสังคม เพื่อปรับพฤติกรรมเจียมขริมผิดปกตินักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลปรากฏว่าการใช้การเสริมแรงทางสังคมโดยการให้ความสนใจ คำชมเชยและการยอมรับทำให้มีพฤติกรรมพึงประสงค์มากขึ้น คือ การสบตา ทักทาย ถาม พูด และยิ้ม และพฤติกรรมเจียมขริมผิดปกตินลดลง

ดังนั้น จากกระบวนการดังกล่าว จึงทำให้เยาวชนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงขึ้น

สมมติฐานข้อที่ 2 จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากการศึกษาแนวคิดในระยะแรกผู้วิจัยคาดว่าเยาวชนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว ซึ่งมีลักษณะเป็นเยาวชนที่มีพฤติกรรมชอบกระทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ชอบการเข้าสังคมอยู่กับคนหมู่มาก ชอบเกี่ยวข้องกับผู้อื่น มีการยอมรับและปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้ การแสดงออกซึ่งอารมณ์เห็นได้ง่ายชัดเจน กล้าแสดงออก ดังนั้นเมื่อได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรงทางบวกก็น่าจะมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าเยาวชน

ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว เนื่องจากบุคลิกภาพเก็บตัวจะเป็นบุคคลที่ชอบอยู่ตามลำพัง ชอบแยกตัวเองออกจากสังคม ไม่ค่อยกล้าแสดงตัวต่อชุมชน เก็บความรู้สึกเก่ง ไม่ค่อยจะแสดงออก ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง แต่เมื่อทำการทดลองแล้วพบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกร่วมกับ การชี้แนะและการเสริมแรงทางบวกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ทั้งนี้เพราะ การไม่คุ้นเคยกันมีผลต่อการไม่กล้าแสดงพฤติกรรม แต่ในโปรแกรมนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความคุ้นเคย และในกลุ่มทดลองมีการฝึกพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมอย่างชัดเจน มีการเสริมสร้างพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมจากการชี้แนะตั้งแต่ทำไม่ได้จนกระทั่งทำได้ และให้การเสริมแรงทางบวก จึงทำให้เยาวชนลดความวิตกกังวลและมีความกล้าประกอบกับรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมจากการสร้างรวมทั้งหลังจากแสดงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมก็ได้เสริมแรงทางบวก และจากการวิจัยของ วงพัทธ์ ภูพันธ์ศรี (2523) ที่พบว่า กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกสามารถทำให้ความกลัวลดต่ำลงได้ในระยะสั้นมีผลทำให้บุคคลมีลักษณะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ เอี่ยมจิต ศิริแก้ว (2524) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง ผลปรากฏว่า กลุ่มที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพโดยมีการแสดงออกมากขึ้น

ดังนั้น จากกระบวนการดังกล่าวจึงมีผลทำให้เยาวชนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงขึ้นทั้งในเยาวชนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวและเก็บตัวอย่างไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะการนำไปปฏิบัติ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกสามารถพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมเยาวชนสถานสงเคราะห์ให้สูงขึ้นได้ และยังพบว่าบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวไม่มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมที่โดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ดังนั้นจากผลการวิจัยในครั้งนี้ผู้ที่สนใจสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมอื่นๆ ได้ โดยมีข้อควรคำนึงถึงดังนี้

1.1 ในการใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกควรต้องมีการคำนึงถึงภาษาที่ใช้ให้เหมาะกับเยาวชนในแต่ละช่วงวัย ตลอดจนคำนึงถึงทักษะในการอ่านของเด็กและเยาวชน ผู้ที่นำไปใช้ต้องมีการอธิบายทำความเข้าใจในเนื้อหาของสถานการณ์ที่ให้กับเยาวชน รวมทั้งควรใช้เวลากับเยาวชนได้ศึกษาบทและปริกษาเตรียมตัวในการแสดงเพื่อการแสดงที่ดี และควรมีการกระตุ้นความสนใจของเด็กและเยาวชนโดยให้การเสริมแรงทางบวกจะเป็นตัวกระตุ้นให้เยาวชนมีความกระตือรือร้นในการแสดงบทบาทสมมติ

1.2 การใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ผู้นำไปใช้จำเป็นต้องมีความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการของกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกให้ถ่องแท้เสียก่อน เพื่อสามารถนำไปใช้ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

1.3 ในการใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ผู้นำไปใช้จะต้องมีความเข้าใจในการดำเนินการ และการควบคุมกิจกรรม เพราะเยาวชนบางคนจะสนใจเตรียมการแสดงบทบาทในกลุ่มของตนเองและกระบวนการแสดงของกลุ่มอื่นได้

1.4 ในการใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก ถ้าต้องการให้เกิดผลที่ดียิ่งขึ้นควรมีการให้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกอย่างต่อเนื่อง โดยอาจใช้ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการพัฒนามากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่ากระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกสามารถพัฒนาพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว – แสดงตัว ในช่วงอายุ 11 – 15 ปี ได้ ดังนั้น

ควรมีการศึกษาการใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น ในกลุ่มเด็กทั่วไปที่ไม่ใช่เด็กสถานสงเคราะห์ เพื่อให้เห็นผลชัดเจนขึ้นว่ากระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกเหมาะกับกลุ่มใด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ชูชีพ อ่อน โลกสูง. (2516). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัวและเก็บตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2544). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร : เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ชูศักดิ์ ชัมภลิจิต. (2513). *การสร้างแบบสำรวจบุคลิกภาพแสดงตัวและเก็บตัว*. กรุงเทพฯ : งานวิจัยประกอบการศึกษาวิชา Foundation of Measurement วิทยาลัยการศึกษา.
- คาราวรรณ ต๊ะปันตา. (2535). *การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับวิธีฝึกสติ*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทีป จินนี่. (2540). *วิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ : เอกสารประกอบการสอน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล.
- พรรณราย ททรัพย์ประภา. (2527). *การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก*. กรุงเทพฯ : เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ หน่วยพัฒนาคณาจารย์ ฝ่ายวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญศรี วชิราวีโรจน์. (2527). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดุสิตไพบูลย์อุปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รังสรรค์ เฟิงนู. (2523). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยวิธีจัดการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัตนา นุตมากุล. (2527). *ผลของการใช้เงื่อนไขการให้เบี่ยงเบนและการชี้แนะต่อพฤติกรรมทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีปัญหาทางพฤติกรรม*. ปรินญาณิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. (2523). *ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง*. ปรินญาณิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ อายุการ. (2512). *การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพเก็บตัวหรือแสดงตัวกับการยอมรับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน*

วัยรุ่นในโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดชลบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการ
ศึกษา ประสานมิตร.

วัลนา ศรีน้อย. (2534). **ผลการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อ
พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6.** ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัลลก ปิยะมโนธรรม. (2528). **เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง.** กรุงเทพฯ : บพิศการพิมพ์.
ศรีสุนันท์ พุ่มไพจิตร. (2542). **ผลการใช้เทคนิคเบียร์รอลกร และเทคนิคการเสริมแรงทางสังคมต่อ
พฤติกรรมการพูดคำหยาบ.** รายงานการค้นคว้าอิสระ กศ.ม. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ศสวรรณ เทศศรีเมือง. (2535). **การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการชี้แนะที่มีต่อความ
ขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัด
อุดรธานี.** ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศศิยา บุตรเนียร. (2541). **การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองควบคู่กับการเสริมแรงด้วย
เบียร์รอลกร และการใช้สถานการณ์จำลองควบคู่กับการชี้แนะเพื่อพัฒนาพฤติกรรม
ประชาธิปไตยด้านมาระชาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองบอน
(นัยนานนทอนุสรณ์) กรุงเทพมหานคร.** ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมพร สุทัศน์ย์. (2522). **การศึกษาผลของการใช้การเสริมแรงทางสังคมต่อพฤติกรรมเจียบขริ่มผิดปกติ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2.** ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). **ทฤษฎีและการปรับพฤติกรรม.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

สุภาวดี ธนะศรี. (2531). **การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการใช้การชี้แนะ การเสริมแรงทางบวกและ
การถอดถอนต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน.**
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หลุย จำปาเทศ. (2533). **จิตวิทยาสัมพันธ์.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

อารีย์ ลีลา. (2535). **ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของ
นักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี.**
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

- Alberti, Robert E., and Emmons, Machael L. (1974). *Your Perfect Right*. 2d ed. California : San Luis Obispo.
- Bolton, Robert. (1979). *People Skills : How to Assert Yourself, Listen to Other, and Resolve Conflicts*. New Jersey : Prentice-Hall, Inc..
- Crockett, L.S. (1994). *Effect of assertiveness training on level of stress and assertiveness experienced by nurse in Taiwan, Republic of China*. Mental Health Nursing.
- Fensterheim, Herbert, and Bear J. (1975). *Don't Say Yes When You Want to Say No*. New York : Mckay.
- Galassi, John P.; Galassi, Merna D.; and Litz, M. Carol. (1974). *Assertive Training in Groups Using Video Feedback*. Journal of Counseling Psychology.
- Geller, Scott E., Lisa Paterson and Elizabeth Talbott. (1982). *A Behavior Analysis of Incentive Prompts for Motivation Seat Belt Use*. Journal of Applied Behavior Analysis.
- Hart, Betty M. and others. (1968). *Effect of Contingent and No contingent Social Reinforcement on the Cooperative Play of a Preschool Child*. Journal of Applied Behavior Analysis.
- Knapczyk, D.R. and G. Livingston. (1974). *The Effects of Prompting Question Asking Upon On – Task Behavior and Reading Comprehension*. Journal of Applied Behavior Analysis.
- Lange, A. J., and Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior : Cognitive – behavior Procedures for Trainer*. Illinois : Research Press..
- Moris, R.O. (1977). *Assessment and Therapeutic Function of Self Monitoring*. Progress in Behavior Modification.
- Muir, K.A. and M.A. Milan. (1982). *Parent Reinforcement for Children Achievement : The Use of a Lottery of Maximize Parent Training Effects*. Journal of Applied Behavior Analysis.
- Salter, Andrew. (1949). *Conditioned Reflex Therapy*. New York : Capricorn Press.
- Sanz, M.T. Menendez F.J. (1993). *Early Acquisitions of Trisomic-21 and Social Reinforcemen*. Early-Child-Development-and-Care.
- Sansbury, David L. (1974). *Assertive Training in Groups*. Personnel and Guidance Journal.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Polo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Wilk, Carole., and Coplan, Virginia. (1977). *Assertive Training As a Confidence Building Technique*. The Personnel and Guidance Journal.
- Wolpe, Joseph. (1982). *The Practice of Behavior Therapy*. New York : Pergaman Press.

