ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว — จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา **ภาควิชา**

เรื่อง ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี

The Effects of the Cognitive Behavior Modification Program to Adjust Assertive Behavior of Secondary Students in Hadjaosumran (Prommanukun) School Phetchaburi Province

นามผู้วิจัย นางสาวนิโลบล แก้วพ่วง

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด.)

หัวหน้าภาควิชา .....

(รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสถิรกุล, Ed.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....

(รองศาสตราจารย์กัญจนา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ..... **เดือน** ..... **พ.ศ.** .....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี

The Effects of the Cognitive Behavior Modification Program to Adjust Assertive Behavior of Secondary Students in Hadjaosumran (Prommanukun) School Phetchaburi Province

โดย

นางสาวนิโลบล แก้วพ่วง

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)
พ.ศ. 2558

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นิโลบล แก้วพ่วง 2558: ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด. 176 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองซึ่งใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 9 คน กลุ่มประชากรเข้าร่วมกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2) แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก 3) แบบบันทึกการเรียนรู้ 4) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ฯ และต่อผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติใช้ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มประชากรมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มประชากรมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย ตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

_____ / / _____

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Nilobon Kaewpung 2015: The Effects of the Cognitive Behavior Modification Program to Adjust Assertive Behavior of Secondary Students in Hadjaosumran (Prommanukun) School Phetchaburi Province. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Assistant Professor Manasanan Hatthasak, Ph.D. 176 pages.

The purposes of this research were: 1) to study the the Effects of the Cognitive Behavior Modification Program to Adjust Assertive Behavior of Secondary Students 2) to compare the Assertive Behavior of students before and after participated in the program. This research was the quasi experimental research which selected by purposive sampling method. The population consisted 9 students of Matthayom 1 at Hadjaosumran (Prommanukun) School in the second semester, year of 2014. Population participated in the group activities for 12 sessions, 50 minutes per each session. The instruments used in this research were: 1) the Cognitive Behavior Modification Program to Adjust Assertive Behavior 2) the evaluation of assertive behavior 3) the Student's Self-Report in each session 4) the Student's Opinion Questionnaire towards the Cognitive Behavior Modification Program and the researcher. Mean, standard deviation, Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test) were utilized for analyzing data.

The research results indicated that: 1) the posttest scores from evaluation of assertive behavior of the population were higher than pretest scores at .05 level of significance. 2) the population reported that participating in the enhancing Assertive Behavior program helped them to learning, understanding and recognizing the importance of having Assertive Behavior

_____ _____ __ / __ / __

Student's signature Thesis Advisor's signature

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ซึ่งท่านได้กรุณาให้คำปรึกษาพร้อมทั้งถ่ายทอดความรู้ และคำแนะนำเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย ตลอดจนคอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาเสมอมา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความจริงใจ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา และอาจารย์ประภาวดี ปลอดมณี ที่ให้ความกรุณาในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ตลอดจนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย และขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ระเบียบ นาคสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) ที่ให้ความกรุณาในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย และคณะครูทุกท่านที่อนุญาตและอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ในการทดลอง ที่สำคัญผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สิริวรรณ สาระนาค ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก และ รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ที่ให้ความเมตตา ให้ความช่วยเหลือด้วยดีเสมอมาตลอดระยะเวลาที่ศึกษาเล่าเรียน และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้แขนงต่าง ๆ อีกทั้งยังปลูกจิตสำนึกให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความมีจรรณยาบรรณในความเป็นครู รวมถึงพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ นิสิตปริญญาโทและเจ้าหน้าที่สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่านที่ให้กำลังใจและความช่วยเหลือเสมอมา

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสมพงษ์ คุณแม่สำริด แก้วพ่วง และญาติพี่น้องทุกๆ คน ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในการศึกษา และให้กำลังใจเสมอมา คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาแด่บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

นิโลบล แก้วพ่วง

เมษายน 2558

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง (3)

สารบัญภาพ (5)

บทที่ 1 บทนำ 1

ความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 5

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 5

ขอบเขตการวิจัย 6

นิยามศัพท์เฉพาะ 6

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร 8

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก 9

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา 22

พัฒนาการของวัยรุ่น 36

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 39

สมมติฐานการวิจัย 46

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 47

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 47

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 47

การดำเนินการทดลอง 58

การวิเคราะห์ข้อมูล 59

บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ 61

ผลการวิจัย 61

ข้อวิจารณ์ 73

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	76
สรุปผลการวิจัย	76
ข้อเสนอแนะ	81
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	83
ภาคผนวก	88
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย	89
ภาคผนวก ข ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย	94
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	97
ภาคผนวก ง ข้อมูลทางสถิติ	170
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	176

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การเปรียบเทียบลักษณะต่างๆของการแสดงออก	15
2	โครงสร้างของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล)	49
3	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง	62
4	แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง	63
5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วย The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test	65
6	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและต่อผู้วิจัย	70

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง	171
2	แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง	171
3	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วย The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test	173
4	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและต่อผู้วิจัย	174

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	64

ภาพผนวกที่

1	แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	172

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

สังคมในทศวรรษใหม่ เป็นยุคของความเร็วและความล้ำสมัยของเทคโนโลยีการสื่อสาร ความหลากหลายทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม ทำให้บุคคลในสังคมจะต้องตั้งรับการมีวิถีชีวิตยุคใหม่ ซึ่งจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากนี่เอง อาจส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียน ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง และความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาของบุตรหลาน ตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุหรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมรอบตัว ก่อให้เกิดปัญหาเด็กและเยาวชนอย่างมาก (กระทรวงศึกษาธิการ, 2554) ช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ก็คือช่วงความเป็นวัยรุ่น รูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ถ้าวัยรุ่นดำเนินชีวิตในช่วงนี้ผ่าน พ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก วัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก จนนักวิชาการหลายท่านเรียกว่าเป็น วัยวิกฤต พัฒนาการวัยรุ่นมี ลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้านเช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คำว่า “เด่น” ในที่นี้มีความหมายว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเร็วมากและเห็นได้ชัดเจน ตำราสมัยเก่ามักกล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย แต่แนวคิดในปัจจุบันถือว่าการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัย อื่น ๆ ก็เป็นการเปลี่ยนวัยเช่นกัน แต่ช่วงวัยรุ่นมีความแตกต่างจากวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากและรวดเร็วในทุกด้านของการพัฒนา แต่ไม่จำเป็นเสมอไปที่เด็กวัยนี้จะเป็นวัยที่ “เต็มไปด้วยปัญหา” (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2553)

ปัญหาดังกล่าวอาจไม่ได้เกิดจากตัวเยาวชนเพียงอย่างเดียว แต่อาจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา การสื่อสาร เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้ทำให้เกิดการแข่งขันกันมากขึ้นในทุก ๆ ด้าน ก่อให้เกิดปัญหาตามมาอีกมากมาย เช่น ผลการเรียนตกต่ำ เรียนช้า ไม่มีความสุขในการเรียน ติดยาเสพติด อาชญากรรม เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทำให้ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของคนในสังคมไทย ดังนั้นบุคคลที่จะอยู่รอดและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่รวดเร็วนี้ได้ โดยการที่บุคคลสามารถที่จะกล้าพูด กล้าคิด กล้าทำ และกล้าเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้พฤติกรรมกล้าแสดงออกจึงเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่ช่วยให้เยาวชนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและช่วยให้เยาวชนดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เนื่องจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น กังวลต่อเรื่องไม่เป็นเรื่อง ก็จะมีผลต่อความรู้สึก ทำให้ไม่สบายใจ ตึงเครียด เมื่อความรู้สึกวุ่นวาย อารมณ์เครียดก็ส่งผลกระทบต่อด้านพฤติกรรม การกระทำต่างๆความขัดแย้งภายในจิตใจของคนเรานั้น ไม่ว่าจะเป็นด้านไหนหรือเรื่องอะไรก็แล้วแต่ สิ่งที่มักทิ้งให้ค้างอยู่ ก็คือ อาการหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมติดอยู่กับตัว นักพฤติกรรมบำบัด เรียกว่า เป็นพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก เป็นลักษณะไม่รู้จักวิธีการวางตัวอย่างเหมาะสมเวลาต้องพูดคุยกับใคร ก็ส่งผลกลับมากระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของเราอีก สุขภาพจิตจึงเสื่อมลง โดยปกติธรรมชาติของมนุษย์นั่นชอบแสดงออกตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นเสมอ คนที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกจึงเป็นคนที่มีอารมณ์อ่อนไหว ความนึกคิดมีแต่ความกลัว อันเนื่องมาจากการต้องเก็บกดความรู้สึกที่แท้จริงเอาไว้ในช่วงหนึ่ง จนกลายเป็นนิสัยชีวิตที่มีแต่ความกังวลกลัวติดตัวเลยไม่รู้ว่า ตัวเองเป็นใคร มีความสามารถอะไร อย่างไรไม่รู้ว่าตัวเองคือใคร สามารถทำอะไรได้บ้าง กลับชอบคอยไปคิดแทน รู้สึกแทนคนอื่น เขารู้สึกอย่างไร ต้องการอะไรจากตน และคิดอย่างไรกับตน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมีแต่เรื่องร้าย ๆ ในแง่ลบแทบทั้งนั้น เลยกลายเป็นคนที่ต้องคอยกลัวแต่ความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นว่า เขาหรือเธออาจไม่ชอบใจ ไม่พอใจตนไปต่าง ๆ นานา ความรู้สึกของตนเองจะเป็นอย่างไรกลับไม่สนใจ คล้ายกับชีวิตตัวเองไม่มีสิทธิที่จะไปโกรธใครหรือไม่พอใจใคร ผลก็คือ กลายเป็นคนที่ไม่กล้าแสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นความเห็นส่วนตัวอะไรออกไป ไม่กล้าขัดใจหรือปฏิเสธใครตลอดจนไม่กล้าใกล้ชิดสนิทสนมกับใคร (วัลลภ ปิยะมโนธรรม, 2550)

สาเหตุที่เยาวชนไม่สามารถมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมได้นั้น มาจากการที่เยาวชนขาดการได้รับการสนับสนุนให้เกิดการค้นพบถึงความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้ไม่สามารถคิด หรือตัดสินใจอะไรด้วยตนเองได้ มักจะเกิดความไม่มั่นใจ คล้อยตามกลุ่มเพื่อนได้ง่าย โดยที่ตนเองไม่เห็นด้วยก่อให้เกิดพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ไม่เหมาะสมจนกลายเป็นการกระทำผิดตามมาโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกนั่น จึงมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของเยาวชนไทย เนื่องจากถ้าเยาวชนไทยขาดทักษะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแล้วก็จะทำให้เยาวชนถูกเอารัดเอาเปรียบ ไม่กล้าที่จะคิด พูดหรือกระทำการใดๆ เพราะความวิตกกังวลกลัวผลในทางลบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เช่น กลัวว่าเมื่อแสดงออกไปจะทำให้บุคคลอื่นไม่พอใจหรือกลัวว่าตัวเองจะด้อยคุณค่าสิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้เยาวชนไทยขาดทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสม ดังนั้นเยาวชนไทยควรได้รับการฝึกฝนพัฒนา ในพฤติกรรมกล้าแสดงออกตั้งแต่เด็ก เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมไทยให้เจริญต่อไปในอนาคต ดังที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และมาตรา 7 ว่า ด้วยในกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสานึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิหน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพกฎหมาย ความเสมอภาค และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมด้านศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาของท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากลตลอด จนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542)

พฤติกรรมกล้าแสดงออกถือเป็นสิ่งสำคัญต่อเยาวชนไทยในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นทุกสถาบันการศึกษาควรส่งเสริมและพัฒนาเยาวชนไทยให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง พร้อมที่จะกล้าเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ปรับตัวและกล้าแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะอยู่รอดในสังคมและยังเป็นการพัฒนาตนเองต่อไปได้ในอนาคต ดังที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 24 การจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังข้อ (2) ที่กล่าวว่า การฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์นำความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา และ (3) การจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542)

การศึกษาเรื่องการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการปูพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ถือได้ว่าเป็นเสน่ห์ที่จะผูกรัดไมตรีจิตอันดียิ่ง หากบุคคลรู้วิธีที่จะสร้างและพัฒนาการแสดงออกที่เหมาะสม ระมัดระวังหรืองดเว้นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม เช่น การก้าวร้าว และการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออกให้ปรากฏขึ้นจะทำให้บุคคลสามารถยืนหยัดการแสดงบุคลิกที่ดีอยู่อย่างสม่ำเสมอ จนกลายเป็นตัวตนของตนเองได้และเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไปในที่สุด การแสดงออกที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมอื่น ๆ ต่อไป การปรับเปลี่ยนความคิดหรือการเปลี่ยนแปลงตนเอง บางท่านอาจบอกว่าไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะการคิดสิ่งใดหรือกระทำสิ่งใด ๆ ที่มีมาอย่างสะสมต่อเนื่องจนเป็นความเคยชินเป็นเรื่องยากเกินไปหรือทำไม่ได้ ซึ่งในความเป็นจริงความต้องการปรับเปลี่ยนความคิด การกระทำหากได้ทำอยู่อย่างตั้งใจจริง สม่ำเสมอ โดยต้องอาศัยระยะเวลาและความอดทนเราก็จะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่คาดหมายได้เช่นกัน โดยทั่วไปแล้วพฤติกรรมของคนเราประกอบด้วยอุปนิสัยต่าง ๆ ในตัวเรา ความคิดส่งผลให้เกิดการปฏิบัติและเมื่อปฏิบัติเป็นประจำก็จะกลายเป็นอุปนิสัย เมื่อมีอุปนิสัยก็กลายเป็นคุณลักษณะและกลายเป็นวิถีชีวิตของเราในที่สุด อุปนิสัยจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อชีวิต เพราะเป็นสิ่งที่เราแสดงพฤติกรรมออกไปตลอดเวลาทั้งที่มีประสิทธิภาพโดยบางครั้งเราก็อาจไม่รู้ตัว (ชลลดา ทวีคูณ, 2556)

สิ่งที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถปรับตัวและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้นั่นก็คือ การปรับพฤติกรรม การปรับพฤติกรรมมีเทคนิคต่าง ๆ มากมาย และเทคนิคที่ส่วนใหญ่นิยมใช้ปรับพฤติกรรมเยาวชน คือ การเตือน การลงโทษ การใช้เงื่อนไขของ กลุ่ม เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นการปรับพฤติกรรมภายนอกเท่านั้น จึงทำให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร ดังนั้นการเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพไม่ควรมุ่งเน้นที่จะปรับเปลี่ยนที่พฤติกรรมภายนอกอย่างเดียว แต่สิ่งที่ควรคำนึงถึงคือการปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึก คิดหรือที่เรียกว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญา การปรับพฤติกรรมที่พัฒนามาจากพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้นั้น แม้ว่าจะได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล แต่ทว่าเป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะเฉพาะเจาะจงและไม่ยืดหยุ่น เนื่องจากเป็นวิธีการที่เน้นเฉพาะพฤติกรรมที่แสดงออกที่สามารถสังเกตเห็นได้เท่านั้น จึงทำให้ไม่สนใจต่อตัวแปรภายใน หรืออีกนัยหนึ่งคือ ตัวแปรทางปัญญา ซึ่งอาจเรียกว่าพฤติกรรมทางปัญญา พฤติกรรมทางปัญญานี้เชื่อว่ามีอิทธิพลอย่างมาต่อการแสดงออกของบุคคล ดังที่ Mahoney (1974 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้กล่าวว่า การตอบสนองของบุคคลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง แต่ทว่าขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่รับรู้ กล่าวต่อไปด้วยว่าตัวแปรทางปัญญาหรืออาจจะเรียกได้ว่า เป็นตัวแปรที่อยู่ตรงกลางระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองนั้นมีผลต่อการสนองตอบของคนเราเป็นอย่างมาก นั่นคือ สิ่งเร้าเดียวกันอาจจะทำให้เกิดการสนองตอบที่ต่างกัน ในขณะเดียวกันสิ่งเร้าที่ต่างกันอาจทำให้เกิดการสนองตอบที่เหมือน ๆ กันได้ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับการรับรู้ของบุคคลหรือการคิดของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมนั้น นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมจำนวนมากที่บุคคลแสดงออกมาแล้ว เราไม่สามารถสังเกตเห็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงออกได้ เนื่องจากสิ่งเร้านั้นเป็นปัจจัยภายในหรือปัจจัยทางปัญญา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การปรับพฤติกรรมทางปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก ถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกได้อย่างเหมาะสมนั่น เยาวชนก็จะสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้กับเยาวชนของโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) ตั้งอยู่หมู่ที่ 2 บ้านหาดเจ้าสำราญ ตำบลหาดเจ้าสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เปิดสอนในระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 9 คน ซึ่งวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญาอย่างรวดเร็ว ด้วยการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้ ถ้าเยาวชนไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ และขาดทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าซักถามในสิ่งที่สงสัย ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น เป็นต้น เยาวชนอาจประสบปัญหาการถูกเอารัดเอาเปรียบ การถูกละเมิดสิทธิของตน ซึ่งก็จะทำให้ส่งผลต่อตนเองและสังคมต่อไป

ด้วยเหตุดังกล่าวผู้วิจัยตระหนักถึงความจำเป็นในการจัดแนวคิดปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก สามารถปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนได้

2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาให้อาจารย์ผู้สอน หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องของโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) ได้นำไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งสร้างโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และศึกษาผลการใช้โปรแกรม ฯ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมกล้าแสดงออก

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

พฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงความกล้าพูด กล้าคิด กล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้อง และกล้าแสดงออกตามความรู้สึกที่แท้จริงของตน โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น และเมื่อแสดงพฤติกรรมไปแล้วจะไม่มีความวิตกกังวลใจเหมาะสมต่อบุคคลและสถานการณ์ ต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง

1.1 การประสานสายตา หมายถึง การสบตาคู่สนทนา เพื่อบอกให้รู้ว่าผู้พูดนั้นมีความจริงใจในสิ่งที่พูด โดยไม่ใช่การจ้องหน้าคู่สนทนาที่จะสร้างความอึดอัด

1.2 การวางท่าทาง หมายถึง ท่าทางการยืนหรือการนั่งที่ผ่อนคลายไม่เคร่งขรึมเกินไป และคล่องแคล่วว่องไว

1.3 น้ำเสียง หมายถึง ระดับความดังและจังหวะของน้ำเสียงที่แสดงถึงความรู้สึกที่แท้จริง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ

2.1 การพูดแสดงความรู้สึก หมายถึง สามารถแสดงออกถึงความชอบและความสนใจอย่างไม่ขัดเขิน

2.2 การพูดเกี่ยวกับตนเอง หมายถึง สามารถพูดเรื่องเล่าที่น่าสนใจและมีคุณค่าให้ผู้อื่นทราบได้ เมื่อถึงเวลาที่สมควรโดยไม่โม้โอ้อวด หรือผูกขาดการสนทนาคนเดียว

2.3 การพูดทักทาย หมายถึง สามารถพูดแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักให้มากขึ้น ด้วยท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใสที่ได้พบเจอ

2.4 การยอมรับและกล่าวคำชมเชย หมายถึง สามารถกล่าวคำชมเชยต่อผู้อื่นได้ เมื่อเขาประสบความสำเร็จหรือภาคภูมิใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และสามารถยอมรับคำชมเชยด้วยความจริงใจ

2.5 การแสดงออกความคิดเห็น หมายถึง สามารถแสดงความคิดเห็นของตนทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยให้ผู้อื่นได้รับฟัง

2.6 การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ หมายถึง เมื่อถูกเอาเปรียบอย่างไม่ยุติธรรม สามารถกล่าวปฏิเสธ สามารถแสดงสิทธิของตนเองและขอให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเองด้วยความยุติธรรมโดยไม่ทะเลาะหรือโกรธผู้อื่น

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกุล) โดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก ซึ่งประกอบด้วย 1) เทคนิคการฝึกทักษะการแก้ปัญหา 2) เทคนิคการสอนตนเอง 3) เทคนิคการเสนอตัวแบบ

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มุ่งเน้นการจัดการกระทำกับกระบวนการทางปัญญา ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้ เจตคติ ค่านิยม ความคาดหวัง อารมณ์ และการรับรู้ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1.1 ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1.2 ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1.3 จุดประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1.4 องค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1.5 ทักษะการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

2. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

2.1 ความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

2.2 ความเป็นมาของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

2.3 ทฤษฎีแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

2.4 เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. **พัฒนาการของวัยรุ่น**

3.1 พัฒนาการด้านร่างกาย

3.2 พัฒนาการด้านอารมณ์

3.3 พัฒนาการด้านสังคม

3.4 พัฒนาการด้านความคิด

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

พฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง การแสดงสิทธิที่พึงมีของบุคคลอย่างถูกต้องและเหมาะสมโดยไม่ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น เป็นความสามารถที่จะติดต่อสื่อสาร ความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจเป็นการแสดงออกซึ่งความเป็นมิตร ทั้งยังก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย (เทพ สงวนกิตติพันธุ์, 2543)

พฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะแสดงออกถึงสิทธิอันพึงมีของบุคคลอย่างเหมาะสม โดยไม่ก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น เป็นการแสดงออกซึ่งความคิดเห็น ความต้องการ และความรู้สึกต่าง ๆ ของบุคคลอย่างเหมาะสม ตรงไปตรงมา จริงใจ และสังคมยอมรับ (นภาพร ปรีชามารถ, 2545)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นความสามารถที่จะเสนอหรือแสดงออกของบุคคลได้อย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดสภาพการณ์ที่เป็นอยู่และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีการทางบวกโดยปราศจากความวิตกกังวล (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

พฤติกรรมกล้าแสดงออก มาจากคำว่า Assertive Behavior หรือ Assertiveness หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทางด้านบวกคือ ความพอใจ ความชื่นชมยินดี ความสามารถที่จะเลือกว่าตนควรจะปฏิบัติอย่างไรที่จะแสดงสิทธิของตนออกมาให้ปรากฏเมื่อมีความถูกต้องเหมาะสมที่จะแสดงออกมาได้ มีความเหมาะสมที่จะสร้างความรู้สึกที่มีต่อตนเองให้แข็งแกร่งขึ้น และช่วยพัฒนาความรู้สึกมั่นใจในตนเองให้เกิดขึ้น หรือที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยเมื่อคิดว่ามีความสำคัญที่จะแสดงและที่กำหนด หรือดำเนินโครงการต่าง ๆ ในการปรับพฤติกรรมของตนเอง (ลักขณา สริวัฒน์, 2556)

จากความหมายพฤติกรรมกล้าแสดงออก สรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการต่าง ๆ ของบุคคลได้อย่างเหมาะสม ด้วยความมั่นใจ โดยปราศจากความวิตกกังวล และไม่ก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น

ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีอยู่ด้วยกันหลายลักษณะ ความเหมาะสมในการแสดงออกแต่ละลักษณะนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ของบุคคลนั้น ๆ เผชิญอยู่ Lange and Jakuboski (1976 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็น 6 ลักษณะด้วยกัน ดังต่อไปนี้

1. การกล้าแสดงออกขั้นพื้นฐาน (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสิทธิตลอดจนความเชื่อ ความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง โดยไม่จำเป็นที่จะต้องอาศัยทักษะทางสังคมอื่น ๆ เช่น ความเข้าอกเข้าใจ การเผชิญหน้า การชักจูง เป็นต้น ตัวอย่างเช่น กรณีที่ถูกสอดแทรกในขณะที่กำลังพูดอยู่ : คุณอาจจะพูดว่า “ขอโทษครับ ผมอยากจะขอพูดให้จบเสียก่อน” กรณีที่ถูกถามด้วยคำถามที่สำคัญ แต่ทว่าคุณไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน : คุณอาจจะพูดว่า “ผมอยากจะขอใช้เวลาสัก 2 - 3 นาที ในการที่จะคิดทบทวนอีกครั้งหนึ่ง”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. การกล้าแสดงออกในลักษณะการเข้าอกเข้าใจ (Empathic Assertion) คนเราจะมีความต้องการที่จะ แสดงออกถึงความรู้สึกหรือความต้องการที่มากไปกว่าการกล้าแสดงออกอย่างปกติวิสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพื่อต้องการที่จะสื่อให้รู้ถึงความรู้สึกของการเข้าอกเข้าใจบุคคลอื่น การกล้าแสดงออกในลักษณะการเข้าอกเข้าใจจึงสมควรที่จะนำมาใช้ ลักษณะของประโยคที่แสดงถึงความรู้สึกดังกล่าว จะประกอบด้วย ประโยคที่บอกถึงการรับรู้ สภาพการณ์ หรือ ความรู้สึกของบุคคลอื่น และตามด้วยประโยคที่ยืนยันถึงสิทธิของผู้พูด เช่น กรณีที่การประชุมกำลังดำเนินการอยู่ มีบุคคล 2 คน คุยกันด้วยเสียงอันดังรบกวนการประชุม : คุณอาจจะพูดว่า “คุณอาจจะไม่รู้ตัวว่าการคุยของคุณกำลังทำให้ผมฟังการประชุมไม่รู้เรื่อง ช่วยเบาเสียงลงหน่อย ได้ไหมครับ”

ในการใช้การกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจนี้ มักจะได้รับการสนองตอบทางบวกจากบุคคลอื่นจึงจะต้องตระหนักเอาไว้ว่าไม่ควรจะใช้เพื่อให้ตนเองบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ให้ความเคารพต่อผู้อื่น เช่น การพูดว่า “ผมเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร แต่.....” เป็นลักษณะการพูดที่สักแต่ว่าพูดว่าเข้าใจ และเป็นการหลอกให้บุคคลอื่นเชื่อว่าความรู้สึกของเขานั้นได้รับการพิจารณาแต่ความจริงแล้วความรู้สึกดังกล่าวไม่ได้รับการพิจารณาเลย ลักษณะของพฤติกรรมดังกล่าวจึงไม่ใช่เป็นการกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ

3. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ (Escalating Assertion) ในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น Rimm and Masters (1979 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้เสนอไว้ว่าควรจะแสดงออกในลักษณะที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบให้น้อยที่สุด ในขณะเดียวกันต้องให้ผลตามที่ต้องการ แต่ถ้าแสดงออกในลักษณะดังกล่าวแล้ว ยังคงถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคลอยู่ ผู้ที่ถูกละเมิดจึง ควรจะค่อย ๆ เพิ่มระดับของความเข้มของพฤติกรรมกล้าแสดงออกขึ้นไป หรืออาจให้การเน้นความมั่นคงของการพูดของตนเองก็ได้โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับการกล้าแสดงออก จนอาจมีลักษณะใกล้เคียงกับความก้าวร้าว

4. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการเผชิญหน้า (Confrontive Assertion) เป็นการกล้าแสดงออกที่ใช้เมื่อเห็นว่าคำพูดและการกระทำของบุคคลนั้นไม่ไปด้วยกัน ลักษณะของการกล้า แสดงออกลักษณะนี้จะบอกอย่างเป็นวัตถุวิสัยว่าอะไรที่บุคคลได้พูดว่า จะทำ และอะไรที่บุคคลนั้นได้กระทำไปจริง ๆ และหลังจากนั้นจะบอกถึงสิ่งที่ต้องการ การแสดงออกนี้จะเป็นการพูดไปตามความ เป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการตีความใด ๆ ทั้งสิ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษา ผม/ดิฉัน (I - Language Assertion) มีประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงออกถึงความรู้สึกทางลบ ไม่ว่าความรู้สึกนั้นจะเกิดจากการที่ผู้อื่น พยายามจะเข้ามายุ่งเกี่ยวกับความรู้สึกหรือสิทธิส่วนบุคคลของเขา ตลอดจนความรู้สึกทางลบอันเกิด จากการที่ผู้อื่นพยายามยัดเยียดค่านิยมและความคาดหวังของตนให้กับเขา

6. การกล้าแสดงออกและการชักจูง (Assertion and Persuation) บ่อยครั้งที่เราต้องการถามตนเองว่าจะทำอย่างไรที่เสนอความคิดเห็นต่างๆในการประชุมหรือในกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับโดย ไม่แสดงความก้าวร้าวออกมา ซึ่งวิธีการที่จะเสนอความคิดในกลุ่มให้ได้ผลนั้นจะต้องพิจารณา 2 ปัจจัยหลักนั้นคือ เวลาและลักษณะของประโยคที่พูดซึ่งแน่นอนที่สุดการพูดจะต้องแสดงให้เห็นถึง ความจริงใจของผู้พูด

การแสดงออกของบุคคลโดยทั่วไปแบ่งตามหลักในเชิงจิตวิทยาสามารถจัดแบ่งได้เป็น 3 แบบดังนี้ (ชลลดา ทวีคูณ, 2556)

1. การไม่กล้าแสดงออก (Non assertion) หมายถึง การแสดงออกโดยละเลยการใช้สิทธิที่พึงมีของตนเอง และประสบความล้มเหลวที่จะแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็นและความต้องการต่าง ๆ ของตน สุดท้ายย่อมปล่อยให้ผู้อื่นล่วงเกินสิทธิของตนเองหรือมีการแสดงออกของความคิดเห็นและความรู้สึกต่าง ๆ ในลักษณะที่ไม่มั่นใจ ลังเลใจ หลบหน้าหรือขอโทษในสิ่งที่ไม่จำเป็น ทำให้ผู้อื่นไม่ใส่ใจและไม่เห็นคุณค่าในตัวของผู้แสดงพฤติกรรม

บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกมักจะสื่อสารในลักษณะที่ว่า ไม่มีความเห็น คล้อยตามไม่ถือสาให้เขาได้รับประโยชน์จากเราได้ ความรู้สึกของเราไม่สำคัญ ความรู้สึกของคุณสำคัญกว่าคุณมีความคิดเห็นดีกว่าความคิดของฉัน บุคคลเช่นนี้เป็นผู้ขาดความนับถือในความต้องการของตนเอง นำมาซึ่งความผิดหวังในเรื่องต่าง ๆ เป้าหมายของการไม่กล้าแสดงออกคือ การยอมตามผู้อื่นและจะพยายามหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในทุกสถานการณ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สาเหตุที่ทำให้บุคคลไม่กล้าแสดงออก

1) คิดว่าการแสดงสิทธิของตนเองอย่างหนักแน่นหรือการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นเป็นการก้าวร้าว