Workman, John Franklin. (1982). *Changes in Self-Esteem, Locus of Control, and Anxiety Among Female collage Students Related to Assertion Training*. Dissertation Abstracts International.

ภาคผนวก

แบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ตามที่นักเรียนได้ปฏิบัติ

ข้อ	รายการ	แทบจะ ไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	ทุกครั้ง
1	คุณจะไม่เฉยๆ เมื่อมีใครแซงคิวคุณ				
2	เมื่อพบว่าคุณชื่อของผิดมา คุณจะนำของ นั้นไปเปลี่ยนใหม่				
3	ขณะที่คุณกำลังอ่านหนังสือและเพื่อนร่วม ห้องส่งเสียงดังมากเกินไป คุณจะขอร้อง ให้เขาหยุดส่งเสียงดัง				
4	คุณจะบอกให้เพื่อนร่วมห้องของคุณช่วย ทำความสะอาดห้องเมื่อพบว่าห้องสกปรก				
5	ถ้าเพื่อนขี้มของไป และดูเหมือนว่าเพื่อนก็ ลืมไปแล้ว คุณจะเตือนให้เขาทราบ				
6	คุณไม่กล้าขอร้องให้เพื่อนช่วยทำอะไรให้ คุณ				
7	หลังจากที่คุณออกจากร้านขายของแล้ว พบว่าได้รับเงินทอนไม่ครบ คุณจะกลับ ไปที่ร้านและขอเงินทอนที่ถูกต้อง				
8	คุณจะทำเฉยๆ ถ้าเพื่อนของคุณผิคนัดคุณ				
9	ถ้าเพื่อนของคุณให้คุณช่วยทำอะไรสัก อย่างแต่คุณไม่ว่าง คุณจะปฏิเสธเพื่อน				
10	ถ้าเพื่อนคุณขอให้ช่วยจัดห้องใหม่ แต่คุณ คิดว่าห้องจัดไว้ดีแล้ว คุณจะบอกเพื่อนว่า ไม่ควรจัดใหม่				
11	ถ้าเพื่อนมาพูดคุยช่วยวนให้คุณโกรธ คุณจะ บอกความรู้สึกของคุณให้เพื่อนทราบทันที				
12	ถ้าคุณต้องไปอยู่ค่าย แต่ไม่มีกระเป๋า และ พบว่าเพื่อนมีกระเป๋าขนาดใหญ่ คุณจะขอ ยืมเพื่อน				

ข้อ	รายการ	แทบจะ ไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	ทุกครั้ง
13	ถ้าคุณซื้อเสื้อผ้าใหม่มา และเพื่อนขอยืม แต่คุณไม่ยอมทำให้ยืม คุณจะบอกปฏิเสธ				
14	ถ้าคุณทำน้ำหกใส่หนังสือของครูเป็ยก แต่ครูทำโทษเพื่อนของคุณเพราะเข้าใจผิด คุณจะเข้าไปสารภาพกับครู				
15	คุณไม่กล้าที่จะต่อสู้เพื่อสิทธิของตนเอง				
16	คุณหลีกเลี่ยงที่จะถามปัญหาในชั้นเรียน เพราะมีความรู้สึกกังวล กลัว				
17	คุณหลีกเลี่ยงการเสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน เพราะกลัวว่าจะพูดในสิ่งที่ผิดๆ หรือคนอื่นไม่ยอมรับ				
18	ถ้าเพื่อนของคุณหยิบขนมของคุณไปโดยไม่ได้ขออนุญาตก่อน คุณจะแสดงความไม่พอใจออกมา				
19	คุณมีความลังเลใจและหลีกเลี่ยงที่จะยืมของจากคนอื่น				
20	คุณกลัวว่าจะทำให้คนอื่นไม่พอใจ				

แบบวัดบุคลิกภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง □ ตามที่นักเรียนได้ปฏิบัติ

ข้อ	รายการ	ไม่ใช่			ใช่		
		3	2	1	1	2	3
1	คุณเป็นคนชอบเข้าสังคม						
2	คุณเป็นคนเปิดเผย						
3	คุณมีเพื่อนฝูงมาก						
4	คุณเข้ากับคนได้ทุกประเภท						
5	คุณปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ง่าย						
6	คุณรู้สึกว่าคุณคบเพื่อนได้เร็วกว่าคนอื่น						
7	คุณมักนิยมไปไหนมาไหนเป็นกลุ่มๆ						
8	คุณกล้าเดินคนเดียวไปในที่ๆ มีคนนั่งคุยกันอยู่แล้ว						
9	คุณไม่ชอบอยู่กับคนหมู่มาก						
10	คุณรังเกียจที่จะรู้จักกับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน						
11	คุณอยากกลับไปเป็นเด็กเล็กๆ อีกครั้งหนึ่ง						
12	คุณไม่คุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศ						
13	คุณชอบหลีกเลี่ยงการพูดต่อหน้าคนมากๆ						
14	คุณชอบปลีกตัวไปทำงานหรือใช้ความคิดคนเดียว						
15	คุณชอบการเขียนมากกว่าการพูดในกรณีที่ต้องมีการแสดงความคิดเห็น						
16	เมื่ออยู่ในกลุ่มคนมากๆ คุณรู้สึกลำบากใจในการสนทนากับคนเหล่านั้น						
17	คุณชอบพูดในที่ชุมชน เช่น หน้าชั้นเรียน						
18	คุณชอบการผจญภัยตื่นเต้น						

ข้อ	รายการ	ไม่ใช่			ใช่		
		3	2	1	1	2	3
19	โดยปกติคุณมักมีความสุขและอารมณ์เบิกบาน						
20	คุณมักมีอารมณ์ขันอยู่เสมอ						
21	คุณชอบไปงานที่มีการกินเลี้ยงและเล่น						
22	คุณชอบนั่งร่วมกับคนหลายๆ ในขณะทำงานหรือเล่น						
23	คุณพึงพอใจในการแต่งกายและรูปร่างของตนเอง						
24	คุณคิดว่าโลกนี้น่าอยู่						
25	คุณเป็นคนใจเสาะ น้ำตาไหลง่าย						
26	คุณรู้สึกเสียใจต่อตนเองเมื่อทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ถูกต้อง						
27	คุณมักระมัดระวังคำพูดไม่ให้กระทบกระเทือนใจผู้อื่น						
28	คุณมักกระวนกระวายใจต่อโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้น						
29	คุณกลัวว่าใครจะคิดอะไรไม่ดีกับคุณ						
30	คุณมักหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงหรือยุ่งยาก						
31	คุณมักไม่สบายใจเมื่อทำสิ่งผิดพลาดในที่ชุมชน						
32	คุณมักลงโทษตนเอง เมื่อมีเรื่องร้ายแรงที่คุณมีส่วนเกี่ยวข้อง						
33	คุณชอบแสดงความคิดเห็น						
34	คุณชอบการเปลี่ยนแปลงใหม่						
35	คุณพร้อมจะให้ความร่วมมือกับผู้อื่น						
36	คุณชอบนำมากกว่าชอบตาม						

ข้อ	รายการ	ไม่ใช่			ใช่		
		3	2	1	1	2	3
37	คุณสามารถเป็นผู้นำที่ดีถ้ามีโอกาส						
38	คุณชอบใช้เหตุผลแก้ปัญหา						
39	คุณชอบพูดตรงไปตรงมาตามที่ใจคิด						
40	คุณมักคิดถึงความสำเร็จข้างหน้าเมื่อต้องการทำอะไรก็ตาม						
41	คุณเชื่อมั่นในความซื่อสัตย์						
42	เพื่อนชอบทำให้คุณผิดหวัง						
43	คุณชอบเก็บความรู้สึก						
44	คุณมักใจลอยและฝันกลางวัน						
45	คุณมักระวังรักษาสິงของที่เป็นสมบัติของตนเอง						
46	คุณรู้สึกอายเมื่อได้ยินเรื่องลามกอนาจาร						
47	คุณมักเลิกล้มความตั้งใจจะทำอะไรๆ เพราะคิดว่าจะทำไม่สำเร็จ						
48	คุณมักเลิกล้มความตั้งใจทำอะไรหลายอย่าง เพราะคิดว่าไม่มีความสามารถเพียงพอ						

กิจกรรม “ไครเอย์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน และรู้จักกันมากขึ้น