2) คิดว่าหากแสดงสิทธิของตนเองออกไปจะได้รับการตอบสนองที่ไม่ดีกลับมาเสมอ

3) คิดว่าการยอมตามผู้อื่นนั้นเป็นการแสดงออกที่สุภาพ และเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น

4) กลัวขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องสิทธิส่วนบุคคลของตนเอง

5) ขาดความรู้และทักษะการแสดงออกที่เหมาะสม

2. การก้าวร้าว (Aggression) หมายถึง การแสดงออกซึ่งป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตนเองด้วยวิธีรุนแรงมักจะแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการต่าง ๆ ในแนวทางที่ไม่เหมาะสม ทั้งยังล่วงเกินสิทธิของผู้อื่นอยู่เสมอ ต้องการมีอิทธิพลที่เหนือกว่า ชอบเป็นผู้ชนะและข่มบังคับให้ผู้อื่นแพ้ บุคคลที่แสดงออกแบบก้าวร้าวมักจะพยายามเอาชนะโดยการทำให้ผู้อื่นขายหน้า ทำให้เสื่อมเสียหรือทำให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายแพ้และไม่กล้าแสดงออก

บุคคลที่แสดงออกแบบก้าวร้าว มักจะสื่อสารในลักษณะที่ว่าฉันฉลาดกว่าคิดดีกว่าใครแตกต่างเป็นผู้ที่ไม่ฉลาดไม่เก่ง สิ่งที่ฉันต้องการมีความสำคัญกว่าสิ่งอื่นใด การแสดงออกแบบก้าวร้าวจะมีลักษณะของการต่อต้าน การเอาชนะหรือทำตนเหนือกว่าผู้อื่น ภาษาที่ไม่ใช่คำพูดของบุคคลที่แสดงออกแบบก้าวร้าวนั้น จะแสดงออกในลักษณะของการแสดงอำนาจเหนือผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นด้อยกว่าตน เช่น จ้องคู่สนทนามากจนผู้สนทนาไม่กล้าสบตาด้วย พูดเสียงดังหรือเสียงกร้าวไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ หน้าตาดุดัน ท่าทางวางอำนาจและมักใช้คำพูดเหน็บแนมเสียดสี น้ำเสียงแสดงความยิ่งทะนง น้ำเสียงห้วน ๆ และชอบชี้นิ้ว เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สาเหตุที่ทำให้บุคคลกล้าแสดงออกแบบก้าวร้าว

1) เกิดความรู้สึกว่าตนเองกำลังสูญเสียอำนาจหรือถูกคุกคาม

2) เกิดการต่อต้านผู้มาล่วงเกินสิทธิของตนเอง เนื่องจากเคยเป็นบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกมาก่อน

3) เก็บกดทางอารมณ์มานานจนมีลักษณะที่เรียกว่า “อารมณ์ค้าง”

4) เชื่อว่าการแสดงออกแบบก้าวร้าวนั้นเป็นหนทางเดียวที่จะเป็นผู้ชนะในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ

5) ขาดการไตร่ตรองที่เหมาะสมก่อนการแสดงออก

6) ขาดความรู้และทักษะของการแสดงออกที่เหมาะสม

3. การแสดงออกที่เหมาะสม (Assertion) หมายถึง การแสดงออกในทางป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตนเองและแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการต่างๆอย่างตรงไปตรงมา จริงใจและเหมาะสมตามสถานการณ์โดยล่วงเกินสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่น บุคคลที่แสดงออกอย่างเหมาะสมมักจะสื่อสารในลักษณะที่ว่า สิ่งนี้คือ สิ่งที่ฉันคิด ฉันรู้สึก ฉันต้องการ และนี่คือสิ่งที่ฉันคิดเห็นในสถานการณ์นี้ โดยคำพูดเหล่านี้ปราศจากการทำตัวเป็นผู้ที่เหนือกว่าผู้อื่นทำให้ผู้อื่นเสียเกียรติทำให้ผู้อื่นขายหน้า นอกจากนี้ยังเป็นการแสดงออกในลักษณะที่ไม่ใช่เป็นการคล้อยตาม ซึ่งหมายถึงการกระทำหรือแสดงออกในลักษณะของการยอมจำนนง่าย ๆ เหมือนกับว่าผู้อื่นถูกต้องดีกว่าหรือเก่งกว่า การคล้อยตามมักจะถูกแสดงออกเมื่อบุคคลแสดงออกในการยินยอมหรือยอมตาม เป้าหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมก็คือการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกันอย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ การยอมรับนับถือ ตลอดจนการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบลักษณะต่าง ๆ ของการแสดงออก

	การไม่กล้าแสดงออก	**การก้าวร้าว**	**การกล้าแสดงออก**
1. ลักษณะของการแสดงออกทั่วไป	แสดงอารมณ์ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ซ่อนเร้น ปิดบัง ปฏิเสธตนเองไม่กล้าแสดงสิทธิและความต้องการของตนเอง	แสดงอารมณ์ตรงตามความรู้สึกแต่รุนแรงไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ มักยกตนข่มท่าน มักแสดงออกในทางที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือโกรธแค้น	แสดงอารมณ์ที่ตรงตามความเป็นจริงและเหมาะสมกับสถานการณ์ เชื่อมั่นในตนเองกล้าแสดงสิทธิและความต้องการของตนเองโดยไม่ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น
2. ลักษณะของภาษาที่ไม่ใช่คำพูด	ตาละห้อย ไม่กล้าสบสายตาคู่สนทนามักจะกระสับกระส่าย พูดอึกอัก ลังเลใจ เสียงสั่นหรือเสียงเบา มักยืนแบบหลังก้มโค้ง	ชอบจ้องหน้าหรือจ้องตาคู่สนทนา ชอบชี้นิ้ว พูดแบบยิ้มเยาะอวดดี เสียงดัง และมักยืนแบบหยิ่งยโส	สบสายตาดีเป็นธรรมชาติ ไม่จ้องหน้า มีท่าทีที่มั่นคง พูดเสียงหนักแน่น สม่ำเสมอ ท่ายืนสมดุลสบาย ๆ
3. ความรู้สึกของผู้แสดงออก	รู้สึกเจ็บปวด วิตกกังวลน้อยใจ เศร้าหมอง และอาจรู้สึกโกรธในเวลาต่อมา	รู้สึกว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น หลงตน ลืมตน แต่อาจรู้สึกผิดหวังในเวลาต่อมาได้	รู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นทั้งในเวลานั้นและเวลาต่อมา
4. ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อผู้แสดงออก	รู้สึกว่าตนเองผิดและสงสารผู้แสดงออก หรือรู้สึกว่าตนเองอยู่เหนือกว่า รำคาญและรังเกียจผู้แสดงออก	รู้สึกเจ็บปวดถูกทำร้ายจิตใจ เสียหน้า เสียศักดิ์ศรี และต่อมาจะรู้สึกโกรธแค้นหรืออาฆาตพยาบาท	รู้สึกเข้าใจ ยอมรับนับถือ และมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้แสดงออก

ที่มา: เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2543)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จุดประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมให้มีการแสดงออกที่ถูกต้อง เหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยมีความสามารถที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกทั้งในทางบวกและทางลบได้อย่างตรงไปตรงไปมา สามารถควบคุมตนเองได้ ลดความอายให้น้อยลง กล้าต่อสู้เพื่อรักษาสิทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น มีทักษะในการติดต่อสื่อสารเพิ่มมากขึ้น มีความมั่นใจสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น (นภาพร ปรีชามารถ, 2545)

ข้อดีและประโยชน์ของการแสดงออกอย่างเหมาะสมมีดังนี้ (ชลลดา ทวีคูณ, 2556)

1. เพิ่มการยอมรับนับถือตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น
2. เพิ่มการควบคุมตนเองและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองลดการพึ่งพาผู้อื่น
3. กล้าเผชิญหน้าและจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา
4. ได้รับผลและความพึงพอใจตามที่ต้องการได้มากกว่า
5. ยอมรับในเรื่องสิทธิส่วนบุคคลของตน
6. สื่อสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความพึงพอใจกันได้มากกว่า

องค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

Wolpe (1973) กล่าวถึงองค์ประกอบของการกล้าแสดงออกไว้ดังนี้

1. การแสดงออกทางวาจาตามความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเองโดยไม่ต้องอ้างเหตุผล
2. การแสดงความรู้สึกทางใบหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหา เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. การแสดงความขัดแย้งโดยไม่ฝืนใจหรือคล้อยตามในเรื่องที่ตนไม่เห็นด้วย โดยแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในการแสดงความไม่เห็นด้วย

4. การใช้สรรพนามแทนตัวเองได้มากที่สุด

5. การแสดงการยอมรับการชมเชยจากบุคคลอื่น

6. การตอบสนองอย่างเป็นธรรมชาติ และรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

การแสดงออกที่เหมาะสมมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ภาษาที่ใช้ถ้อยคำและภาษาที่ไม่ใช่ถ้อยคำ หรือเรียกกันว่าวัจนภาษาและอวัจนภาษา ดังนั้นการแสดงออกที่มิใช่คำพูดจึงเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการแสดงออกให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นดังนี้ (ชลลดา ทวีคูณ, 2556)

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการสนทนาที่ดีจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับคู่สนทนา ส่วนการหันเหสายตาไปทางอื่นหรือชอบมองต่ำอยู่เสมอนอกจากแสดงถึงการขาดการใส่ใจคู่สนทนาแล้วยังดูเหมือนว่าเป็นคนขาดความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย

2. การวางท่าทางของร่างกาย (Body Posture) ท่าทางของการยืนหรือการนั่งจะส่งผลถึงความรู้สึกของผู้ฟังที่มีต่อผู้พูดได้ ดังนั้นหากคุณต้องลุกขึ้นยืนพูดก็ควรแสดงออกด้วยท่าทางที่คล่องแคล่วว่องไวและยืนตัวตรงหรือหากนั่งพูดก็ควรแสดงออกด้วยท่าทีที่สบายตัวตั้งตรงวางแขนและมือบนโต๊ะและไม่ควรนั่งเท้าคางหรือเล่นสิ่งของบนโต๊ะ

3. ระยะห่างและการสัมผัสกาย (Distance and Physical Contact) ระยะห่างของการยืนหรือนั่งและการสัมผัสกายมีความสำคัญต่อการสื่อสารของบุคคลเช่นกัน ซึ่งระยะห่างควรจะใกล้หรือไกลเพียงใดหรือควรสัมผัสกายหรือไม่ คงต้องขึ้นอยู่กับความสนิทสนมกันทั้งของผู้พูดและของผู้ฟัง ทั้งนี้ในสังคมไทยการสัมผัสกายควรใช้อย่างระมัดระวัง ยิ่งต่างเพศกันด้วยแล้วในสังคมไทยไม่ควรใช้เลยจะดีกว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. อากัปกิริยา (Gesture) อากัปกิริยาที่น่าชื่นชม หรือใช้มือในการประกอบการพูดได้ดีจะช่วยเน้นความเข้าใจ และความน่าเชื่อถือในสิ่งที่พูดได้มาก ต้องระมัดระวังการชี้นิ้วเพราะทำให้ดูไม่สุภาพ ควรใช้การผายมือแทนการชี้นิ้ว ส่วนอากัปกิริยาที่เคร่งเครียดลุกลี้ลุกลนหรือการใช้มือที่มากเกินไปก็อาจส่งผลให้สิ่งที่พูดนั้นสับสนขาดความน่าเชื่อถือและผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่ายได้

5. การแสดงสีหน้า (Facial Expression) การแสดงสีหน้าที่เป็นธรรมชาติและตรงกับสิ่งที่พูดนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสีหน้าจะเน้นในสิ่งที่คุณพูดว่าจริงหรือไม่ตรงกันข้ามหากคุณแสดงสีหน้าที่ไม่ตรงกับสิ่งที่พูด เช่น พูดว่าโกรธแต่มีสีหน้าที่ยิ้มแย้มหรือพูดว่าไม่โกรธแต่หน้าแดงคิ้วขมวด ผู้ฟังจะรู้สึกได้ทันทีที่คุณพูดนั้นไม่เป็นความจริง ดังนั้นคุณจึงต้องแสดงสีหน้าให้ตรงกับสิ่งที่พูดอย่างเป็นธรรมชาติเพื่อเน้นความรู้สึกจริงใจของผู้พูด

6. น้ำเสียง (Voice Tone) การออกเสียงสูง – ต่ำ และระดับของน้ำเสียง การใช้เสียงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการสื่อสาร คำพูดที่เหมือนกันแต่ตะโกนพูดออกมาด้วยความโกรธจะรับรู้แตกต่างจากการตะโกนออกมาด้วยความรู้สึกที่รื่นเริงยินดี หรือพูดอย่างกระซิบด้วยความหวาดกลัว เสียงที่เบาและระดับเดียวกันโดยตลอดจะทำให้รู้สึกว่าไม่ค่อยน่าสนใจ ในขณะที่เสียงตะโกนหรือเสียงที่ดังกลับสร้างความรู้สึกที่ข่มขู่ และก่อให้เกิดการต่อต้านได้ ลักษณะของเสียงแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

6.1 น้ำเสียง ได้แก่ เสียงดุ เสียงสะอื้น เสียงอ่อนหวาน หรือเสียงโกรธแค้น เป็นต้น

6.2 เสียงสูง - ต่ำ ได้แก่ การเน้น คำพยางค์ เสียงเรียบสม่ำเสมอ หรือเสียงสูง - ต่ำคล้ายเสียงร้องเพลง

6.3 ระดับเสียง ได้แก่ เสียงกระซิบ เพื่อเรียกร้องความสนใจ เสียงดังเพื่อแสดงอำนาจ จึงควรรู้จักควบคุมการใช้เสียงให้ตรงกับความต้องการและส่งเสริมในสิ่งที่ตนพูดให้มากที่สุด

7. ความคล่องแคล่ว (Fluency) คำพูดที่หลั่งไหลออกมาอย่างราบรื่น ชัดเจน เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการสนทนา แต่การพูดได้เร็วและพูดได้นานอาจไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แต่อย่างไร หากการพูดนั้นมีการสะดุดเป็นช่วง ๆ หรือผิดพลาดบ่อย ผู้ฟังอาจจะรำคาญเบื่อหน่ายและรู้สึกว่าผู้พูดขาดความเชื่อมั่นในตนเองได้ ดังนั้นการพูดที่ดีจึงไม่ควรพูดเร็วหรือช้าจนเกินไปที่สำคัญคือต้องมีความชัดเจน ถูกต้องและผู้ฟังสามารถเข้าใจได้ดีจึงเป็นการดีที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทักษะการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2543) ได้กล่าวถึง การฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการแสดงออก ดังนี้

กระบวนการสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring Procedures) คือ กระบวนการที่แต่ละบุคคลเกิดการตระหนักรู้ถึงความเชื่อ ความคิดต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม แล้วใช้กระบวนการเปลี่ยนความคิดต่าง ๆ เหล่านั้นเสียใหม่ไปสู่การแสดงออกที่เหมาะสมกว่า มีหลักการง่าย ๆ ในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้คือ

1. การกำหนด หรือนึกถึง เหตุการณ์ที่ทำให้คุณไม่กล้าแสดงออก หรือกล้าแสดงออกแบบไม่เหมาะสม โดยพยายามนึกถึงรายละเอียดของสถานการณ์ เช่น สถานที่ บุคคลหรือกลุ่มคนที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น และการแสดงออกของคุณที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ จงพิจารณาการแสดงออกนั้นว่าคุณรู้สึกพอใจหรือไม่ ถ้าคุณรู้สึกไม่พอใจ ก็ให้ดำเนินการต่อไปในขั้นที่ 2

2. กำหนดการแสดงออกอย่างใหม่ ที่เป็นการแสดงออกที่เหมาะสมกว่า โดยพยายามนึกถึงการแสดงออกอย่างใหม่ที่คุณสามารถทำได้และพึงพอใจมากกว่า รวมทั้งไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น จากนั้นให้ดำเนินการต่อไปในขั้นที่ 3

3. ย้อนนึกถึงเหตุการณ์นั้นอีกครั้งหนึ่ง แล้วให้ปรับเปลี่ยนการแสดงออก แบบเก่า เป็นการแสดงออกอย่างใหม่ที่ได้จากขั้นที่ 2 จากนั้นพิจารณาความรู้สึกของคุณว่า การแสดงออกอย่างใหม่นั้นทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นหรือไม่ หากคุณรู้สึกดีขึ้น ก็ให้นำการแสดงออกอย่างใหม่ไปใช้ในเหตุการณ์จริงต่อไป หรือนำไปใช้เมื่อเกิดเหตุการณ์นั้น ๆ อีกก็ได้

การเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผล (Irrational Cognitive Restructuring) การเปลี่ยนความคิดความเชื่อของบุคคล นอกจากจะใช้รูปแบบของกระบวนการสร้างความคิดใหม่แล้วยังมีการเปลี่ยนความคิดอีกอย่างหนึ่งนั้นคือ การเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่ง อัลเบอร์ท อิลลิส (Albert Ellis) เป็นผู้คิดหลักการนี้ขึ้นโดยเน้นความสัมพันธ์กันของ ความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์และพฤติกรรม อิลลิส เชื่อว่า ความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์และพฤติกรรมเกิดขึ้นในขณะเดียวกัน กล่าวคือ เมื่อคนมีอารมณ์คนจะมีความคิดและการกระทำ เมื่อคนกระทำคนก็จะคิดและมีอารมณ์ควบคู่กันไป และเมื่อคนคิดคนก็จะมีอารมณ์และการกระทำด้วยเหมือนกัน อิลลิส ได้กำหนดรูปแบบของความคิดความรู้สึกหรืออารมณ์และพฤติกรรมในรูปแบบของ A B C Model ดังต่อไปนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

A ➢ B ➢ C

A คือ เหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้น

B คือ ระบบความเชื่อหรือค่านิยมที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

C คือ ผลของอารมณ์หรือปฏิกิริยาของบุคคล ซึ่งอาจเป็นปฏิกิริยาที่เหมาะสมหรือไม่ก็ได้

ทั้งนี้ A ไม่ได้ทำให้เกิด C แท้ที่จริงแล้ว B ซึ่งเป็นความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ A ต่างหากที่ทำให้เกิด C เช่น ความเศร้าโศกเสียใจหลังจากการหย่าร้างไม่ใช่สาเหตุของความเศร้าโศก แต่เป็นเพราะความเชื่อของบุคคลที่เฝ้าบอกกับตัวเองว่า “ฉันไม่ดีเอง ฉันเป็นคนผิดเองจึงถูกปฏิเสธ (B)” ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่าตนเองเป็นผู้ทำให้ตนเองเกิดปฏิกิริยาและความยุ่งยากทางอารมณ์ขึ้น ประโยคไร้เหตุผลที่คนมักจะย้ำกับตนเองอยู่เสมอคือ “ฉันเป็นคนที่ควรถูกตำหนิ” “ฉันเป็นคนผิดเอง” “ฉันเป็นคนที่แย่ที่สุด” ซึ่ง อิลลิส กล่าวว่าทั้งหมดนั้น “คุณเป็นอย่างที่คุณคิดต่างหาก” และนี่คือความคิดที่ไร้เหตุผลของมนุษย์ซึ่งต้องมีการปรับเปลี่ยนเสียใหม่ให้มีเหตุผลและความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (นภาพร ปรีชามารถ, 2545)

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้รับการฝึกทราบว่า เพราะเหตุใดบุคคลจึงไม่กล้าแสดงออก และชี้ให้เห็นว่า การเกิดความวิตกกังวล และความกลัวมีผลเสียอย่างไร พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้นำไปพิจารณาปรับปรุง แก้ไขพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง

2. การเสนอตัวแบบ (Modeling) เป็นการให้ผู้รับการฝึกได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของตัวแบบ ทั้งทางด้านภาษาและท่าทาง ซึ่งผู้ที่จะแสดงให้ดูอาจเป็นผู้ฝึก หรือสมาชิกในกลุ่ม หรืออาจใช้ตัวแบบจากเทปบันทึกภาพก็ได้ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยวิธีการเสนอตัวแบบช่วยให้ผู้รับการฝึกได้เรียนรู้ได้เร็วกว่าการให้คำแนะนำ ซึ่งสามารถอธิบายได้โดยไม่เห็นพฤติกรรมจริง การเสนอตัวแบบจะช่วยให้การฝึกพฤติกรรมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นหากใช้ร่วมกับการซักซ้อมบทบาทของพฤติกรรม และการให้ข้อมูลป้อนกลับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role - Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้รับการฝึกซึ่งมีลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนึกถึงสถานการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงบทบาทของผู้อื่น ส่วนผู้ฝึกแสดงบทบาทของผู้รับการฝึก ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกได้เห็นสภาพการณ์จากมุมมองของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ได้ดีขึ้น ต่อมาให้ผู้ฝึกและผู้รับการฝึกสลับบทบาทกัน เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้แสดงบทบาทเป็นตนเอง จะได้ปรับปรุงการแสดงออกให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

4. การฝึกซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เป็นการให้ผู้รับการฝึกได้การฝึกซ้อมบทบาทของพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อบุคคลอื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เทคนิคนี้นับเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพราะจะช่วยให้ผู้รับการฝึกได้เข้าใจตนเองว่า ต้องการจะสื่อสารให้บุคคลอื่นรู้เรื่องอะไร ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถที่จะโต้ตอบกับอีกฝ่ายหนึ่งได้หลายแง่ ช่วยให้ผู้รับการฝึกได้ลดความวิตกกังวลลงเพราะได้ซ้อมบทบาทก่อนแสดงจริง

5. การให้การเสริมแรง (Reinforcement) เมื่อผู้รับการฝึกสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ดีระดับหนึ่ง ผู้ให้การเสริมแรงอาจเป็นผู้นำการฝึกหรือสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน โดยการให้การเสริมแรงทางสังคม เช่น การให้คำชมเชย การปรบมือให้กำลังใจ เป็นต้น นอกจากนั้นยังควรให้ผู้รับการฝึกให้การเสริมแรงตนเองโดยวิธีการจินตนาการ

6. การให้ไปฝึกที่บ้าน หรือการให้การบ้าน (Homework Assignments) เป็นการให้ผู้รับการฝึกไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่บ้าน เช่น ฝึกหน้ากระจก หรือแสดงในสถานการณ์จริงที่บ้าน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีโอกาส และมีเวลาที่จะฝึกซ้อมพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้มีประสบการณ์มากขึ้น

7. การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) เป็นการให้ผู้รับการฝึกได้รับข้อมูลป้อนกลับหลังจากได้ฝึกแต่ละทักษะแล้ว

8. การเขียนบทพูด (Assertive Script) เป็นการให้ผู้รับการฝึกเขียนบทพูด เพื่อสื่อสารความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อน เพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกเกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่กลัวพูดผิด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

Kazdin (1978 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการสนองตอบ หรืออีกนัยหนึ่งคือ การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก โดยนักปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความเชื่อเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ดังนี้

1. กิจกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรมภายนอก

2. กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้น และเปลี่ยนแปลงได้

3. พฤติกรรมภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป อาจจะเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา

ดังนั้น เป้าหมายของนักปรับพฤติกรรมทางปัญญาจึงอยู่ที่การเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการจัดการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมภายในหรือปัญญา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

จากความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง เทคนิคหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก มุ่งเน้นการจัดการกระทำกับกระบวนการทางปัญญา ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อความรู้ เจตคติ ค่านิยม ความคาดหวัง อารมณ์ และการรับรู้ ทำให้เกิดพฤติกรรมภายนอก โดยการจัดการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมภายในหรือปัญญา กระบวนการทางปัญญาจะมีบทบาทสำคัญในการทำให้เกิดพฤติกรรม โดยที่พฤติกรรมผิดปกติหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดจากการรับรู้ การตีความหมาย และแบบการคิดผิดพลาด การแก้ไขปัญหาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจึงต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขกระบวนการทางปัญญา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเป็นมาของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นแยกมาจากการปรับพฤติกรรมนั้นแยกออกมาจากการปรับพฤติกรรมที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ โดยประเด็นที่ต่างกันนั้นอยู่ที่ การปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในหรือปัญญา เพื่อที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมภายนอก ในขณะที่การปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกโดยตรง โดยไปจัดการสภาพแวดล้อม แนวความคิดดังกล่าวได้เกิดขึ้นในช่วงทศวรรษที่ 1960 และเด่นชัดในช่วงปลายทศวรรษที่ 1960 จนถึงต้นทศวรรษที่ 1970 (Kazdin, 1978 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นน่าจะมาจาก 3 ปัจจัยใหญ่ ๆ ดังต่อไปนี้ (Meyers and Craighead, 1984 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

1. ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology) งานทางด้านจิตวิทยาทางปัญญาที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงกระบวนการปรับพฤติกรรม มีอยู่ 3 ด้าน คือ

1.1 การเสนอตัวแบบ (Modeling) คือ บุคคลเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นโดยที่บุคคลไม่จำเป็นต้องแสดงออก หรือได้รับผลกรรมโดยตรงจากการแสดงพฤติกรรมนั้น งานวิจัยทางด้านการเสนอตัวแบบ ในช่วงแรกพัฒนาขึ้นในกรอบของทฤษฎีการเรียนรู้และ การบำบัดพฤติกรรม แต่ต่อมา Bandura (1969 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้อธิบายว่า ผลของตัวแบบนั้นเกี่ยวข้องกับตัวแปรทางปัญญาเป็นส่วนใหญ่ และได้เสนอว่าปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการเรียนรู้โดยการสังเกต จะต้องประกอบด้วย กระบวนการตั้งใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำตาม และกระบวนการจูงใจ จะเห็นได้ว่ากระบวนการตั้งใจ และกระบวนการเก็บจำเป็นกระบวนการทางปัญญา ซึ่งได้แนวคิดมาจากรูปแบบของกระบวนการสารสนเทศ (Information Processing Model) ของนักจิตวิทยากลุ่มวิทยาศาสตร์ทางปัญญา (Cognitive Sciences) จากแนวคิดดังกล่าว นับว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

1.2 การฝึกการสอนตนเอง (Self - Instruction Training) เป็นเทคนิคที่พัฒนาขึ้นในช่วงต้นของทศวรรษที่ 1970 โดย Meichenbaum ซึ่งได้ขยายมาจากงานวิจัยในเรื่อง “การพูดเพื่อสุขภาพ” (Healthy talk) เป็นงานวิจัยที่อาศัยทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำเป็นทฤษฎีพื้นฐาน โดยทำกับคนไข้ที่เป็นจิตเภท (Schizophrenia) ฝึกให้พูดตาม แล้วพบว่าพฤติกรรมของคนไข้จิตเภทเหล่านั้นดีขึ้น ทำให้เกิดความคิดว่า ถ้าให้คนทั่วไปพูดภายในใจของตนเองเหมือนกับที่ชี้นำให้คนไข้จิตเภทพูดก็น่าจะได้ผลเช่นกัน ดังนั้นจึงได้พัฒนาเทคนิคใหม่ เรียกว่า การสอนตนเอง (Self - Instruction)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้วยความคิดดังกล่าวทำให้ Meichenbaum หันมาสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทางภาษาซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยาพัฒนาการทางปัญญา นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางภาษาที่ Meichenbaum ให้ความสนใจ และนำเอาแนวคิดมาใช้เป็นพื้นฐานของการพัฒนาเทคนิคการฝึกการสอนตนเอง คือ งานของนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย 2 คน ได้แก่ Luria และ Vygotsky ที่ได้เสนอแนะว่าพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในระยะแรกส่วนใหญ่นั้นจะถูกควบคุมด้วยภาษาที่ใช้ในสภาพแวดล้อมในสังคมโดยผู้ใหญ่และจะค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การที่เด็กเรียนรู้ที่จะใช้ภาษาควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ โดยครั้งแรกจะเริ่มจากการใช้คำพูดจากภายนอกและต่อมาใช้คำพูดจากภายในใจของตนเอง ซึ่งแนวคิดดังกล่าว Meichenbaum and Goodman (1971 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้พัฒนาโปรแกรมการสอนตนเองขึ้นมา สอนเด็กที่มีลักษณะหุนหันพลันแล่น (Impulsive) โดยเริ่มจากการให้เด็กดูตัวแบบพูดว่าจะทำอะไร แล้วให้เด็กพูดตาม ครั้งแรกให้พูดด้วยเสียงอันดังจากนั้นก็ค่อย ๆ พูดให้เบาลง จนในที่สุดพูดกับตนเองภายในใจ ซึ่งพบว่าเด็กที่มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นมีการสนองตอบที่ช้าลง และถูกต้องมากขึ้น จากนั้นจึงได้นำเอาเทคนิคการสอนตนเองไปใช้ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ลดพฤติกรรมการอยู่ไม่สุข ลดความกลัว เพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและฝึกความสามารถในการเข้าสังคมให้กับเด็ก นอกจากนี้ยังมีการนำไปใช้กับผู้ใหญ่ที่มีความวิตกกังวลสูง มีความก้าวร้าว ขาดทักษะทางสังคม และเป็นจิตเภท ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

1.3 เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem - Solving) พัฒนาได้โดย Zurilla and Goldfried ในปี 1971 เป็นเทคนิคที่สอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีทักษะในการแก้ปัญหา ช่วงแรกของการพัฒนาเทคนิคการแก้ปัญหานี้ ผู้พัฒนายังคงยึดติดอยู่กับทฤษฎีการเรียนรู้เช่นเดียวกับการเสนอตัวแบบและต่อมาได้มีการนำเอารูปแบบกระบวนการสารสนเทศเข้ามาใช้ในการอธิบายกระบวนการของเทคนิคการแก้ปัญหา โดยมุ่งเน้นที่กระบวนการคิดภายในให้เป็นกลไกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จึงทำให้เทคนิคการแก้ปัญหานี้ถูกจัดอยู่ในกลุ่มของทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

2. ปัจจัยทางการควบคุมตนเอง (Self - Control) ความเป็นจริงแล้วการควบคุมตนเองอยู่ในแนวคิดของการปรับพฤติกรรมมาแต่ต้น โดย Skinner (1953 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้ชี้ให้เห็นว่าบุคคลใช้วิธีการควบคุมตนเองเช่นเดียวกับวิธีการควบคุมผู้อื่น ต่อมาในช่วงปลายทศวรรษที่ 1960 ได้มีการนำเอากระบวนการทางปัญญามาใช้อธิบายกระบวนการควบคุมตนเอง ซึ่ง Homme กล่าวว่า เป็นการกระทำของจิต ซึ่งมีกระบวนการเช่นเดียวกันกับกระบวนการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ เพียงแต่เป็นกระบวน การภายในเท่านั้น จากความคิดเช่นนี้ทำให้เกิด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเปลี่ยนแปลงการศึกษาทางด้านการควบคุมตนเองจากกระบวนการภายนอกมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิดภายในแทน

3. ปัจจัยทางด้านการบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) ได้มีนักจิตวิทยาและจิตแพทย์หลายคนได้พัฒนาเทคนิคการบำบัดทางปัญญาขึ้นหลายเทคนิค ซึ่งต่างก็พัฒนาเทคนิคของตนขึ้นมา แต่เทคนิคเหล่านี้มีข้อสรุปเหมือนกันอยู่ประการหนึ่ง คือ กระบวนการปรับตัวทางปัญญาที่ไม่เหมาะสมก่อให้เกิดความผิดปกติทางจิต ดังนั้นวิธีการแก้ปัญหาความผิดปกติทางจิตที่ดีที่สุด คือ การปรับกระบวนการทางปัญญาให้เหมาะสมขึ้นนั่นเอง

ผู้นำการบำบัดทางปัญญาที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ Ellis (1962 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้พัฒนาเทคนิคที่เรียกว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ RET) และต่อมาได้เปลี่ยนเป็นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT) โดยที่ Ellis มีความเชื่อว่า พฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ของบุคคลเป็นเพราะคิดอย่างไม่มีเหตุผล ไม่ใช่เป็นเพราะว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเองหรือใครทำอะไรกับตนเอง หากแต่ขึ้นอยู่กับความคิดที่บุคคลคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือสิ่งที่บุคคลอื่นทำกับตนเองมากกว่า วิธีการบำบัดคือเปลี่ยนแปลงความคิดของบุคคลจากไม่มีเหตุผลให้มีเหตุผลนั่นเอง ส่วนงานของ Beck (1976 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ก็คล้าย ๆ กับงานของ Ellis ซึ่งเขากล่าวว่าปัญหาทางด้านจิตนั้นเกิดขึ้น เพราะบุคคลมีความคิดในลักษณะที่ปรับตัวไม่ได้ เช่น ความคิดที่ไม่เหมาะสม ไม่มีเหตุผล หรือการพูดกับตนเองอย่างไม่มีเหตุผล เป็นต้น เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อของบุคคลที่มีเกี่ยวกับตนเองและโลกที่อยู่ งานของ Beck แม้ว่าจะคล้ายกับของ Ellis แต่ทว่าวิธีการบำบัดของ Beck จะเน้นที่ข้อมูลเชิงประจักษ์ มากกว่าการใช้ความคิดเชิงเหตุและผลอย่างที่ Ellis ใช้

จากปัจจัย 3 ประการข้างต้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแนวทางในการบำบัดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและมีการพัฒนาเทคนิคใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อใช้ในการบำบัดพฤติกรรมมากมาย อีกทั้งยังได้มีการวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม และการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอีกด้วย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทฤษฎีแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แนวคิดพื้นฐานของการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น ดูกระจัดกระจาย เนื่องจากนักจิตวิทยาต่างคนก็ต่างพัฒนาเทคนิคของตนเองขึ้นมาไม่ได้ขึ้นแก่กัน และถ้าจะแบ่งนักจิตวิทยาที่พัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาออกเป็นกลุ่มๆ ตามพื้นความรู้เดิมก็อาจแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic) ผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่ม คือ Ellis และ Beck กลุ่มต่อมา คือ กลุ่มที่มาจากพื้นความรู้ทางจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology) ผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้ คือ Mahoney และกลุ่มสุดท้าย คือ กลุ่มที่มาจากพื้นความรู้ทางการเรียนรู้ (Learning) ผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้ คือ Bandura และ Meichenbaum เป็นต้น

จากการที่เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นมีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค และพัฒนามาจากกลุ่มนักจิตวิทยาที่มีพื้นฐานความรู้เดิมที่แตกต่างกัน จึงทำให้แต่ละเทคนิคนั้นมีแนวคิดและวิธีดำเนินการที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้พื้นฐานของแต่ละคน แต่สิ่งที่นักจิตวิทยาเหล่านี้เห็นตรงกันคือ ตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นถ้าเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้ พฤติกรรามของบุคคลนั้นก็ย่อมเปลี่ยนแปลงตาม สิ่งที่แตกต่างกันคือ ต่างคนก็ต่างกำหนดตัวแปรทางปัญญา อีกทั้งต่างคนก็ต่างกาวิธีการดำเนินการเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาตามพื้นฐานความรู้เดิมที่ตนเองมีอยู่ ซึ่งตัวแปรทางปัญญาหรืออีกนัยหนึ่งคือพฤติกรรมทางปัญญานั้น ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความวิตกกังวล ความรู้ ทัศนคติ ค่านิยม ความคาดหวัง และอารมณ์ความรู้สึก (ความโกรธ ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้า เป็นต้น) ตัวแปรเหล่านี้ไม่สามารถที่จะรู้ได้จนกว่าจะมีการแสดงออก แต่จะต้องระวังไว้อย่างหนึ่งว่า พฤติกรรมที่แสดงออกอาจไม่ใช่สิ่งที่สะท้อนถึงตัวแปรทางปัญญาที่แท้จริง เช่นการที่บุคคลไม่ขโมยของออกจากห้างสรรพสินค้า อาจจะไม่ใช่ว่าเขามีความคิดว่าการขโมยของนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำ แต่อาจเกิดจากการที่เขาไม่ต้องการถูกจับติดคุกหรือสภาพการณ์ไม่เอื้ออำนวยให้เขาไม่สามารถขโมยได้มากกว่า เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การเลือกใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจถึงลักษณะเฉพาะของแต่ละเทคนิค ซึ่งแต่ละเทคนิคก็มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปและเหมาะที่จะประยุกต์ใช้กับปัญหาที่แตกต่างกัน ซึ่ง Spiegler and Guevremont (1998 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ได้แบ่งกลุ่มของเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาออกเป็น 2 กลุ่ม ตามลักษณะของปัญหาและแนวทางในการแก้ไข คือ

1. กลุ่มที่เน้นที่การบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring Therapy หรือ CRT) กลุ่มนี้จะมุ่งให้ความสนใจในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อันเป็นผลมาจากการมีความคิดที่ไม่เหมาะสม และใช้ในกรณีที่ผู้เข้ารับการบำบัดไม่ได้มีปัญหาใด ๆ กับการแสดงออก หากแต่พฤติกรรมที่แสดงออกที่ไม่เหมาะสมนั้นเกิดจากการที่มีความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือผลจากการบิดเบือนความคิดของตน ซึ่งเทคนิคการบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาที่เป็นที่ยอมรับและใช้กันมากที่สุดมี 3 เทคนิค ดังต่อไปนี้

1.1 การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT) เทคนิค REBT พัฒนาโดย Ellis ในระยะแรกเรียกเทคนิคนี้ว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ RET) ต่อมาเปลี่ยนชื่อเทคนิคให้สอดคล้องกับกระบวนการทำการบำบัด โดยเพิ่มคำว่า Behavior หรือพฤติกรรมเข้าไป จึงทำให้ RET เปลี่ยนมาเป็น REBT ในปัจจุบันนี้ เทคนิค REBT ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความก้าวร้าว และความรู้สึกผิด เป็นต้น Ellis มีประสบการณ์มากทางด้านการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ แต่ต่อมาเริ่มเกิดความไม่แน่ใจ และสงสัยถึงประสิทธิภาพของวิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ โดยสังเกตพบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดจำนวนมากมักจะใช้เวลาในการเข้ารับการบำบัดนานมาก และบางครั้งก็ไม่ยอมรับการเชื่อมโยงอย่างอิสระ (Free Association) และการวิเคราะห์ความฝัน (Dream Analysis) อีกทั้งยังสงสัยว่าการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการของจิตวิเคราะห์จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างไร จากข้อสงสัยและข้อจำกัดของการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์นี้เองทำให้ Ellis จึงเริ่มต้นที่จะทดลองหาวิธีการบำบัดแบบใหม่ที่มีประสิทธิภาพและตรงกับสภาพปัญหามากกว่า จึงพัฒนาทฤษฎีการรบกวนทางอารมณ์ และวิธีการบำบัดขึ้นมา โดยเน้นที่ผลการเกิดขึ้นจากการบำบัดที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้

หัวใจของ REBT นั้นอยู่ที่ว่าความคิดและอารมณ์ของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กันตามรูปแบบของ ABC นั่นคือ อาการทางประสาทหรืออารมณ์ของบุคคล (C) นั้นเป็นผลเนื่องมาจากระบบความเชื่อ (B) ของบุคคลนั้น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะถูกกระตุ้นจากประสบการณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตาม (A) ดังนั้นเป้าหมายของการบำบัดก็คือ พยายามแยกแยะและท้าทายความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลของบุคคลต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น ซึ่งเป็นรากเหง้าที่รบกวนอารมณ์ REBT นั้นพัฒนาอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า บุคคลผู้นั้นถูกครอบงำจากภายใน และมีแนวโน้มที่จะคิดและมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อารมณ์ในการแสดงออกอย่างไม่มีเหตุผล การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลจึงต้องจัดการเปลี่ยนแปลงที่ระบบความคิดหรือความเชื่อพื้นฐานของบุคคลนั้น

Ellis (1962 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)ได้แยกแยะระบบความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลออกเป็น 12 ข้อ เป็นความคิดหรือความเชื่อที่อยู่ในรูปของความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือเป็นไปไม่ได้อย่างแน่นอน ความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลทั้ง 12 ข้อ ได้แก่

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน

2. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกลงโทษอย่างรุนแรง

3. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการ

4. สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับมนุษย์นั้น เกิดขึ้นจากเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมภายนอก ไม่สามารถที่จะควบคุมได้

5. บุคคลจะวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ

6. การหลีกเลี่ยงจากความลำบากของชีวิตทำได้ง่ายกว่าที่จะเผชิญกับสิ่งนั้น

7. บุคคลควรจะพึ่งพาผู้อื่นและควรจะมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง

8. บุคคลควรจะมีความสามารถ ฉลาด และสามารถทำให้ทุกอย่างบรรลุได้

9. สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตมีผลต่อชีวิตในปัจจุบัน และไม่สามารถที่จะแก้ไขได้

10. บุคคลสามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้

11. ความสุขของบุคคลเกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลไม่ต้องทำอะไร

12. บุคคลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และหลีกเลี่ยงไม่ได้ถ้าจะเกิดอารมณ์ขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Ellis มีความเชื่อว่า ถ้าบุคคลสามารถทดแทนความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเหล่านั้นด้วยความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผลได้แล้ว อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง แต่อย่างไรก็ตามบุคคลนั้นมักมีแนวโน้มที่จะอนุรักษ์ความคิดที่ไม่มีเหตุผลเอาไว้ จึงต้องมีความพยายามอย่างมากที่จะหาวิธีการจัดการเปลี่ยนแปลงความคิดนั้นให้ได้ Ellis ได้เสนอวิธีการหลายวิธี มีทั้งเทคนิคที่จะจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ได้แก่ การใช้วิธีการตั้งคำถามโดยยึดข้อมูลเชิงประจักษ์และเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ การใช้คำพูดในเชิงท้าทายและการอภิปรายเพื่อที่จะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดยอมรับในความคิดที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลของตนเอง นอกจากนี้ทฤษฎี REBT ยังได้อาศัยเทคนิคอื่นเข้าช่วย เช่น การบันทึกความคิดของตนเอง การใช้การบำบัดโดยหนังสือ การเล่นบทบาทสมมติ การใช้ตัวแบบ การใช้จินตนาการ การฝึกการผ่อนคลาย การวางเงื่อนไขแบบการกระทำและการฝึกทักษะต่าง ๆ เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

1.2 การบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดย Aaron Beck จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ซึ่งมีทางจิตวิเคราะห์เช่นเดียวกับ Ellis หลังจากที่ได้ทำการบำบัดผู้เข้ารับการบำบัดโดยใช้วิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ พบว่ามีปฏิกิริยาทางลบจากผู้รับการบำบัดมากมาย ทำให้เริ่มที่จะสงสัยเกี่ยวกับการอธิบายถึงการเป็นโรคจิต โรคประสาทของนักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอธิบายถึงอาการของโรคซึมเศร้า ดังนั้นจึงดำเนินการตรวจสอบหลักการของจิตวิเคราะห์อย่างจริงจัง โดยเริ่มสังเกตจากงานคลินิกอย่างเป็นระบบ ทำการวิจัย และเริ่มปฏิรูปวิธีบำบัดจากการใช้เทคนิคของจิตวิเคราะห์ไปสู่การบำบัดทางปัญญาในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมซึมเศร้า โดยเริ่มสังเกตเห็นว่า ปัญญา (Cognition) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นสิ่งที่จิตวิเคราะห์ไม่ได้ให้ความสนใจ เมื่อ Beck ทำการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดของคนไข้โรคจิต พบว่า โครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดจะมีลักษณะที่สม่ำเสมอและเชื่อมโยงกับลักษณะอาการทางประสาท รวมทั้งอาการซึมเศร้าด้วย Beck พบว่าคนไข้โรคจิตมักจะบิดเบือนลักษณะความคิดของตนเองอย่างเป็นระบบ ซึ่งลักษณะการบิดเบือนนั้นอาจจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ การอ้างอิงตามใจชอบ การเลือกสรุปข้อมูล การแผ่ขยายความคิดเกินกว่าที่ควรจะเป็น การขยายความเกินกว่าเหตุ และการสรุปความเกินกว่าความเป็นจริง ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ลักษณะของการบิดเบือนนี้เป็นลักษณะที่เกิดโดยอัตโนมัติไม่สามารถควบคุมได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

แม้ว่างานทางการบำบัดทางปัญญา จะเริ่มจากการบำบัดคนไข้ที่มีอาการซึมเศร้า แต่การบำบัดทางปัญญายังสามารถนำไปใช้ในการบำบัดทางจิตด้านอื่น ๆ ได้ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว การย้ำคิดย้ำทำ หรือบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น ซึ่งรูปแบบของการบำบัดทางปัญญาเชื่อว่าอารมณ์ที่ผิดปกติของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนความคิด หรือการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตด้วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง นอกจากนี้ Beck เชื่อว่าความรู้สึกและความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกันและกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิดมากยิ่งขึ้น โครงสร้างทางปัญญาของบุคคลที่ส่งผลต่อกระบวนการคิดของบุคคลนั้น Beck เชื่อว่าได้มาจากขั้นตอนการพัฒนาการในชีวิตของบุคคล ถ้าเกิดความผิดพลาดขึ้นในช่วงของพัฒนาการนั้น ก็จะทำให้บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์ขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางปัญญาของบุคคลนั้น และส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลในสังคม บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะยอมรับและประเมินเหตุการณ์ในชีวิตอย่างเป็นจริง แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะเป็นผลทำให้บุคคลไม่ยอมรับการ ประเมินนั้น และจะพยายามบิดเบือนความคิดไปจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนความผิดปกติทางจิตของตนเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

1.3 การหยุดความคิด (Thought Stopping) การหยุดความคิดเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาที่นิยมใช้กันมาก การหยุดความคิดควรใช้เมื่อปัญญาอยู่ที่ระบบความคิดของบุคคลเป็นหลัก โดยเฉพาะการที่บุคคลคิด หรือมีจินตนาการที่ซ้ำ ๆ ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือนำไปสู่สภาวะอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ซึ่งเทคนิคการหยุดความคิดเหมาะที่จะใช้ในการบำบัดความคิดที่เป็นอัตโนมัติ ความวิตกกังวล อาการปวดศีรษะ พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง หรือผู้อื่น การบำบัดความใคร่ด้วยตนเองที่มากเกินไป เป็นต้น

การที่จะเข้าใจถึงความคิดว่ามีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก ให้ลองคิดถึงความคิดของตนเองในขณะนั้น ถ้าพบว่าความคิดของตนเองในขณะนั้นรบกวนพอประมาณหรือรบกวนมาก ความคิดดังกล่าวควรถูกทำให้ยุติลง การฝึกการหยุดความคิดเป็นเทคนิคที่สมควรจะนำมาใช้

การหยุดความคิดเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพมากในการที่จะหยุดความคิดที่ไม่เหมาะสม หากแต่การฝึกนั้นจะต้องระวังบางประการคือ การหยุดความคิดเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยเวลาและต้องฝึกอย่างจริงจัง ผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องตระหนักถึงประเด็นนี้ อีกทั้งในการฝึกจะต้องค่อยเป็นค่อยไป โดยให้เริ่มจากความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความทุกข์ที่ไม่ค่อยจะรุนแรงนัก จากนั้นค่อยเพิ่มระดับความคิดที่รุนแรงขึ้นจนถึงความคิดที่เป็นปัญหา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

2. กลุ่มที่เน้นทักษะการจัดการกับปัญหาและพฤติกรรม (Cognitive – Behavioral Coping Skills Therapy) ใช้ในกรณีที่ผู้บำบัดพบว่าปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัดเกิดขึ้นจากการคิดและการแก้ปัญหาที่ไม่มีระบบ อีกทั้งขาดทักษะในการแสดงออก จึงเน้นที่การสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดให้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มีระบบในการคิดและแก้ปัญหาได้อย่างมีระบบ อีกทั้งฝึกทักษะในการแสดงออกที่จำเป็นในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ด้วย

2.1 เทคนิคการฝึกการสอนตนเอง (Self - Instructional Training) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดย Donald Meichenbaum ซึ่งได้รับอิทธิพลทางความคิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และงานของนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย 2 คน คือ Luira and Vygotsky ที่ศึกษาถึงพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างภาษา ความคิด และพฤติกรรม โดยกล่าวว่า พัฒนาการการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลจะเริ่มจากตอนที่เป็นเด็ก เด็กจะถูกควบคุมพฤติกรรมด้วยกฎเกณฑ์โดยการบอกด้วยภาษาจากบุคคลที่มีความสำคัญกับชีวิตของบุคคลนั้น เช่น ผู้ปกครองหรือครู เป็นต้น จากนั้นก็ใช้ภาษาพูดกับตนเองอันเป็นกระบวนการนำไปสู่การกำกับตนเอง หรืออีกนัยหนึ่งคือเป็นการบอกกับตนเองภายในใจว่าตนเองควรทำเช่นใดนั่นเอง ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองในใจกับพฤติกรรมนี้เป็นประเด็นที่ Meichenbaum ให้ความสนใจ จึงได้เสนอความคิดที่ว่า พฤติกรรมภายใน (ความคิด) นั้นมีกระบวนการเรียนรู้ เช่นเดียวกับพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายในสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ โดยใช้กลวิธีเดียวกับการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก และเมื่อพฤติกรรมภายในเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกย่อมเปลี่ยนตามไปด้วย

จากแนวคิดนี้เอง Meichenbaum จึงได้พัฒนาวิธีการฝึกการสอนตนเองขึ้นโดยที่วิธีการฝึกการสอนตนเองนั้น Meichenbaum ใช้ทั้งตัวแบบและการเสริมแรงทางบวกโดยให้เด็กหรือบุคคลที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองสังเกตตัวแบบและดำเนินการตามตัวแบบตามขั้นตอนในลักษณะต่อไปนี้

1. ตัวแบบเสนอพฤติกรรมการทำงาน พร้อมทั้งพูดขั้นตอนในการทำงานด้วยเสียงดังในขณะที่ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองนั้นสังเกตอยู่

2. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และทำไปพร้อมกับตัวแบบตามขั้นตอนที่ตัวแบบบอก

3. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบนี้ และต้องพูดขั้นตอนในการทำงานเช่นเดียวกับที่ตัวแบบพูดด้วยเสียงดัง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และให้พูดขั้นตอนต่าง ๆ พร้อมกับทำไปด้วยด้วยเสียงที่เบา

5. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และพูดถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในใจพร้อมกับทำไปด้วย

2.2 ทฤษฎีการแก้ปัญหา (Problem - Solving Therapy) Zurilla and Goldfried (1971 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้เสนอบทความของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการแก้ปัญหา (Problem - Solving Therapy) และการวิจัยในการปรับพฤติกรรม โดยมองว่าวิธีการบำบัดโดยการแก้ปัญหาเป็นรูปแบบของการฝึกการควบคุมตนเอง โดยเน้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะบำบัดได้ด้วยตนเอง การบำบัดแบบการแก้ปัญหาสามารถนำมาใช้ในการบำบัดความเครียด ความซึมเศร้า ความกลัวในที่โล่งกว้าง ความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

วิธีการฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะแก้ปัญหาได้ Zurilla และ Goldfried เสนอไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา และการแก้ปัญหา ซึ่งผู้บำบัดต้องทำให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่า เป็นความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องแยกแยะประเด็นของปัญหาให้ได้ เนื่องจากปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นแล้วสามารถแก้ไขได้ เช่น การที่บุคคลมีความเข้าใจผิดกับเพื่อนหรือคนรักก็สามารถพูดคุยกันและแก้ปัญหานั้นได้ แต่บางปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ และก็ยังคงหมกมุ่นกับปัญหานั้น เช่น การที่บุคคลเป็นโรคเอดส์ แล้วคิดแต่เรื่องการเป็นโรคเอดส์ ซึ่งโรคเอดส์นั้นรักษาไม่ได้ เป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ ปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่การเป็นโรคเอดส์ หากแต่อยู่ที่การปรับตนเองให้อยู่กับการเป็นโรคเอดส์ได้ การแยกแยะประเด็นปัญหาให้ได้ และทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดยอมรับได้ว่าปัญหาที่แท้จริงนั้นคือสิ่งใด นับว่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมากต่อความสำเร็จในการบำบัดแบบการแก้ปัญหา ในขั้นต่อมาผู้บำบัดจะต้องทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมองเห็นและยอมรับว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและมนุษย์สามารถที่จะเรียนรู้ที่จะแก้ไขได้ นอกจากนี้ผู้บำบัดจะต้องชี้แนะให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจว่าวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคิดและประเมินกระบวนการแก้ปัญหาหลายทาง และเลือกกระบวนการแก้ปัญหาที่ประเมินแล้วว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุดในการแก้ปัญหา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. กำหนดปัญหา และตั้งเป้าหมาย ในขั้นตอนนี้ผู้บำบัดจะต้องช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดกำหนดปัญหาและเป้าหมายให้ชัดเจน ปัญหานั้นมองได้ในสองมิติคือ แก้ได้ และแก้ไม่ได้ เมื่อเข้าใจธรรมชาติของปัญหาแล้ว ขั้นต่อไปจึงกำหนดเป้าหมาย โดยที่เป้าหมายสามารถกำหนดได้ 3 แนวทาง คือ มุ่งแก้ปัญหาที่สภาพการณ์ของปัญหา (Situation-Focused) มุ่งแก้ที่อารมณ์หรือความคิดต่อสภาพการณ์ของปัญหานั้น (Reaction-Focused) หรือ มุ่งแก้ปัญหาที่สภาพการณ์ของปัญหา และอารมณ์หรือความคิดต่อสภาพการณ์ของปัญหานั้น (Situation and Reaction-Focused) เช่น การที่ผู้เข้ารับการบำบัดมีอาการซึมเศร้าจากการทะเลาะกับคนรัก เนื่องจากคู่รักมักจะกลับบ้านดึก หรือบางคืนก็ไม่กลับเลย กรณีเช่นนี้ ผู้บำบัดจะต้องทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดเห็นว่าเป็นปัญหาที่แก้ได้ แนวทางในการแก้ปัญหาคงต้องมุ่งเน้นทั้งแก้ที่สภาพการณ์ของปัญหา และอารมณ์หรือความคิดต่อสภาพการณ์ของปัญหานั้น ในการกำหนดเป้าหมายในการแก้ไขสภาพการณ์ของปัญหานั้นจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าสภาพการณ์ในลักษณะใดจึงจะยอมรับได้ ไม่ใช่เพียงแต่บอกว่าต้องการให้คนรักมีความรับผิดชอบ หากแต่ต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอยากให้คนรักกลับบ้านไม่เกินห้าทุ่ม และถ้าคืนใดไม่กลับจะต้องโทรมาบอกก่อน เป็นต้น การกำหนดให้ชัดเจนจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดรู้ตนเองว่าเงื่อนไขในลักษณะใดยอมรับได้ และนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ เป็นรูปธรรมและปรับตัวได้ในอนาคต

3. เสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทาง ขั้นตอนนี้ผู้บำบัดจะใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) โดยให้ผู้เข้ารับการบำบัดคิดวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธีให้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้ โดยที่ไม่ต้องคำนึงว่าวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นจะแก้ปัญหาได้หรือแก้ปัญหาไม่ได้ ผู้บำบัดจะต้องไม่แสดงอาการใด ๆ ว่าไม่เห็นด้วยหรือขัดความคิดของผู้เข้ารับการบำบัด ผู้บำบัดทำได้ เพียงอย่างเดียวคือสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการบำบัดคิดวิธีการแก้ปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้เท่านั้น พร้อมทั้งให้การเสริมแรงกับวิธีการแก้ปัญหาที่ผู้เข้ารับการบำบัดคิดได้ และให้ผู้เข้ารับการบำบัดจดบันทึกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดได้ลงในกระดาษ

4. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดจากวิธีการแก้ปัญหาที่คิดได้ในขั้นตอนที่ 3 ซึ่งวิธีการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสามารถทำได้โดยการให้ผู้เข้ารับการบำบัดพิจารณาผลที่อาจจะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหาในแต่ละวิธี โดยให้พิจารณาทั้งในด้านลบและด้านบวกอาจทำได้โดยการกำหนดมาตรทางด้านลบไว้เป็น 10 และทางด้านบวกไว้เป็น 10 เช่นกัน จากนั้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดพิจารณาว่าผลทางลบที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวมีอะไรบ้าง เมื่อทำรายการผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้แล้ว ขั้นต่อไปคือ การกำหนดค่าความรุนแรงของผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นตามมาตร 1 ถึง 10 ทั้งทางบวกและทางลบ ในทางบวกค่าของมาตรก็จะเป็นบวก ในทางลบค่าของ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มาตรก็จะเป็นลบ จากนั้นให้นำผลที่ได้จากทั้งทางบวกและทางลบมาหักล้างกัน ถ้าคะแนนออกมาทางบวกแสดงว่าวิธีการแก้ปัญหานั้นน่าจะส่งผลที่ดี แต่ถ้าออกทางลบเราก็น่าจะตัดวิธีการแก้ปัญหานั้นทิ้งไป ถ้าพบว่าวิธีการแก้ปัญหาอย่างน้อยสองวิธีได้คะแนนออกทางบวก เท่าเทียมกัน ก็จะต้องให้ผู้เข้ารับการบำบัดพิจารณาเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ตนเองรู้สึกว่าจะทำได้ดีและสบายใจมากกว่าเป็นวิธีการที่จะใช้ในการแก้ปัญหา

5. ดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธีการที่เลือกและประเมินผลที่เกิดขึ้น ถ้าการดำเนินการแก้ปัญหาประสบความสำเร็จกระบวนการบำบัดแบบการแก้ปัญหาถือได้ว่าเสร็จสิ้น แต่ถ้าประเมินผลแล้วพบว่าปัญหายังไม่ได้รับการแก้ไข ก็อาจจะต้องย้อนกลับไปพิจารณาในขั้นตอนที่ 4 อีกครั้ง แล้วเลือกวิธีการแก้ปัญหาลำดับถัดไป หรือบางทีอาจจะต้องย้อนไปพิจารณาในขั้นตอนที่ 3 หรือ 2 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละกรณี

การบำบัดแบบการแก้ปัญหาสามารถใช้ได้กับบุคคลที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่ในขณะนั้น หรือใช้ในการฝึกให้กับบุคคลทั่วไปที่ยังไม่ได้เผชิญปัญหาใด ๆ ทั้งนี้ เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นมีทักษะในการแก้ปัญหา เมื่อจะต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคต นอกจากนี้ในกระบวนการบำบัดแบบการแก้ปัญหานี้ อาจจำเป็นที่จะต้องฝึกทักษะการแสดงออกบางอย่างเพิ่มขึ้นให้กับผู้เข้ารับการบำบัดนอกเหนือจากการฝึกระบบการคิดการแก้ปัญหา ถ้าวิเคราะห์แล้วพบว่าผู้เข้ารับการบำบัดยังขาดทักษะการแสดงออกดังกล่าว และเป็นทักษะที่สำคัญที่จะทำให้กระบวนการแก้ปัญหานั้นประสบความสำเร็จได้ เช่น ทักษะการแสดงออกทางสังคม เป็นต้น ผู้บำบัดก็ต้องฝึกให้กับผู้เข้ารับการบำบัดเพิ่มเติมด้วย

2.3 การบำบัดแบบการควบคุมตนเอง (self – Control Therapy) การบำบัดแบบการควบคุมตนเอง เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดย Rehm (1977 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) โดยใช้หลักการวิเคราะห์ว่าผู้เข้ารับการบำบัดขาดความสามารถในการควบคุมตนเองในขั้นตอนใด จากนั้นก็สอนทักษะในขั้นตอนนั้นให้ ซึ่งอาจจะใช้วิธีการเข้ากลุ่มอภิปราย การเสริมแรงทั้งภายในและภายนอก การแสดงบทบาทสมมุติ การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองและการใช้ตัวแบบ เป็นต้น

2.4 การเตือนตนเอง เป็นเทคนิคที่ฝึกให้ผู้รับการบำบัดรู้จักการควบคุมตนเองด้วยการพูดในใจ การนับเลขในใจ และการคิดไปข้างหน้า เพื่อชะลอหรือหยุดยั้งก่อนการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และการเสริมแรงให้ตนเอง เช่น การพูดชมตนเอง เพื่อเป็นการให้กำลังใจที่สามารถควบคุมตนเองได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.5 การสร้างความรู้สึกภายใน เป็นเทคนิคที่พัฒนาขึ้นโดย Cautela (1979 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) วิธีการคือ ให้ผู้รับการฝึกจินตนาการภาพของพฤติกรรมเป้าหมายแล้วตามด้วยการจินตนาการถึงผลกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทันที เช่น ให้ผู้รับการฝึกจินตนาการว่าตนเองมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อาทิเช่น รับประทานอาหารมากเกินความต้องการของร่างกาย เช่น ดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่จัด เมื่อผู้รับการฝึกจินตนาการเห็นภาพชัดแล้ว ให้จินตนาการต่อว่าได้รับผลกรรมทางลบจากการกระทำนั้น คือรู้สึกคลื่นไส้ วัตถุประสงค์ของการสร้างความรู้สึกภายในเพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ กระบวนการนี้ถูกเรียกว่า “ภายใน” เพราะดำเนินการในจินตนาการ ผู้เข้ารับการฝึกไม่ได้กระทำพฤติกรรม เพียงแต่สร้างภาพในจินตนาการให้สัมพันธ์กับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ

2.6 การเสนอตัวแบบภายใน เป็นเทคนิคที่ให้ผู้บำบัดจินตนาการภาพที่บุคคลอื่นแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งผู้รับการบำบัดต้องพัฒนาพฤติกรรมนั้นให้เกิดในตนเอง เทคนิคการเสนอตัวแบบภายในต่างจากการสร้างความรู้สึกภายในคือ ตรงที่การเสนอตัวแบบภายในผู้รับการบำบัดจินตนาการเป็นภาพของบุคคลอื่นแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ตนเองเป็นเพียงผู้สังเกต ไม่ได้มีส่วนร่วมในการกระทำของพฤติกรรมนั้น ๆ ในขณะที่การสร้างความรู้สึกภายใน ผู้รับการบำบัดจะจินตนาการเป็นภาพของตนเองแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย และมีความรู้สึกร่วมในเหตุการณ์นั้น ๆ การเสนอตัวแบบภายในผู้บำบัดจะบอกภาพให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ และเมื่อผู้รับการบำบัดจินตนาการได้ชัดเจน และให้จินตนาการต่อถึงผลกรรมที่ได้รับ ทำซ้ำ ๆ จนผู้รับการบำบัดสามารถจินตนาการภาพเหตุการณ์ได้ถูกต้อง ชัดเจน โดยผู้บำบัดไม่ต้องบรรยายเหตุการณ์ให้ทราบ หลักการในการเสนอตัวแบบภายในนั้น ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ การเสนอผลกรรมทันทีที่ตัวแบบแสดงพฤติกรรม เนื่องจากผลกรรมนั้นมีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะกำหนดว่าพฤติกรรมที่บุคคลได้รับการเรียนรู้โดยผ่านการจินตนาการนั้น จะมีการแสดงออกในสภาพการณ์ที่เป็นจริงหรือไม่ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พัฒนาการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2553) ได้อธิบายถึง พัฒนาการแง่ต่าง ๆ ดังนี้

พัฒนาการด้านร่างกาย

พัฒนาการทางร่างกายเป็นไปในแง่ของความงอกงาม เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปหน้า ส่วนสัดของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฯลฯ ความเจริญเติบโตของร่างกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้วมีการเปลี่ยนแปลงทางร่ายกายรวดเร็ว ความสูงของเด็กตอนต้นปีและปลายปีมีความแตกต่างอย่างมาก การสะสมไขมันในร่างกายจะมีมากกว่าวัยเด็ก (fat period) ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต เด็กจึงหิวเก่ง กินเก่งกินไม่เลือก ง่วงนอนปล่อย เป็นระยะเวลากำลังกินกำลังนอน กล้ามเนื้อของเด็กชายเจริญมากขึ้น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน เสียงของเด็กชายแตกและห้าวขึ้น ตอนต้น ๆ ของวัยนี้ร่างกายของเด็กไม่ได้สัดส่วน เด็กรู้สึกอึดอัด เก้งก้าง รู้สึกอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสต่างๆของเด็กยังไม่เข้ารูปเข้ารอย เด็กจึงเล่นกีฬาหรือทำงานที่ต้องใช้ความสามารถทางกล้ามเนื้อ ประสาทสัมผัส และการประสานงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสได้ไม่สู้ดี สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้ดีกว่าวัยที่ผ่านมา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

พัฒนาการด้านอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวันแรกรุ่นและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ มีความรู้สึกด้อยเด่นในแง่อะไร ตัวเด็กก็สามารถรับรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระดับปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า เป็นแบบพายุบุแคม (storm and stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งก็เก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่ายๆ บางครั้งดื้อรั้นดึงดันเอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย อย่างไรก็ดี เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบุแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้น และไม่รุนแรง

สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์

โดยทั่วไป ในช่วงวัยรุ่นรู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมา เพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกันเช่น (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2553)

1. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนทำบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความสับสนลังเลใจ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าที่ถูกที่ควรนั้นควรจะเป็นเช่นไร

2. ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำได้ไม่ได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความสับสนในใจเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น

3. เด็กต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียน และสังคมส่วนร่วม และไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และบุคลิกภาพของตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. สภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่ซึ่งพอแยกข้อย่อยได้ว่า

4.1 สังคมเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว เด็กปรับตัวตามไม่ทันเพราะยังมีความจัดเจนในโลกและชีวิตไม่เพียงพอ

4.2 สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันทำให้เด็กต้องใช้เวลาในการฝึกอาชีพนานขึ้น ไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมของชีวิตอย่างผู้ใหญ่สมใจปรารถนา ต้องเก็บกดความรู้สึกเช่นนี้ไว้ การเก็บกดหนักหน่วงขึ้นเมื่อผู้สูงวัยกว่าเหมาเอาว่าหนุ่มสาววัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ไม่ว่าระดับใดก็ตามยังอยู่ในฐานะเหมือนเด็ก

4.3 วัยรุ่นสมัยปัจจุบันจำนวนไม่น้อยต้องออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ ต้องช่วยตัวเองเร็วขึ้น บางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ จึงตกไปเป็นเหยื่อของผู้หวังเอาประโยชน์จากเด็กโดยปราศจากความหวังดี

4.4 ครอบครัวมีขนาดเล็กลง ความอบอุ่นใจมีน้อยกว่าครอบครัว

พัฒนาการด้านสังคม

เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กจับกลุ่มกันได้นานแน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย เด็กที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่มในระยะวัยเด็กตอนกลางจะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สู้มีพัฒนาการดังกล่าวในช่วงวัยที่ผ่านมา เด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็ว และมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์แก้ไขและเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัย ซึ่งมีความคับอกคับใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และหากลุ่มใหม่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนก็ย่อมมีทั้งคุณและโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามทุกข์ร้อน ชี้แนะสิ่งมีประโยชน์ เพื่อนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าต่างคนต่างเป็นเจ้าของชีวิตของกันและกัน โลกนี้มีที่รักและมีผู้รักและอื่น ๆ แต่ในมุมกลับกัน เพื่อนก็อาจชักนำวัยรุ่นไปในทางเสื่อมถอย ผู้เป็นอาชญากรวัยรุ่นมากมายในแทบทุกประเทศนั้น เมื่อค้นหาสาเหตุก็มักจะพบว่า ปัจจัยหนึ่งเกิดจากเพื่อนชักจูง ประวัติวัยรุ่นตามสถานศึกษาที่เสียคน เสียเด็กไปโดยประการต่าง ๆ เช่น เกเร ติดยาเสพติดนั้นล้วนมีสาเหตุสำคัญจากการถูกเพื่อนชักจูง เพราะจิตใจวัยรุ่นนั้นละเอียดอ่อน เปราะบาง ฉะนั้นการรู้จักคบเพื่อนที่ดี ที่ชักจูงเขาไปในทางที่ดี จึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญของวัยรุ่น วัยรุ่นที่เข้ากลุ่มมีความจงรักภักดีต่อกลุ่ม ยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มด้วยความเต็มใจ การรวมกลุ่มทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกอบอุ่นใจกล้าแสดงความขัดขืนผู้ใหญ่ ผู้มีอำนาจ ต่อต้านกรณีที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม

พัฒนาการด้านความคิด

ในระยะวัยรุ่นเด็กมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุก ๆ แบบและทุก ๆ แบบของวิธีคิด หากเด็กได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะนี้เป็นระยะที่เด็กจะแสดงความปราดเปรื่องอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยนี้กับวัยอื่น ๆ ได้ชัด การเรียนรู้เรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กสามารถเข้าใจได้ อย่างไรก็ตาม พึงนึกเสมอว่าคุณภาพของความคิดของเด็กขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมาและบทเรียนทางวิชาการต่าง ๆ ที่เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อหรือไม่เอื้อต่อการพัฒนาทางความคิดของเด็ก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

งานวิจัยภายในประเทศ

เปรมจิต บุญธรรม (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมืองพะเยา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มต่ำ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนของรัฐบาลในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา สังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 3 โรง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดพะเยา จำนวน 9 โรง รวมทั้งหมด 360 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบเพิ่มหรือลดตัวแปรเป็นขั้น ๆ และด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Window ผลการ วิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียน คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การสอนของครู การเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะความเป็นผู้นำด้านความฉลาดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ปัจจัยของนักเรียนกลุ่มสูงที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียน คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ปัจจัยของนักเรียนกลุ่มปานกลาง ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียน พบว่า ไม่มีตัวแปรใดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มปานกลาง และ 4) ปัจจัยของนักเรียนกลุ่มต่ำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียน คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัญจพร อะโนดาษ (2547) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติและการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดสุนทรพิชิตาราม อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของใช้บทบาทสมมติและการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2547 ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกน้อย จำนวน 16 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกใช้บทบาทสมมติ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกโดยใช้กรณีตัวอย่าง แบบการทดลองคือ ABA Design สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของวิลคอกซัน (The Willcoxon's Matched Pairs Signed – Ranks test) และการทดสอบของแมน-วิทนีย์ (The Mann – Whitney U test) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับการใช้บทบาทสมมติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับการใช้กรณีตัวอย่างมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) นักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติและนักเรียนที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่างมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วนิดา พรชัย (2548) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนการสอนแบบซิปปา (CIPPA MODEL) เรื่องพื้นที่ผิวและปริมาตร ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีระดับความสามารถทางการเรียนต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนเคียนซาพิทยาคม อำเภอเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1 ห้องเรียน ทั้งหมด 35 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ดำเนินการทดลองสอนโดยใช้การจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์แบบซิปปา (CIPPA MODEL) สอนทั้งหมด 14 ชั่วโมง การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ One – Group Pretest – Posttest Design และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ค่าสถิติ t – test Dependent และ one – way ANOVE ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่มีระดับความสามารถทางการเรียนสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังได้รับการจัดการเรียนการสอนแบบซิปปา สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่มีระดับความสามารถทางการเรียนปานกลาง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังได้รับการจัดการเรียนการสอนแบบซิปปา สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนที่มีระดับความสามารถทางการเรียนต่ำ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังได้รับการจัดการเรียนการสอนแบบซิปปา สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) การจัดการเรียนการสอนแบบซิปปา ทำให้นักเรียนที่มีระดับความสามารถทางการเรียนต่างกันมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีระดับความสามารถทางการเรียนสูงมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความสามารถทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 5) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิมพ์วิภา ถาสกุล (2550) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2550 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาการใช้กิจกรรมตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ถูกเลือกมาแบบสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงจำนวน 10 กิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรมตามทฤษฎีเผชิญความจริงวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและหาค่า t - test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

Paeezy (2010) ผลของการฝึกการกล้าแสดงออก ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก การอยู่ดีมีสุข และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาในประเทศอิหร่าน วัตถุประสงค์ของงานวิจัย คือ เพื่อศึกษาผลของการฝึกเทคนิคการกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก การอยู่ดีมีสุข และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออก แบบวัดการอยู่ดีมีสุข และคะแนนจากแบบทดสอบวิชาคณิตศาสตร์ ผลจากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก และการอยู่ดีมีสุข มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง นอกจากนี้คะแนนหลังการทดลอง สามารถสรุปได้ว่า การฝึกเทคนิคการกล้าแสดงออกสามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์

Vatankhah (2013) งานวิจัยฉบับนี้ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของทักษะการสื่อสาร ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการกล้าแสดงออก ของนักเรียนหญิงโรงเรียนมัคคุเทศก์ ในเมือง Rasht กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียน 40 คน ซึ่งแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้วิธีการสุ่ม และมีการวัดคะแนนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง เพื่อรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของ Rogers, แบบสอบถามความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของ Cooper Smith และแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกของ Alberti และ Emmons การฝึกทักษะการสื่อสาร 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หลังจากสิ้นสุดการฝึกทักษะในการสื่อสาร ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบหลังการทำกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและสถิติเชิงอ้างอิง วิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ผลการวิจัย พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Mahmoud (2013) ผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหญิง 3 โรงเรียน จำนวน 145 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบทดสอบการกล้าแสดงออก และคะแนนจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

งานวิจัยภายในประเทศ

มุทิตา หวังคิด (2547) ได้ศึกษาการฝึกทักษะการแก้ปัญหาโดยนำเสนอสถานการณ์ผ่านสื่อคอมพิวเตอร์ เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา จำนวน 72 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นชั้นและนักเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 36 คน ทดลองทั้งหมด 12 คาบ คาบละ 50 นาที เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลอง Factorial Design แบบ 3 x 2 เป็นแบบที่มีการฝึกทักษะการแก้ปัญหา โดยนำเสนอสถานการณ์ผ่านสื่อคอมพิวเตอร์กับการไม่ฝึกทักษะการแก้ปัญหาโดยนำเสนอสถานการณ์ผ่านสื่อคอมพิวเตอร์และตัวแปรระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบสองทาง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการแก้ปัญหาโดยนำเสนอสถานการณ์ผ่านสื่อคอมพิวเตอร์มีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจิตสาธารณะไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และ 3) ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกทักษะการแก้ปัญหาโดยนำเสนอสถานการณ์ผ่านสื่อคอมพิวเตอร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีต่อจิตสาธารณะของนักเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สุวณัญ สุวรรณลิวงค์ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปัญญา งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จำนวน 24 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ แบบวัดการคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหา แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Rank Test และ The Mann – Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า 1) ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ก่อนและหลังทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

นุสสรี คันธิก (2553) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 849 คน ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทำแบบวัดจิตสาธารณะ แล้วคัดเลือกห้องที่มีคะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะที่ไม่แตกต่างกัน แล้วสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ให้ห้องหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและอีกห้องหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม 17 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติ Parametric Statics Paired – Sample t – test และ Parametric Statics Independent - Sample t – test ผลการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พบว่า 1) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะช่วยให้นักเรียนพัฒนาตนเองในด้านของการไม่ทำให้สมบัติของส่วนรวมในโรงเรียนชำรุดเสียหาย การมีน้ำใจในการช่วยเหลือผู้อื่นและถือเป็นหน้าที่ที่จะมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสมบัติของส่วนรวม การเคารพสิทธิในการใช้ของส่วนรวมในโรงเรียนที่ใช้ประโยชน์ร่วมกันและไม่ยึดครองของส่วนรวมนั้นมาเป็นของตน และจะเป็นการพัฒนานักเรียนซึ่งเป็นเยาวชนของชาติให้เป็นบุคคลที่มีจิตสาธารณะ และทำประโยชน์เพื่อสังคมส่วนรวมต่อไป

งานวิจัยต่างประเทศ

Lotfi (2011) ได้ศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของ Meichenbaum ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาวัตถุประสงค์ของงานวิจัยครั้งนี้ เพื่อสำรวจผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของ Donald Meichenbaum โดยมีการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 20 คน ผู้วิจัยให้ทำแบบวัดความวิตกกังวล และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่ม กลุ่มละ10 คน นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา 8 ครั้ง ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองได้คะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังนั้นการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีประโยชน์และสามารถลดความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Poursharifi (2010) ได้ศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความกล้าแสดงออกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีความวิตกกังวล การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำและไม่กล้าแสดงออก เป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล สิ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลต่อสังคมได้คือ การปรับพฤติกรรมทางปัญญา การวิจัยในครั้งนี้ เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความกล้าแสดงออก ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนที่มีความวิตกกังวล 45 คน ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแทรกแซง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน และกลุ่มยาพลาเซโบ 15 คน สำหรับกลุ่มแทรกแซงเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจำนวน 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ 1. แบบวัดความวิตกกังวลของ Beck 2. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Gambrill

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และ 3. แบบวัดความกล้าแสดงออกของ Richey ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลลดลง และมีการรับรู้ความสามารถในตนเอง และการกล้าแสดงออกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (One Group Pretest – Posttest Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 9 คน ซึ่งใช้เป็นกลุ่มประชากรในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) คือโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการปรับ พฤติกรรมทางปัญญา จากหนังสือทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม ของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2553) และศึกษาจากงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้างโปรแกรมเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ทำการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกจากหนังสือการแสดงออกที่เหมาะสมของ เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2543) หนังสือจิตวิทยาการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียนของ นภาพร ปรีชารถ (2545) หนังสือทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรมของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2553) หนังสือมนุษย์สัมพันธ์ของ ลักขณา สริวัฒน์ (2556) หนังสือเทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพของ ชลลดา ทวีคูณ (2556) และและศึกษาจากงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพฤติกรรมกล้าแสดงออก

3. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จำนวน 12 ครั้ง โดยโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ฯ ในแต่ละครั้ง จะประกอบด้วย 1) เทคนิคการฝึกทักษะการแก้ปัญหา 2) เทคนิคการสอนตนเอง 3) เทคนิคการเสนอตัวแบบ

4. นำโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้องและความเหมาะสมของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ฯ จากนั้นนำมาปรับและแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบด้านความสอดคล้องความเหมาะสมของวัตถุประสงค์การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล สื่อการเรียนรู้ และอุปกรณ์ แล้วจึงรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาแก้ไข

5. นำโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองกับเป้าหมาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 โครงสร้างของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล)

องค์ประกอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก	**ครั้งที่**	**ชื่อกิจกรรม**	**วัตถุประสงค์**	**ลักษณะของกิจกรรม**	**ตัวบ่งชี้**	**เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา**
			Pretest			
-	1	ทายสิใครเอย	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัยและระหว่างเพื่อนที่เข้าร่วมโปรแกรม 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจจุดประสงค์และรายละเอียดของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก	- ผู้วิจัยบรรยายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม - ทำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก	-	-
พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การพูดเกี่ยวกับตนเอง	2	ชีวิตดี๊ดี	เพื่อให้นักเรียนสามารถพูดสิ่งที่น่าสนใจ และมีคุณค่าเกี่ยวกับตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้	- การชี้แจง - การทำงานเดี่ยว - การอธิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้	การพูดเกี่ยวกับตนเอง	สอนตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

องค์ประกอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม	ตัวบ่งชี้	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษา ถ้อยคำ: การพูดแสดงความรู้สึก	3	พรวิเศษ	1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจถึงความชอบและความสนใจของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถพูดถึงแสดงความรู้สึกของตนเอง	- การชี้แจง - การทำงานเดี่ยว - ใบงาน “ของขวัญ” - การอธิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้	การพูดแสดงความรู้สึก	สอนตนเอง
พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษา ถ้อยคำ: การยอมรับและกล่าวคำชมเชย	4	คำนี้เพื่อเธอ	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกกล่าวคำชมเชยต่อตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนได้รับฟังชมเชยจากผู้อื่น และกล่าวยอมรับคำชมเชยได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	- การชี้แจง - การทำงานเป็นคู่ - การอธิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้	การยอมรับและกล่าวคำชมเชย	สอนตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

องค์ประกอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม	ตัวบ่งชี้	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษา ถ้อยคำ: การพูดแสดงความรู้สึกของตนเอง	5	วงกลมมหัศจรรย์	1. เพื่อให้นักเรียนกล้าพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง	- การชี้แจง - การทำงานเดี่ยว - การอธิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้	การพูดแสดงความรู้สึกของตนเอง	ทักษะการแก้ปัญหา
พฤติกรรมกล้าแสดงออกทางด้านภาษา ถ้อยคำ: การพูดทักทาย	6	มิตรภาพสร้างได้	เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการพูดทักทายปราศรัยกับผู้อื่นที่ไม่รู้จัก เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	- การชี้แจง - สถานการณ์ตัวอย่าง - การทำงานเดี่ยว - การอธิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้	การพูดทักทาย	เสนอตัวแบบ
พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การแสดงความคิดเห็น	7	สู้ สู้	1. เพื่อให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนคิด วิเคราะห์ แก้ไขปัญหาร่วมกับผู้อื่น	- การชี้แจง - สถานการณ์ตัวอย่าง - ใบงาน - การทำงานเป็นคู่ - การอธิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้	การแสดงความคิดเห็น	ทักษะการแก้ปัญหา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

องค์ประกอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม	ตัวบ่งชี้	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ	8	เราทำได้	เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ	- การชี้แจง - สถานการณ์ตัวอย่าง - การทำงานเดี่ยว - การอธิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้	การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ	เสนอตัวแบบ
พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การแสดงความคิดเห็น	9	เห็นด้วยรวยแต้ม	เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นของตนทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	- การชี้แจง - การทำงานกลุ่ม - ใบงาน - การอธิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้	การแสดงความคิดเห็น	ทักษะการแก้ปัญหา
พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทาง: การวางท่าทาง การประสานสายตา และน้ำเสียง	10	ลด แลก แจก แถม	เพื่อให้นักเรียนฝึกพูดและวางท่าทางในการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม	- การชี้แจง - การทำงานเดี่ยว - การอธิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้	การวางท่าทาง การประสานสายตาและน้ำเสียง	เสนอตัวแบบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

องค์ประกอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม	ตัวบ่งชี้	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การแสดงความคิดเห็น	11	สามเหลี่ยมสี่เหลี่ยม	เพื่อให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม	- การชี้แจง - การทำงานคู่ - ใบงาน - การอธิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้	การแสดงความคิดเห็น	ทักษะการแก้ปัญหา
-	12	หัวใจของฉัน	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริง Posttest	- การชี้แจง - การทำงานเดี่ยว - ใบงาน - การอธิปราย - แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก	-	-

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1. แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

3. แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก

แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก เปรมจิต บุญธรรม (2546); วนิดา พรชัย (2548); พรชนก เรืองวีรยุทธ (2550) และนายสกล ศรีสุขล้อม (2553) แบ่งองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง

    1.1 การประสานสายตา

    1.2 การวางท่าทาง

    1.3 น้ำเสียง

2. พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ

    2.1 การพูดแสดงความรู้สึก

    2.2 การพูดเกี่ยวกับตนเอง

    2.3 การพูดทักทาย

    2.4 การยอมรับและกล่าวคำชมเชย

    2.5 การแสดงออกความคิดเห็น

    2.6 การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลักษณะของแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก

แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ “ทุกครั้ง” “บ่อยครั้ง” “นาน ๆ ครั้ง” และ “ไม่เคย”

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก 20 ข้อ ได้แก่ 1, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29 และ ข้อ 30 ข้อคำถามเชิงลบ 10 ข้อ ได้แก่ 2, 3, 5, 9, 11, 15, 19, 23, 24 และข้อ 25 มีคะแนนรวมทั้งฉบับเท่ากับ 120 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายเชิงบวก

“ทุกครั้ง”	ให้	4	คะแนน
“บ่อยครั้ง”	ให้	3	คะแนน
“นาน ๆ ครั้ง”	ให้	2	คะแนน
“ไม่เคย”	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายเชิงลบ

“ทุกครั้ง”	ให้	1	คะแนน
“บ่อยครั้ง”	ให้	2	คะแนน
“นาน ๆ ครั้ง”	ให้	3	คะแนน
“ไม่เคย”	ให้	4	คะแนน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการประเมินดังนี้ (พรชนก เรืองวีรยุทธ, 2550)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.26 – 4.00 หมายถึง ดีมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.25 หมายถึง ดี
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.76 – 2.50 หมายถึง พอใจ
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.75 หมายถึง ต้องปรับปรุงแก้ไข

ความเชื่อมั่นและความตรงของแบบสอบถาม

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามโดยถือเกณฑ์การตัดสินอย่างน้อย 2 ท่าน มีความเห็นว่า เครื่องมือมีความสอดคล้อง จากนั้นนำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดนาพรม จำนวน 19 คน และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านบางแก้ว จำนวน 13 คน เพื่อพิจารณาความชัดเจนและความสามารถในการเข้าใจข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปตรวจหาค่าความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในของแบบสำรวจโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha - Coefficient) ของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.72

แบบบันทึกการเรียนรู้

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบบันทึกการเรียนรู้เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน เมื่อเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งเป็นลักษณะการรายงานตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม ความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อผู้วิจัย โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และผู้วิจัย เป็นแบบสอบถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย ข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ มีการประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุดโดยให้นักเรียนประเมินประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ซึ่งผู้วิจัยได้จัดกิจกรรม จำนวน 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักเรียนประเมินการทำหน้าที่ของผู้วิจัยด้วย โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะ

เกณฑ์การให้คะแนน

ความคิดเห็นในระดับ “มากที่สุด”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “มาก”	ให้	4	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “ปานกลาง”	ให้	3	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อย”	ให้	2	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อยที่สุด”	ให้	1	คะแนน

กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการประเมินดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 – 5.00	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นกลุ่มประชากรและขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการที่นักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก ทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยดำเนินการกับนักเรียนทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4. ให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้รู้ในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลองมาวัดกับนักเรียนภายหลังการทดลอง (Posttest) รวมทั้งให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและต่อผู้วิจัย

6. นำคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกนักเรียนมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและต่อผู้วิจัยมาสรุปเนื้อหาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.3 หาค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มประชากรก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยใช้วิธีหาค่าความเชื่อมั่นของแบบแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (α- Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกของกลุ่มประชากรก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิตินันพาราเมตริก (Non Parametric Statistics) The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test

4. สรุปเนื้อหา (Summary Content) ต่อไปนี้

4.1 สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในแต่ละครั้ง โดยทำการสรุปและประเมินสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกแต่ละครั้งด้วยการบรรยาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4.2 สรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและต่อผู้วิจัย ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสรุปข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพื่อประเมินสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมด้วยการบรรยาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว (One Group Pretest - Posttest Design) โดยการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการทดลอง ที่มีนักเรียนกลุ่มทดลอง 9 คน โปรแกรมมีจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้งระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองตั้งแต่วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2557 ถึงวันที่ 13 มีนาคม 2557

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิจัยในรูปตารางภาพ และการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลองและผลการทดสอบสมติฐาน

ตอนที่ 3 ผลการสรุปข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้และใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก แต่ละครั้ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 4 ผลการสรุปข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน ที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้ง 12 ครั้ง

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง

(N = 9)

กลุ่มทดลอง	**คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก** (คะแนนค่าเฉลี่ย = 4 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	**หลังการทดลอง**
ค่าเฉลี่ย	2.64	2.84
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.25	0.29

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 2.64 และ 0.25, 2.84 และ 0.29 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง

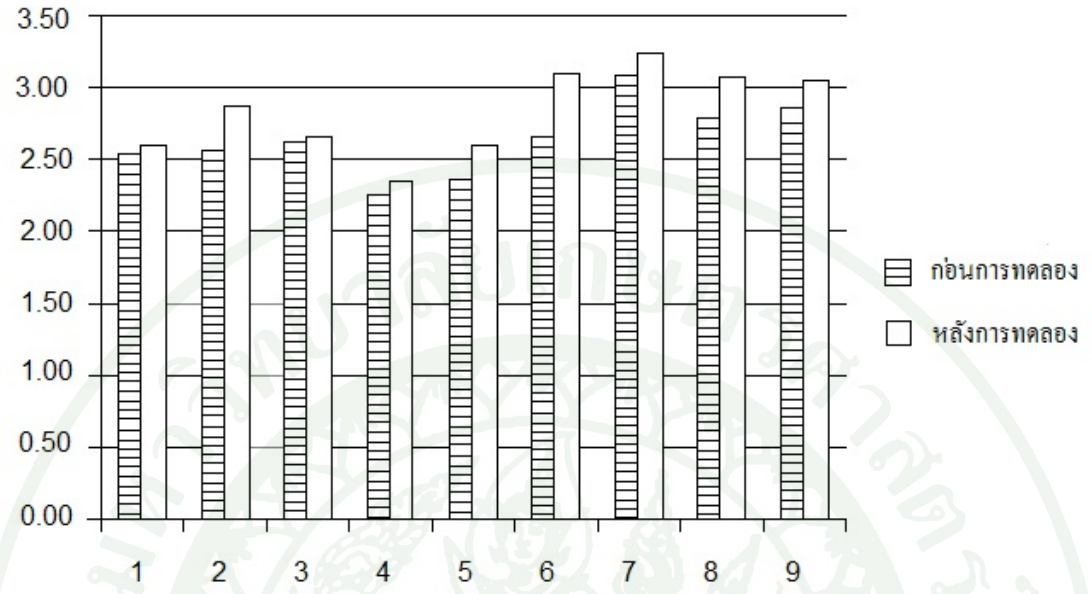
(N = 9)

กลุ่มทดลอง	คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	2.53	2.60
2	2.57	2.87
3	2.63	2.67
4	2.27	2.37
5	2.37	2.60
6	2.67	3.10
7	3.10	3.23
8	2.80	3.07
9	2.87	3.03
ค่าเฉลี่ย	**2.64**	**2.84**
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	**0.25**	**0.29**

จากตารางที่ 4 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 2.64 และภายหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง



ภาพที่ 1 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

จากภาพที่ 1 พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 9 คน มีคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลองและผลการทดสอบสมติฐาน

จากสมมติฐานการวิจัย นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยผู้วิจัยได้นำคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบและทดสอบสมมติฐาน ดังตารางที่ 5

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วย The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test

(N = 9)

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย / อันดับ	ผลรวม / อันดับ	z	P
ก่อนและหลังการทดลอง	บวก	9	5.00	45.00	-2.66	.00
	ลบ	0	0.00	0.00		
รวม		**9**				

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test) พบว่า ภายหลังการทดลอง คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการสรุปข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้และใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก แต่ละครั้ง

ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 12

ครั้งที่ 1 ทายสิใครเอย

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 1 เป็นกิจกรรมสำหรับสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย และระหว่างเพื่อนที่เข้าร่วมโปรแกรม นอกจากนี้เป็นการชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้ทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมและข้อตกลงเบื้องต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ครั้งที่ 2 ชีวิตดี๊ดี

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าเรื่องราวความดีงามหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจของตนเอง ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 2 จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ มีความภูมิใจในตนเอง อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้ผู้พูดเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และส่งเสริมให้ผู้พูดมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่อไป ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 เช่น

"...ได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับภาคภูมิใจของตน..."

"...ได้พูดเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองให้เพื่อนได้รับฟัง..."

"...ได้รับรู้ถึงความภาคภูมิใจของเพื่อน..."

ครั้งที่ 3 พรวิเศษ

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงสิ่งของที่ตนเองชอบหรือสิ่งของที่ตนเองสนใจ เพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกถึงความชอบและความสนใจของตนเองได้อย่างไม่ขัดเขินต่อบุคคลอื่น และยังได้สำรวจตนเอง รู้จักตนเองและผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 3 เช่น

"...ได้สำรวจถึงความต้องการของตนเอง..."

"...ได้พูดได้แสดงออกถึงความชอบความสนใจของตนเอง..."

"...ได้รู้ถึงความชอบความสนใจของเพื่อน..."

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ครั้งที่ 4 คำนี้เพื่อเธอ

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ให้แต่ละคู่เขียนความดีงามของตนเอง และความดีงามของเพื่อนที่จับคู่ หลังจากนั้นให้แต่ละคู่กล่าวถึงความดีงามของกันและกัน เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการกล่าวคำชมเชยและยอมรับคำชมเชย และยังก่อให้เกิดความรักและการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง และเสริมความมั่นใจให้กันและกัน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 4 เช่น

"...ได้สำรวจตนเองถึงความดีของตน และเพื่อน..."

"...ได้กล่าวคำชมเชยเพื่อน และได้รับคำชมเชยจากเพื่อน..."

ครั้งที่ 5 วงกลมมหัศจรรย์

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคู่ร่วมกันต่อชิ้นส่วนของวงกลมให้สมบูรณ์ เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันคิดแก้ไขปัญหาและกล้าพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 5 เช่น

"...ได้คิดแก้ไขปัญหา..."

"...ได้ช่วยกันกับเพื่อนในการแก้ไขปัญหา..."

ครั้งที่ 6 มิตรภาพสร้างได้

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 6 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านใบความความรู้เกี่ยวกับ วิธีสื่อสารสร้างสัมพันธ์ พร้อมกับอธิบายให้กับนักเรียนฟัง หลังจากนั้นให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดในลักษณะที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการพูดทักทายปราศรัยกับผู้อื่นที่ไม่รู้จัก เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 6 เช่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

"...ได้ฝึกการทักทาย..."

"...กล้าที่จะพูดทักทายกับผู้อื่นที่ไม่รู้จัก..."

"...ได้สังเกต และได้ปฏิบัติตามแบบอย่างที่ดี..."

ครั้งที่ 7 สู้ สู้

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 7 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ เพื่อร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา ลักษณะของปัญหา และหาแนวทางในการอยู่รอดตามสถานการณ์ที่กำหนด เพื่อให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 7 เช่น

"...ได้วิเคราะห์ปัญหา และหาแนวทางแก้ไขปัญหา..."

"...ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการหาแนวทางแก้ไขปัญหา..."

ครั้งที่ 8 เราทำได้

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 8 ผู้วิจัยเล่าเรื่องจากภาพให้นักเรียนฟัง และถามความคิดเห็นนักเรียนจากเรื่องที่เล่า มีทั้งหมด 3 เรื่อง คือ เรื่องที่ 1 การบ้านจ๋า, เรื่องที่ 2 เวลาของเรา และเรื่องที่ 3 เข้าแถวกันเถอะ เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง สามารถกล่าวปฏิเสธ สามารถแสดงสิทธิของตนเองและขอให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเองด้วยความยุติธรรม โดยไม่ทะเลาะหรือโกรธผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 8 เช่น

"...ได้รู้จักการพูดปฏิเสธ..."

"...ได้เห็นถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการพูดรักษาสิทธิของตนเอง..."

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ครั้งที่ 9 เห็นด้วย รวยแต้ม

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 9 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกสีประจำกลุ่มที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มอื่น และร่วมกันหารายชื่อสิ่งของในโลกนี้ที่มีสีตรงกับสีของกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นของตนทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 9 เช่น

"...ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน..."

"...ได้ช่วยกันคิด หาคำตอบ..."

ครั้งที่ 10 ลด แลก แจก แถม

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 10 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ออกมาแสดงบทบาทสมมติเป็นพนักงานขายสินค้า เพื่อเชิญชวนให้เพื่อนในห้องเรียนต้องการที่จะซื้อสินค้าที่ตนกำลังโฆษณา ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้จะช่วยให้นักเรียนฝึกพูดและวางท่าทางได้อย่างเหมาะสม ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 10 เช่น

"...ได้ฝึกพูด และฝึกการวางท่าทาง..."

"...ได้แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า..."

ครั้งที่ 11 สามเหลี่ยมสี่เหลี่ยม

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 11 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคู่ช่วยกันศึกษารูปเรขาคณิตที่กำหนดให้ว่า รูปเรขาคณิตที่ซ้อนกันดังรูป มีรูปสามเหลี่ยมและรูปสี่เหลี่ยมซ่อนอยู่อย่างละกี่รูป ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้จะช่วยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ร่วมกันแก้ไขปัญหา ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 11 เช่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

"...ได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน..."

"...ได้คิดแก้ไขปัญหาร่วมกับเพื่อน..."

ครั้งที่ 12 หัวใจของฉัน

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งที่ 12 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนข้อดี ข้อเสียพร้อมกับวิธีการปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และเขียนความประทับใจจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออก และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังจะเห็นได้จากใบงานครั้งที่ 12 เช่น

"...ได้รู้จักข้อดี ข้อเสียของตนเอง..."

"...ได้รู้ถึงประโยชน์ของการกล้าแสดงออก..."

ตอนที่ 4 ผลการสรุปข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน ที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้ง 12 ครั้ง

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและต่อผู้วิจัย

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
1	ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่และวิธีดำเนินการของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.78	.83	มาก
2	ฉันเข้าใจและปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	4.11	.93	มาก
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.22	.44	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
4	ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ	4.67	.50	มากที่สุด
5	ฉันตระหนักถึงความสำคัญของการกล้าแสดงออก	4.00	.87	มาก
6	ฉันสามารถนำเนื้อหาจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ไปประยุกต์ใช้ได้	3.89	.78	มาก
7	ฉันอยากให้จัดกิจกรรมเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง	4.56	.53	มากที่สุด
8	**ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันสามารถบอกถึงความหมายของการกล้าแสดงออกได้	2.33	.50	น้อย
9	**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันสามารถบอกถึงความหมายของการกล้าแสดงออกได้	4.11	.60	มาก
10	**ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันเข้าใจถึงประโยชน์ของการกล้าแสดงออก	2.78	.44	ปานกลาง
11	**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันเข้าใจถึงประโยชน์ของการกล้าแสดงออก	4.22	.44	มาก
12	**ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออก	2.44	.53	น้อย
13	**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออก	4.11	.78	มาก
14	ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ อย่างเท่าเทียมกัน	4.56	.53	มากที่สุด
15	ผู้วิจัยให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน	4.22	.44	มาก
16	ผู้วิจัยสื่อสารกับนักเรียนด้วยน้ำเสียงที่น่าฟัง มีความเหมาะสมกับเนื้อหา	4.44	.53	มาก
17	ผู้วิจัยพูดและอธิบายสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน และตรงประเด็น	4.22	.83	มาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
18	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะสมกับเวลา	3.89	.78	มาก
19	ผู้วิจัยได้เตรียมสื่ออุปกรณ์ต่างๆ สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม	4.56	.53	มากที่สุด
20	ผู้วิจัยสามารถสรุปเนื้อหาสาระจากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งได้อย่างชัดเจน	4.22	.44	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่าเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรม ฯ ครบทั้งหมด 12 ครั้ง นักเรียนมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และต่อผู้วิจัย โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.91 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.61 และพบว่านักเรียนมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอยู่ในระดับน้อยถึงมากที่สุด (ระหว่าง 2.44 – 4.78) แสดงว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ฯ ได้รับความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก เมื่อพิจารณารายข้อเริ่มที่ข้อ 8 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันสามารถบอกถึงความหมายของการกล้าแสดงออกได้ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันสามารถบอกถึงความหมายของการกล้าแสดงออกได้ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 ต่อมาที่ข้อ 12 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.44 แต่หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11

นอกจากนี้ยังพบว่า ข้อที่ได้คะแนนมากที่สุดในแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.67 ได้แก่ ข้อ 4 ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อวิจารณ์

การวิจารณ์ครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ 1) ผลของการใช้โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2) ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และต่อผู้วิจัย

1. ผลของการใช้โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ นักเรียนมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงว่าโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ผลการศึกษาครั้งนี้อธิบายได้ว่า โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้จริง ด้วยการฝึกตามกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา

ในการสร้างกิจกรรมของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา จะเน้นการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา คือการเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการเสนอตัวแบบ เทคนิคการฝึกการสอนตนเอง และเทคนิคการแก้ปัญหา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ช่วยให้นักเรียนได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญและทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยอภิปรายตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาดังนี้

การเสนอตัวแบบ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบเพื่อให้นักเรียนได้เห็นต้นแบบหรือแบบอย่างที่ดี เพื่อให้แสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ เช่น “...ได้เห็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงออก...” หรือ “...ได้สังเกต และได้ปฏิบัติตาม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบอย่างที่ดี...” สอดคล้องกับแนวคิดของ นภาพร ปรีชามารถ ที่กล่าวว่า การเสนอตัวแบบนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากบุคคลได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของตัวแบบ ทั้งทางด้านภาษาและท่าทาง จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ได้เร็วกว่าการให้คำแนะนำ

การฝึกการสอนตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการสอนตนเองโดยเริ่มจากการให้เด็กดูตัวแบบพูดว่าจะทำอะไร แล้วให้เด็กพูดตาม ครั้งแรกให้พูดด้วยเสียงอันดัง จากนั้นก็ค่อยๆ พูดให้เบาลง จนในที่สุดพูดกับตนเองภายในใจ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ เช่น “...ได้ฝึกพูดเกี่ยวกับตนเองและเพื่อน...” หรือ “...ได้ฝึกสอนตนเองในการกล้าแสดงออก...”

เทคนิคการแก้ปัญหาเป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มุ่งแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ทักษะเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญของพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่ง Zurilla and Goldfried (1971 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้แบ่งกระบวนการแก้ปัญหาออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นสร้างให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา 2) ขั้นกำหนดปัญหาและตั้งเป้าหมาย 3) ขั้นเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหา 4) ขั้นตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด 5) ขั้นดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธีการที่เลือกและประเมินผลที่เกิดขึ้น ฉะนั้นการฝึกทักษะการแก้ปัญหาจะฝึกให้นักเรียนพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผู้วิจัยเริ่มจากการฝึกให้นักเรียนรับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้น โดยการสร้างสถานการณ์จำลอง แล้วให้นักเรียนคิดหาทางแก้ปัญหา จากนั้นจึงเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ เช่น “...ได้คิดแก้ไขปัญหาร่วมกับเพื่อน...” หรือ “...ได้วิเคราะห์ปัญหา และหาแนวทางแก้ไขปัญหา...”ซึ่งสอดคล้องกับ มุทิตา หวังคิด (2547) ได้ศึกษาเรื่องการฝึกทักษะการแก้ปัญหา โดยนำเสนอสถานการณ์ผ่านสื่อคอมพิวเตอร์ เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการแก้ปัญหาโดยการนำเสนอสถานการณ์ผ่านสื่อคอมพิวเตอร์มีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับนุสรี คันธิก (2553) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ สุวณัญ สุวรรณลิวงค์ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และต่อผู้วิจัย

จากการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อโปรแกรมฯ อยู่ในระดับน้อยถึงมากที่สุด (ระหว่าง 2.44 – 4.78) แสดงว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ฯ ได้รับความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งสอดคล้องกับแบบบันทึกการเรียนรู้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง ดังตัวอย่างต่อไปนี้ **“...**ทำให้ได้ฝึกพูด...” หรือ “...ได้กล้าแสดงออก...” หรือ “...ทำให้มีความมั่นใจในตนเอง...”

ส่วนข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...สนุกมากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม...” หรือ “...ผู้วิจัยมีอัธยาศัยดี และใจดี...”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มการทดลองกลุ่มเดียว ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest – Posttest Design)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 9 คน โดยผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คือ อาจารย์ผู้เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้ตรวจความเหมาะสมของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โปรแกรมแบ่งการดำเนินการเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก

แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก เปรมจิต บุญธรรม (2546); วนิดา พรชัย (2548); พรชนก เรืองวีรยุทธ (2550) และ นายสกล ศรีสุขล้อม (2553) แบ่งองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง

    1.1 การประสานสายตา

    1.2 การวางท่าทาง

    1.3 น้ำเสียง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ

2.1 การพูดแสดงความรู้สึก

2.2 การพูดเกี่ยวกับตนเอง

2.3 การพูดทักทาย

2.4 การยอมรับและกล่าวคำชมเชย

2.5 การแสดงออกความคิดเห็น

2.6 การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ

ซึ่งแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เมื่อผ่านการตรวจสอบเรียบร้อยผู้วิจัยได้นำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกตรวจหาค่าความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในของแบบสำรวจโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha - Coefficient) ของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.72

แบบบันทึกการเรียนรู้

แบบบันทึกการเรียนรู้เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนเมื่อเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง เป็นลักษณะของการรายงานตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกของตน ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม ความคิดเห็น และความรู้สึกที่มีต่อผู้วิจัย โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถาม และให้คำปรึกษา ชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และต่อผู้วิจัย เป็นแบบสอบถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย ข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ มีการประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุดโดยให้นักเรียนประเมินประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ซึ่งผู้วิจัยได้จัดกิจกรรม จำนวน 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักเรียนประเมินการทำหน้าที่ของผู้วิจัยด้วย โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถาม

การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นกลุ่มประชากรและขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการที่นักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก ทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3. ผู้วิจัยเริ่มการจัดโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรกล้าแสดงออกให้กับนักเรียนทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4. ให้นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้รู้ในแต่ละครั้ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. เมื่อผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามวันเวลาที่กำหนดเสร็จสิ้น ในครั้งสุดท้ายผู้วิจัยได้นำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพฤติกรรมก่อนการทดลองมาให้นักเรียนนทำการประเมินภายหลังการทดลอง (Posttest) รวมทั้งให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและต่อผู้วิจัย

6. นำคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกนักเรียนมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและต่อผู้วิจัยมาสรุปเนื้อหาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก

2. เปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกของกลุ่มประชากรก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิตินันพาราเมตริก (Non Parametric Statistics) The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test

3. ศึกษาคำตอบและความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกและต่อผู้วิจัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1และนำเสนอด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาปรากฏผลการวิจัย ดังนี้

1. โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาใช้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม ฯ โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้ผ่านการเข้าร่วม โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย ตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. จากผลการศึกษาโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก พบว่า สามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนได้ ดังนั้นโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาดังกล่าวจึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถช่วยให้ครู หรือบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนนำไป ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยการนำโปรแกรมไปใช้อาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ตามความเหมาะสมกับวัยของของนักเรียน

2. การจัดโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผู้วิจัยได้แสดงความเป็นกันเอง ส่งผลให้นักเรียนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยคำนึงถึงคุณลักษณะของนักเรียนแต่ละคน และกระตุ้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออก และส่งเสริมให้เห็นความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. 2554**. แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** กรุงเทพ ฯ: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ชลลดา ทวีคูณ. 2556. **เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพ ฯ: โอเดียนสโตร์.

เทพ สงวนกิตติพันธุ์. 2543. **การแสดงออกที่เหมาะสม.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นภาพร ปรีชามารถ. 2545. **จิตวิทยาการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน.** ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นุสสรี คันธิก. 2553. **ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

บุญชม ศรีสะอาด. 2553. **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพ ฯ: สุวีริยาสาส์น.

ปัญจพร อะโนดาษ. 2547. **การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติและการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดสุนทรพิชิ - ตาราม อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เปรมจิต บุญธรรม. 2546. **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมืองพะเยา.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยและสถิติ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พรชนก เรืองวีรยุทธ, 2550. **การพัฒนาบุคลิกภาพการสื่อสารเชิงวัจนะและอวัจนะของเด็กไทยอายุ 16 – 18 ปี.** วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวาทวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มุทิตา หวังคิด. 2547. **การฝึกทักษะการแก้ปัญหา โดยนำเสนอสถานการณ์ผ่านสื่อคอมพิวเตอร์เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ลักขณา สริวัฒน์. 2556. **มนุษย์สัมพันธ์.** กรุงเทพ ฯ: โอเดียนสโตร์.

วนิดา พรชัย. 2548. **ผลการจัดการเรียนการสอนแบบซิปปา เรื่องพื้นที่ผิวและปริมาตรที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการมัธยมศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2550. **เทคนิคการแก้ไขอาการวิตก กังวล กลัว ด้วยตัวเอง.** กรุงเทพ ฯ: บริษัท ฐานการพิมพ์.

วิมพ์วิภา ถาสกุล. 2550. **การใช้กิจกรรมตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2553. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย/1.จิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพ ฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2542. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.** กรุงเทพ ฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุวณัญ สุวรรณลิวงค์. 2552. **ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

หลุย จำปาเทศ. 2533. **จิตวิทยาสัมพันธ์.** พิมพ์ครั้งที่ 2: กรุงเทพ ฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Bandura, A. 1969. **Principles of behavior modification.** New York: Holt, Rinehart and Winston. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Beck, A. T. 1976. **Cognitive therapy and the emotional disorders.** New York: International University Press. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Cautela, J. R. 1979. **Covert conditioning: Assumptions and procedures**. In D. Upper & J. R. Cautela (Eds.). Covert conditioning (pp. 3 - 16). New York: Pergamon. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Ellis, A. 1962. **Reason and emotion in psychotherapy.** New York: Stuart. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Kazdin, A. E. 1978. **History of behavior modification: Experimental foundations of contemporary research.** Baltomore, MD: University Park Press. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Lange, A. J. and P. Jakuboski. 1976. **Responsible assertive behavior.** Champaign, Ill: Research Press. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Lotfi, S., R. E. Fard, M. Ayazi, and M. A. Nejad. 2011. **Effect of Meichenbaum's Cognitive Behaviour Modification Therapy on Reduction of Test Anxiety Symptoms in High School GirlsOriginal Research Article** (Online). www.sciencedirect.com, September 3, 2014.

Mahmoud, S. and R. A. Hamid. 2013. **Effectiveness of Assertiveness Training Programme On Self Esteem & Academic Achievement in adolescents girls at secondary school at Abha city** (Online). www.sciencedirect.com, September 3, 2014.

Mahoney, M. J. 1979. **Cognition and behavior modification.** Cambridge, Mass: Ballinger. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Meichenbaum, D. H. and J. Goodman. 1971. **Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self – control.** Journal of Abnormal Psychology. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Meyers, A. W. and W. E. Craighead. 1984. **Cognitive behavior therapy with children.** New York: Plenum Press. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Paeezy, M., M. Shahraray, and B. Abdi. 2010. **Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness, supjective well - being and academic achievement of lranian female secondary students** (Online). www.sciencedirect.com, September 3, 2014.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Rehm, L. 1977. **A self – control model of depression.** Behavior Therapy, 8, 787 – 804. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Rimm, D. C. and J. Masters. 1979. **Behavior therapy** (2nd ed.). New York: Academic Press. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Spiegler, M. D. and D. C. Guevremont. 1998. **Contemporary Behavior Therapy (3rd ed.).** Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. "**ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.**" กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Vatankhah, H., D. Daryabari, V. Ghadami, and N. Naderifar. 2013. **The effectiveness of communication skills training on self - concept, self-esteem and assertiveness of female students in guidance school in Rasht** (Online). www.sciencedirect.com, September 3, 2014.

Vosoughillkhchi, S., H. Poursharifi, and M. M. Alilo. 2010. **The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on self - efficacy and assertiveness among anxious female students of high schools** (Online). www.sciencedirect.com, September 3, 2014.

Wolpe, J. 1973. **The Practice of Behavior Therapey.** 2nd ed. New York: Pergamon Press, lnc.

Zurilla, T. J. and M. K. Goldfried. 1971. **Problem – solving and behavior modification.** Journal of Abnormal Psychology, 78, 107 – 126. อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553. **"ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม."** กรุงเทพ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก. โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903/ ๗๐ **วันที่** ๘ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา

ด้วย นางสาวนิโลบล แก้วพ่วง นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี" โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน **เป็น**ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก. โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903/ ๗๒ **วันที่** ๘ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ประภาวดี ปลอดมณี

ด้วย นางสาวนิโลบล แก้วพ่วง นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี" โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน **เป็น**ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่ ศธ 0513.109/ 1954

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๘ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ระเบียบ นาคสวัสดิ์

ด้วย นางสาวนิโลบล แก้วพ่วง นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี" โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ถิระวัฒน์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร
รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ
โทร./โทรสาร 02 – 5614889, 02 – 9428780 – 1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่ ศธ 0513.109/๒๕

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนงามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๘ มกราคม 2558

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทดลองโปรแกรมเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล)

ด้วย นางสาวนิโลบล แก้วพ่วง นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี" โดยมี ผศ.ดร. มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะทำการทดลองเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย กับนักเรียนโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) ตั้งแต่เดือน มกราคม 2558 เป็นต้นไป จนกว่าจะแล้วเสร็จ

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวนิโลบล แก้วพ่วง ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวนิโลบล แก้วพ่วง จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ถิระวัฒน์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร
รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ
โทร./โทรสาร 02 – 5614889, 02 – 9428780 - 1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1. อาจารย์ประภาวดี ปลอดมณี

ตำแหน่ง อาจารย์แนะแนวโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

ประวัติการศึกษา **วุฒิปริญญาตรี**
- ครุศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

วุฒิปริญญาโท
- นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการโฆษณา
มหาวิทยาลัยศรีปทุม
- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. อาจารย์ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา

ตำแหน่ง อาจารย์แนะแนวโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

ประวัติการศึกษา **ปริญญาตรี**
ศึกษาศาสตรบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาจิตวิทยาการการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปริญญาโท
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

3. อาจารย์ระเบียบ นาคสวัสดิ์

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี

สถานที่ทำงาน โรงเรียนโรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี

ประวัติการศึกษา **ปริญญาตรี**
วิทยาศาสตรบัณฑิต (กศ.บ.) วิชาเอกวิทยาศาสตร์ - เคมี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปริญญาโท
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยราภัฏสวนดุสิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ทายสิใครเอย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย และระหว่างเพื่อนที่เข้าร่วมโปรแกรม

2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจจุดประสงค์ และรายละเอียดของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

แนวคิด

การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมสำหรับสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย และระหว่างเพื่อนที่เข้าร่วมโปรแกรม นอกจากนี้เป็นการชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้ทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมและข้อตกลงเบื้องต้น

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง (ชื่อ – นามสกุล) และกล่าวทักทายนักเรียน

2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า “ลักษณะภายนอกคืออะไร พร้อมยกตัวอย่างเกี่ยวกับลักษณะภายนอก” (แนวคำตอบ: ลักษณะภายนอก คือสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอก เช่น รูปร่าง หน้าตา สีผิว น้ำเสียง ท่าทาง สายตาสั้น สีผม และลักษณะทรงผม เป็นต้น) ขออาสาสมัครในการตอบคำถาม 2-3 คน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษสี่เหลี่ยมให้กับนักเรียนทุกคน คนละ 1 แผ่น

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนชื่อและนามสกุลของตนไว้ด้านบนของกระดาษสี่เหลี่ยม หลังจากนั้นเขียนลักษณะภายนอกและคติประจำใจของตนเอง โดยห้ามให้เพื่อนคนอื่นเห็น และใช้เวลา 10 นาที ในการเขียนข้อความลงบนกระดาษสี่เหลี่ยม เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักเรียนพับกระดาษสี่เหลี่ยมดังกล่าว แล้วนำมาใส่ในกล่องที่เตรียมไว้หน้าชั้นเรียน

3. ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมข้อตกลงในกิจกรรมครั้งนี้ "เมื่อผู้วิจัยสุ่มหยิบกระดาษ และอ่านข้อความในกระดาษ หลังจากนั้นให้นักเรียนยกมือขึ้นก่อนทุกครั้ง เพื่อทายข้อความที่ผู้วิจัยอ่านว่าคือลักษณะภายนอกและคติประจำใจของเพื่อนคนใด เมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนตอบนักเรียนจึงจะตอบได้ ในการทายคำตอบสามารถตอบได้ 3 ครั้งต่อกระดาษ 1 แผ่น เมื่อครบ 3 ครั้งตามที่กำหนด ผู้วิจัยจะเฉลยคำตอบทันที โดยให้เจ้าของกระดาษที่ถูกหยิบแสดงตัวและแนะนำ ชื่อ-นามสกุล และชื่อเล่น"

4. ผู้วิจัยเริ่มสุ่มหยิบกระดาษและเปิดโอกาสให้นักเรียนทายคำตอบ (ทำกิจกรรมจนครบ)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยถามนักเรียน "จากกิจกรรมนักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง" (แนวคำตอบ: ได้สำรวจตนเอง ได้สำรวจเพื่อน ได้ร่วมเล่นเกมกับเพื่อน)

2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม "คนเราแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งรูปร่าง หน้าตา ท่าทาง น้ำเสียง ที่แตกต่างกัน และการที่เราได้มีโอกาสสำรวจตนเองจะช่วยให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองได้ดีขึ้น อีกทั้งการทำกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้เราได้สำรวจเพื่อนแต่ละคนว่ามีลักษณะอย่างไรเพื่อที่จะได้เรียนรู้ ยอมรับในลักษณะของเพื่อนแต่ละคน ช่วยให้เราเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการปรับตัวร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคมอย่างเป็นสุข"

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับจำนวนครั้งของการทำกิจกรรม วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม “กิจกรรมที่จัดขึ้นมีทั้งหมด 12 ครั้ง โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งทางด้านภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ เพื่อให้นักเรียนนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะประสบความสำเร็จและเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง หากนักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันร่วมกับผู้วิจัย”

4. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเอง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

5. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. กระดาษรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส จำนวน 12 แผ่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การพูดเกี่ยวกับตนเอง

ชื่อกิจกรรม ชีวิตดี๊ดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถพูดสิ่งที่น่าสนใจ และมีคุณค่าเกี่ยวกับตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้

แนวคิด

การพูดเรื่องเล่าที่น่าสนใจ ที่มีคุณค่าของตนให้ผู้อื่นได้รับรู้จะทำให้ตัวผู้พูดเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ มีความภูมิใจในตนเอง อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้ผู้พูดเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และส่งเสริมให้ผู้พูดมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่อไป

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ การสอนตนเอง

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่า “ความดีหรือความภาคภูมิใจของตัวเรา นักเรียนจะคิดถึงเรื่องอะไร” (แนวคำตอบ : การได้รับรางวัล การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครต่าง ๆ ความสามารถด้านกีฬาและความสามารถทางด้านดนตรี เป็นต้น)

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบงานให้กับนักเรียน เพื่อเขียนความดีงามหรือสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ เช่น ความสามารถ การได้รับรางวัล หรือการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มาคนละ 1 เรื่อง โดยให้เวลาในการคิดคนละ 5 นาที หลังจากนั้นให้นักเรียนออกมาเล่าเรื่องความดีงามหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจของตนเองคนละ 2 นาที

2. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอเล่าเรื่องราวของตนเอง ในการออกมาเล่าเรื่องราวในครั้งนี้ผู้วิจัยจะทำการสุ่มนักเรียน ซึ่งการสุ่มจะทำได้โดยการสุ่มหยิบกระดาษที่ระบุเลขที่ของนักเรียนทุกคน เมื่อสุ่มหยิบได้เลขที่ใด ให้เจ้าของเลขที่นั้นออกมาเล่าเรื่องของตนเองให้เพื่อนรับฟัง ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 1-2 คน บอกสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้ (แนวคำตอบ: ได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ ได้รับรู้ถึงความดีและความภาคภูมิใจของเพื่อนแต่ละคน)

2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม “ทุกคนล้วนมีความดี ความภาคภูมิใจในตนเองที่ต่างกัน การที่เราได้เล่าเรื่องราวที่มีคุณค่าของตนเองจะทำให้เราเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ มีความภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งยังเป็นการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ดี ๆ ของตนเองกับผู้อื่นได้รับรู้ซึ่งกันและกัน”

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เมื่อนักเรียนบันทึกเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนผู้วิจัย และนัดหมายครั้งต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอธิปราย และการสรุปของนักเรียน

สื่อการเรียนรู้

1. ใบงาน “ชีวิตดี๊ดี”

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

3. กระดาษระบุเลขที่นักเรียน เพื่อใช้ในการสุ่มนักเรียน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชื่อ ..... นามสกุล ..... เลขที่ .....