ขั้นตอน

1. แจกกระดาษเปล่าและดินสอให้สมาชิกทุกคนจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปของตนเอง และเขียนลักษณะเด่นของตนเอง โดยไม่ต้องเขียนชื่อ
2. ผู้วิจัยเก็บกระดาษทั้งหมดและแจกให้กับสมาชิก โดยที่แต่ละคนจะได้กระดาษของเพื่อนจากนั้นให้สมาชิกหาเจ้าของกระดาษโดยพิจารณาจากรูปและลักษณะเด่นที่ละคน จนครบสมาชิกทุกคน
3. เมื่อสมาชิกหาเจ้าของกระดาษครบทุกคนแล้วให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยทำความรู้จักกัน และบอกสิ่งที่ทำให้สามารถหาเจ้าของกระดาษได้ถูกต้อง

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

สมาชิกได้รู้จักซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น

เวลาที่ใช้

30 นาที

พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

การมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่จำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์ ความเกี่ยวข้องกับต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นได้ในหลายลักษณะและหลายระดับขึ้นอยู่กับความประสงค์ของแต่ละคน เมื่อชีวิตเราต้องมีสัมพันธภาพระหว่างกันเสมอ การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสมและพอใจกับการมีสัมพันธภาพนั้นๆ จึงน่าจะเป็นเป้าหมายหลักและมีความสำคัญในการเลือกกระทำเพื่อให้ชีวิตของแต่ละคนได้รับความสุขกับการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

การแสดงออกที่สื่อให้ผู้อื่นรับรู้อย่างชัดเจนว่าตนเองเป็นใคร คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร และต้องการอย่างไร โดยการกระทำที่สื่อออกมาไม่ใช่การแสดงออกที่มุ่งโอ้อวดตัวเอง แต่เป็นการกระทำอย่างกระตือรือร้นและตั้งใจที่จะให้ผู้อื่นเข้าใจว่าตัวเองเป็นอย่างไร

ความหมายพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมนั้นเป็นการแสดงออกที่คำนึงถึงสิทธิ ความรับผิดชอบ และผลของการกระทำ ต้องการอะไร บุคคลที่แสดงออกจะต้องพิจารณาว่าอะไรคือสิทธิของเขาในสถานการณ์นั้น และอะไรคือสิทธิของบุคคลอื่น เขาจะต้องคิดถึงความรับผิดชอบต่อสถานการณ์ และผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงออกนั้น เช่น ถ้าเพื่อนของคุณไม่สามารถที่จะมาพบกับคุณเพื่อดำเนินการจัดงานที่ตกลงกันได้และไม่ได้โทรบอกคุณให้ระงับการจัดงานนั้น คุณก็มีสิทธิที่จะแสดงถึงความรู้สึกของคุณได้ แต่คุณก็ต้องพิจารณาถึงสถานการณ์บางอย่างที่ทำให้เป็นปัญหาด้วย นั่นคือคุณจะต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ฟังการบอกเล่าของเพื่อนของคุณในกรณีที่สถานการณ์นั้นไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งประกอบด้วยลักษณะพฤติกรรม 3 ประการ คือ

1.1 บอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดหรือการกระทำซึ่งบ่งบอกถึงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และปราศจากความวิตกกังวล

1.2 รักษาสิทธิและหน้าที่ของตน หมายถึง รักษาสิทธิและหน้าที่ของตนที่พึงมีพึงได้โดยไม่ไปละเมิด สิทธิของผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นเกิดความลำบากใจ

1.3 รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้ว่าสิ่งที่ได้กระทำลงไปนั้นเป็นสิ่งที่ดี หรือไม่ดี และเต็มใจที่จะแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีนั้น เช่น ขอมรับผิดชอบเมื่อกระทำผิด ขอมรับผิดชอบที่ได้กระทำไปทั้งที่ถูกต้องและที่ผิดพลาด

องค์ประกอบของการมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบของการมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ

1. ด้านการพูด (verbal skill)

ด้านการพูด หมายถึง ความสามารถใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม มีเนื้อหาสอดคล้องกับสิ่งที่ผู้พูดต้องการ และสามารถสื่อให้ผู้ฟังรับสารและแปลความได้ตรงตามเป้าหมาย หลักการที่ใช้ในการฝึกทักษะ มี 3 หลักใหญ่ คือ

- 1.1 บอกเป้าหมายที่ต้องการและความรู้สึกอย่างชัดเจนและแน่นอน
- 1.2 แสดงความรู้สึกออกมาโดยตรงแต่ไม่ไปบีบบังคับความรู้สึกของผู้อื่น
- 1.3 ทำให้ผู้ที่แสดงออกไม่เหมาะสมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

นอกจากจะมีหลักการฝึกใช้คำพูดดังกล่าวแล้ว ที่สำคัญคือต้องฝึกใจให้กล้าพูดด้วย มีอยู่บ่อยๆ ที่เรามักบอกกันว่ารู้นะว่าจะพูดอย่างไร ปัญหาอยู่ที่ไม่กล้าพูดต่างหาก ดังนั้นก็ต้องฝึกในสิ่งเหล่านี้ด้วย

ก. กล้าพูดยกย่องชมเชย (commendatory assertiveness) สามารถแสดงความรู้สึกด้านบวกต่อบุคคลอื่น

ก. กล้าพูดปฏิเสธ (refusal assertiveness) เมื่อไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ต้องการทำตามที่ถูกร้องขอ ต้องการปกป้องรักษาสิทธิที่ถูกละเมิด ก็กล้าที่จะปฏิเสธว่าไม่ต้องการทำเช่นนั้น

ข. กล้าพูดเรียกร้อง (request assertiveness) เมื่อมีเป้าหมายหรือจุดประสงค์ที่จะดำเนินการบางสิ่งบางอย่าง

2. ด้านภาษาท่าทาง (nonverbal skill)

การสื่อสารด้วยกิริยาท่าทางสามารถประเมินความเหมาะสมได้เช่นเดียวกับการสื่อสารด้วยภาษาพูดหรือภาษาอื่นๆ โดยทั่วไปภาษาท่าทางจัดเป็นภาษาสากลที่คนทุกชนชาติสามารถเข้าใจตรงกันได้ในระดับหนึ่ง

ในการพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกนั้น สามารถแบ่งทักษะออกได้เป็น 2 ประเภทด้วยกันคือ ทักษะทั่วไป กับทักษะเฉพาะเจาะจง

ทักษะทั่วไปควรจะมีอยู่ด้วยกัน 6 ด้าน คือ

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เป็นการมองไปยังบุคคลที่พูดด้วย เพื่อบอกให้รู้ว่าผู้พูดนั้นมีความจริงใจในสิ่งที่พูด ซึ่งนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญมากของพฤติกรรมกล้าแสดงออก เนื่องจากถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นไม่มีการประสานสายตาก็อาจจะเป็นสัญญาณที่แสดงถึงการซ่อนสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเอาไว้

2. การแสดงท่าทาง (Postures) การวางท่าทางนั้นควรจะให้เหมาะสมกับสภาพการณ์โดยที่ไม่ควรวางท่าทางให้ดูเคร่งขรึมจนเกินไป เพราะทำให้ดูเหมือนว่าเครียด หรือวางท่าทางผ่อนคลายมากเกินไป จนดูว่าไม่จริงจัง นอกจากนี้การวางท่าทางนั้นควรจะให้อยู่ในลักษณะของการเผชิญหน้า ส่วนของร่างกายนั้นควรจะให้ตั้งตรง แต่ถ้าจะเอียงควรจะเอียงเข้าหาบุคคลที่พูดด้วย มิใช่เอียงตัวออก

3. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้ดีหรือเหมาะสมจะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้ตรงกับเรื่องราวที่กำลังพูด เช่น จะแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเอง

กำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะนับว่าการแสดงออกทางสีหน้าไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด

4. น้ำเสียง ความกังวานของเสียงและระดับเสียง (Voice Tone, Inflection, and Volume) เป็นการพูดเสียงเรียบ กระซิบเบาๆ จะเป็นการยากในการที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อเห็นจริงจัง ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็จะเป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการใช้ระดับเสียงสูงๆ ต่ำๆ ที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นให้เชื่อได้โดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

5. โอกาสในการพูด (Timing) การแสดงออกได้โดยทันทีเหมือนกับว่าเป็นไปตามธรรมชาติ ยิ่งนับว่าเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะสกัดผลที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตามการที่จะแสดงออกมาก็จะต้องเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วย เช่น ในกรณีที่เกิดขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

6. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีพลังใจอยู่ยาวนานเพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่างเพื่อที่จะให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้นได้

ทักษะเฉพาะอย่าง เป็นทักษะที่นำไปใช้ในแต่สภาพการณ์ที่แตกต่างกันออก ซึ่งมีอยู่ด้วยกันอย่างน้อยที่สุด 12 ทักษะด้วยกัน คือ

1. การพูดอย่างกล้าแสดงออก (Assertive Talk) เป็นประโยคที่พูดเพื่อแสดงสิทธิของตนเองหรือเป็นการขอร้องจะต้องได้รับการตอบสนองที่เท่าเทียมกันและยุติธรรม

2. การแสดงออกซึ่งความรู้สึก (Expression of Feeling) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบไม่ชอบของบุคคลอย่างทันทีทันใด เปิดเผย ตรงไปตรงมา ตอบคำถามอย่างจริงใจ และหลีกเลี่ยงการเก็บกคความรู้สึก แต่ต้องระวังไว้ว่าการแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่มากเกินไปตลอดเวลาอันแทนที่จะเป็นผลดีกลับจะเป็นปัญหาได้เช่นกัน

3. การพูดจากทักทาย (Greeting Talk) คนจำนวนมากที่รู้สึกโดดเดี่ยว และมีเพื่อนน้อย เนื่องจากการขาดทักษะในการที่จะเริ่มต้นสนทนากับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร การมีเพื่อนมากขึ้นจะทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ไม่โดดเดี่ยว และซึมเศร้า บุคคลควรจะฝึกยิ้มเข้าหาผู้อื่นและมีเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เตรียมไว้พูดกับผู้อื่นอีกด้วย

4. การแสดงออกไม่เห็นด้วย (Disagreement) บุคคลไม่มีความจำเป็นที่จะต้องสร้างทำเป็นว่าเห็นด้วยความคิดของบุคคลอื่น เมื่อความคิดเหล่านั้นไม่สอดคล้องกับความคิดของตน เขาควรที่จะแสดงออกอย่างจริงใจไม่เห็นด้วยด้วยท่าทีที่สุภาพ เพื่อที่จะได้มีส่วนร่วมในสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกแปลกแยก

5. การใช้คำถามว่าทำไมเพื่อถามถึงเหตุผล (Asking Why) บุคคลควรจะได้พิจารณาถึงความสมเหตุสมผลของคำขอร้องหรือข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น มิใช่ทำตามเสียทุกอย่าง เมื่อถูกขอร้องให้

ทำในสิ่งที่คุณจะไม่มีเหตุผล หรือชี้แนะให้ทำโดยบุคคลที่มีอำนาจ เขาควรจะถามว่าทำไมเขาจึงควรทำตามข้อเสนอแนะ หรือคำขอร้องนั้น และไม่ควรจะยุติการเรียกร้องคำตอบจนกว่าจะได้รับคำตอบที่ดีพอ

6. การคุยเกี่ยวกับตนเอง (Talking about oneself) บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกบางครั้งที่รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่ค่อยจะมีคุณค่า และรู้สึกว่าบุคคลอื่นอาจจะเบียดเบียนที่จะฟังเกี่ยวกับเรื่องของตัวของเขา ดังนั้นเพื่อที่จะทำให้ตัวเองมีคุณค่าและเป็นการบอกว่าตัวเองทำอะไรไปแล้วนั้น เขาก็ควรที่จะได้รับการฝึกที่จะพูดคุยเกี่ยวกับตัวเอง และประสบการณ์ของเขาด้วยทำที่ที่น่าสนใจเพื่อที่ว่าเขาจะได้รับคำตอบสนองจากบุคคลอื่นที่ดีขึ้น

7. การให้รางวัลแก่บุคคลอื่นสำหรับคำชื่นชมของเขา (Rewarding others for compliments) บ่อยครั้งที่คนเราได้รับการชื่นชม แต่ไม่สามารถจะสนองตอบอย่างกล้าแสดงออกได้ต่อคำชื่นชมนั้น แต่กลับทำให้เป็นที่น่าขบขันหรือปฏิเสธการชื่นชมนั้น ความจริงแล้วคนที่กล้าแสดงออก จะต้องรู้จักรับคำชื่นชมเหล่านั้น ด้วยการบอกว่า “ขอบคุณ” อย่างง่ายๆ ต่อคำชื่นชมนั้น หรืออาจจะชื่นชมเขากลับคืนไป การปฏิเสธคำชื่นชมนั้นดูเหมือนว่าจะเป็นการสบประมาท และทำให้ผู้พูดเกิดความรู้สึกอับอายได้

8. หลีกเลี่ยงการให้เหตุผลต่อความคิดเห็น (Avoid justifying opinions) โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่มีนิสัยชอบการถกเถียง เพื่อการถกเถียง ดังนั้นบุคคลควรได้รับการฝึกให้รู้จักให้ข้อเสนอแนะเพื่อการยุติการสนทนา แทนที่จะพยายามขยายรายละเอียดต่างๆ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ หรือพยายามปกป้องสถานภาพของตนเอง

9. มองคู่สนทนาที่ตา (Looking people in the eye) การที่จะให้เห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น การมองตาคู่สนทนานับว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมวิธีการหนึ่ง ซึ่งผู้ที่ฝึกการกล้าแสดงออกควรจะมีพฤติกรรมดังกล่าว ถ้าพบว่าการมองตาคู่สนทนาทำให้เกิดความกระวนกระวายใจหรือไม่สบายใจ การฝึกผ่อนคลายเป็นอาจช่วยได้

10. ฝึกการใช้ Broken Record เป็นการที่บุคคลพูดย้ำจุดสำคัญครั้งแล้วครั้งเล่า โดยอาการที่สงบหรือกล่าวหาใคร โดยไม่มีการออกนอกประเด็น เป็นประโยชน์อย่างมากที่จะใช้กับคนแปลกหน้า หรือคนที่มักจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ หรือบุคคลที่พยายามจะเบี่ยงเบนประเด็นในการสนทนาออกไป

11. ฝึกการใช้ Fogging เป็นการฝึกเพื่อให้บุคคลค้นหาสิ่งที่เห็นด้วยกับผู้ที่กล่าวหาหรือต่อว่าเขาด้วยคำพูด ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้บางครั้งก็เรียกว่าเป็นการปลดอาวุธ (Disarming) ซึ่งพัฒนาโดย Burns (1980) วิธีการ Fogging หรือการปลดอาวุธนี้จะช่วยทำให้บุคคลที่กำลังโกรธอยู่มีอารมณ์เย็นลง โดยไม่พยายามทำให้อารมณ์ของเขารุนแรงขึ้น ด้วยการใช้น้ำคำพูดที่ปกป้องตัวเองหรือโจมตี เพราะการที่พยายามป้องกันตัวเองจะทำให้ผู้ที่กล่าวหาคุณเข้าใจผิดมากขึ้นไปอีก หรือเขาอาจจะรู้สึกว่ากระทำดังกล่าวเป็นการทำทนาย อันจะนำไปสู่การนำหลักฐานต่างๆ ขึ้นมาอ้างอิงเพื่อเป็นการให้เหตุผลต่อการโกรธของเขา การเห็นด้วยกับเขาไม่ว่าจะเป็นส่วนเล็กๆ ส่วนใดในคำพูดของเขา จะทำให้ดูเหมือนว่าคุณยอมรับความรู้สึกโกรธของเขา ก็จะทำให้เขาเย็นลงถึงจุดที่จะสามารถแก้ปัญหาได้

12. การใช้ผม/คิ้ว/คิ้วสี (I-Messages) การใช้ผม/คิ้วสีนั้น มักจะไม่ทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้าน โกรธ หรือรู้สึกเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น การใช้ผม/คิ้วสีจะประกอบด้วยการบอกถึงลักษณะของพฤติกรรมของบุคคลอื่นอย่างเฉพาะเจาะจง และผลที่เกิดขึ้นต่อผู้พูดอย่างชัดเจน

เนื้อคู่อยู่ไหน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก
2. เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และมีความพร้อมที่จะเข้าสู่กิจกรรมการพัฒนา

พฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยเขียนของที่เป็นคู่ๆ กัน ลงในกระดาษเล็กๆ ไว้เท่าจำนวนสมาชิก เช่น

ดิ/ชั่ว

สามี/ภรรยา

ฯลฯ แล้วตัดกระดาษที่เขียนคำคู่ๆ กันไว้นี้ออกเป็น 2 ส่วน

2. ตัดกระดาษเป็นรูปหัวใจ ซึ่งในกระดาษรูปหัวใจจะเขียนข้อความ เช่น ขอโทษค่ะ ดิฉันไม่ได้ยินเสียงที่คุณพูด กรุณาเสียงดังกว่านี้ได้ไหมคะ, กรุณาต่อกิวด้วยค่ะ ฯลฯ
3. นำกระดาษจากข้อ 1 และ 2 มาเย็บติดกันใส่กล่องคนให้คละกัน
4. ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนให้สมาชิกทุกคนถือไว้ และแจ้งให้ทราบว่าชิ้นส่วนที่รับไปนั้นมีคู่กันอยู่ ให้แต่ละคนไปหาคู่ให้ได้ โดยพิจารณาจากคำที่เขียนไว้ในกระดาษ
5. เมื่อหาคู่ได้แล้วให้แต่ละคู่แกะกระดาษรูปหัวใจ พร้อมทั้งพูดข้อความในกระดาษให้คู่ของตนเองฟัง
6. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการพูดสื่อสารกันแล้วสมาชิกจะได้พักดื่ม น้ำ ฟังเพลงเป็นเวลา 10

นาที

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

สมาชิกเกิดการผ่อนคลาย และมีความวิตกกังวลลดลง

เวลาที่ใช้

20 นาที

กิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มๆละ 5 คน จะได้ทั้งหมด 6 กลุ่ม
2. แจกใบงานสถานการณ์เกี่ยวกับการบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยให้ 1 เรื่อง/3 กลุ่ม จากนั้น ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละกลุ่มอ่านและปรึกษากันเพื่อเตรียมตัวการแสดงบทบาทสมมติ
3. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติสถานการณ์ที่กลุ่มของตนได้รับ โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที เมื่อกลุ่มที่ได้รับสถานการณ์เดียวกันแสดงเสร็จ 3 กลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มอื่น feedback และให้ positive reinforcement แก่กลุ่มที่แสดงแล้ว กลุ่มละประมาณ 3 นาที

ใบงานที่ 4

สถานการณ์การบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เช้าวันนี้เป็นวันอาทิตย์ที่อากาศสดใสเย็นสบาย แอนจึงอยากจะนั่งเอนหลังใต้ต้นไม้เพื่ออ่านหนังสือ ในขณะที่กำลังอ่านหนังสือได้สักพัก เพื่อนๆ น้องๆ หลายคนได้มาวิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนานในบริเวณนั้น พร้อมทั้งได้ส่งเสียงรบกวนการอ่านหนังสือของแอนมาก