ใบงาน “ชีวิตดี๊ดี”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ …….. เรื่อง “……”

ชื่อ – นามสกุล …… **ชั้น** ……

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

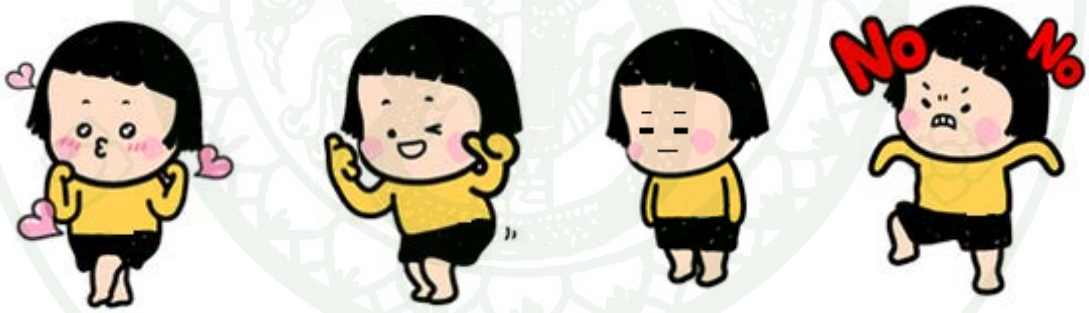
……

……

……

……

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



❍	❍	❍	❍
ชอบมาก	**ชอบ**	**เฉย ๆ**	**ไม่ชอบ**

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

……

……

……

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การพูดแสดงความรู้สึก

ชื่อกิจกรรม ของขวัญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจถึงความชอบและความสนใจของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกถึงความชอบและความสนใจของตนเองให้ผู้อื่นได้รู้

แนวคิด

การแสดงออกถึงความชอบและความสนใจของตนเองนั้นจะทำให้ผู้อื่นได้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนว่ามีความชอบ ความสนใจอย่างไร อีกทั้งยังได้สำรวจถึงความชอบและความสนใจของตนเอง ดังนั้นเราจึงควรกล้าแสดงความรู้สึกของตนเอง เพื่อสามารถที่จะแสดงออกอย่างไม่ขัดเขินต่อบุคคลอื่น และยังได้สำรวจตนเอง รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ สอนตนเอง

เวลา 50 นาที

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่ผ่านมา “เมื่อนักเรียนได้ฝึกการพูดเกี่ยวกับการเล่าเรื่องราวที่มีคุณค่าของตนเองแล้ว ในคาบนี้เราจะมาฝึกการพูดแสดงออกถึงความชอบ ความสนใจของตนเอง ”

2. ผู้วิจัยถามนักเรียน “ให้นักเรียนบอกถึงสิ่งของที่ตนเองชอบหรือสิ่งของที่ตนเองสนใจ” (แนวคำตอบ: คอมพิวเตอร์ ชุดเครื่องเขียน จักรยาน ตุ๊กตา และเครื่องดนตรี เป็นต้น)

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบงานให้กับนักเรียน และให้เวลา 10 นาที ในการทำใบงาน โดยให้นักเรียนเลือกสิ่งของที่ตนเองอยากได้มา 3 อย่าง และให้เขียนสิ่งที่อยากได้นั้นลงในใบงาน “ ของขวัญ” ที่กำหนดให้ ซึ่งสิ่งของดังกล่าวต้องเป็นสิ่งที่จับต้องได้ไม่ใช่เงินตรา และตอบคำถามดังนี้

1.1 เพราะอะไรนักเรียนจึงอยากได้ของขวัญชิ้นนี้

1.2 ของขวัญชิ้นนั้น ๆ มีความสำคัญหรือมีประโยชน์กับตัวนักเรียนอย่างไร

2. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนอของขวัญที่ตนเองต้องการโดยการสุ่ม การสุ่มในที่นี้คือ ผู้วิจัยให้นักเรียนผลิกใบงานของตนเอง ซึ่งในแต่ละใบงานที่นักเรียนได้รับนั้นมีเลขกำกับไว้ตั้งแต่ 1-12 ตามจำนวนนักเรียน นักเรียนคนใดได้หมายเลข 1 ก็คือผู้ที่ได้รับสิทธินำเสนอใบงานของตนเป็นคนแรก และผู้ที่ได้นำเสนอคนต่อไปก็คือ ผู้ที่ได้หมายเลข 2 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนขณะที่ทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม “การได้แสดงออกถึงความชอบและความสนใจของตนเองนั้น ทำให้เราได้สำรวจถึงความต้องการของตนเอง และได้รับรู้ความต้องการของผู้อื่น จากการสำรวจตนเองจะทำให้เราเข้าใจตนเอง และเห็นถึงเหตุผล ความจำเป็นของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งจะทำให้เราได้เข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และการแสดงออกถึงความชอบความสนใจของตนจะทำให้เรามีความกล้าที่จะพูด กล้าที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม”

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เมื่อนักเรียนบันทึกเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนผู้วิจัย

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอธิปราย และการสรุปของนักเรียน

สื่อการเรียนรู้

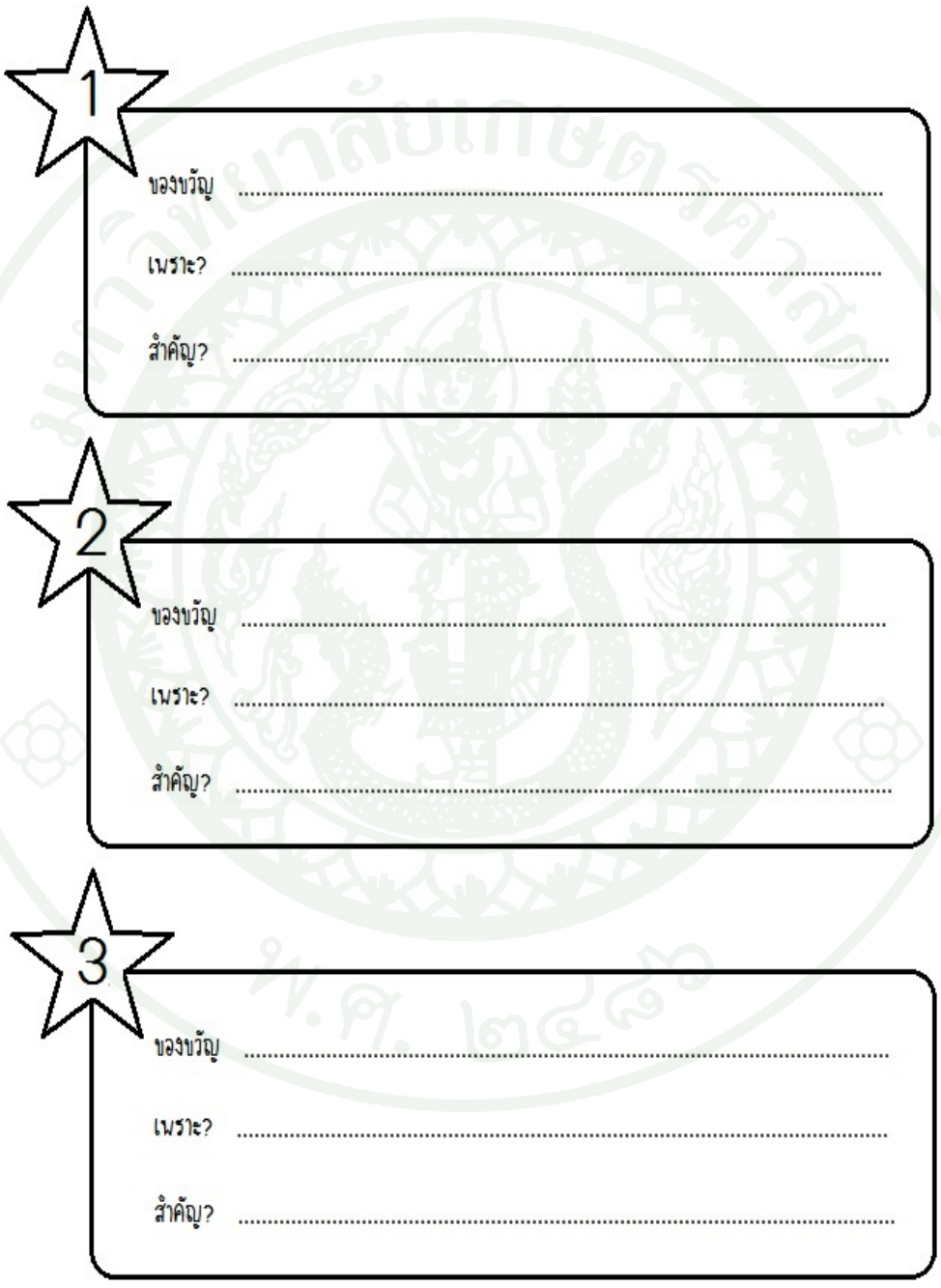
1. ใบงาน “ของขวัญ”

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน “ ของขวัญ ”

ชื่อ-นามสกุล .....**เลขที่**.....



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ …….. เรื่อง “……”

ชื่อ – นามสกุล …… **ชั้น** ……

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

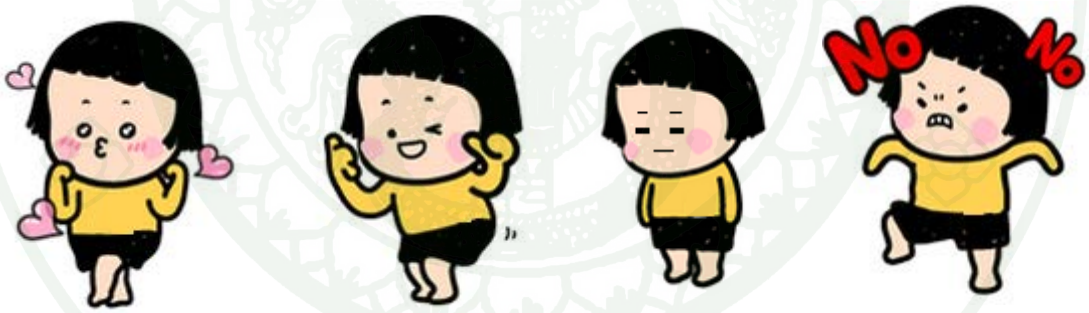
……

……

……

……

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



○	○	○	○
ชอบมาก	**ชอบ**	**เฉย ๆ**	**ไม่ชอบ**

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

……

……

……

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การยอมรับและกล่าวคำชมเชย

ชื่อกิจกรรม คำนี้เพื่อเธอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกกล่าวคำชมเชยต่อตนเองและผู้อื่น

2. เพื่อให้นักเรียนได้รับฟังชมเชยจากผู้อื่น และกล่าวยอมรับคำชมเชยได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

แนวคิด

การกล่าวคำชมเชยและยอมรับคำชมเชยที่เหมาะสมจะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีและสร้างมิตรภาพต่อกันในระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง ดังนั้นบุคคลจึงควรฝึกทักษะการกล่าวคำชมเชยและยอมรับคำชมเชย เพื่อก่อให้เกิดความรักและการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง และเสริมความมั่นใจให้กันและกัน

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ การสอนตนเอง

เวลา 50 นาที

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และเริ่มเล่นเกมส่งลูกบอล กติกาคือ ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งลูกบอลต่อให้กับเพื่อนที่อยู่ใกล้เคียงไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้ยินเสียงนกหวีดที่ผู้วิจัยเป่า เมื่อเป่านกหวีดถ้าลูกบอกอยู่ที่นักเรียนคนใด ให้นักเรียนคนนั้นพูดถึงคำชมเชยที่ตนเองอยากได้ยิน ทำเช่นนี้ประมาณ 3-5 ครั้ง

2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการเล่นเกม “ทุกคนชอบที่จะได้ยินคำชมเชย ต่างคนต่างชอบคำชมเชยที่แตกต่างกัน เช่น บางคนอยากได้ยินคำว่า เธอเก่งจัง เธอสวยเธอหล่อ แต่การกล่าวคำชมเชยนั้นต้องแสดงออกถึงความจริงใจที่แท้จริง ไม่ใช่การแกล้งทำ ดังนั้นวันนี้เราจะมาสำรวจตนเองและเพื่อนถึงความดีของแต่ละคน”

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ และแจกใบงาน “คำนี้เพื่อเธอ” ให้นักเรียนเขียนถึงความดีงามของตนเอง และความดีงามของเพื่อน ใช้เวลา 5 นาที โดยความดีงามที่เขียนนั้นห้ามน้อยกว่า 5 ข้อ

2. ให้นักเรียนแต่ละคู่พูดในสิ่งที่ตนเขียนทั้งของตนเองและของเพื่อน โดยใช้เวลาคนละ 4 นาที ซึ่ง 2 นาทีแรกให้กล่าวคำชมเชยความดีงามของตนเอง และ 2 นาทีหลังให้กล่าวคำชมเชยความดีงามของเพื่อนที่จับคู่กัน เมื่อครบ 4 นาทีแล้วผลัดเปลี่ยนบทจากผู้พูดมาเป็นผู้ฟัง

3. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคนขณะทำกิจกรรมว่า “รู้สึกอย่างไรขณะที่เป็นผู้พูดชมเชยตนเองและเพื่อน และขณะเป็นผู้ฟังคำชมเชย” โดยสุ่มนักเรียน 4-5 คนที่จะพูดแสดงความคิดเห็นดังกล่าว สุ่มโดยการใช้ลูกบอลดังข้อที่ 1 ในขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 4-5 คน ถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม สุ่มโดยการใช้ลูกบอลดังข้อที่ 1 ในขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม (แนวคำตอบ: ได้สำรวจความดีของตนเองและเพื่อน ได้รับรู้ถึงสิ่งที่เพื่อนคิดต่อตนเอง)

2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม "การพูดชมเชยตนเองต่อผู้อื่น และรับรู้ความดีงามของผู้อื่น ทำให้เราได้รับรู้ความดีงามของกันและกัน อีกทั้งทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าของกันและกัน ดังนั้นการกล่าวคำชมเชยและยอมรับคำชมเชยที่เหมาะสมจะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีและสร้างมิตรภาพต่อกันในระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง เพื่อก่อให้เกิดความรักและการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง และเสริมความมั่นใจให้กันและกัน"

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เมื่อนักเรียนบันทึกเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนผู้วิจัย

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอธิปราย และการสรุปของนักเรียน

สื่อการเรียนรู้

1. ลูกบอลพลาสติก

2. นกหวีด

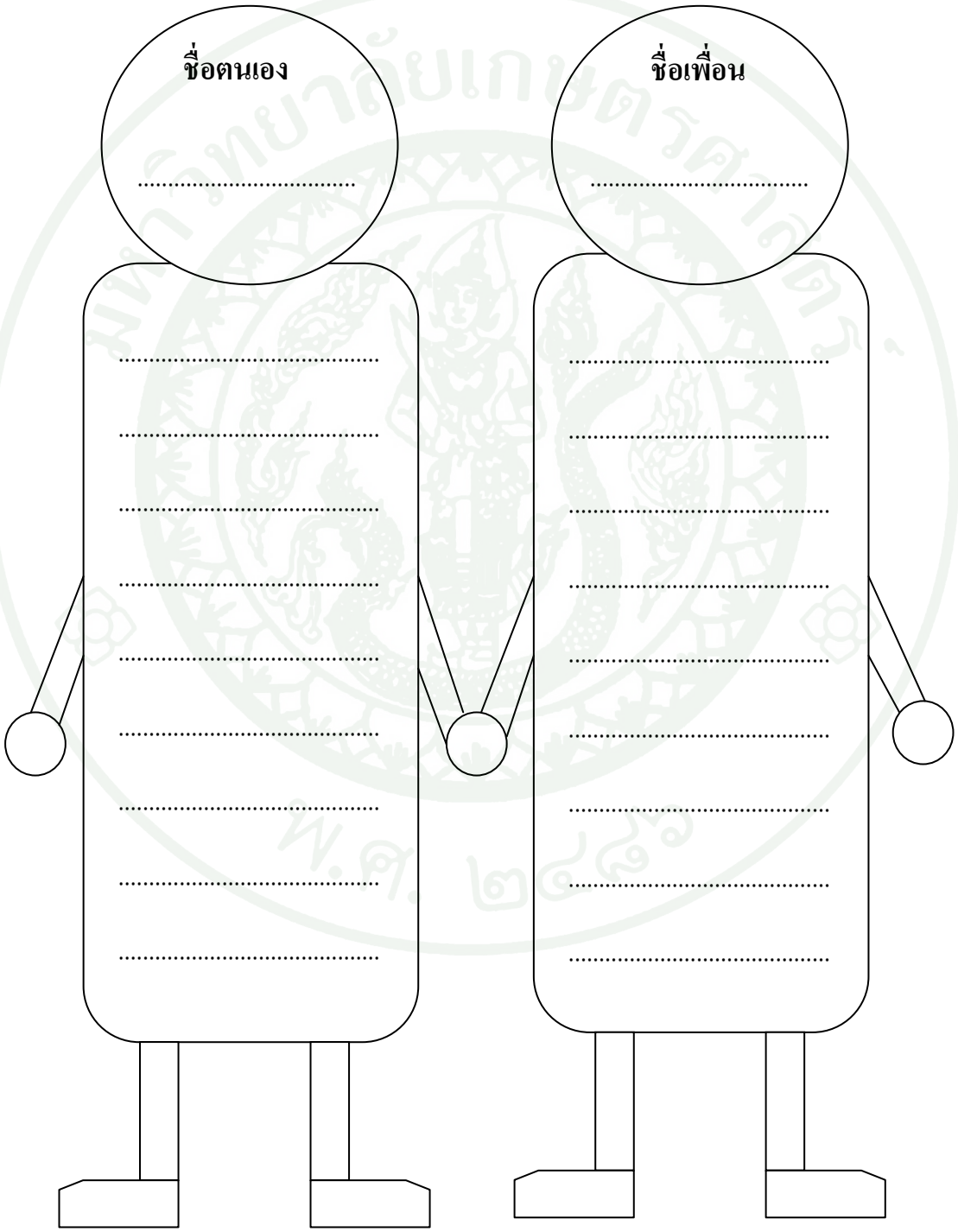
3. ใบงาน "คำนี้เพื่อเธอ"

4. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน “คำนี้เพื่อเธอ”

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนจับคู่ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง โดยใช้เวลาคนละ 4 นาที ซึ่ง 2 นาทีแรกให้กล่าวคำชมเชยความดีงามของตนเอง และ 2 นาทีหลังให้กล่าวคำชมเชยความดีงามของเพื่อน



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ …….. เรื่อง “……”

ชื่อ – นามสกุล …… **ชั้น** ……

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

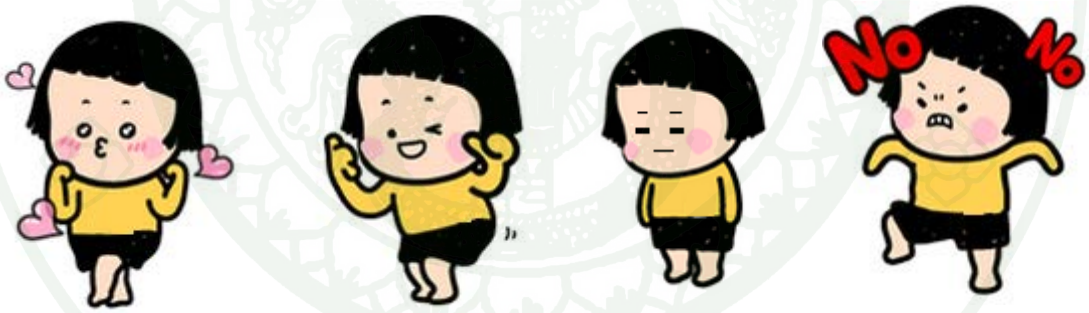
……

……

……

……

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



○	○	○	○
ชอบมาก	**ชอบ**	**เฉย ๆ**	**ไม่ชอบ**

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

……

……

……

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การพูดแสดงความรู้สึกของตนเอง

ชื่อกิจกรรม วงกลมมหัศจรรย์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกล้าพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนคิด วิเคราะห์ แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

แนวคิด

ในชีวิตประจำวันนั้นมักจะพบปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งการถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกชักชวนทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตนไม่ชอบ ดังนั้นบุคคลจึงต้องกล้าที่จะพูดในสิ่งที่ถูกต้อง หรือตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองตามสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อลดการถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้อื่น ซึ่งสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบก็คือ การคิด วิเคราะห์ เกี่ยวกับปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และกล้าเผชิญกับความจริง

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ ทักษะการแก้ปัญหา

เวลา 50 นาที

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนเริ่มเล่นเกมขอ 3 คำ กติกาคือ ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งลูกบอลต่อให้กับเพื่อนที่อยู่ใกล้เคียงไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้ยินเสียงนกหวีดที่ผู้วิจัยเป่า เมื่อเป่านกหวีดถ้าลูกบอกอยู่ที่นักเรียนคนใด ให้นักเรียนคนนั้นพูด 3 คำ ให้กับลูกบอลที่ตนได้ถืออยู่ โดยคำที่พูดนั้นต้องสื่อถึงลูกบอลดังกล่าว ทำเช่นนี้ ประมาณ 3-5 ครั้ง (แนวคำตอบ: มันกลมจัง มีสีเหลือง และมันใหญ่มาก เป็นต้น)

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม “ในซองกระดาษที่กำลังจะแจกให้กับนักเรียนแต่ละคนนั่นจะบรรจุชิ้นส่วนของกระดาษแข็งทรงกลมที่ตัดเป็นชิ้นส่วนที่แตกต่างกัน เมื่อนักเรียนได้ซองกระดาษให้นักเรียนนำชิ้นที่ได้นั่นมาต่อกันให้ได้เป็นทรงกลมที่สมบูรณ์ เมื่อต่อชิ้นส่วนเสร็จสมบูรณ์ให้ยกมือขึ้น และรอเพื่อนที่กำลังต่อชิ้นส่วนยังไม่เสร็จ”

2. ผู้วิจัยแจกซองกระดาษให้กับนักเรียน และจับเวลา 10 นาที ในขณะที่เริ่มทำกิจกรรมผู้วิจัยควรเดินดูนักเรียนรอบ ๆ ห้อง เพื่อพูดเสริมแรงให้กับนักเรียนที่กำลังต่อชิ้นส่วนของกระดาษแข็งทรงกลม

3. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยสำรวจนักเรียนที่ต่อชิ้นส่วนทรงกลมยังไม่สมบูรณ์และสอบถามความรู้สึกในขณะทำกิจกรรมว่า “นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ต่อชิ้นส่วนแต่ละชิ้น”

4. ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากนักเรียนที่ต่อชิ้นส่วนของกระดาษแข็งทรงกลมได้เสร็จสมบูรณ์ออกมาเฉลยการต่อชิ้นส่วนของกระดาษแข็งทรงกลม และซักถามถึงวิธีการหรือเทคนิคของการต่อชิ้นส่วนให้ได้สมบูรณ์ (แนวการตอบ: สังเกตดูที่มุมของแต่ละชิ้นส่วน)

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนต่อชิ้นส่วนของกระดาษแข็งทรงกลมตามอาสาสมัครที่ออกมาเฉลยหน้าห้องเรียน เมื่อทุกคนต่อเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยเรียกเก็บชิ้นส่วนต่าง ๆ ของกระดาษแข็งทรงกลมโดยเก็บใส่ซองกระดาษให้เรียบร้อย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยขออาสาสมัครนักเรียน 3-5 คน บอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม (แนวคำตอบ: ได้ฝึกคิดหาวิธีการในการแก้ไขปัญหา ได้ฝึกสมาธิ ได้ฝึกความอดทน)

2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม “ในชีวิตประจำวันนั้นมักจะพบปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งการถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกชักชวนทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตนไม่ชอบ ดังนั้นบุคคลจึงต้องกล้าที่จะพูดในสิ่งที่ถูกต้อง หรือตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองตามสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อลดการถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้อื่น ซึ่งสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบก็คือ การคิดวิเคราะห์ เกี่ยวกับปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และกล้าเผชิญกับความจริง เช่น เดียวกับการต่อชิ้นวงกลมว่าจะต่อให้เป็นรูปวงกลมที่สมบูรณ์ได้อย่างไร เราต้องรู้จักคิด วิเคราะห์ เพื่อให้ได้ออกมาเป็นวงกลมที่สมบูรณ์”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

2. ประเมินจากแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สื่อการเรียนรู้

1. ลูกบอลหลากสีสัน
2. นกหวีด
3. กระดาษแข็งทรงกลมที่ตัดเป็นชิ้นส่วนต่าง ๆ
4. ซองกระดาษสำหรับใส่ชิ้นส่วน
5. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ …….. เรื่อง “……”

ชื่อ – นามสกุล …… **ชั้น** ……

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

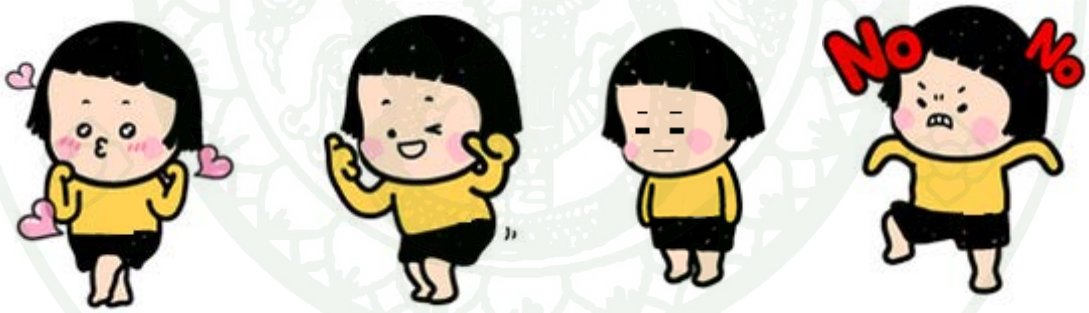
……

……

……

……

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



○	○	○	○
ชอบมาก	**ชอบ**	**เฉย ๆ**	**ไม่ชอบ**

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

……

……

……

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกทางด้านภาษาถ้อยคำ: การพูดทักทาย

ชื่อกิจกรรม มิตรภาพสร้างได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการพูดทักทายปราศรัยกับผู้อื่นที่ไม่รู้จัก เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

แนวคิด

การทักทายปราศรัยเป็นธรรมเนียมของคนเรา โดยเฉพาะคนไทยที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ผูกมิตรกับคนอื่นได้ง่าย เราสามารถที่จะใช้ท่าทางประกอบการพูดในการทักทายได้ ซึ่งการทักทายปราศรัยนั้นอาจจะเป็นการสื่อสารระหว่างคนที่รู้จักกันหรือผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนก็ได้ เพราะการรู้จักใช้วิธีการสื่อสารสร้างสัมพันธ์ทั้งท่าทางและคำพูดได้เหมาะสมกับกาลเทศะจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและมิตรภาพที่ดีต่อไป

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ เสนอตัวแบบ

เวลา 50 นาที

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบกระดาษที่พับเป็นรูปเต่าสีต่าง ๆ คนละ 1 ตัว โดยกระดาษที่พับเป็นรูปเต่าจะมี 2 ชุด ชุดละ 12 ตัว มี 12 สี มีสีดังนี้ สีเหลือง สีแดง สีเขียว สีส้ม สีฟ้า สีขาว สีชมพู สีดำ สีม่วง สีเขียวเข้ม สีน้ำเงิน และสีน้ำตาล ซึ่งชุดที่ 1 คือชุดที่ให้นักเรียนหยิบ ชุดที่ 2 คือชุดที่ให้ผู้วิจัยหยิบโดยทั้ง 2 ชุดมีสีเหมือนกัน

2. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 2 - 4 คน สุ่มโดยให้ผู้วิจัยหยิบหยิบกระดาษที่พับเป็นรูปเต่าในชุดที่ 2 ถ้าเต่าที่ผู้วิจัยหยิบได้ตรงกับสีเต่าของนักเรียนคนใด คนนั้นคือผู้ที่ถูกเลือกให้ตอบคำถาม “เมื่อนักเรียนต้องพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จัก นักเรียนจะทำอย่างไร” (แนวคำตอบ: กล่าวสวัสดี และยิ้มทักทายด้วยความเป็นมิตร)

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เกี่ยวกับ “วิธีสื่อสารสร้างสัมพันธ์” พร้อมกับอธิบายให้กับนักเรียนฟัง และให้นักเรียนจับคู่ เพื่อแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดในลักษณะที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ให้เวลาแต่ละคู่แสดงบทบาทสมมติคู่ละ 3 นาที

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคู่ส่งตัวแทนมาจับใบสถานการณ์ และให้เวลาคิดบทบาท 5 นาที หลังจากนั้นสุ่มนักเรียนออกมา 1 คู่ เพื่อแสดงบทบาทสมมติ เมื่อแสดงเสร็จให้เพื่อนในห้องร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทสมมติที่เพื่อนได้แสดงว่าเหมาะสมกับสถานการณ์หรือไม่ ทำเช่นนี้จนครบทุกคู่

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 2-3 คน บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม (แนวคำตอบ:ได้ฝึกพูดทักทายปราศรัย ได้รู้วิธีวิธีสื่อสารสร้างสัมพันธ์)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม “การพูดทักทายผู้อื่นนั้น เราสามารถที่จะใช้ท่าทางประกอบการพูดในการทักทายได้ ซึ่งการทักทายปราศรัยนั้นอาจจะเป็นการสื่อสารระหว่างคนที่รู้จักกันหรือผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนก็ได้ เพราะการรู้จักใช้วิธีการสื่อสารสร้างสัมพันธ์ทั้งท่าทางและคำพูดได้เหมาะสมกับกาลเทศะจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและมิตรภาพที่ดีต่อไป”

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เมื่อนักเรียนบันทึกเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนผู้วิจัย

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอธิปราย และการสรุปของนักเรียน

สื่อการเรียนรู้

1. กระดาษที่พับเป็นรูปเต่าสีต่าง ๆ 12 สี สีละ 2 ตัว

2. ใบความความรู้ “วิธีสื่อสารสร้างสัมพันธ์”

3. บัตรสถานการณ์

4. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บัตรสถานการณ์

สถานการณ์ที่ 1

วันนี้เป็นวันเปิดเทอมวันแรก และนักเรียนพบว่า มีเพื่อนที่เข้ามาใหม่ในชั้นเรียน นักเรียนจะมีวิธีการทักทาย ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ให้มากขึ้นอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2

นักเรียนได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนของโรงเรียน เพื่อออกไปทำกิจกรรมกับนักเรียนโรงเรียนอื่น ซึ่งนักเรียนไม่รู้จักใครเลย นักเรียนจะมีวิธีการทักทาย ทำความรู้จักกับบุคคลที่ไม่รู้จักอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3

ในวันหยุดสุดสัปดาห์นักเรียนมักจะออกไปซื้อของกับครอบครัว ซึ่งวันนี้ขณะที่นักเรียนกำลังเลือกซื้อของอยู่นั้น นักเรียนบังเอิญเจอกับคุณครูประจำชั้นของนักเรียน นักเรียนจะมีวิธีการทักทาย พูดคุยกับคุณครูอย่างไร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบความความรู้

“วิธีสื่อสารสร้างสัมพันธ์”

การสื่อสาร มี 2 ประเภท คือ การสื่อสารท่าทาง และการสื่อสารภาษา

การสื่อสารท่าทาง ที่ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ได้แก่

- ยิ้มแย้ม แจ่มใส
- อ่อนน้อม ถ่อมตน
- สบตากับผู้ที่เราคุยด้วย
- การแสดงความกระตือรือร้น สนใจในสิ่งที่กำลังสนทนา

การสื่อสารภาษา ที่ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ได้แก่

- พูดจาสุภาพ ไพเราะ
- ไม่พูดขัดจังหวะ ก่อนที่อีกฝ่ายจะพูดจบ
- ไม่เปลี่ยนเรื่องพูดในขณะที่ยังสนทนาเรื่องนั้น ๆ ไม่จบ
- ไม่พูดตำหนิหรือวิจารณ์ความคิดของบุคคลที่เราสนทนาด้วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ …….. เรื่อง “……”