ถ้าคุณเป็นแอน จะบอกหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไรต่อเพื่อนๆ เหล่านั้น

สิ่งที่ควรพูด

- ขอโทษนะ พวกเธอไปเล่นทางโน้นได้ไหม ฉันกำลังอ่านหนังสืออยู่จะ
- ฉันกำลังอ่านหนังสืออยู่ และการเล่นของพวกเธอทำให้ฉันไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือจะ ฉันอยากจะทำให้พวกเธอเสียงเบาลงหรือไปเล่นทางโน้นจะ

ใบงานที่ 5

สถานการณ์การรักษาสิทธิและหน้าที่ของตนเองเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

วันนี้กลุ่มของคุณได้รับหน้าที่เป็นเวรทำความสะอาดบ้านพัก หลังจากที่คุณและเพื่อนๆ กลับจากโรงเรียนแล้วจึงรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าและทำความสะอาดบ้านพักทันที แต่ 10 นาทีผ่านไป คุณสังเกตเห็นว่ามีเพื่อน 1 คน ที่ยังไม่มาช่วยทำความสะอาด แต่กำลังนั่งอ่านหนังสือการ์ตูนอยู่หน้าบ้านพักอย่างเพลิดเพลิน

คุณจะทำอย่างไรกับสถานการณ์นี้

สิ่งที่ควรพูด

- ชบา เврทำความสะอาดวันนี้เป็นเวรฉันกับเธอ ฉันอยากให้เธอช่วยฉันทำความสะอาดบ้านให้เรียบร้อยก่อน แล้วเธอก็ยอ่านหนังสือการ์ตูนได้ไหม

ใบงานที่ 6

สถานการณ์การรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

คุณยืมหนังสือเรียนของเพื่อนกลับมาบ้านเพื่ออ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ คุณได้วางหนังสือเล่มนั้นไว้บนโต๊ะ นิ่งๆ ร่วมบ้านพักอายุ 6 ขวบ ไม่รู้ว่าเป็นของสำคัญจึงนำหนังสือเล่มนั้นไปวาดรูปเล่น เมื่อคุณทราบเรื่องจะทำอย่างไร และจะบอกกับเพื่อนอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- ขอโทษนะ ฉันไม่ทันระวัง น้องสาวฉันวาดรูปเล่นบนหนังสือของเธอ ฉันเสียใจจริงๆ ฉันจะซื้อหนังสือใหม่คืนให้เธอนะ

ใบงานที่ 7

สถานการณ์

นักเรียนและเพื่อนทำระจกในโรงเรียนแตก ครูจึงมีจดหมายเกี่ยวกับเหตุการณ์ถึงผู้ปกครอง โดยฝากนักเรียนไปให้ผู้ปกครอง เมื่อกลับมาถึงบ้านนักเรียนและเพื่อนกลัวผู้ปกครองดุและตี เพื่อนจึงเสนอแนะว่าให้ทิ้งจดหมาย และพรุ่งนี้ก็ลาป่วยหยุดเรียนทั้ง 2 คน เพื่อจะได้ไม่ต้องพบครูที่โรงเรียนและผู้ปกครองก็ไม่ทราบเหตุการณ์เรื่องทั้งหมดก็จะจบลงโดยที่ไม่โดนดุและตี

นักเรียนจะทำอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- ขอโทษค่ะ วันนี้หนูทำระจกครูแตก และมีจดหมายจากครูถึงผู้ปกครองด้วยค่ะ
- ปฏิเสธเพื่อนโดย

ฉันว่าเราควรยอมรับผิด นำจดหมายให้ผู้ปกครอง ขอโทษแล้วก็เล่าเหตุการณ์ให้ผู้ปกครองฟังนะ

ใบงานที่ 8

สถานการณ์

นักเรียนเพิ่งจะซื้อเสื้อตัวใหม่มา และเพื่อนมาเห็นจึงอยากจะยืมเสื้อตัวนี้ใส่ไปเที่ยว แต่นักเรียนไม่ยอมให้ยืม เนื่องจากนักเรียนชอบมากและยังไม่เคยใส่เลย

นักเรียนจะอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- "ไม่ได้หรอกจ๊ะ เพราะฉันเพิ่งซื้อมาและยังไม่ได้ใส่เลย"

ใบงานที่ 9

สถานการณ์

ครูที่โรงเรียนยืมดินสอและยางลบของนักเรียนไป จนกระทั่งเลิกเรียนและนักเรียนก็ต้องกลับบ้านแล้วครูยังไม่นำดินสอและยางลบมาคืน ซึ่งนักเรียนคิดว่าครูคงลืมไปแล้ว

นักเรียนจะอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- ขอโทษค่ะ คุณครูใช้ดินสอและยางลบของหนูเสร็จหรือยังคะ หนูจะขอนำไปทำการบ้านค่ะ

ใบงานที่ 10

สถานการณ์

เพื่อนของนักเรียนยืมกระโปรงของนักเรียนไปใส่ เมื่อเพื่อนนำมาคืนพบว่ามีรอยหมึกเปื้อนที่กระโปรงซึ่งอาจจะซักได้ไม่สะอาดเหมือนเดิม

นักเรียนจะอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกเพื่อนว่า มีรอยเปื้อนตรงนี้นี่จ๊ะ เธอช่วยนำกลับไปซักให้ใหม่ได้ไหมจ๊ะ

ใบงานที่ 11

สถานการณ์

เพื่อนของนักเรียนหยุดเรียนหลายวัน จึงขอยืมสมุดของนักเรียนไปจดเนื้อหาที่เรียน ปรากฏว่าเพื่อนทำสมุดของนักเรียนหาย นักเรียนจะทำอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกเพื่อนว่า เธอคิดว่าควรจะทำอย่างไรดีจ๊ะ เพราะสมุดเล่มนั้นสำคัญกับฉันมาก

ใบงานที่ 12

สถานการณ์

เพื่อนของนักเรียนพูดถึงพี่-น้องของนักเรียนว่าเป็นคนไม่ดี นักเรียนจะทำอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกเพื่อนว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไร (โกรธ, ไม่พอใจ, เสียใจ) ที่เพื่อนพูดถึงพี่-น้องแบบนั้น

ใบงานที่ 13

สถานการณ์

นักเรียนต้องการใช้กระเป๋าเพื่อไปอยู่ค่าย แต่กระเป๋าใบนี้เพื่อนได้ยืมไปนานแล้ว และไม่มีท่าทีจะนำมาคืนเลย

นักเรียนจะทำอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกเพื่อนว่า ฉันกำลังจะไปอยู่ค่าย ขอกระเป๋าที่เธอยืมไปคืนด้วยนะจ๊ะ เพราะฉันจำเป็นต้องใช้กระเป๋าใบนั้น

ใบงานที่ 14

สถานการณ์

นักเรียนนัดเพื่อนเพื่อจะไปห้องสมุดกัน แต่เพื่อนมาช้ากว่าเวลานัด 1 ชั่วโมง นักเรียนควรจะทำอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกเพื่อนว่า ฉันรู้สึก (โกรธ, ไม่พอใจ, เสียใจ ฯลฯ) ที่เธอมาช้านะ ทำไมไม่บอกฉันก่อนล่ะว่าจะมาเมื่อไร

ใบงานที่ 15

สถานการณ์

นักเรียนจูนรอมเมล์ เมื่อจ่ายค่าโดยสารแล้ว ปรากฏว่าพนักงานเก็บค่าโดยสารทอนเงินให้ผิด แต่พนักงานผู้นี้ดูท่าทางดูเสียดัง
นักเรียนจะทำอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกพนักงานเก็บค่าโดยสารว่า ขอโทษนะคะเมื่อสักครู่ดิฉันจ่ายค่าโดยสาร บาท แต่คุณทอนเงินมาแค่ บาทค่ะ

ใบงานที่ 16

สถานการณ์

นักเรียนเก็บเงินได้ในโรงเรียนแล้วส่งให้คุณครู คุณครูจึงจะกล่าวชมเชยนักเรียนในระหว่างการเคารพธงชาติที่สนามโรงเรียน แต่นักเรียนรู้สึกเงินอายุที่ต้องยื่นต่อหน้าคนมากมาย นักเรียนจะทำอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- กล่าวรับคำชมเชยของคุณครูต่อหน้าเพื่อนนักเรียน และกล่าวขอบคุณ

ใบงานที่ 17

สถานการณ์

คุณครูตรวจการบ้านของนักเรียนเสร็จแล้ว จึงส่งคืนให้กับนักเรียน เมื่อนักเรียนเปิดดูพบว่า มี 1 ข้อที่คุณครูตรวจให้ผิด โดยที่จริงๆ แล้วนักเรียนทำถูก นักเรียนจะอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกคุณครูว่า คุณครูคะหนูสงสัยในข้อนี้ว่าหนูทำผิดพลาดตรงประเด็นไหนคะ

ใบงานที่ 18

สถานการณ์

เพื่อนๆ กำลังปรึกษากันเรื่องงานสร้างสรรค์ปีภาคเรียน ซึ่งนักเรียนอยากจะเสนอรูปแบบงานที่แตกต่างจากที่เพื่อนๆ กำลังพูดกันอยู่

นักเรียนจะอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกเพื่อนๆ ว่า ฉันอยากเสนอว่า งานในวันนั้นควรจะ..... ดีไหมจ๊ะ เพื่อนๆ

ใบงานที่ 19

สถานการณ์

เย็นวันหนึ่งเป็นเวลาเลิกเรียนแล้วเพื่อนๆ ต่างกลับบ้านมีนักเรียนอยู่ในห้องเรียนคนเดียว ระหว่างที่นักเรียนกำลังจะออกจากห้อง กระเป๋านักเรียนไปชนกับแก้วน้ำของครูที่วางอยู่บนโต๊ะตกแตก

นักเรียนจะอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- ไปบอกคุณครูว่า ขอโทษค่ะคุณครู หนูทำแก้วน้ำของครูตกแตกค่ะ หนูจะซื้อมาให้คุณครูใหม่ค่ะ

ใบงานที่ 20

สถานการณ์

วันหนึ่งญาติผู้ใหญ่ของนักเรียนมาชวนนักเรียนไปซื้อของด้วยกัน
พักผ่อนอยู่กับบ้าน
นักเรียนจะอย่างไร

แต่วันนี้นักเรียนอยาก

สิ่งที่ควรพูด

- บอกญาติว่า ขอโทษนะค่ะ วันนี้หนูขอพักผ่อน คงไปซื้อของด้วยไม่ได้ค่ะ

ใบงานที่ 21

สถานการณ์

วันหนึ่งขณะที่นักเรียนกำลังเข้าแถวซื้ออาหารกลางวัน ซึ่งมีนักเรียนเข้าแถวซื้อเยอะมาก แต่ปรากฏว่าผู้ที่ยืนอยู่ข้างหน้านักเรียนเป็นนักเรียนรุ่นพี่ที่โตกว่าหลายปีกำลังให้เพื่อนที่มาทีหลังแทรกแถวด้านหน้า

นักเรียนจะอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกนักเรียนคนนั้นว่า พี่คะ พี่ๆ ควรจะต่อแถวด้านหลังนะคะ เพราะคนอื่นก็ต่อแถวกันมาตลอด

ใบงานที่ 22

สถานการณ์

เย็นวันหนึ่งนักเรียนกับเพื่อนๆ คุยกัน และขณะนี้นักเรียนอยากไปพักผ่อนแล้ว แต่เพื่อนๆ ยังอยากให้นักเรียนอยู่คุยต่อ

นักเรียนจะอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกเพื่อนว่า วันนี้สนุกมากแต่เราอยากพักผ่อนแล้ว วันหน้าเราจะมาคุยด้วยใหม่นะ

ใบงานที่ 23

สถานการณ์

เพื่อนของนักเรียนใส่ชุดใหม่มาให้นักเรียนดูและถามความเห็นว่าคุณเป็นอย่างไร ซึ่งนักเรียนเห็นว่าชุดนี้ไม่ค่อยเหมาะกับเพื่อนของนักเรียน

นักเรียนจะทำอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกเพื่อนว่า ก็สวยนะ แต่ว่าถ้าเธอใส่ชุดสี..... หรือเป็นแบบ..... จะเหมาะกับเธอมากกว่านะ

ใบงานที่ 24

สถานการณ์

พรุ่งนี้เป็นวันเสาร์ คุณคิดว่าจะไปเดินหาซื้อของใช้ต่างๆ แต่เพื่อนร่วมห้องขอให้มาช่วยจัดเตรียมนิทรรศการของโรงเรียน

ถ้าจะปฏิเสธ คุณจะปฏิเสธอย่างไร

สิ่งที่ควรพูด

- บอกเพื่อนว่า ฉันเสียใจจริงๆ พรุ่งนี้ฉันจะไปซื้อของใช้ แล้วหลังจากนั้นจะตามไปช่วยนะ หรือจะให้ช่วยทำอย่างอื่นก็ได้ค่ะ

กิจกรรมสันทนการของกลุ่มควบคุม

ครั้งที่ 1

กิจกรรมหาให้เจอ

อุปกรณ์

1. กระดาษขนาดครึ่งหนึ่งของ A4 จำนวน 30 แผ่น ซึ่งเขียนลักษณะนิสัยไว้แผ่นละ 10 ลักษณะ คือ ตื่นสาย, ชอบกินเค้ก, ใจร้อน, ใจเย็น, ขี้เกียจ, ขยัน, ชอบแก๊งเพื่อน, กลัวหนู, ชอบดอกกุหลาบ, ชอบเทียวน้ำตก
2. ปากกา หรือดินสอ จำนวน 30 แท่ง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แจกกระดาษและปากกาหรือดินสอให้สมาชิกละ 1 ชุด
2. อธิบายกติกา คือ ให้สมาชิกแต่ละคนตามหาผู้ที่มีลักษณะนิสัยในกระดาษจากการถามเพื่อนสมาชิกด้วยกัน จากนั้นให้เขียนชื่อเพื่อนท้ายข้อความ โดยที่ 1 รายชื่อจะได้ 1 ชื่อเท่านั้น ซึ่งมี 10 ลักษณะก็จะได้ชื่อเพื่อน 10 คน
3. สังเกตผู้ที่ได้ชื่อครบเร็วที่สุด และช้าที่สุด จากนั้นให้อธิบายว่าทำไมจึงได้ชื่อเร็ว และได้ชื่อช้า

กิจกรรมมานประเพณี

อุปกรณ์

1. ผ้าขนาดใหญ่ หรือขนาดเท่าผ้าห่ม จำนวน 1 ผืน

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 14 คน อีก 2 คนให้ยืนถือปลายผ้าทั้ง 2 ด้าน กางผ้าให้ตึงกั้นระหว่างสมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม
2. อธิบายกติกา คือ ให้สมาชิก 2 กลุ่ม นั่งอยู่หลังผ้าแต่ละด้านและให้ส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ก้าวมาอยู่ข้างหน้ากลุ่ม 1 ก้าว โดยไม่ให้อีกกลุ่มเห็นตัวแทน เมื่อกรรมการให้สัญญาณ ผู้ที่ถือผ้า 2 คนจะลดผ้าลงเพื่อให้ตัวแทนทั้ง 2 กลุ่มเห็นฝ่ายตรงข้าม จากนั้นให้ตัวแทนของกลุ่มเอ่ยชื่อตัวแทนของฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุด หากฝ่ายใดเอ่ยชื่อได้ถูกต้องก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ จากนั้นเล่นในลักษณะนี้ไปจนครบเวลา
3. เมื่อเล่นจนครบเวลาแล้วให้ทีมที่ชนะอธิบายเทคนิคที่ทำให้ทีมชนะ และสอบถามอุปสรรคของทีมที่แพ้

ครั้งที่ 2

กิจกรรมมะกับกะ

อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 6 คน และกำหนดให้เป็นกลุ่มที่ 1-5
2. อธิบายกติกา คือ ให้สมาชิกแต่ละทีมปรึกษากันเพื่อหาชื่อผลไม้ที่ชื่อขึ้นต้นด้วย มะ ไว้ให้ได้จำนวนมากๆ ซึ่งกรรมการจะให้แต่ละกลุ่มพูดทีละชื่อตามลำดับกลุ่มที่ 1 ไปจนถึงกลุ่มที่ 5 โดยห้ามพูดซ้ำ หากกลุ่มใดพูดซ้ำให้คัดออกทีละ 1 กลุ่ม จนเหลือกลุ่มสุดท้ายเป็นผู้ชนะ จากนั้นในรอบที่ 2 ให้หาชื่อสัตว์ที่ชื่อขึ้นต้นด้วย กะ หรือ กระ และเล่นในลักษณะเดิมจนได้ผู้ชนะ
3. สอบถามความรู้สึก และอุปสรรคของแต่ละกลุ่ม

กิจกรรมกระรอก กระแต

อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 ทีม แต่ละทีมยื่นเรียงหน้ากระดานหันหลังชนกันในแต่ละคู่
2. อธิบายกติกา คือ ให้สมาชิกแต่ละทีมยื่นเรียงหน้ากระดานหันหลังชนกันเป็นคู่ๆ โดยทีมที่ 1 เป็นกระรอก และทีมที่ 2 เป็นกระแต เมื่อกรรมการพูดชื่อทีมใดทีมนั้นจะต้องหันหลังแตะตัวอีกทีมให้เร็วที่สุด และอีกทีมต้องพยายามวิ่งหนี เช่นพูดคำว่า กระรอก ให้ทีมที่เป็นกระรอกพยายามหันมาแตะตัวกระแตให้เร็วที่สุด โดยที่ทีมกระแตก็ต้องพยายามวิ่งหนีให้เร็วที่สุดเช่นเดียวกัน ถ้าใครโดนแตะตัวก็จะต้องออกจากการแข่งขันทันที ทีมใดต้องออกจากการแข่งขันหมดทีมก่อนจะเป็นฝ่ายแพ้
3. สอบถามความรู้สึกและเทคนิคของทีมที่ชนะ และถามอุปสรรคของทีมที่แพ้

ครั้งที่ 3

กิจกรรมเรียงลำดับ

อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมเพื่อรอฟังคำถามจากวิทยากร
2. อธิบายวิธีการทำกิจกรรม คือ วิทยากรจะถามคำถามเกี่ยวกับความชอบหรือไม่ชอบ เช่น ใครชอบช็อคโกแลต เมื่อสมาชิกฟังคำถามแล้วให้แต่ละคนเรียงลำดับผู้ที่ชอบมากที่สุดยืนหัวแถวเรียงตามลำดับความชอบจากมากไปน้อย ซึ่งผู้ที่ชอบน้อยที่สุดหรือไม่ชอบเลยก็จะอยู่ท้ายแถว จากนั้นวิทยากรจะถามคำถามอื่นๆ ประมาณ 10 คำถาม
3. สอบถามสมาชิกแต่ละคนว่า เพราะเหตุใดจึงคิดว่าตนเองต้องยืนอยู่บริเวณใดของแถวในแต่ละคำถาม

กิจกรรมรวมเหรียญ

อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. กำหนดให้สมาชิกแต่ละคนมีค่าเท่ากับ 25 สตางค์
2. อธิบายกติกา คือ กรรมการจะบอกจำนวนเงิน เช่น 2 บาท 50 สตางค์ ก็ให้สมาชิกแต่ละคนพยายามรวมทีมของตนเองให้ได้จำนวนที่กำหนด คือ 10 คน เมื่อทีมใดรวมครบจำนวนแล้วให้นั่งลงทันที หากใครเหลือเศษ ไม่มีทีมอยู่ก็ต้องออกจากการแข่งขัน และหากทีมใดรวมจำนวนผิดก็ต้องออกจากการแข่งขันเช่นเดียวกัน
3. สอบถามเทคนิคทีมที่รวมได้ครบเร็วที่สุด และสอบถามเหตุผลและความรู้สึกของผู้ที่ไม่สามารถเข้าทีมได้

ครั้งที่ 4

กิจกรรมหอยระเบิด

อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. กำหนดให้สมาชิกเป็นฝาคอย และตัวหอย ซึ่งในการเล่นแต่ละครั้งสามารถเปลี่ยนบทบาทตนเองจากเปลือกหอยเป็นตัวหอย หรือตัวหอยเป็นเปลือกหอยได้
2. อธิบายกติกา คือ กรรมการจะบอกจำนวนฝาคอยและตัวหอย เช่น 2 หอย 5 ฝาคอย ก็ให้สมาชิกแต่ละคนพยายามรวมทีมของตนเองให้ได้จำนวนที่กำหนด คือ 5 คน ยืนจับมือกันเป็นวงเพื่อเป็นฝาคอย และภายในวงมีอยู่อีก 2 คนเป็นตัวหอย เมื่อทีมใดรวมครบจำนวนแล้วให้นั่งลงทันที หากใครเหลือเศษไม่มีทีมอยู่ก็ต้องออกจากการแข่งขัน และหากทีมใดรวมจำนวนผิดก็ต้องออกจากการแข่งขัน เช่นเดียวกัน
3. สอบถามเทคนิคทีมที่รวมได้ครบเร็วที่สุด และสอบถามเหตุผลและความรู้สึกของผู้ที่ไม่สามารถเข้าทีมได้

กิจกรรมเก็บลูกปิงปอง

อุปกรณ์

1. ลูกปิงปอง 30 ลูก
2. ตะเกียบ 3 คู่
3. งาน 6 ใบ

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 ทีมๆ ละ 10 คน
2. อธิบายกติกา คือ กรรมการนำลูกปิงปองใส่จานละ 10 ใบ ตั้งให้แต่ละทีมพร้อมตะเกียบ 1 คู่ จากนั้นนำงานอีกใบไปตั้งไว้ฝั่งตรงข้ามห่างกัน 10 เมตร เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่ม ก็ให้แต่ละทีมนำตะเกียบคีบลูกปิงปอง 1 ลูก เพื่อนำไปใส่ในงานที่ตั้งอยู่ฝั่งตรงข้าม โดยที่ลูกปิงปองห้ามตกระหว่างทาง หากลูกปิงปองตกจะต้องกลับมาเริ่มต้นที่จุดเริ่มต้นใหม่ เมื่อคีบไปใส่งานได้แล้วให้รีบนำตะเกียบมาให้เพื่อนในทีมคนต่อไปเพื่อทำเช่นเดียวกัน ทีมใดคีบลูกปิงปองไปใส่งานครบ 10 ลูกก่อนเป็นฝ่ายชนะ
3. สอบถามเทคนิคทีมที่ทำได้เร็วที่สุด และสอบถามเหตุผลและอุปสรรคของทีมที่แพ้

ครั้งที่ 5 กิจกรรมคำพังเพย

อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 5 ทีมๆ ละ 6 คน และกำหนดให้เป็นกลุ่มที่ 1-5
2. อธิบายกติกา คือ ให้สมาชิกแต่ละทีมปรึกษากันเพื่อหาสุภาษิต คำพังเพยที่มีชื่อสัตว์รวมอยู่ไว้ให้ได้จำนวนมากๆ ซึ่งกรรมการจะให้แต่ละกลุ่มพูดทีละชื่อตามลำดับกลุ่มที่ 1 ไปจนถึงกลุ่มที่ 5 โดยห้ามพูดซ้ำ หากกลุ่มใดพูดซ้ำให้คัดออกทีละ 1 กลุ่ม จนเหลือกลุ่มสุดท้ายเป็นผู้ชนะ
3. สอบถามความรู้สึก และอุปสรรคของแต่ละกลุ่ม

กิจกรรมยึบบนหนังสือพิมพ์

อุปกรณ์

1. หนังสือพิมพ์ จำนวน 10 แผ่น

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 10 ทีมๆ ละ 3 คน
2. อธิบายกติกา คือ กรรมการจะวางกระดาษหนังสือพิมพ์ไว้ 10 ตำแหน่ง ให้สมาชิกทุกคนยืนเป็นวงกลมโดยทีมเดียวกันจะยืนอยู่ใกล้กัน จากนั้นเปิดเพลงเพื่อให้สมาชิกเดินและเต้นประกอบเพลงเวียนตามวงกลม เมื่อกรรมการปิดเพลงให้แต่ละทีมรีบขึ้นไปยึบบนกระดาษหนังสือพิมพ์ทันทีโดยห้ามมีอวัยวะในร่างกายแตะพื้นนอกพื้นที่กระดาษหนังสือพิมพ์ หากทีมใดทำไม่สำเร็จในเวลา 5 วินาทีจะต้องออกจากการแข่งขัน และในรอบต่อไปจะพับกระดาษหนังสือให้เล็กลงทีละครั้งไปเรื่อยๆ จนได้ทีมที่เหลือสุดท้ายเป็นผู้ชนะ
3. สอบถามเทคนิคทีมที่ชนะ และสอบถามอุปสรรคของทีมที่แพ้

ครั้งที่ 6 กิจกรรมปิดตาหาเพื่อน

อุปกรณ์

1. ผ้าสำหรับผูกปิดตา 10 ผืน

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. หาอาสาสมัคร 10 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 5 คน
2. อธิบายกติกา คือ ให้สมาชิกที่เหลือ 20 คน นั่งล้อมเป็นวงกลมขนาดใหญ่ และให้อาสาสมัคร 10 คน ที่แบ่งเป็น 2 ทีม ยืนอยู่ภายในวงแต่ให้ยืนอยู่ฝั่งตรงข้ามกันทีมละฝั่งและให้แต่ละคนจำเพื่อนที่ยืนอยู่ฝั่งตรงข้ามในตำแหน่งที่ตรงกับตนเอง จากนั้นผูกผ้าปิดตาทั้ง 10 คน เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่ม ให้อาสาสมัครที่ปิดตาตะโกนเรียกชื่อเพื่อนและพยายามเดินไปหาคู่ของตน ในขณะเดียวกันกรรมการจะเปิดเพลง และให้สมาชิก 20 คน ส่งเสียงเรียกชื่อเพื่อนเพื่อขัดขวางไม่ให้อาสาสมัครหาคู่ของตนพบ หากจบ 1 เพลงแล้วให้ทุกคนหยุดทันทีอาสาสมัครคู่ใดตามหากันเจอให้จับมือกันได้ หากคู่ใดหากันไม่พบจะต้องออกจากการแข่งขัน แข่งรอบต่อไปจนได้คู่สุดท้ายเป็นผู้ชนะ
3. สอบถามเทคนิคทีมที่ชนะ และสอบถามอุปสรรคของทีมที่แพ้

กิจกรรมเสื่อกินข้าว

อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้อาสาสมัครจากกิจกรรมเดิมแบ่งเป็นเสื่อ 5 คน และข้าว 5 คน
2. อธิบายกติกา คือ ให้สมาชิก 20 คน ยืนคล้องแขนกันเป็นวงโดยให้ข้าวอยู่ในวง และเสื่ออยู่นอกวง เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่ม ให้เสื่อพยายามจับข้าวให้ได้ โดยสมาชิกที่ยืนเป็นวงต้องพยายามขัดขวางไม่ให้เสื่อสามารถจับข้าวได้ และข้าวต้องพยายามหนีเสื่อ เมื่อเล่นครบตามเวลา 15 นาที หรือเสื่อสามารถจับข้าวได้ครบถือว่าจบเกมส์
3. ถามความรู้สึกของผู้ที่เป็นข้าว เป็นเสื่อ และผู้ปกป้องข้าว

ครั้งที่ 7

กิจกรรมโยนบอล

อุปกรณ์

1. ลูกบอลผ้า 1 ลูก

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม
2. อธิบายวิธีการทำกิจกรรม คือ ให้สมาชิกจินตนาการว่าลูกบอลเป็นสิ่งสวยงาม ซึ่งจะให้เป็นอย่างไรก็ได้ ให้สมาชิกที่ถือลูกบอลบอกว่าเป็นอะไร และจะให้สมาชิกคนใด จากนั้นให้เดินนำลูกบอลนั้นไปให้กับสมาชิกคนนั้น เวียนกันจนครบทุกคน รอบต่อไปให้สมาชิกจินตนาการเป็นสิ่งที่น่ากลัว จากนั้นทำตามขั้นตอนเดิม และรอบสุดท้ายให้สมาชิกจินตนาการว่าอยากให้สมาชิกคนที่ตนเองเอ่ยชื่อเป็นอะไร ก็ให้เอาลูกบอลไปให้คนนั้น และคนนั้นจะต้องทำตามสิ่งที่เพื่อนบอกให้เป็น