ชื่อ – นามสกุล …… **ชั้น** ……

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

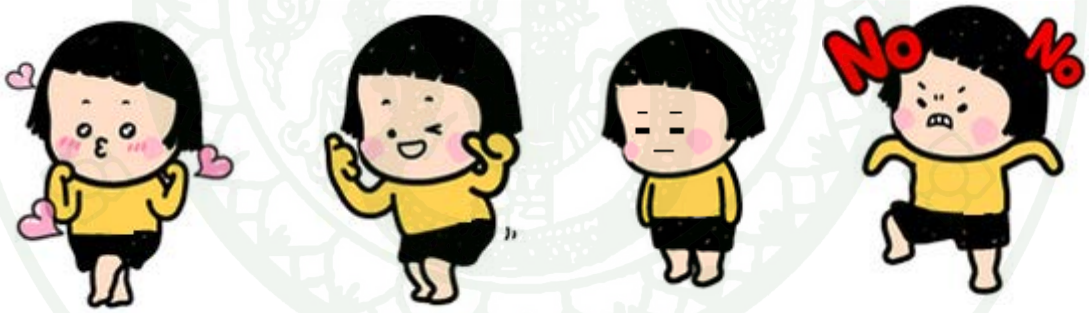
……

……

……

……

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



○	○	○	○
ชอบมาก	**ชอบ**	**เฉย ๆ**	**ไม่ชอบ**

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

……

……

……

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การแสดงความคิดเห็น

ชื่อกิจกรรม สู้ สู้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนคิด วิเคราะห์ แก้ไขปัญหาร่วมกับผู้อื่น

แนวคิด

ในการทำงานเป็นกลุ่มต้องมีการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ซึ่งในการแสดงความคิดเห็นของแต่ละคนนั้นก็จะมีความแตกต่างกันออกไป ดังนั้นการพูดแสดงความคิดเห็นของตนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จากการอ่าน การดู การฟัง เป็นการพูดที่ผู้พูดต้องพูดอย่างมีเหตุมีผล เพื่อพูดได้ตรงประเด็น มีเหตุมีผล อีกทั้งการพูดแสดงความคิดเห็นยังทำให้ได้ความคิดเห็นที่หลากหลาย และได้ใช้ทักษะการคิด วิเคราะห์ แก้ไขปัญหาร่วมกับผู้อื่น

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ ทักษะการแก้ปัญหา

เวลา 50 นาที

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และถามนักเรียนว่า “ในการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียน นักเรียนเคยพบเจอกับปัญหาอะไรมาบ้าง และมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไร” ขออาสาสมัครในการตอบคำถาม 2-3 คน

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ และแจกใบงานให้แต่ละคู่

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งตัวแทนของแต่ละคู่ออกมาหยิบบัตรสถานการณ์ตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์ปัญหา ลักษณะของปัญหา และหาแนวทางในการอยู่รอดตามสถานการณ์ดังกล่าว โดยเขียนลงในใบงานที่กำหนด ใช้เวลา 10 นาที

3. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยสุ่มนักเรียนแต่ละคู่ออกมานำเสนอใบงาน การสุ่มในที่นี้คือ ผู้วิจัยให้นักเรียนผลิกใบงานของแต่ละคู่ ซึ่งในแต่ละใบงานที่นักเรียนได้รับนั้นมีเลขกำกับไว้ตั้งแต่ 1 - 6 ตามจำนวนคู่ของนักเรียน นักเรียนคนใดได้หมายเลข 6 ก็คือ คู่ที่ได้รับสิทธินำเสนอใบงานของตนเป็นคนแรก และคู่ที่ได้นำเสนอคนต่อไปก็คือ ผู้ที่ได้หมายเลข 5 ตามลำดับ (เลขที่มีค่ามากไปหาเลขที่มีค่าน้อย)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคู่ บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม (แนวคำตอบ: ได้แสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน ได้ฝึกคิดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา)

2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม “ในการทำงานเป็นกลุ่มต้องมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ซึ่งในการแสดงความคิดเห็นของแต่ละคนนั้นก็จะมีความแตกต่างกันออกไป ดังนั้นการพูดแสดงความคิดเห็นของตนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จากการอ่าน การดู การฟัง เป็นการพูดที่ผู้พูดต้องพูดอย่างมีเหตุมีผล เพื่อพูดได้ตรงประเด็น มีเหตุมีผล อีกทั้งการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พูดแสดงความคิดเห็นยังทำให้ได้ความคิดเห็นที่หลากหลายและได้ใช้ทักษะการคิด วิเคราะห์ แก้ไขปัญหาร่วมกับผู้อื่น”

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เมื่อนักเรียนบันทึกเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนผู้วิจัย

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอธิปราย และการสรุปของนักเรียน

สื่อการเรียนรู้

1. ใบงาน “ เราต้องรอด ”

2. บัตรสถานการณ์ตัวอย่าง

3. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บัตรสถานการณ์ตัวอย่าง

สถานการณ์ที่ 1

ถ้าเกิดน้ำท่วมในจังหวัดเพชรบุรี ทำให้ถนนขาด จนไม่สามารถออกไปไหนได้เลยนักเรียนจะทำอย่างไรให้มีชีวิตอยู่รอด

สถานการณ์ที่ 2

ถ้าโลกนี้อากาศหนาวเย็นจนน้ำกลายเป็นน้ำแข็งจนมีสิ่งมีชีวิตเหลืออยู่น้อย นักเรียนจะทำอย่างไรให้มีชีวิตอยู่รอด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน “ เราต้องรอด ”

สถานการณ์ที่ได้.....

ปัญหา คือ

.....

.....

.....

.....

ลักษณะของปัญหา

.....

.....

.....

.....

แนวทางชีวิตรอด

.....

.....

.....

ชื่อ-นามสกุล.....เลขที่.....

ชื่อ-นามสกุล.....เลขที่.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิ

ชื่อกิจกรรม เราทำได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการกล่าววาจาเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง

แนวคิด

การถูกเอารัดเอาเปรียบสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที แต่เราจะสามารถรักษาสิทธิของตนเองได้อย่างไร เพื่อไม่ให้ถูกเอาเปรียบอย่างไม่ยุติธรรม ดังนั้นบุคคลจึงควรกล้าพูดรักษาสิทธิของตนเอง เพื่อไม่ให้ถูกเอาเปรียบอย่างไม่ยุติธรรม และสามารถกล่าวปฏิเสธ สามารถแสดงสิทธิของตนเอง และขอให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเองด้วยความยุติธรรม โดยไม่ทะเลาะหรือโกรธผู้อื่น

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ เสนอตัวแบบ

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และถามนักเรียนว่า “นักเรียนเคยเจอประสบการณ์ที่ไม่กล้าปฏิเสธหรือไม่ และเหตุใดถึงไม่ปฏิเสธ” หลังจากนั้นผู้วิจัยเริ่มเล่าเรื่องจากภาพสถานการณ์ตัวอย่างทั้ง 3 เรื่อง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเล่าเรื่องจากภาพให้นักเรียนฟัง และถามความคิดเห็นนักเรียนจากเรื่องที่เล่า เริ่มจากเรื่องที่ 1 การบ้านจ๋า (เล่าตามเนื้อเรื่องที่กำหนด) เมื่อเล่าถึงภาพที่ 2 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนว่า “ถ้านักเรียนเป็นโม นักเรียนจะพูดยังไงเพื่อรักษาสิทธิของตนเองกับโอม” เมื่อได้คำตอบผู้วิจัยเล่าเรื่องตามเนื้อเรื่องจนจบและสรุปเรื่องที่เล่า

2. ผู้วิจัยเริ่มเล่าเรื่องที่ 2 เวลาของเรา (เล่าตามเนื้อเรื่องที่กำหนด) เมื่อเล่าถึงภาพที่ 3 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนว่า “ถ้านักเรียนเป็นโม นักเรียนจะทำเช่นไรเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง” เมื่อได้คำตอบผู้วิจัยเล่าเรื่องตามเนื้อเรื่องจนจบและสรุปเรื่องที่เล่า

3. ผู้วิจัยเริ่มเล่าเรื่องที่ 3 เข้าแถวกันเถอะ (เล่าตามเนื้อเรื่องที่กำหนด) เมื่อเล่าถึงภาพที่ 3 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนว่า “ถ้านักเรียนเป็นโม นักเรียนจะทำเช่นไรเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง” เมื่อได้คำตอบผู้วิจัยเล่าเรื่องตามเนื้อเรื่องจนจบและสรุปเรื่องที่เล่า

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยขออาสาสมัครนักเรียน 2-3 คน บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม (แนวการตอบ: ได้รู้จักการพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง ได้เห็นถึงประโยชน์ขอการพูดรักษาสิทธิของตนเอง)

2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม “การถูกเอารัดเอาเปรียบสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที แต่เราจะสามารถรักษาสิทธิของตนเองได้อย่างไร เพื่อไม่ให้ถูกเอาเปรียบอย่างไม่ยุติธรรม ดังนั้นบุคคลจึงควรกล้าพูดรักษาสิทธิของตนเอง เพื่อไม่ให้ถูกเอาเปรียบอย่างไม่ยุติธรรม และสามารถกล่าวปฏิเสธ สามารถแสดงสิทธิของตนเองและขอให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเองด้วยความยุติธรรม โดยไม่ทะเลาะหรือโกรธผู้อื่น”

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เมื่อนักเรียนบันทึกเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนผู้วิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอธิปราย และการสรุปของนักเรียน

สื่อการเรียนรู้

1. เนื้อเรื่องตัวอย่างสถานการณ์ 3 เรื่อง

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<u>เรื่องที่ 1</u> การบ้านจ๋า

ภาพที่ 1

ภาพที่ 2

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาพที่ 3

ภาพที่ 4

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาพที่5

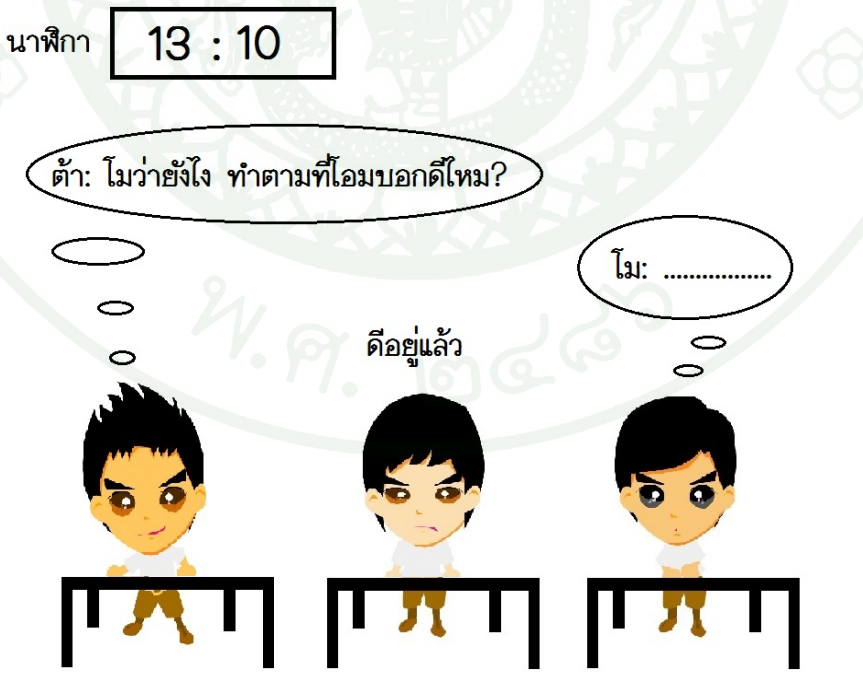
<u>เรื่องที่ 2</u> เวลาของเรา

ภาพที่1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

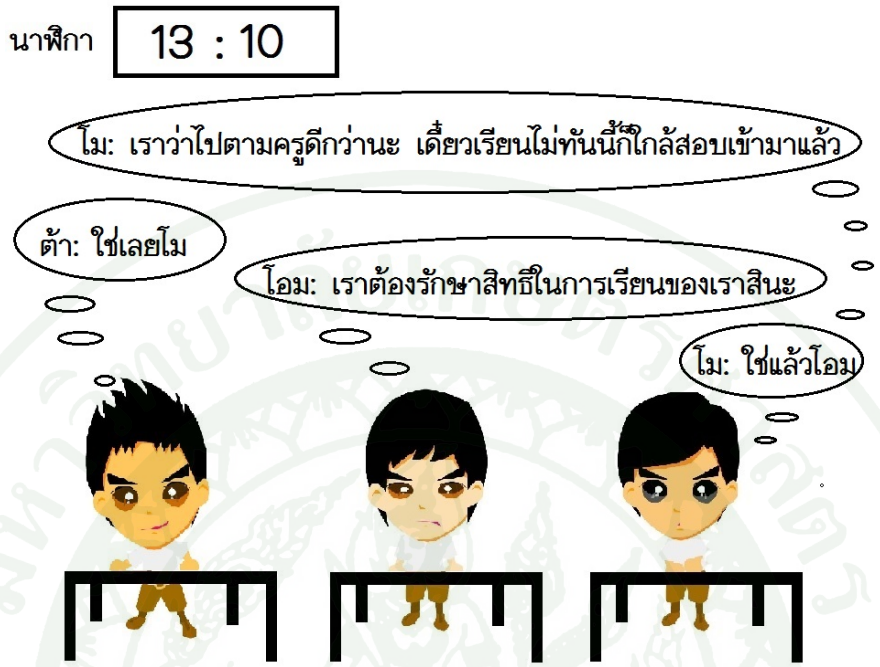
ภาพที่2

ภาพที่3



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาพที่4



<u>เรื่องที่ 3</u> เข้าแถวกันเถอะ

ภาพที่1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาพที่2

ภาพที่3

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาพที่4

ภาพที่5

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ …….. เรื่อง “……”

ชื่อ – นามสกุล …… **ชั้น** ……

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

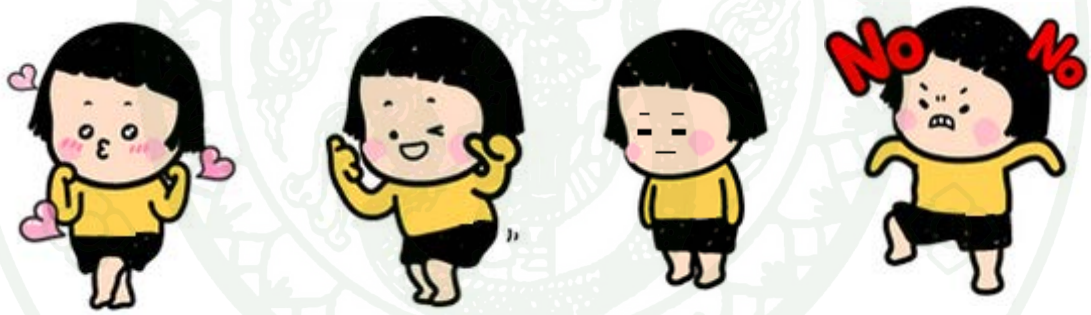
……

……

……

……

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



○ **ชอบมาก** ○ **ชอบ** ○ **เฉย ๆ** ○ **ไม่ชอบ**

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

……

……

……

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การแสดงความคิดเห็น

ชื่อกิจกรรม เห็นด้วย รวยแต้ม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นของตนทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

แนวคิด

การทำงานร่วมกันอาจเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ซึ่งย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้ง ถ้าสามารถขจัดความขัดแย้งด้วยเหตุผล และยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน จะช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำให้งานนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ ทักษะการแก้ปัญหา

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน และให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มเป็นชื่อผลไม้ต่าง ๆ มากลุ่มละ 1 ชื่อ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกมปิ๊ก ปั๊ก โป้ง คือ เมื่อผู้วิจัยจะกำหนดกลุ่มที่จะเริ่มเล่นเกมกลุ่มแรกให้กลุ่มนั้นพูดพร้อมกันว่า ปิ๊ก ปั๊ก โป้ง พร้อมกับพูดชื่อกลุ่มอื่น เช่น ปิ๊ก ปั๊ก โป้ง มะระกอ เป็นต้น และเมื่อกลุ่มที่โดนเรียกชื่อก็ให้กลุ่มดังกล่าว พูดพร้อมกันว่า ปิ๊ก ปั๊ก โป้ง พร้อมกับพูดชื่อกลุ่มอื่น ทำเช่นนี้จนได้กลุ่มผู้ชนะ โดยกติกาคือ หากกลุ่มใดเล่นติดขัด ออกคำสั่งไม่เป็นไปตามลำดับถือว่าแพ้ยุติการเล่นกลุ่มดังกล่าว

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มเลือกสีประจำกลุ่มที่ไม่ซ้ำกัน โดยออกมาเขียนสีที่กลุ่มของตนเองเลือกบนกระดานหน้าชั้นเรียน กลุ่มไหนเขียนก่อนก็ได้สีนั่นประจำกลุ่มไป (กรณีที่เลือกสีซ้ำกัน)

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันหารายชื่อสิ่งของในโลกนี้ที่มีสีตรงกับสีของกลุ่มให้มากที่สุด และพิจารณาคัดเลือกให้เหลือเพียง 5 รายชื่อ โดยมีกติกาให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทราบว่า ในการนำเสนอของตัวแทนกลุ่มจะได้คะแนน 1 คะแนนต่อ 1 รายชื่อ ก็ต่อเมื่อสมาชิกของกลุ่มอื่นเห็นด้วย และยอมรับว่าสิ่งที่นำเสนอมีสีเดียวกับสีของกลุ่มนั้น ๆ

3. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ สิ่งที่เราเลือก ”ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนรายชื่อสิ่งของในโลกของกลุ่มตนเองที่เลือกไว้ลงในใบงาน โดยใช้เวลา 10 นาที เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

4. ผู้วิจัยเริ่มให้นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน โดยขณะตัวแทนกลุ่มออกมารายงานรายชื่อที่ 1 จาก 5 รายชื่อ ให้ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ว่าเห็นด้วยหรือไม่ถ้าไม่เห็นด้วยให้ยกมือขึ้น และสามารถคัดค้านกลุ่มที่รายงานอยู่นั้นได้ และกลุ่มที่รายงานนั้นสามารถบอกเหตุผลที่เลือกรายชื่อขึ้นมาได้เช่นเดียวกัน ทำเช่นนี้จนครบทั้ง 4 กลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละกลุ่มบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ (แนวการตอบ: ได้แสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนในกลุ่มและนอกกลุ่ม ได้ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม “การทำงานร่วมกันอาจเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ซึ่งย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้ง ถ้าสามารถขจัดความขัดแย้งด้วยเหตุผล และยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน จะช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำให้งานนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้”

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เมื่อนักเรียนบันทึกเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนผู้วิจัย

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอธิปราย และการสรุปของนักเรียน

สื่อการเรียนรู้

1. ใบงาน “ สิ่งที่เราเลือก ”

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน “ สิ่งที่เราเลือก ”

รายชื่อที่ 1 .....

รายชื่อที่ 2 .....

รายชื่อที่ 3 .....

รายชื่อที่ 4 .....

รายชื่อที่ 5 .....

<u>รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม</u>

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ …….. เรื่อง “……”

ชื่อ – นามสกุล …… **ชั้น** ……

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

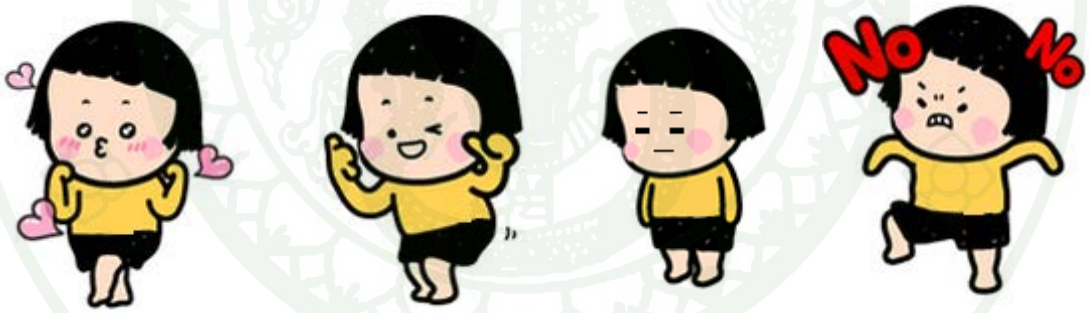
……

……

……

……

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



○	○	○	○
ชอบมาก	**ชอบ**	**เฉย ๆ**	**ไม่ชอบ**

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

……

……

……

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาท่าทาง: การวางท่าทาง การประสานสายตา และน้ำเสียง

ชื่อกิจกรรม ลด แลก แจก แถม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนฝึกพูดและวางท่าทางในการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม

แนวคิด

การวางท่าทาง การประสานสายตา ระดับความดังและจังหวะของน้ำเสียงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมในสิ่งที่เราพูด และยังช่วยให้เห็นถึงความมั่นใจของผู้พูด ดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะฝึกทักษะด้านภาษาท่าทาง เพื่อให้บุคคลกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ เสนอตัวแบบ

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ให้นักเรียนนั่งเป็นรูปตัวยู และให้นักเรียนยกตัวอย่างโฆษณาเกี่ยวกับสินค้าที่นักเรียนรู้จัก”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม โดยให้นักเรียนจับคู่ออกมาแสดงบทบาทสมมติเป็นพนักงานขายสินค้า เพื่อเชิญชวนให้เพื่อนในห้องเรียนต้องการที่จะซื้อสินค้าที่ตนกำลังโฆษณา แล้วแต่เทคนิคของแต่ละคู่ โดยเลือกสิ่งของต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวนักเรียนมาคู่ละ 1 ชิ้น ใช้เวลา 2 นาที ในการพูดโฆษณา

2. ผู้วิจัยให้เวลา 10 นาที สำหรับให้นักเรียนคิดวิธีการพูดเชิญชวนให้เพื่อนเลือกซื้อสินค้าของตน โดยมีข้อกำหนดว่าในแต่ละคู่ต้องพูดทั้ง 2 คน ห้ามพูดคนใดคนหนึ่ง

3. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยสุ่มนักเรียนแต่ละคู่ออกมาโฆษณาสินค้า การสุ่ม คือ การเล่นเกมนับเลข 37 กติกาคือ ให้นักเรียนนับเลขตั้งแต่ 1 ไปเรื่อย ๆ ถ้านักเรียนคนใดนับเลขที่มีเลข 3 กับ 7 อยู่ในจำนวนที่นับ ให้ตบมือแทน ไม่ต้องนับ เช่น ให้นักเรียนเริ่มนับ หนึ่ง สอง ตบมือ สี่ ห้า หก ตบมือ แปด เป็นต้น และถ้าคนใดคนหนึ่งทำผิดกติกาให้คู่นั้นออกมาโฆษณาสินค้าเป็นคู่แรก และหาคู่ต่อไปตามลำดับ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนยกมือโหวตคู่ที่นักเรียนสนใจสินค้ากลุ่มนั้น พร้อมบอกเหตุผลที่เลือก

2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม “การวางท่าทาง การประสานสายตา ระดับความดังและจังหวะของน้ำเสียงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมในสิ่งที่เราพูด และยังช่วยให้เห็นถึงความมั่นใจของผู้พูด ดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะฝึกทักษะด้านภาษาท่าทางเพื่อให้บุคคลกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม”

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เมื่อนักเรียนบันทึกเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนผู้วิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอธิปราย และการสรุปของนักเรียน

สื่อการเรียนรู้

1. สิ่งของต่าง ๆ รอบตัว

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ …….. เรื่อง “……”

ชื่อ – นามสกุล …… **ชั้น** ……

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

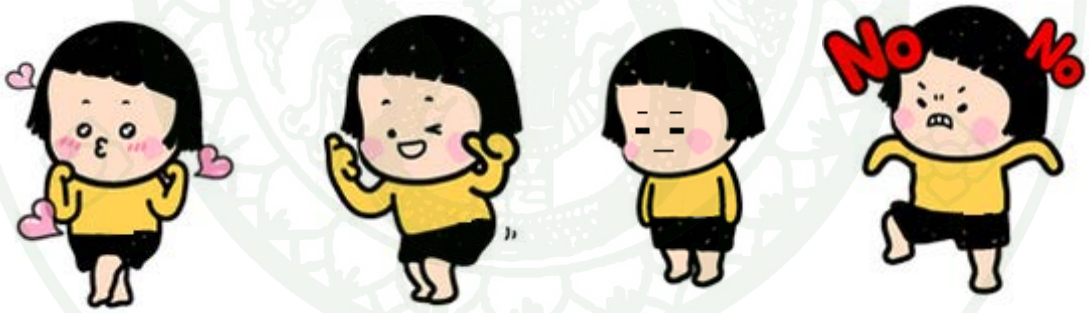
……

……

……

……

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



○ **ชอบมาก** ○ **ชอบ** ○ **เฉย ๆ** ○ **ไม่ชอบ**

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

……

……

……

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 11

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ: การแสดงความคิดเห็น

ชื่อกิจกรรม สามเหลี่ยมสี่เหลี่ยม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม

แนวคิด

ในการทำงานย่อมมีการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีกระบวนการคิด ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นในการทำงานจึงเป็นเรื่องที่ดีที่มีการร่วมกันแสดงความคิดเห็น เพื่อเกิดการเรียนรู้ และกระบวนการคิดที่แตกต่างกัน อีกทั้งยังทำให้ได้ความคิดเห็นที่หลากหลาย ซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ ทักษะการแก้ปัญหา

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่ผ่านมา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ และอธิบายกิจกรรม “ใบงานที่จะแจกให้กับนักเรียนแต่ละคู่นั้น ให้นักเรียนช่วยกันศึกษารูปเรขาคณิตที่กำหนดให้ว่า รูปเรขาคณิตที่ซ้อนกันดังรูป มีรูปสามเหลี่ยมและรูปสี่เหลี่ยมซ่อนอยู่อย่างละกี่รูป โดยให้เวลาในการทำ 10 นาที”

2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้กับนักเรียน และให้ทำใบงานตามเวลาที่กำหนด

3. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคู่ตอบจำนวนรูปสามเหลี่ยมและรูปสี่เหลี่ยมว่ามีกี่รูป (เฉลย: รูปสามเหลี่ยมมี 22 รูปและรูปสี่เหลี่ยมมี 8 รูป)

4. เมื่อได้คู่ที่ตอบถูกต้อง ให้นักเรียนคู่ดังกล่าวออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่อบอกถึงเทคนิคในการหารูปสามเหลี่ยมและรูปสี่เหลี่ยมที่ซ่อนอยู่ กรณีที่ไม่มีคู่ใดตอบถูกผู้วิจัยจะต้องทำการเฉลยและบอกเทคนิคดังกล่าว

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม “ในการทำงานย่อมมีการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีกระบวนการคิด ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นในการทำงานจึงเป็นเรื่องที่ดีที่มีการร่วมกันแสดงความคิดเห็น เพื่อเกิดการเรียนรู้ และกระบวนการคิดที่แตกต่างกัน อีกทั้งยังทำให้ได้ความคิดเห็นที่หลากหลาย ซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป”

2. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เมื่อนักเรียนบันทึกเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนผู้วิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอธิปราย และการสรุปของนักเรียน**สื่อการเรียนรู้**

สื่อการเรียนรู้

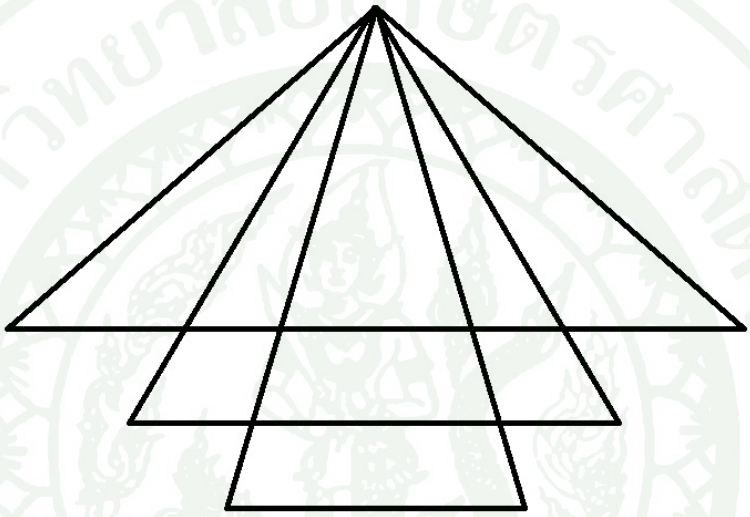
1. ใบงาน “ สามเหลี่ยมสี่เหลี่ยม ”

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน “ สามเหลี่ยมสี่เหลี่ยม ”

คำชี้แจ้ง ให้นักเรียนศึกษารูปเรขาคณิตที่กำหนดให้ว่า รูปเรขาคณิตที่ซ้อนกันดังรูป มีรูปสามเหลี่ยมและรูปสี่เหลี่ยมซ่อนอยู่อย่างละกี่รูป



ประเภท	จำนวน
รูปสามเหลี่ยม	..... รูป
รูปสี่เหลี่ยม	..... รูป

ชื่อ-นามสกุล .....

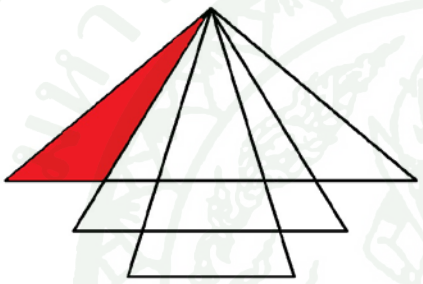
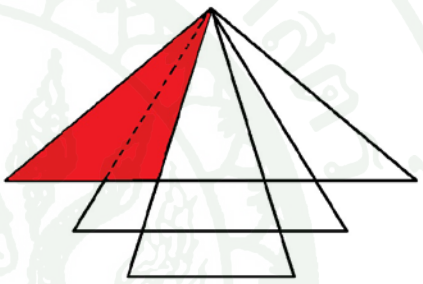
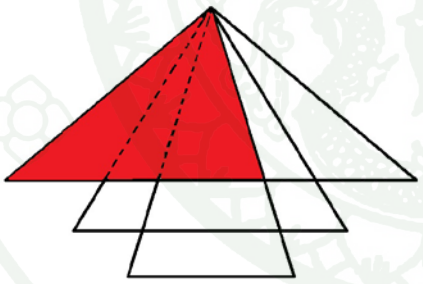
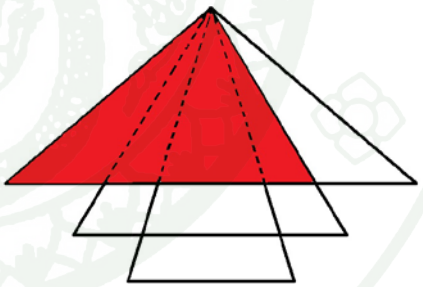
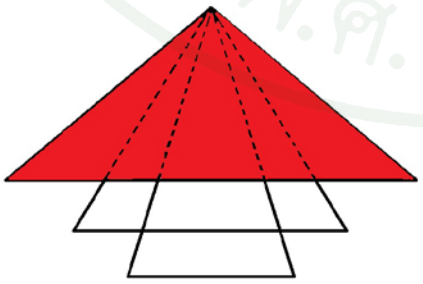
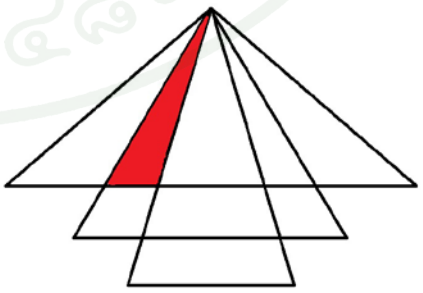
ชื่อ-นามสกุล .....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

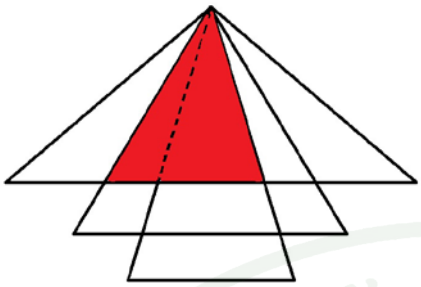
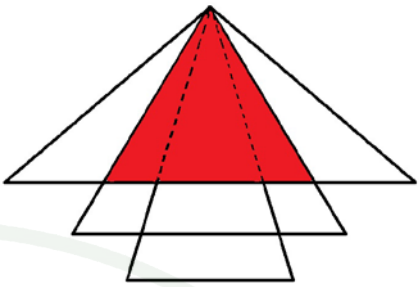
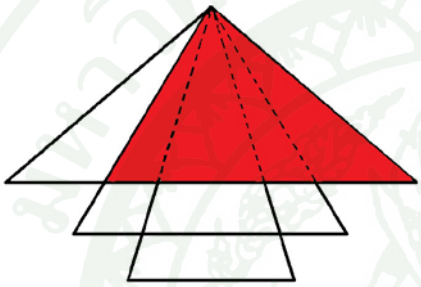
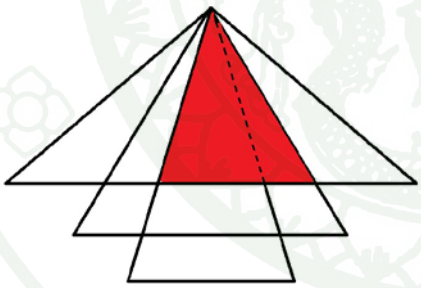
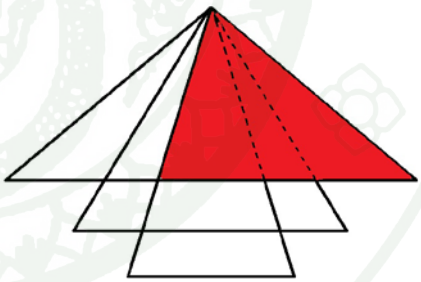
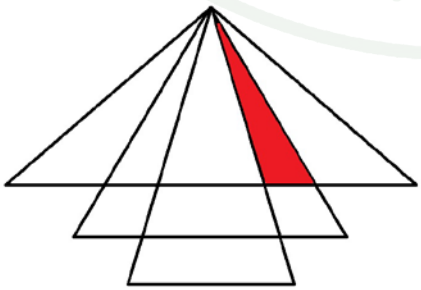
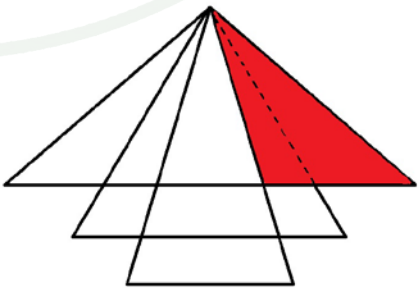
เฉลย

ประเภท	จำนวน
รูปสามเหลี่ยม	**22 รูป**
รูปสี่เหลี่ยม	**8 รูป**

รูปสามเหลี่ยม มีดังนี้

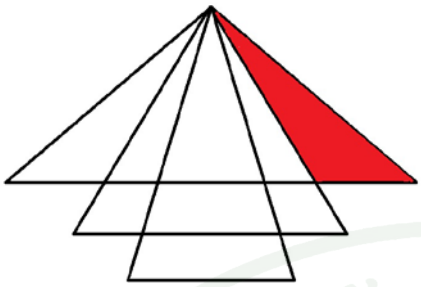
1 	2 
3 	4 
5 	6 

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

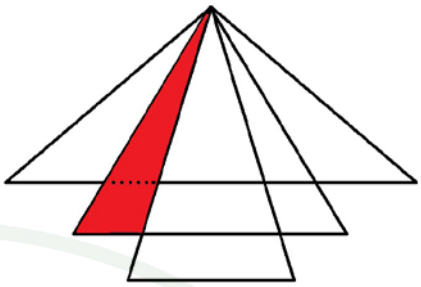
7 	8 
9 	10
11 	12 
13 	14 

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

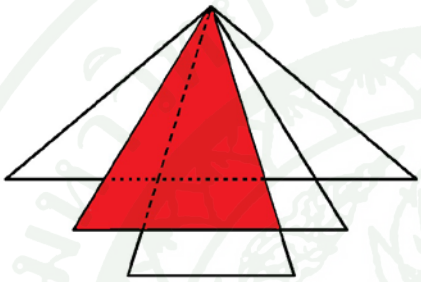
15



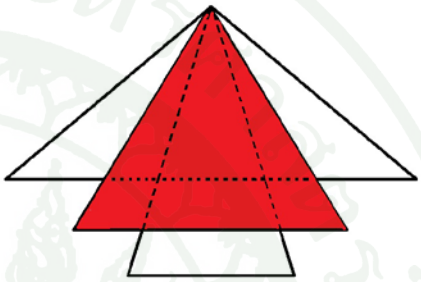
16



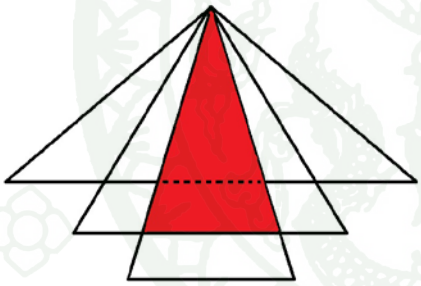
17



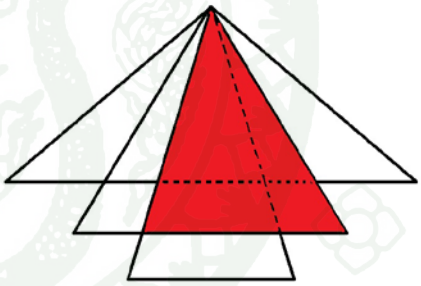
18



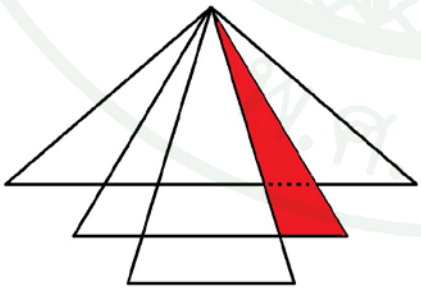
19



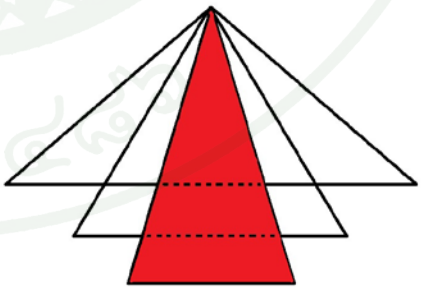
20



21

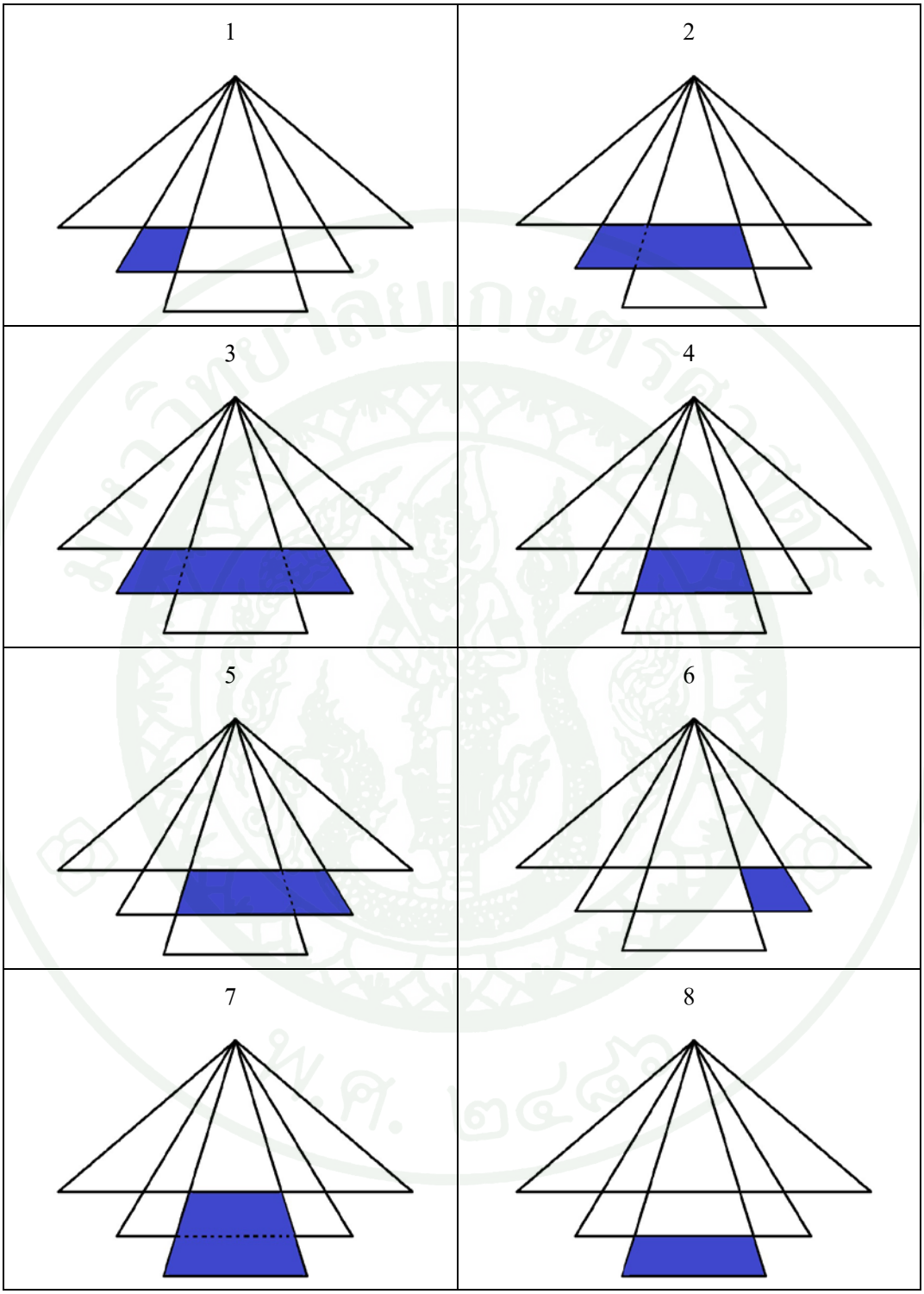


22



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รูปสี่เหลี่ยม มีดังนี้



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ …….. เรื่อง “……”

ชื่อ – นามสกุล …… **ชั้น** ……

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

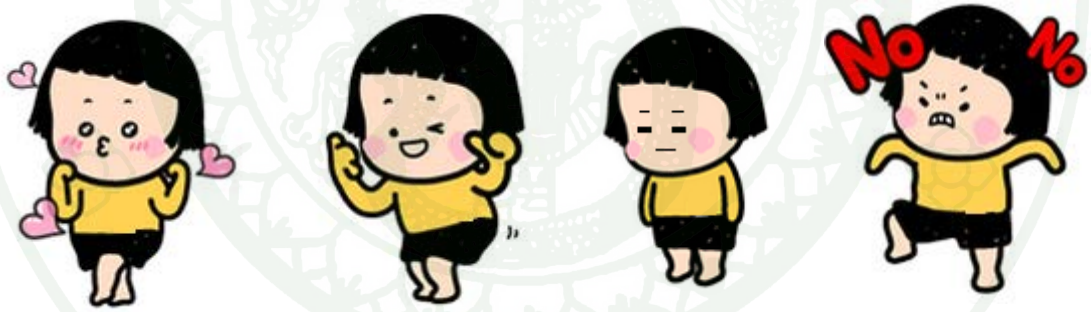
……

……

……

……

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



❍ **ชอบมาก** ❍ **ชอบ** ❍ **เฉย ๆ** ❍ **ไม่ชอบ**

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

……

……

……

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ครั้งที่ 12

ชื่อกิจกรรม หัวใจของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออก
2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป

แนวคิด

พฤติกรรมกล้าแสดงออก คือบุคคลที่แสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการต่างๆ ของบุคคล ด้วยความมั่นใจ ตรงไปตรงมาและเหมาะสม ดังนั้นบุคคลจึงควรพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อที่จะสามารถปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้ง 10 ครั้งที่ผ่านมา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น และให้เขียนชื่อด้านล่างของกระดาษดังกล่าว

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกระดาษรูปหัวใจออกเป็น 3 ส่วน โดยเขียนหมายเลข 1-3 กำกับลงไปในแต่ละช่อง หลังจากนั้นให้นักเรียนตอบคำถามตามหัวข้อที่กำหนดลงในช่องหมายเลข 1-3 ใช้เวลาในการเขียน 15 นาที ประเด็นที่กำหนดมีดังต่อไปนี้

ช่องที่ 1 ข้อดีเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกของตนเอง

ช่องที่ 2 ข้อเสีย และวิธีปรับปรุงเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกของตนเอง

ช่องที่ 3 (ด้านหลัง) เขียนความประทับใจจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

3. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากนักเรียนออกมารายงานหน้าห้องชั้นเรียนเกี่ยวกับสิ่งที่ตนได้เขียน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม “พฤติกรรมกล้าแสดงออก คือบุคคลที่แสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการต่างๆ ของบุคคล ด้วยความมั่นใจ ตรงไปตรงมาและเหมาะสม ดังนั้นบุคคลจึงควรพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อที่จะสามารถปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข”

2. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเอง และตอบแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรม ฯ และต่อผู้วิจัยเมื่อนักเรียนทำเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนผู้วิจัย

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและปิดการทดลอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การประเมินผล

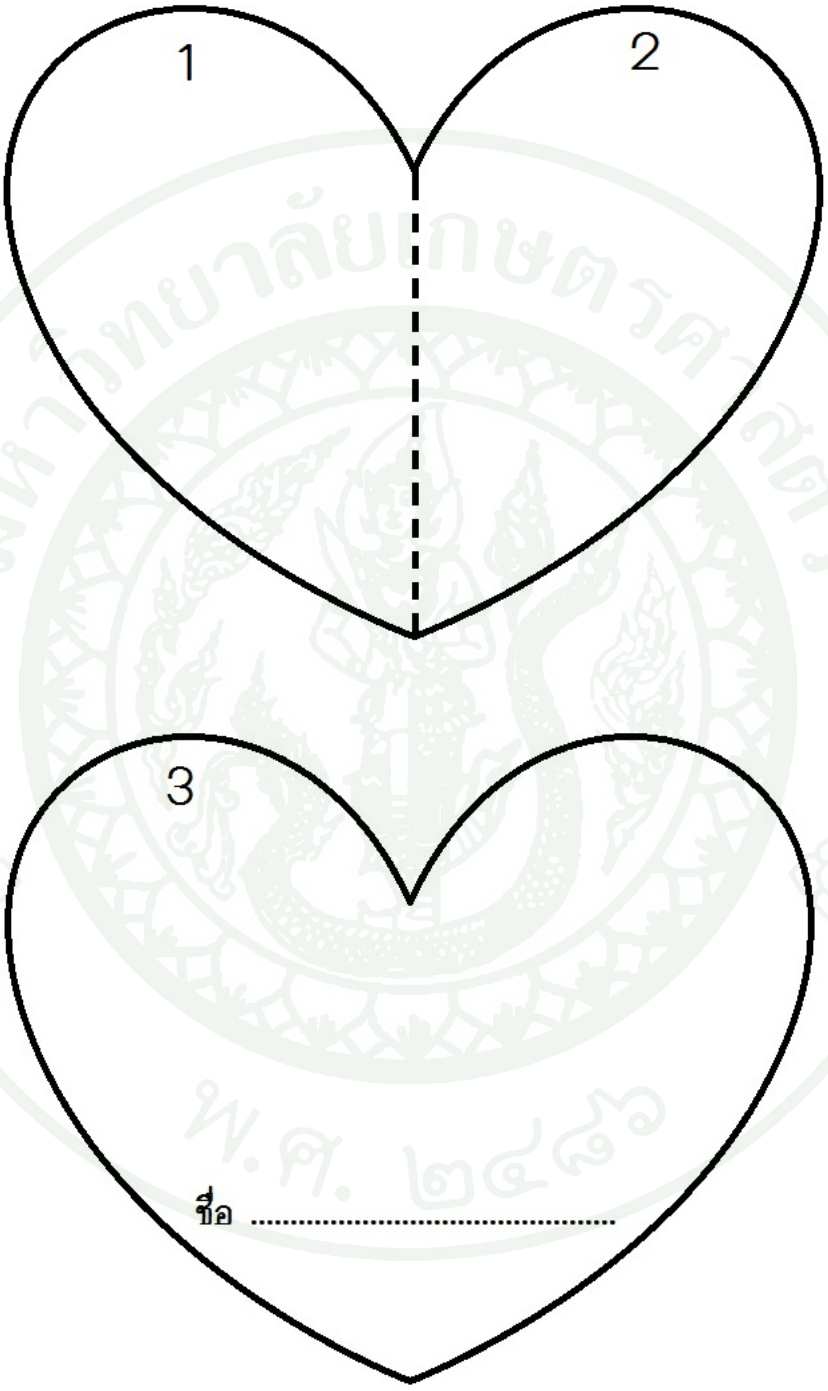
1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากใบกิจกรรมรูปหัวใจ
3. ประเมินจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก
4. แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรม ฯ และต่อผู้วิจัย

สื่อการเรียนรู้

1. ใบกิจกรรมรูปหัวใจ
2. แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก
3. แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรม ฯ และต่อผู้วิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบกิจกรรม



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<u>แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก</u>

คำชี้แจง

แบบประเมินชุดนี้เป็นการสำรวจความรู้สึกของนักเรียนในสถานการณ์ต่าง ๆ ว่านักเรียนจะมีพฤติกรรมอย่างไร เมื่อนักเรียนต้องประสบสถานการณ์นั้น ๆ โปรดตอบทุกข้อ โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

หมายเหตุ

1. ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียน **เพียง 1 คำตอบต่อ 1 ข้อ**
2. ขอให้นักเรียนตอบคำถามทุกข้อ อย่าเว้นข้อใดข้อหนึ่งเป็นอันขาด
3. แบบประเมินชุดนี้ทุกข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้รับหรือคำตอบเป็นความรู้สึกของนักเรียนจริง ๆ ดังนั้นกรุณาตอบด้วยความตั้งใจและตามความเป็นจริง โดยไม่จำเป็นต้องเหมือนผู้อื่น ข้อมูลที่ได้จะไม่มีผลเสียใด ๆ กับนักเรียนทั้งสิ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ข้อ	คำถาม	ระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออก			
		ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ
1.	ฉันจะสบตาครูหรือเพื่อน ในขณะออกไปพูดหน้าชั้นเรียน				
2.	เมื่อครูถามความคิดเห็น ฉันจะก้มหน้าไม่สบตาครู				
3.	เมื่อฉันต้องพูดคุยกับผู้ใหญ่หรือผู้อาวุโส ฉันไม่กล้าสบตา				
4.	ฉันมักจะอาสาออกไปทำกิจกรรมหน้าชั้นเรียน				
5.	ถ้าต้องออกมาทำกิจกรรมหน้าชั้นเรียนเป็นกลุ่ม ฉันจะยืนข้างหลังเพื่อน				
6.	ถ้ามีใครมาวิจารณ์ฉันอย่างไม่ยุติธรรม ฉันจะแสดงออกให้เขาทราบทันทีว่า “สิ่งที่เขาพูดนั้นไม่ถูกต้อง”				
7.	เมื่อครูถาม ฉันจะตอบคำถามนั้นด้วยเสียงดังฟังชัด				
8.	ฉันมักจะแสดงความคิดเห็นด้วยถ้อยคำที่ชัดเจน				
9.	เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ฉันมักจะพูดติดขัด				
10.	ฉันจะกล่าวคำ “ขอโทษ” เมื่อฉันกระทำผิดต่อผู้อื่น				
11.	ในการทำงานกลุ่ม ฉันรู้สึกเหนื่อยแต่เพื่อความสบายใจของเพื่อนฉันจะบอกว่า “ไม่เป็นไร”				
12.	ฉันจะบอกครู เมื่อฉันไม่เข้าใจสิ่งที่ครูสอน				
13.	เมื่อฉันประกวดผลงานชนะ ฉันจะเล่าให้คนอื่นฟัง				
14.	ถ้าฉันสอบได้คะแนนสูง ฉันจะบอกเพื่อนเรื่องการเตรียมตัวสอบ				
15.	เมื่อฉันต้องแนะนำตนเองต่อหน้าคนจำนวนมาก ฉันมักจะกลัวและไม่มั่นใจ				
16.	เมื่อฉันเจอคนรู้จัก ฉันจะทักทายเขาก่อน				
17.	ถ้ามีเพื่อนใหม่เข้ามาในชั้นเรียน ฉันจะทำความรู้จักกับเขา				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อ	คำถาม	ระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออก			
		ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ
18.	เมื่อฉันพบครูในตอนเช้า ฉันจะกล่าวคำว่า “สวัสดีค่ะ/ครับ” คุณครู				
19.	เมื่อต้องทำกิจกรรมกับบุคคลที่ไม่รู้จัก ฉันจะอายและนั่งเฉยๆ ไม่พูดกับใครก่อน				
20.	ถ้าครูหรือเพื่อนแต่งตัวสวย ฉันจะกล่าวชมว่า “วันนี้สวยจังค่ะ/ครับ”				
21.	ฉันรู้สึกดีใจและแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเขาได้รับรางวัล				
22.	เมื่อมีใครกล่าวคำชมเชยฉัน ฉันจะยิ้มและกล่าวคำว่า “ขอบคุณค่ะ/ครับ”				
23.	ฉันอิจฉาเพื่อนที่ได้คะแนนมากกว่าฉันและฉันจะไม่ชมเขาต่อหน้า				
24.	ในการทำงานกลุ่ม ฉันไม่อยากแสดงความคิดเห็นเพราะกลัวผิด				
25.	ฉันจะหลีกเลี่ยงไม่ถกเถียงกับผู้อื่น เมื่อความคิดเห็นไม่ตรงกัน				
26.	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง แม้จะไม่เหมือนคนส่วนใหญ่ก็ตาม				
27.	ถ้าฉันไม่ได้ทำความผิด ฉันจะไม่ยอมถูกทำโทษ				
28.	เมื่อครูคิดคะแนนให้ฉันผิด ฉันจะขอให้ครูตรวจอีกครั้ง				
29.	ถ้าครูมาสอนไม่ตรงเวลาฉันจะไปตามครู				
30.	ถ้าเพื่อนขอลอกการบ้าน ฉันจะปฏิเสธเขา				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกและการรับรู้ของตนเองมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับการประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่และวิธีดำเนินการของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ					
2	ฉันเข้าใจและปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ					
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ					
4	ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ					
5	ฉันตระหนักถึงความสำคัญของการกล้าแสดงออก					
6	ฉันสามารถนำเนื้อหาจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯไปประยุกต์ใช้ได้					
7	ฉันอยากให้จัดกิจกรรมเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง					
8	**ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันสามารถบอกถึงความหมายของการกล้าแสดงออกได้					
9	**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันสามารถบอกถึงความหมายของการกล้าแสดงออกได้					
10	**ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันเข้าใจถึงประโยชน์ของการกล้าแสดงออก					
11	**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันเข้าใจถึงประโยชน์ของการกล้าแสดงออก					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อ	ข้อความ	ระดับการประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12	**ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออก					
13	**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออก					
14	ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ อย่างเท่าเทียมกัน					
15	ผู้วิจัยให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน					
16	ผู้วิจัยสื่อสารกับนักเรียนด้วยน้ำเสียงที่น่าฟัง มีความเหมาะสมกับเนื้อหา					
17	ผู้วิจัยพูดและอธิบายสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจนและตรงประเด็น					
18	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะสมกับเวลา					
19	ผู้วิจัยได้เตรียมสื่ออุปกรณ์ต่างๆ สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม					
20	ผู้วิจัยสามารถสรุปเนื้อหาสาระจากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งได้อย่างชัดเจน					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ง

ข้อมูลทางสถิติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตารางผนวกที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง

(N = 9)

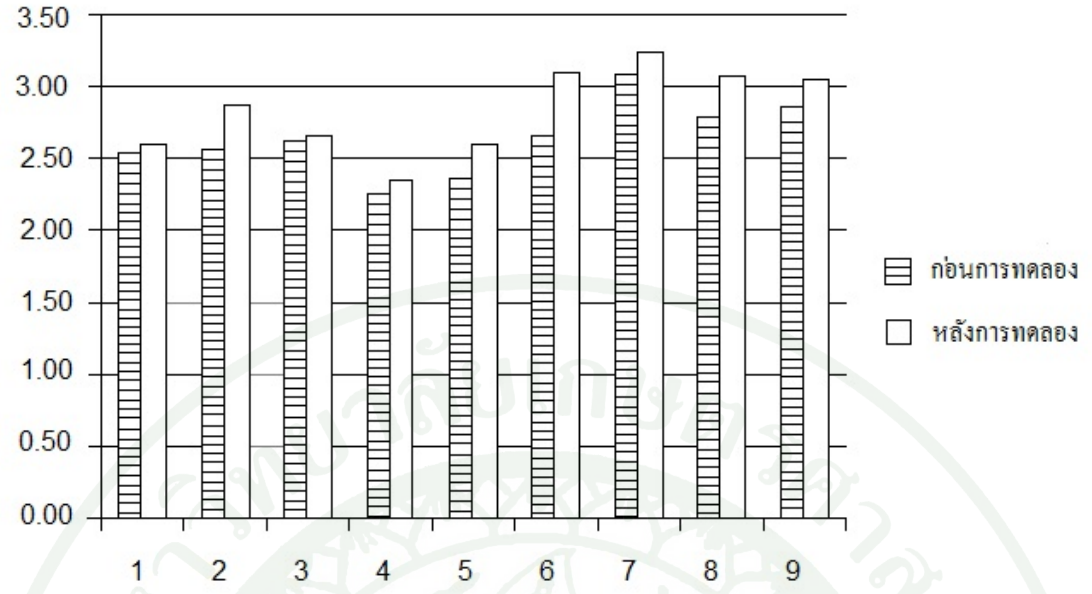
กลุ่มทดลอง	**คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก** (คะแนนค่าเฉลี่ย = 4 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	**หลังการทดลอง**
ค่าเฉลี่ย	2.64	2.84
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.25	0.29

ตารางผนวกที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง

(N = 9)

กลุ่มทดลอง	**คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก**	
	ก่อนการทดลอง	**หลังการทดลอง**
1	2.53	2.60
2	2.57	2.87
3	2.63	2.67
4	2.27	2.37
5	2.37	2.60
6	2.67	3.10
7	3.10	3.23
8	2.80	3.07
9	2.87	3.03
ค่าเฉลี่ย	**2.64**	**2.84**
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	**0.25**	**0.29**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาพผนวกที่ 1 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลองและผลการทดสอบสมติฐาน

ตารางผนวกที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วย The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test

(N = 9)

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย อันดับ	ผลรวม อันดับ	z	P
ก่อนและหลังการทดลอง	บวก	9	5.00	45.00	-2.66	.00
	ลบ	0	0.00	0.00		
รวม		**9**				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการสรุปข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน ที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้ง 12 ครั้ง

ตารางผนวกที่ 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก และต่อผู้วิจัย

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
1	ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่และวิธีดำเนินการของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.78	.83	มาก
2	ฉันเข้าใจและปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	4.11	.93	มาก
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.22	.44	ปานกลาง
4	ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ	4.67	.50	มากที่สุด
5	ฉันตระหนักถึงความสำคัญของการกล้าแสดงออก	4.00	.87	มาก
6	ฉันสามารถนำเนื้อหาจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ไปประยุกต์ใช้ได้	3.89	.78	มาก
7	ฉันอยากให้จัดกิจกรรมเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง	4.56	.53	มากที่สุด
8	**ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันสามารถบอกถึงความหมายของการกล้าแสดงออกได้	2.33	.50	น้อย
9	**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันสามารถบอกถึงความหมายของการกล้าแสดงออกได้	4.11	.60	มาก
10	**ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันเข้าใจถึงประโยชน์ของการกล้าแสดงออก	2.78	.44	ปานกลาง
11	**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันเข้าใจถึงประโยชน์ของการกล้าแสดงออก	4.22	.44	มาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
12	**ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออก	2.44	.53	น้อย
13	**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออก	4.11	.78	มาก
14	ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมกัน	4.56	.53	มากที่สุด
15	ผู้วิจัยให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน	4.22	.44	มาก
16	ผู้วิจัยสื่อสารกับนักเรียนด้วยน้ำเสียงที่น่าฟัง มีความเหมาะสมกับเนื้อหา	4.44	.53	มาก
17	ผู้วิจัยพูดและอธิบายสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจนและตรงประเด็น	4.22	.83	มาก
18	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะสมกับเวลา	3.89	.78	มาก
19	ผู้วิจัยได้เตรียมสื่ออุปกรณ์ต่างๆ สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม	4.56	.53	มากที่สุด
20	ผู้วิจัยสามารถสรุปเนื้อหาสาระจากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งได้อย่างชัดเจน	4.22	.44	มาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวนิโลบล แก้วพ่วง
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 19 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2532
สถานที่เกิด	จังหวัดเพชรบุรี
ประวัติการศึกษา	วิทยาศาสตรบัณฑิต (ฟิสิกส์ประยุกต์) สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์