กิจกรรมลอยธารา

อุปกรณ์

1. เชือกฟาง
2. เทปใส

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม กรรมการนำเชือกฟางไปติดไว้กับพื้นเป็นวงกลมขนาดต่างๆ ประมาณ 5 วง
2. อธิบายกิจกรรม คือ จะมีเพลงให้สมาชิกร้อง คือ “ลอยเรือไปในธารามีหอย ปู ปลาแหวกว่ายเวียนวน พายเรือมากันหลายคน เรือไปชนกันเอง เรือกำลังจะล่ม เรือกำลังจะล่ม ขอให้.....” เมื่อร้องเพลงแล้วกรรมการจะบอกให้สมาชิกรวมกันเป็นจำนวนที่กำหนด หรือให้สมาชิกทุกคนไปอยู่ในวงเชือกฟาง สมาชิกทุกคนจะต้องทำตามคำสั่ง หากใครทำตามคำสั่งไม่สำเร็จก็ต้องออกจากกิจกรรม

ครั้งที่ 8 กิจกรรมเหยียบลูกโป่ง

อุปกรณ์

1. ลูกโป่ง จำนวน 60 ใบ
2. ยางรัด 60 เส้น

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกทุกคนเป่าลูกโป่งคนละ 2 ใบ และผูกกับขาของตนเองบริเวณข้อเท้าข้างละ 1 ใบ
2. อธิบายกติกา คือ เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่ม ให้สมาชิกทุกคนพยายามเหยียบลูกโป่งของเพื่อนให้แตก และพยายามรักษาลูกโป่งของตัวเองไม่ให้แตก ผู้ที่ลูกโป่งแตกหมด 2 ใบ จะต้องออกจากการแข่งขัน ผู้ที่เหลือคนสุดท้ายจะเป็นผู้ชนะ
3. สอบถามเทคนิคผู้ชนะ และสอบถามอุปสรรคของผู้ที่แพ้

กิจกรรมส่งแป้ง

อุปกรณ์

1. แป้งฝุ่น 1 กระป๋อง
2. กระดาษเขียนคำสั่ง 10 คำสั่ง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกนั่งล้อมกันเป็นวงกลม
2. อธิบายกติกา คือ กรรมการจะเปิดเพลง จากนั้นให้สมาชิกส่งกระป๋องแป้งให้กับคนถัดไปที่อยู่ทางขวามือ ส่งไปเรื่อยๆ จนกระทั่งกรรมการปิดเพลง เมื่อปิดเพลงแล้วกระป๋องแป้งอยู่ที่ใครให้ผู้นั้นหยิบฉลากคำสั่ง 1 ใบ อ่านคำสั่งให้เพื่อนๆ ฟัง เช่น ทาแป้งให้คนที่อยู่ทางซ้ายมือถัดไป 3 คน, เดินทำเป็ดรอบวง ฯลฯ เล่นจนกระทั่งหมดกระดาษคำสั่ง

ครั้งที่ 9

กิจกรรมต่อเชือกฟาง

อุปกรณ์

1. เชือกฟางยาว 1 ฟุต จำนวน 30 เส้น

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 ทีมๆ ละ 10 คน แจกเชือกฟางยาว 1 ฟุต คนละ 1 เส้น
2. อธิบายกติกา คือ ให้แต่ละทีมปรึกษาวิธีที่จะผูกเชือกฟางให้ยาวและเร็วที่สุดโดยมีข้อตกลงว่าเมื่อกรรมการทดสอบดึงเชือก เชือกจะต้องไม่หลุดออกจากกัน และห้ามฉีกเชือกฟาง เมื่อปรึกษาแล้วกรรมการจะส่งสัญญาณเริ่มให้แต่ละทีมผูกเชือกฟางทันที สังเกตว่าทีมใดเร็วที่สุด และนำเชือกฟางมาวัดความยาวว่าทีมใดผูกได้ยาวที่สุด เมื่อได้ผลการแข่งขันแล้ว กรรมการจะให้สัญญาณแต่ละทีมต้องแกะเชือกฟางออกทุกเส้นโดยเชือกห้ามขาด (กติกาการแกะเชือกนี้ให้อธิบายหลังจากแข่งขันผูกเชือกแล้วเท่านั้น)
3. สอบถามเทคนิคทีมที่ชนะ และสอบถามอุปสรรคของทีมที่แพ้ และถามความรู้สึกเมื่อทราบว่าต้องแกะเชือกฟาง

กิจกรรมห้ามพูด

อุปกรณ์

1. กระดาษเขียน “ไปไหนไปกัน” “พาเพื่อนไปให้ได้” “อย่าตามเพื่อนไป” อย่างละ 10 ใบ
2. ผ้าความยาว 1 เมตร จำนวน 15 ผืน

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกจับคู่กัน ถือผ้าคู่ละ 1 ผืน โดยให้จับส่วนของปลายผ้าคนละด้าน และกรรมการจะแจกกระดาษคำสั่งให้คนละ 1 ใบ
2. อธิบายกติกา คือ ให้สมาชิกทุกคนอ่านกระดาษคำสั่งของตนเอง โดยห้ามให้ผู้อื่นเห็น จากนั้นให้ปฏิบัติตามคำสั่งของตนเองทันที แต่มีข้อตกลงว่าห้ามส่งเสียงใดๆ สังเกตพฤติกรรมของแต่ละคู่ คือ “ไปไหนไปกัน-ไปไหนไปกัน”, “ไปไหนไปกัน-พาเพื่อนไปให้ได้”, “ไปไหนไปกัน-อย่าตามเพื่อนไป”, “อย่าตามเพื่อนไป-อย่าตามเพื่อนไป”, “อย่าตามเพื่อนไป-พาเพื่อนไปให้ได้” และ “พาเพื่อนไปให้ได้-พาเพื่อนไปให้ได้”
3. ถามความรู้สึกของแต่ละคู่ และวิธีการที่จะทำตามคำสั่งให้สำเร็จ

ตารางพฤติกรรม

พฤติกรรม	มี	ไม่มี
<p>1. การประสานสายตา มองตาคู่สนทนาอย่างไม่เป็นอาัยหรือหวาดกลัว</p> <p>2. การแสดงท่าทางที่ไม่เกรียด หรือผ่อนคลายมากเกินไป ไม่เอียงตัวออกจากคู่สนทนา</p> <p>3. น้ำเสียง</p> <ul style="list-style-type: none"> - กระซิบเบาๆ - ตะโกน ชูบั้งค้ำ - ระดับเสียงเหมาะสม <p>4. เนื้อหาที่พูด</p> <ul style="list-style-type: none"> - บอกความต้องการของตนเองได้ - รักษาสิทธิของตนเองได้ - ขอมรับการกระทำของตนเองได้ 		

ตารางกิจกรรม

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ	ใบงานที่
1	- บอกวัตถุประสงค์และเนื้อหาของโปรแกรม และสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ทำวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	- กลุ่มตัวอย่างทราบโปรแกรมการฝึก - มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ทำวิจัย	- เอกสารประกอบ การอธิบายพฤติกรรม ปฏิสัมพันธ์อย่าง เหมาะสม
2	- ลดความวิตกกังวล - บอกลักษณะของพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมทั้ง 3 ลักษณะ	- กลุ่มตัวอย่างสามารถลดความวิตกกังวลได้ - ทราบลักษณะของพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมทั้ง 3 ลักษณะ	- กิจกรรมไครเอ่ย์ - เนื้อคู่อยู่ไหน - ใบงานที่ 1-3
3-9	- พัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมทั้ง 3 ลักษณะ	- กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมมากขึ้น	- ใบงานที่ 4-24
10	- ประเมินผล		- แบบสอบถาม พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ อย่างเหมาะสม

ตารางวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม 3 ลักษณะ

ครั้งที่	บอกความรู้สึกและ ความต้องการ	รักษาสีทชของตนเอง	ยอมรับการกระทำของ ตนเอง
1	ใบงาน 4, 12, 13	-	-
2	ใบงาน 8	ใบงาน 5, 8, 9	-
3	-	-	ใบงาน 6, 7, 10
4	ใบงาน 14, 20, 22	ใบงาน 14	-
5	-	ใบงาน 11, 15, 17	-
6	-	-	ใบงาน 16, 18, 19
7	ใบงาน 24	ใบงาน 21	ใบงาน 23, 24

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	เลือก/ตัดทิ้ง
1	.1337	ตัดทิ้ง
2	.1198	ตัดทิ้ง
3	.2413	เลือกไว้
4	.3396	เลือกไว้
5	.0957	ตัดทิ้ง
6	.1743	ตัดทิ้ง
7	.1910	เลือกไว้
8	.1837	เลือกไว้
9	.3367	เลือกไว้
10	.1498	เลือกไว้
11	.3417	เลือกไว้
12	-.2638	ตัดทิ้ง
13	.2327	เลือกไว้
14	-.1721	ตัดทิ้ง
15	.2588	เลือกไว้
16	.1153	ตัดทิ้ง
17	.0701	ตัดทิ้ง
18	.1238	ตัดทิ้ง
19	.2402	เลือกไว้
20	.0502	ตัดทิ้ง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .4904 เมื่อตัดข้อคำถามออกเหลือ 10 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .5885

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมปฏิบัติมพันธ์อย่างเหมาะสม
และโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออก

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำฉิม | ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิลาศลักษณ์ ชำวัลลี | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ดร. พรรณี บุญประกอบ | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวนงนุช วิศิษฐ์ธรรมศรี
วันเดือนปีเกิด	2 พฤศจิกายน 2523
สถานที่เกิด	จ.กาญจนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	144/5 หมู่ 1 ต.ท่าม่วง อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พยาบาล
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	หอผู้ป่วยจิตเวช งานการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง จ.กาญจนบุรี
พ.ศ. 2539	มัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จ.กาญจนบุรี
พ.ศ. 2543	พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2551	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร