

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

ประคอง วรรณสูติ. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2525.

เอกสารอื่น ๆ

วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี. "ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ภาษาต่างประเทศ

Books

Adler, Ronald B., Rosenfeld, Lawrence B., and Towne, Neil.

Interplay: The Process of Interpersonal Communication.

2nd ed. New York: CPS College Publishing, 1983.

Bolton, Robert. People Skills: How to Assert Yourself, Listen to
Other, and Resolve Conflicts. New Jersey: Prentice-Hall,
Inc., 1979

Bower, Sharon Anthony, and bower, Gordon H. Asserting Yourself:
A Practical Guide for Positive Change. Massachusetts:
Addison-Wesley Publishing Company, 1976.

Branden, Nathaniel. The Psychology of Self-Esteem. 15th ed.
New York: Bantams Books Inc., 1981.

- Bruno, Frank J. Adjustment and Personal Growth: Seven Pathway.
2nd ed. New York: John Wiley & Sons, 1983.
- Christoff, Karen A., and Kelly, Jeffrey A. "A Behavioral Approach
to Social Skills Training With Psychiatric Patients." In
Handbook of Social Skills Training and Research.
pp. 361-387. Edited by Luciano L' Abate and Michael A. Milan.
New York: John Wiley & Sons, Inc., 1985.
- Coopersmith, Stanley. SEI: Self-Esteem Inventories. 2nd ed. Palo
Alto, California: Consulting Psychologists Press, Inc., 1984.
- _____. The Antecedents of Self-Esteem. Palo Alto, California:
Cousulting Psychologists Press, Inc., 1981.
- Davis, Martha., Eshelman, Elizabeth R., and McKay, Mattew.
The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 2nd ed.
Oakland, CA.: New Harbinger Publications, 1986.
- Del Polito, Carolyn M. Intrapersonal Communication. Menlo Park,
California: Cummings Publishing Company, Inc., 1977.
- Dusek, Jerome B. Adolescent Development and Behavior. New Jersey:
Prentice-Hall, Inc., 1987.
- Ellis, Albert, and Grieger, Russell. Handbook of Rational-Emotive
Therapy. New York: Springer Publishing Company, Inc., 1977.
- Ellis, Albert, and Whiteley, John M. Theoretical and Empirical
Foundations of Rational-Emotive Therapy. California:
Wadsworth, Inc., 1979.
- Fensterheim, Herbert, and Baer, Jean. Don't Say Yes When You Want to
Say No: How Assertiveness Training Can Change Your Life.
New York: David McKay Company, 1975.

- Fodor, Iris Goldstein. "The Treatment of Communication Problems with Assertiveness Training." In Handbook of Behavioral Interventions: A Clinical Guide. pp. 501-603. Edited by Alan Goldstein, and Edna B. Foa. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1980.
- Hamachek, Don E. Encounters With Others: Interpersonal Relationships and You. New York: C B S College Publishing, 1982.
- _____. Encounters with the Self. 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1978.
- Jersild, Arthur T. The Psychology of Adolescence. 2nd ed. London: The MacMillan Company, 1963.
- Langrish, Sandra V. "Assertiveness Training." In Improving Interpersonal Relations, pp. 69-80. Edited by Cary L. Cooper. England: Wildwood House Limited, 1986.
- Lauer, Robert H., and Handel, Warren H. Social Psychology: The Theory and Application of Symbolic Interactionism. 2nd ed. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1983.
- MacNeilage, Linda A., and Adams, Kathleen. Assertiveness at Work. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1982.
- Maslow, Abraham H. Motivation and Personality. 2nd ed. New York: Harper & Row, Publishers, Inc., 1970.
- Myers, Gail E., and Myers, Michele Tolela. The Dynamics of Human Communication: A Laboratory Approach. 4th ed. New York: McGraw-Hill Book Company, 1985.
- Newman, Barbara M., and Newman, Philip R. Adolescent Development. Columbus: Merrill Publishing Company, 1986.
- Penrod, Steven. Social Psychology. 2nd ed. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1986

- Qubein, Nido R. Get the Best form Yourself: The Complete Sysetm of Personal and Professional Development. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1983.
- Rogers, Carl R. "A Theory of Personality and Interpersonal Relationships as in the Client-Centered Framework." In Psychology: A Study of Science, Vol 3, pp. 184-255. Edited by Kock, S. New York: McGraw-Hill Book Company, 1959.
- Smith, H.W. Introduction to Social Psychology. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1987.
- Swann, William B. "The Self as Architect of Social Reality". In The Self and Social Life, pp. 100-121. Edited by Barry R. Schlenker. New York: McGraw-Hill Book Company, 1985.
- Stone, L.J., and Joseph, Church. Childhood and Adolescence. 3rd ed. New York: Random House, 1973.
- Zimbardo, Philip G. Shyness. Massachusetts: Philip Zimbardo, Inc., 1977.

Articles

- Abbott, William John. "The Effect of Reality Therapy-Based Group Counseling on the Self-Esteem of Learning Disabled Sixth, Seventh and Eight Grades." Dissertation on Abstracts International 45 (January 1985): 1989-A.
- Breidenbach, William Edward. "The Effect of Assertive Training on the Adolescent Self-Concept." Dissertation Abstracts International 38 (Feburary 1978): 4671-4672-A.
- Chiu, Lian-Hwang. "Measures of Self-Esteem for School-Age Children." Journal of Counseling and Development 66 (February 1988): 298-301.

- Conaway, Roger N. "An Examination of the Relationship Among Assertiveness, Manifest Anxiety and Self-Esteem." Dissertation Abstracts International 39 (January 1979): 3915-3916-A.
- Coopersmith, Stanley. "A Method for Determining Types of Self-Esteem." Journal of Abnormal and Social Psychology. 5 (July 1959): 87-94.
- Flowers, John V.; and Goldman, Roy D. "Assertion Training for Mental Health Paraprofessionals." Journal of Counseling Psychology 23 (March 1976): 147-150.
- Galassi, John P.; Galassi, Merna D.; and Litz, M. Carol. "Assertive Training in Groups Using Video Feedback." Journal of Counseling Psychology 21 (September 1974): 390-394.
- Goebel, Barbara L.; and Brown, Delorts R. "Age Differences in Motivation Related to Maslow's Need Hierarchy." Development Psychology 17 (November 1981): 809-815.
- Gormally, James; and Hill, Clara E. "A Microtraining Approach to Assertion Training." Journal of Counseling Psychology 22 (July 1975): 299-303.
- Hamachek, Don E. "The Self's Development and Ego Growth : Conceptual Analysis and Implications for Counselors." Journal of Counseling and Development 64 (October 1985): 137.
- Huey, Wayne C.; and Rank, Richard c. "Effects of Counselor and Peer-Led Group Assertive Training on Black Adolescent Aggression." Journal of Counseling Psychology 31 (January 1984): 95-98.
- Huhn, Ralph P. "Effects of a Parent Education Program on Parental Attitudes and on the Self-Esteem and Manifest Anxiety of Preadolescents." Dissertation Abstracts International 48 (August 1987): 307-A.

- Kimball, O.M. "Development of Norms for the Coopersmith Self-Esteem Inventory: Grade four through Eight." Dissertation Abstracts International 34 (1973): 1131-1132-A.
- Kokenes, B. "Grade Level Differences in Factors of Self-Esteem." Journal of Developmental Psychology 10 (1974): 954-958.
- Leonard, Patricia; and Gottsdanker-Willekens, Anne E. "The Elementary School Counselor as Consultant for Self-Concept Enhancement." The School Counselor 34 (March 1987): 245-254.
- Olds, Roberts S. "Enhancing Self-Esteem Through Mutual Self-disclosure." Journal of School Health 57 (April 1987): 160-161.
- Perlmutter, Jane; and Myers, Jerome L. "A Comparison of two Procedures for Testing Multiple Contrasts." Psychological Bulletin 79 (January 1973): 181-198.
- Ronkin, Alan Marshall. "An Analysis of Changes in Self-Esteem Among Secondary School Students, Induced or Produced by Human Relations Training." Dissertation Abstracts International 43 (October 1982): 1093-A.
- Sarokon, Stephen C. "Student Self-Esteem : A Goal Administrators Can Help to Achieve." NASSP Bulletin 70 (February 1986): 1-5.
- Shelton, John L. "Assertive Training: Consumer Beware." Personnel and Guidance Journal 55 (April 1977): 465-468.
- Spatz, K. Christopher; and Johnston, James O. "Internal Consistency of the Coopersmith Self-Esteem Inventory." Educational and Psychological Measurement 33 (Winter 1973): 875-876.
- Tharenou, Phyllis. "Employee Self-Esteem : A Review of the Literature." Journal of Vocational Behavior 15 (1979): 316-346.

- Wiggins James D,; and Giles, Therese A. "The Relationship Between Counselors' and Students' Self-Esteem as Related to Counseling Outcomes." The School Counselor 32 (September 1984): 18-22.
- Wilk, Carole.; and Coplan, Virginia. "Assertive Training as Confidence-Building Technique." Personnel and Guidance Journal 55 (April 1977): 460-464.
- Workman, John Franklin. "Changes in Self-Esteem, Locus of Control, and Anxiety Among Female college Students Related to Assertion Training." Dissertation Abstracts International 43 (September 1982): 696-697-A.

တရားစာ

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. ค่ามัธยฐานเลขคณิต (Arithmetic Mean) (หน้า 80)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	\bar{x}	แทน	ค่ามัธยฐาน เลขคณิต
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (หน้า 81)

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

เมื่อ	s	แทน	ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน
	x	แทน	คะแนนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน
	\bar{x}	แทน	ค่ามัธยฐาน เลขคณิต
	n	แทน	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่าง

3. การหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Index) โดยใช้เทคนิคร้อยละ 30 ด้วยโปรแกรม Item Analysis ของรองศาสตราจารย์ เดือน สิ้นสุพันธ์ประทุม ซึ่งมาจากสูตร (หน้า 34)

$$D = \frac{R_u - R_l}{f}$$

เมื่อ	D	แทน	ค่าอำนาจจำแนก
	R _u	แทน	คนในกลุ่มสูงที่ตอบแต่ละข้อถูก
	R _l	แทน	คนที่กลุ่มต่ำที่ตอบแต่ละข้อถูก
	f	แทน	จำนวนคนที่แต่ละกลุ่ม

4. การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีวิเคราะห์ความคงที่ภายใน (Internal Consistency) จากสูตรคูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson formula 20) (หน้า 46)

$$r_{xx} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{s_x^2} \right]$$

เมื่อ	r _{xx}	แทน	สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
	n	แทน	จำนวนข้อในแบบทดสอบ
	s _x ²	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด
	p	แทน	สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อได้ถูกต้อง
	q	แทน	1 - p

5. การทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัธยัม เลขคณิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นอิสระจากกันและมีความแปรปรวน เท่ากันและมีจำนวนคนที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม เท่ากัน (หน้า 134)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_{x_1}^2 + s_{x_2}^2}{n}}}, df = n_1 - n_2 - 2$$

เมื่อ t แทน ครรชนีความแตกต่างระหว่างค่ามัธยัม เลขคณิตของ
กลุ่มตัวอย่างทั้งสอง

\bar{x}_1 , \bar{x}_2 แทน ค่ามัธยัม เลขคณิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

s_{x_1} , s_{x_2} แทน ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

n_1 , n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

ภาคผนวก ข

แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

ประเมินประสิทธิภาพการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก

โปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกที่จัดขึ้นในครั้งนี้ สามารถช่วยให้ผู้เข้าโปรแกรมการฝึกมีความกล้าแสดงออกได้ ดังคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามประเมินความกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก โดยผู้รับการฝึก เป็นผู้ประเมินเอง และคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามประเมินการเพิ่มพฤติกรรมการแสดงออกของผู้รับการฝึก หลังการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก โดยอาจารย์ 3 ท่าน คืออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์แนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และอาจารย์ประจำวิชาสังคมศึกษา เป็นผู้ประเมิน นอกจากนี้ผู้รับการฝึกยังได้รับประโยชน์ที่นอกเหนือจากความกล้าแสดงออกอีกด้วย ทั้งยังแสดงความรู้สึกและข้อคิดเห็นในด้านต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการประเมินผลโปรแกรมที่จัดขึ้น ดังมีรายละเอียดซึ่งแสดงไว้ในตารางต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบและความเป็นเปลี่ยนแปลงในด้านความกล้าแสดงออกของผู้รับการฝึก เป็นรายบุคคล ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก โดยผู้รับการฝึกเป็นผู้ประเมินตนเอง

ข้อความ	คนที่ 1			คนที่ 2			คนที่ 3			คนที่ 4			คนที่ 5			คนที่ 6			คนที่ 7			คนที่ 8					
	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d			
ตอนที่ 1																											
ด้านวิจนะ																											
การกล่าวขบถ																											
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดสรรเสริญผู้อื่น โดยไม่รู้สึก กระดากอาย	2	4	+2	3	4	+1	3	3	0	2	3	+1	3	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	0	2	3	+1
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าควรจะใช้คำพูดใด ในการพูดแสดง ความขบถของชมเชยผู้อื่น	2	4	+2	3	4	+1	2	3	+1	3	4	+1	3	4	+1	3	3	0	2	3	+1	2	3	+1	2	4	+2
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่นมาก่อน	2	4	+2	3	3	0	2	4	+2	3	4	+1	2	3	+1	2	3	+1	3	4	+1	3	4	+1	3	4	+1
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดชมเชยผู้อื่นอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่มีความประหม่า	2	3	+1	4	4	0	3	4	+1	2	3	+1	3	3	0	3	3	0	2	3	+1	2	3	+1	2	3	+1
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการเริ่มค้นหาคำพูดด้วยคำพูด ชมเชยผู้อื่น หรือ เครื่องประดับที่เขาสวมใส่.....	4	4	0	2	3	+1	2	3	+1	2	4	+2	1	3	+2	3	3	0	2	4	+2	1	3	+2	1	3	+2
ค่าเฉลี่ยการประเมิน...	2.4	3.8	1.4	3.0	3.6	0.6	2.4	3.4	1.0	2.4	3.6	1.2	2.4	3.2	0.8	2.8	3.0	0.2	2.4	3.4	1.0	2.0	3.4	1.4	2.0	3.4	1.4
การกล่าวปฏิเสธ																											
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดปฏิเสธด้วยคำว่า "ไม่" ..	3	4	+1	2	3	+1	3	3	0	2	3	+1	1	4	+3	3	2	-1	2	3	+1	3	4	+1	3	4	+1
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น..	2	4	+2	1	3	+2	2	3	+1	2	3	+1	1	4	+3	3	3	0	2	3	+1	2	4	+2	2	4	+2
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดปฏิเสธในทันที	2	3	+1	2	2	0	2	4	+2	2	3	+1	1	2	+1	2	2	0	1	3	+2	1	3	+2	1	3	+2

ข้อความ	คนที่ 1			คนที่ 2			คนที่ 3			คนที่ 4			คนที่ 5			คนที่ 6			คนที่ 7			คนที่ 8		
	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดคุยเสวนาขอเสนอของผู้อื่นหาก ขอเสนอในไม่ต่อยถูกข้าพเจ้า	3	4	+1	1	4	+3	1	3	+2	2	2	0	2	4	+2	2	3	+1	2	4	+2	2	3	+1
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดคุยให้ผู้อื่นทราบว่า ข้าพเจ้า ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เขาพูดหรือกระทำ	2	3	+1	2	3	+1	2	3	+1	3	3	0	2	3	+1	2	2	0	2	2	0	2	2	0
ค่าเฉลี่ยการประเมิน...	2.4	3.6	1.2	1.6	3.0	1.4	2.0	3.2	1.2	2.2	2.8	0.6	1.4	3.4	2.0	2.4	2.4	0.0	1.8	3.0	1.2	2.0	3.2	1.2
<u>การกล่าวขอร้อง</u>																								
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะเริ่มต้นพูดคุยความร่วมมือ จากผู้อื่นก่อน	3	3	0	2	3	+1	3	4	+1	2	3	+1	3	4	+1	3	3	0	1	4	+3	3	4	+1
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดคุยให้ผู้อื่นบอกค่าในสิ่งที่ เป็นการเอาเปรียบข้าพเจ้า	3	4	+1	2	3	+1	2	3	+1	2	3	+1	2	3	+1	2	3	+1	2	3	+1	2	3	+1
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะเป็นฝ่ายเริ่มขอเจรจาตกลง กับผู้อื่นก่อน	3	3	0	3	4	+1	2	3	+1	2	3	+1	2	4	+2	2	3	+1	1	3	+2	3	4	+1
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดคุยขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง อะไรบางอย่างในตัวเอง	1	3	+2	2	3	+1	2	4	+2	2	3	+1	1	4	+3	3	2	-1	1	4	+3	2	3	+1
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้ที่ ข้าพเจ้าไม่คุ้นเคยหรือรู้จัก	1	3	+2	1	3	+2	3	4	+1	2	3	+1	1	3	+2	2	2	0	1	2	+1	3	3	0
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	2.2	3.2	1.0	2.0	3.2	1.2	2.4	3.6	1.2	2.0	3.0	1.0	1.8	3.6	1.8	2.4	2.6	0.2	1.2	3.2	2.0	2.8	3.6	0.8

ข้อความ	คนที่ 1		คนที่ 2		คนที่ 3		คนที่ 4		คนที่ 5		* คนที่ 6		คนที่ 7		คนที่ 8									
	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d						
<u>คำอธิบาย</u>																								
<u>การประสานสายตา</u>																								
1. บัณฑิตมีความมั่นใจในการสนสายตากับคนที่คุ้นเคย	1	4	+3	1	3	+2	2	2	0	2	3	+1	1	4	+3	3	2	-1	1	3	+2	2	4	+2
2. บัณฑิตมีความมั่นใจที่จะมองหน้าผู้ที่สนทนาด้วย	2	4	+2	2	3	+1	2	3	+1	2	4	+2	3	4	+1	3	4	+1	1	4	+3	2	4	+2
3. บัณฑิตมีความมั่นใจที่จะใช้สายตากับผู้ฟังที่ทั่วถึง .	4	4	0	1	3	+2	1	2	+1	2	3	+1	2	4	+2	3	3	0	1	4	+3	3	3	0
4. บัณฑิตมีความมั่นใจที่จะประสานสายตากับผู้อื่น ...	2	4	+2	2	2	0	2	3	+1	2	3	+1	1	3	+2	4	3	-1	1	4	+3	3	4	+1
5. บัณฑิตมีความมั่นใจว่าบัณฑิตจะสามารถใช้การประสาน สายตาได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ	2	3	+1	1	3	+2	1	3	+2	2	3	+1	2	4	+2	3	2	-1	1	4	+3	2	4	+2
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	1.6	3.2	1.6	1.0	2.3	1.3	1.1	2.2	1.0	1.4	2.7	1.2	1.3	3.2	1.9	2.3	2.3	0.0	0.7	3.2	2.5	1.7	3.2	1.5
<u>น้ำเสียง</u>																								
1. บัณฑิตมีความมั่นใจที่จะพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลอย่างที่ บัณฑิตต้องการ	3	3	0	4	4	0	2	2	0	2	3	+1	2	4	+2	3	3	0	2	4	+2	2	4	+2
2. บัณฑิตมีความมั่นใจที่จะพูดด้วยระดับความดังของเสียง ที่แตกต่างกับ เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง	2	4	+2	1	3	+2	2	2	0	2	3	+1	1	2	+1	3	3	0	2	3	+1	2	3	+1
3. บัณฑิตมีความมั่นใจที่จะ เล่าเรื่องราวด้วยจังหวะการพูด ที่แตกต่างกับ เพื่อความเหมาะสม	2	4	+2	3	3	0	2	3	+1	1	3	+2	1	3	+2	2	3	+1	1	4	+3	2	3	+1
4. บัณฑิตมีความมั่นใจในการพูดต่อหน้าผู้คนจำนวนมาก	2	3	+1	1	3	+2	1	3	+2	1	3	+2	1	3	+2	2	3	+1	1	3	+2	2	3	+1

ข้อความ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8
	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองไม่พูดเร็วหรือช้าเกินไป แต่อยู่ในจังหวะที่พอดี	3 4 +1	4 4 0	3 4 +1	2 3 +1	3 4 +1	2 2 0	1 2 +1	2 2 0
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	2.4 3.6 1.2	2.6 3.4 0.8	2.0 2.8 0.8	1.6 3.0 1.4	1.6 3.2 1.6	2.4 2.8 0.4	1.4 3.2 1.8	2.0 3.0 1.0
<u>การวางท่าทาง</u>								
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในท่ายืนของตนเองในขณะที่ต้องพูด ค่อนข้างสูงจากบวมมาก	2 4 +2	4 4 0	2 4 +2	2 2 0	3 3 0	2 2 0	1 3 +2	1 3 +2
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าข้าพเจ้ามีการโน้มตัวไปข้างหน้า ที่เหมาะสมขณะที่คุยกับผู้อื่น	2 4 +2	4 4 0	3 3 0	3 2 -1	3 4 +1	2 3 +1	1 2 +1	1 3 +2
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในท่ามือของคนที่มีความเหมาะสมดี ในขณะที่ฟังผู้พูด	1 4 +3	4 4 0	2 3 +1	2 2 0	3 3 0	2 2 0	1 2 +1	3 4 +1
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในระยะเวลาของการยืนระหว่าง ข้าพเจ้ากับผู้อื่น	2 3 +1	4 4 0	3 4 +1	2 2 0	3 4 +1	3 2 -1	2 3 +1	2 4 +2
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในระยะเวลาที่ฟังกับผู้อื่น ค่าเฉลี่ยการประเมิน	3 3 0	4 4 0	2 4 +2	2 3 +1	3 4 +1	3 3 0	2 3 +1	2 4 +2
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	2.0 3.6 1.6	4.0 4.0 0.0	2.4 3.6 1.2	2.2 2.2 0.0	3.0 3.6 0.6	2.4 2.4 0.0	1.4 2.6 1.2	1.8 3.6 1.8
<u>การแสดงท่าทาง</u>								
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการยื่นมือประกอบการพูด	3 4 +1	3 3 0	3 3 0	2 3 +1	4 4 0	3 3 0	2 3 +1	2 3 +1
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเองไม่ให้สับสน คิดหัว เกล่ปากหา ฯลฯ ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวมือหรือนิ้ว บ่อยจนเกินไป ในขณะที่คุยกับผู้อื่น	1 4 +3	2 4 2	2 3 +1	1 2 +1	2 2 0	2 3 +1	1 3 +2	3 4 +1

ข้อความ	คนที่ 1			คนที่ 2			คนที่ 3			คนที่ 4			คนที่ 5			คนที่ 6			คนที่ 7			คนที่ 8		
	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d	ก่อน	หลัง	d
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองไม่เคยไขว่คว้าเข้ามา ตลอดเวลาที่บ่งหรือยืมบุคคลอื่น	4	4	0	3	3	0	3	3	0	1	2	+1	3	4	+1	2	3	+1	2	3	+1	3	4	+1
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองมีท่าทางที่เป็นธรรมชาติ ในขณะที่ต้องพูดแสดงความคิดเห็นของตนเอง เช่น การไขว่คว้า ไขว่คว้า ไขว่คว้า หรือแสดงท่าทีอื่น ๆ ออกมาอยู่ตลอดเวลา	1	4	+3	4	4	0	1	4	+3	1	3	+2	2	2	0	1	2	+1	1	2	+1	3	4	+1
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในความสามารถที่สุภาพของตนเอง ในขณะที่พูดคุยกับผู้อื่น โดยไม่แบ่งให้ ไม่เขย่งขา ไขว่คว้า ฯลฯ อยู่ตลอดเวลา	3	4	+1	4	4	0	2	4	+2	2	3	+1	2	4	+2	3	3	0	1	1	0	3	4	+1
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	2.4	4.0	1.6	3.2	3.6	0.4	2.2	3.4	1.2	1.4	2.6	1.2	2.6	3.2	0.6	2.2	2.8	0.6	1.4	2.4	1.0	2.8	3.8	1.0
<u>การแสดงสีหน้า</u>																								
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการแสดงออกทางสีหน้าของตนเอง ต่อบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ประสบ	3	4	+1	3	3	0	3	3	0	2	3	+1	2	4	+2	2	3	+1	2	3	+1	2	3	+1
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะแสดงสีหน้าให้ตรงกับความรู้สึก ของตนเอง	2	4	+2	3	3	0	2	2	0	2	3	+1	2	4	+2	3	3	0	3	3	0	2	3	+1
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะแสดงสีหน้าให้สอดคล้องกับ เรื่องราวที่เล่า	4	4	0	4	2	-2	3	3	0	2	3	+1	3	4	+1	2	3	+1	3	3	0	3	4	+1
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการแสดงสีหน้าให้ผู้อื่นทราบว่า ข้าพเจ้ากำลังรู้สึกเช่นไร	3	4	+1	4	2	-2	2	3	+1	2	3	+1	3	4	+1	3	3	0	2	4	+2	3	3	0
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในสีหน้าที่แสดงออกกับผู้อื่น	3	4	+1	3	2	-1	1	3	+2	2	3	+1	2	4	+2	3	3	0	2	4	+2	2	4	+2
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	3.0	4.0	1.0	3.4	2.4	-1.0	2.2	2.8	0.6	2.0	3.0	1.0	2.4	4.0	1.6	2.6	3.0	0.4	2.4	3.4	1.0	2.4	3.4	1.0

ข้อความ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8
	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d	ก่อน หลัง d
<u>ตอนที่ 2</u> นอกจากข้อความดังกล่าวแล้ว นักเรียนยังมีความรู้สึกอย่างไร หรือวิตกกังวล หรือไม่สบายใจ ในการแสดงออกด้านใด หรือสภาวะทางจิตใจอีกหรือไม่ ถ้ามีคืออะไรบ้าง	ไม่มี ไม่มี	มี ¹ ไม่มี	ไม่มี ไม่มี	ไม่มี มี ²	ไม่มี ไม่มี	ไม่มี มี ³	มี ⁴ ไม่มี	มี ⁵ ไม่มี

ก่อนการทดลอง

- 1 คือ การพูดคุยหน้าคนจำนวนมาก
- 4 คือ เมื่ออยู่กับคนที่ไม่สนิท
- 5 คือ การสอบสัมภาษณ์เพื่อเรียนต่อ

หลังการทดลอง

- 2 คือ มีความกลัวอยู่บ้างในเรื่องที่อาจจะได้รับคำคอมเมนต์จากตนเองต้องเสียใจ จากการพูดหรือร้องไห้คนอื่นเปลี่ยนแปลงการกระทำ
- 3 คือ การพูดกับญาติผู้ใหญ่ที่สนิท

* "d" คือ ความเปลี่ยนแปลงหลังจากการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก

หากเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จะแทนด้วยเครื่องหมาย "+"

หากเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ต่ำลง จะแทนด้วยเครื่องหมาย "-"

หากไม่มีการเปลี่ยนแปลง จะแทนด้วยเครื่องหมาย "0"

ทั้งนี้ แต่ละระดับของการประเมินความกล้าแสดงออกจะแทนด้วยคะแนน ดังนี้.

- 4 หมายถึง มาก
- 3 หมายถึง ค่อนข้างมาก
- 2 หมายถึง ค่อนข้างน้อย
- 1 หมายถึง น้อย

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่ผู้รับการฝึกได้เข้าโปรแกรมการฝึก ความกล้าแสดงออกแล้ว ส่วนใหญ่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีขึ้น (ค่า d เป็นบวก) ยกเว้น คนที่ 2 และคนที่ 6 ที่ประเมินตนเองต่ำลงในด้านการแสดงสีหน้า และการประสานสายตาคือ มีค่า $d = -0.04$ และ -1.0 ตามลำดับ และมีผู้รับการฝึกคนที่ 4 และคนที่ 6 ได้ประเมินตนเองหลังจากการเข้าโปรแกรมฯ ว่า ยังมีความกลัวหรือกังวลในการแสดงออกบางอย่าง แต่มีผู้รับการฝึกคนที่ 2, 7 และ 8 ที่ก่อนเข้าโปรแกรมฯ มีความรู้สึกไม่มั่นใจหรือวิตกกังวลในการแสดงออกบางอย่าง แต่หลังจากการเข้าโปรแกรมฯ แล้ว ความรู้สึกเหล่านั้นไม่มี

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วจะเห็นว่าผู้รับการฝึกส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และเมื่อพิจารณาพร้อมกับตารางที่ 6 ก็จะได้ชัดเจนขึ้นว่า โปรแกรมฯ ที่จัดขึ้นนี้มีประสิทธิภาพมากพอที่จะช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น

ตารางที่ 6 แสดงการประเมินการเห็นพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการฝึก เป็นรายบุคคลหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก โดยอาจารย์ 3 ท่านเป็นผู้ประเมิน คือ อาจารย์ที่ปรึกษา(คนที่ 1) อาจารย์แนะแนว(คนที่ 2) อาจารย์ประจำวิทยาลัยศึกษา(คนที่ 3)

ผู้ได้รับการประเมิน (คนที่)	1				2				3				4				5				6				7				8							
	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}				
คนที่ 1																																				
ตัวชี้วัด:																																				
การกล่าวยกย่อง																																				
1. ความสามารถในการทูลศรร เสนอผู้อื่น	2	3	2	2.3	1	2	2	1.7	3	3	1	2.3	3	2	2	2.3	2	2	2	2.0	1	2	2	1.7	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0
2. ความสามารถในการให้ทูลแสดงความยกย่องชมเชยผู้อื่น	2	2	2	2.0	2	2	0	1.3	3	2	1	2.0	3	2	2	2.3	2	2	2	2.0	2	3	3	2.7	2	2	3	2.3	1	2	2	1.7	1	2	2	1.7
3. ความสามารถในการทูลแสดงความยินดีกับผู้อื่นก่อน	2	3	2	2.3	2	2	1	1.7	2	2	1	1.7	3	1	3	2.3	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	1	1.7	2	1	2	1.7	2	1	2	1.7
4. ความสามารถในการทูลชมเชยผู้อื่นได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่มีความประมาท	1	2	2	1.7	2	2	1	1.7	2	1	2	1.7	3	2	1	2.0	2	1	2	1.7	1	3	3	2.3	2	3	1	2.0	2	2	1	1.7	2	2	1	1.7
5. ความสามารถในการเริ่มต้นทูลชมเชยผู้อื่นด้วยการทูลชมเสื่อหน้า อาวหรือเครื่องประดับที่เขาสวมใส่ได้โดยนัยสิ่ง คำชื่นชมการประเมิน	2	3	1	2.0	2	2	1	1.7	2	2	2	2.0	2	2	1	1.7	2	2	2	2.0	1	2	3	2.0	1	2	1	1.3	1	1	3	1.7	1	1	3	1.7
	1.8	2.6	1.8	2.1	1.8	2.0	1.0	1.6	2.4	2.0	1.4	1.9	2.8	1.8	1.8	2.1	2.0	1.8	2.0	1.9	1.4	2.4	2.6	2.1	1.8	2.2	1.6	1.9	1.6	1.6	2.0	1.7				
การกล่าวปฏิเสธ																																				
1. ความสามารถในการทูลปฏิเสธด้วยคำว่า "ไม่"	2	2	2	2.0	1	2	2	1.7	2	3	1	2.0	2	2	1	1.7	2	2	1	1.7	1	3	2	2.0	1	2	2	1.7	2	2	1	1.7	2	2	1	1.7
2. ความสามารถในการทูลปฏิเสธหาข้ออ้างของผู้อื่น	2	2	1	1.7	2	2	2	2.0	2	2	1	1.7	2	3	0	1.7	2	1	1	1.3	2	2	2	2.0	2	1	1	1.3	2	1	1	1.3	2	1	1	1.3
3. ความสามารถในการทูลปฏิเสธทันที	2	3	1	2.0	2	2	2	2.0	2	3	1	2.0	2	2	0	1.3	1	1	2	1.3	1	2	2	1.7	2	2	2	2.0	1	2	1	1.3	1	2	1	1.3
4. ความสามารถในการทูลปฏิเสธขอโทษของผู้อื่น	2	1	1	1.3	2	2	1	1.7	3	2	1	2.0	3	2	0	1.7	3	1	2	2.0	1	3	2	2.0	2	2	2	2.0	1	1	2	1.3	1	1	2	1.3

ข้อความ	ผู้ได้รับการประเมิน (คนที่)				1				2				3				4				5				6				7				8							
	ผู้ประเมิน (คนที่)				1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}				
5. ความสามารถในการทูลให้ผู้อื่นทราบว่าเขาไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ	3	2	2	2.3	2	2	1	1.7	2	2	2	2.0	3	2	2	2.3	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	1	1.7	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	2.2	2.0	1.4	1.9	1.8	2.0	1.6	1.8	2.2	2.4	1.2	1.9	2.4	2.2	0.6	1.7	2.0	1.4	1.6	1.7	1.4	2.4	1.8	1.9	1.8	1.8	1.8	1.8	1.6	1.6	1.4	1.5								
<u>การกล่าวขอร้อง</u>																																								
1. ความสามารถในการเริ่มพูดคุยขอความร่วมมือจากผู้อื่นก่อน	2	2	3	2.3	2	1	3	2.0	2	3	2	2.3	2	3	2	2.3	3	2	3	2.7	2	2	2	2.0	2	2	1	1.7	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0				
2. ความสามารถในการทูลขอให้ผู้อื่นหยุดทำสิ่งที่เป็นการเอาเปรียบตนเอง	2	2	3	2.3	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	1	2	1	1.3	2	2	1	1.7	1	3	2	2.0	2	2	2	2.0	1	2	2	1.7	1	2	2	1.7				
3. ความสามารถในการเป็นฝ่ายเริ่มขอเจรจาตกลงกับผู้อื่นก่อน	2	2	1	1.7	2	1	2	1.7	2	3	2	2.3	2	2	1	1.7	2	2	2	2.0	1	2	3	2.0	2	2	1	1.7	1	2	2	1.7	1	2	2	1.7				
4. ความสามารถในการทูลขอขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างในตนเอง	1	1	2	1.3	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	1	0	1.0	2	2	2	2.0	1	3	3	2.3	2	2	1	1.7	0	2	2	1.3								
5. ความสามารถในการทูลขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในชั้นเรียนหรือในรู้จัก	2	2	2	2.0	2	1	2	1.7	2	2	2	2.0	2	3	0	1.7	2	2	2	2.0	1	2	2	1.7	2	2	1	1.7	0	1	2	1.0								
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	1.8	1.8	2.2	1.9	2.0	1.4	2.2	1.9	2.0	2.4	2.0	2.1	1.8	2.2	0.8	1.6	2.2	2.0	2.0	2.1	1.2	2.4	2.4	2.0	2.0	2.0	1.2	1.7	0.8	1.8	2.0	1.5								

ข้อความ	ผู้ได้รับการประเมิน (คนที่)				ผู้ประเมิน (คนที่)				1				2				3				4				5				6				7				8							
	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}				
คำอธิบาย:																																												
การประสานสายคา																																												
1. ความสามารถในการสนสายคากับคนที่คุ้นเคย	2	3	2	2.3	3	2	2	2.3	3	2	1	2.0	1	2	1	1.3	2	2	2	2.0	1	2	3	2.0	3	3	2	2.7	1	2	3	2.0	3	3	2	2.7	1	2	3	2.0				
2. ความสามารถในการมองหน้าผู้ที่สนสนคาด้วย	2	3	2	2.3	3	2	2	2.3	3	3	1	2.3	1	1	1	1.0	3	2	2	2.3	2	3	3	2.7	3	2	3	2.7	3	2	3	2.7	1	2	2	1.7	1	2	2	1.7	1	2	2	1.7
3. ความสามารถในการใช้สายคาของผู้ฟังได้อย่างทั่วถึง ..	1	1	2	1.3	3	1	2	2.0	2	2	1	1.7	2	3	1	2.0	2	2	2	2.0	1	2	3	2.0	2	2	3	2.3	2	2	3	2.3	1	1	2	1.3	1	1	2	1.3	1	1	2	1.3
4. ความสามารถในการประสานสายคากับผู้ฟัง	2	3	2	2.3	3	1	2	2.0	3	2	1	2.0	2	2	2	2.0	3	2	2	2.3	1	3	3	2.3	3	1	3	2.3	3	1	3	2.3	1	2	3	2.0	1	2	3	2.0	1	2	3	2.0
5. ความสามารถในการใช้การประสานสายคาได้อย่างเหมาะสม ในสถานการณ์ต่าง ๆ	2	1	2	1.7	3	2	2	2.3	2	2	1	1.7	1	1	2	1.3	3	2	2	2.3	1	2	3	2.0	2	2	3	2.3	2	2	3	2.3	1	3	3	2.3	1	3	3	2.3	1	3	3	2.3
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	1.8	2.2	2.0	2.0	3.0	1.6	2.0	2.2	2.6	2.2	1.0	1.9	1.4	1.8	1.4	1.5	2.6	2.0	2.0	2.2	1.2	2.4	3.0	2.2	2.6	2.0	2.8	2.5	1.0	2.0	2.6	1.9	1.0	2.0	2.6	1.9	1.0	2.0	2.6	1.9				
น้ำเสียง																																												
1. ความสามารถในการพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล	2	2	2	2.0	3	2	2	2.3	2	3	2	2.3	3	3	3	3.0	2	1	1	1.3	2	3	1	2.0	2	2	2	2.0	1	2	3	2.0	1	2	3	2.0	1	2	3	2.0				
2. ความสามารถในการพูดด้วยระดับความดังของเสียงที่ แตกต่างกัน	1	2	2	1.7	3	3	2	2.7	2	2	2	2.0	1	2	2	1.7	2	1	2	1.7	1	2	2	1.7	3	1	1	1.7	1	2	3	2.0	1	2	3	2.0	1	2	3	2.0				
3. ความสามารถในการเล่าเรื่องราวด้วยจังหวะการพูดที่ แตกต่างกันเพื่อความเหมาะสม	1	2	3	2.0	2	2	1	1.7	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	1	1.7	2	2	1	1.7	1	2	2	1.7	1	2	2	1.7				
4. ความสามารถในการพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นปกติในสภาวะ เมื่อต้องพูดต่อหน้าผู้ฟังจำนวนมาก	2	2	1	1.7	2	2	1	1.7	2	2	2	2.0	2	3	1	2.0	2	2	2	2.0	1	3	3	2.3	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	0	2	2	1.3	0	2	2	1.3				
5. ความสามารถในการพูดในจังหวะที่พอดี ไม่เร็วหรือช้าเกินไป	1	3	1	1.7	3	3	2	2.7	3	2	2	2.3	3	2	1	2.0	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	1	2	3	2.0	1	2	3	2.0				
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	1.4	2.2	1.8	1.8	2.6	2.4	1.6	2.2	2.2	2.2	2.0	2.1	2.2	2.4	1.8	2.1	2.0	1.6	1.8	1.8	1.6	2.4	2.0	2.0	2.2	1.8	1.6	1.9	0.8	2.0	2.6	1.8	0.8	2.0	2.6	1.8								

ข้อความ	ผู้ที่ได้รับการประเมิน (คนที่)				1				2				3				4				5				6				7				8			
	ผู้ประเมิน (คนที่)		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน (คนที่)		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน (คนที่)		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน (คนที่)		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน (คนที่)		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน (คนที่)		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน (คนที่)		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน (คนที่)		ค่าเฉลี่ย					
การวางท่าทาง																																				
1. ความสามารถในการวางท่าทางการยืนได้อย่างเหมาะสม																																				
ในขณะที่พูดคุยกับผู้อื่นจำนวนมาก	2	2	2	2.0	3	3	3	3.0	3	2	1	2.0	2	2	1	1.7	2	2	1	1.7	1	3	1	1.7	2	2	2	2.0	1	1	2	1.3				
2. ความสามารถในการโน้มตัวไปข้างหน้าอย่างเหมาะสม																																				
ในขณะที่พูดคุยกับผู้อื่น	1	2	2	1.7	3	2	1	2.0	2	3	1	2.0	1	3	1	1.7	2	2	2	2.0	1	2	1	1.3	2	2	2	2.0	1	3	2	2.0				
3. ความสามารถในการมีท่าทางการนั่งที่เหมาะสม																																				
ในขณะที่นั่งอยู่กับที่ เช่น นั่งฟังบรรยาย	2	3	2	2.3	3	3	1	2.3	3	1	1	1.7	3	1	2	2.0	3	2	2	2.3	2	3	1	2.0	2	1	3	2.0	1	2	2	1.7				
4. ความสามารถในการจัดระยะห่างในการยืนกับผู้อื่น	2	2	2	2.0	3	2	2	2.3	3	2	1	2.0	1	3	2	2.0	3	2	2	2.3	1	3	2	2.0	2	2	2	2.0	2	3	2	2.3				
5. ความสามารถในการเว้นระยะห่างในขณะที่นั่งพูดคุยกับผู้อื่น	2	2	2	2.0	3	2	3	2.7	3	3	1	2.3	1	2	2	1.7	3	2	1	2.0	1	2	2	1.7	2	2	2	2.0	2	1	2	1.7				
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	1.8	2.2	2.0	2.0	3.0	2.4	2.0	2.5	2.8	2.2	1.0	2.0	1.6	2.2	1.6	1.8	2.6	2.0	1.6	2.1	1.2	2.6	1.4	1.7	2.0	1.8	2.2	2.0	1.4	2.0	2.0	1.8				
การแสดงท่าทาง																																				
1. ความสามารถในการใช้มือประกอบการพูด	2	1	1	1.3	2	2	2	2.0	3	2	2	2.3	2	2	2	2.0	3	1	2	2.0	1	3	2	2.0	3	1	3	2.3	2	3	2	2.3				
2. ความสามารถในการพูดคุยกับผู้อื่นโดยไม่สับสน คิ้วไม่																																				
ส่นปากเทา ฯลฯ ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวหรือขยับน้อย																																				
จนเกินไป	1	3	2	2.0	3	2	2	2.3	3	3	2	2.7	2	2	3	2.3	3	1	2	2.0	2	2	1	1.7	3	2	1	2.0	2	2	3	2.3				
3. ความสามารถในการนั่งหรือยืนพูดคุยกับผู้อื่นโดย																																				
ไม่ยกเท้าไม่กอดเวลา	1	2	2	1.7	3	2	2	2.3	3	2	2	2.3	2	1	3	2.0	3	1	2	2.0	2	2	0	1.3	3	1	1	1.7	2	1	3	2.0				

ข้อความ	ผู้ที่ได้รับการประเมิน (คนที่)				ผู้ประเมิน (คนที่)				1				2				3				4				5				6				7				8			
	ผู้ประเมิน		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน		ค่าเฉลี่ย		ผู้ประเมิน		ค่าเฉลี่ย					
	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}				
4. ความสามารถในการแสดงความคิดเห็นด้วยท่าทางที่เป็นธรรมชาติ เช่น การขมก้มมือ ขมก้มมือ ขมก้มมือ หรือแสดงท่าที่อื่น ๆ ออกมาอย่างต่อเนื่อง	2	2	3	2.3	3	2	1	2.0	3	2	1	2.0	2	3	3	2.7	3	2	2	2.3	2	2	2	2.0	3	2	2	2.3	1	2	2	1.7								
5. ความสามารถในการพูดคุยกับผู้อื่นด้วยท่าที่สุภาพ เช่น ขมก้มมือ ขมก้มมือ ขมก้มมือ ฯลฯ อย่างต่อเนื่อง ค่าเฉลี่ยการประเมิน	3	3	3	3.0	3	3	2	2.7	3	2	1	2.0	3	2	3	2.7	3	2	1	2.0	2	3	1	2.0	3	2	2	2.3	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0
<u>การแสดงสีหน้า</u>	1.8	2.2	2.2	2.1	2.8	2.2	1.8	2.3	3.0	2.2	1.6	2.3	2.2	2.0	2.8	2.3	3.0	1.4	1.8	2.1	1.8	2.4	1.2	1.8	3.0	1.6	1.8	2.1	1.8	2.0	2.4	2.1								
1. ความสามารถในการแสดงออกทางสีหน้าคือ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ประสบ	1	2	2	1.7	3	3	2	2.7	3	3	2	2.7	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	1	2	2	1.7	3	1	2	2.0	2	1	2	1.7								
2. ความสามารถในการแสดงสีหน้าให้สอดคล้องกับเรื่องที่เล่า	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	3	2	2	2.3	1	3	2	2.0	2	2	2	2.0	1	3	3	2.3	2	2	1	1.7	2	3	2	2.3								
3. ความสามารถในการแสดงสีหน้าให้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง	1	2	2	1.7	3	3	1	2.3	3	2	2	2.3	1	2	3	2.0	2	2	2	2.0	1	3	3	2.3	2	1	2	1.7	2	2	3	2.3								
4. ความสามารถในการแสดงสีหน้าให้ผู้อื่นทราบว่ากำลังมีความรู้สึกเช่นใด	2	2	1	1.7	3	2	2	2.3	3	3	1	2.3	2	1	2	1.7	2	2	1	1.7	2	2	3	2.3	2	2	2	2.0	2	1	3	2.0								
5. ความสามารถในการแสดงออกทางสีหน้ากับผู้อื่น	2	1	2	1.7	3	3	3	3.0	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0	1	2	3	2.0	2	1	2	1.7	2	2	2	2.0	2	2	2	2.0				
ค่าเฉลี่ยการประเมิน	1.6	1.8	1.8	1.7	2.8	2.6	2.0	2.5	2.8	2.4	1.8	2.3	1.6	2.0	2.2	1.9	2.0	2.0	1.8	1.9	1.2	2.4	2.8	2.1	2.2	1.4	1.8	1.8	2.0	1.8	2.4	2.1								

ข้อความ ผู้ให้ความประเมิน (คนที่)	1				2				3				4				5				6				7				8			
	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}	1	2	3	\bar{x}
<p><u>ตอนที่ 2</u></p> <p>นอกจากข้อความดังกล่าวแล้ว ท่านยังมีความรู้สึกว่ามีนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในด้านความกล้าแสดงออกอย่างอื่นอีกหรือไม่ ถ้ามีคืออะไรบ้าง</p>	ไม่มี ไม่มี ไม่มี				ไม่มี ไม่มี ไม่มี				ไม่มี ไม่มี ไม่มี				ไม่มี ไม่มี ไม่มี				ไม่มี ไม่มี ไม่มี				ไม่มี ไม่มี ไม่มี				มี ¹ ไม่มี มี ²							
<p>¹ อาจารย์ที่ปรึกษา ได้แสดงความเห็นว่า "นักเรียนมีการพัฒนาตนเองขึ้นมากหลาย ๆ ด้าน มีความเชื่อมั่นมากขึ้นกว่าเดิม"</p> <p>² อาจารย์ประจำวิชาสังคมศึกษาได้แสดงความคิดเห็นว่า "นักเรียนกล้าพูด กล้าแสดงออกทั้งทางคำพูดและส่ายตา มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ครู และเป็นที่รักของเพื่อน ๆ ครู"</p>																																

- * "ข" หมายถึง ค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนการประเมินโดยอาจารย์ 3 ท่าน และ
การประเมินความกล้าแสดงออกโดยอาจารย์ในแต่ละระดับจะคะแนนด้วยคะแนน ดังนี้.
- 3 หมายถึง ดีเยี่ยม
 - 2 หมายถึง ดี
 - 1 หมายถึง ค่อนข้างดี
 - 0 หมายถึง ไม่ดี

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าผู้รับการฝึกส่วนใหญ่ได้รับการประเมินจากผู้ประเมิน ทั้ง 3 ท่าน คิดเป็นค่าเฉลี่ยการประเมิน (\bar{x}) อยู่ในระหว่าง 1.5-2.5 โดยได้ค่าเฉลี่ยการประเมิน (\bar{x}) 2.1 มากที่สุด รองลงมาคือ 1.9 และ 1.8 ตามลำดับ ซึ่งนับได้ว่าการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ ผู้รับการฝึกคนที่ 8 ยังได้รับการประเมินจากผู้ประเมินคนที่ 1 และคนที่ 3 ในทางที่ดีขึ้นอีกด้วย

ตารางที่ 7 แสดงประโยชน์ที่ผู้รับการฝึกแต่ละคนได้รับนอกเหนือจากความกล้าแสดงออก
(ผู้รับการฝึกเป็นผู้ตอบ)

ผู้รับการฝึก (คนที่)	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	-
2	มีเพื่อนมากขึ้น
3	มีประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง แก้ไขในสิ่งที่ไม่เหมาะสมของตน มั่นใจในตนเองมากขึ้น
4	ได้รู้ถึงลักษณะที่ควรและไม่ควรในการแสดงออกทั้งการพูดและ- ท่าทางทำให้ตัวเองมีความมั่นใจมากขึ้น
5	ได้เพื่อน ได้ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้เห็นข้อดี-ข้อเสียของผู้อื่นมากขึ้น เพื่อนำสิ่งที่ดีมาใช้กับตนเอง
6	มีเพื่อนเพิ่มขึ้น มีทักษะการแสดงออก
7	มีท่าทางต่าง ๆ ดีขึ้น
8	ได้รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้น รู้จักใช้คำพูดและท่าทางในโอกาสต่าง ๆ
9	ลดความประหม่าลงไปมาก

ตารางที่ 8 ประมวลผลการประเมินความรู้สึก และข้อคิดเห็นของผู้รับการฝึกเกี่ยวกับเรื่อง

- 1) ผู้นำการฝึก 2) เนื้อหาที่จัดขึ้น 3) วิธีการฝึก
4) เวลาที่ใช้ 5) สถานที่ 6) จำนวนผู้รับการฝึก

เรื่อง	ความรู้สึก และข้อคิดเห็น	ความถี่ (คน)
1. ผู้นำการฝึก	ดีมาก เป็นกันเองดี	6
	ใช้คำพูดและการแสดงออกเหมาะสม	
	ไม่บีบบังคับผู้รับการฝึก	2
2. เนื้อหาที่จัดขึ้น	เป็นผู้นำที่ดี	1
	ดี เหมาะสม	6
	ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นส่วนใหญ่	1
3. วิธีการฝึก	น่าจะมี เนื้อหามากกว่านี้	2
	ดี	8
4. เวลาที่ใช้	พอดี	7
	น้อยไป	1
5. สถานที่	เหมาะสมดี	6
	ควรจะ เปลี่ยน	2
6. จำนวนผู้รับการฝึก	พอดี	7
	น้อยเกินไป	1

ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของผู้รับการฝึก

1. เป็นการฝึกที่ดีมาก และรู้สึกดีใจที่ได้มาฝึกงานครั้งนี้
2. ควรเริ่มมีการฝึกตั้งแต่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคผนวก ค

แบบวัดและแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ.....

ชั้น..... เลขประจำตัว.....

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามฉบับนี้ซึ่งประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 52 ข้อ โดยพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่า เหมือนหรือไม่ เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ "ใช่" หากเหมือนตนเอง หรือลงในช่องคำตอบ "ไม่ใช่" หากไม่เหมือนตนเอง

ตัวอย่าง	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
0. ข้าพเจ้าเป็นคนน่ารักมากที่สุด.....		
00. ครูมักจะใช้ข้าพเจ้าทำงานอยู่เสมอ.....		

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ข้าพเจ้าไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ.....		
2. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการพูดหน้าชั้นเรียน.....		
3. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจโดยไม่รู้สึกลำบากใจเกินไป.....		
4. ใคร ๆ รู้สึกสนุก เมื่ออยู่กับข้าพเจ้า.....		
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่ออยู่ที่บ้าน.....		
6. ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาานกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ		
7. ข้าพเจ้า เป็นที่นิยมหรือ เป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน.....		
8. พ่อแม่ เข้าใจความรู้สึกของข้าพเจ้า.....		
9. ข้าพเจ้ายอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก.....		
10. พ่อแม่ตั้งความหวังในตัวข้าพเจ้าสูงเกินไป.....		
11. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นข้าพเจ้า.....		
12. ชีวิตของข้าพเจ้าเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย.....		
13. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของข้าพเจ้า.....		
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย.....		
15. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากหนีออกจากบ้าน.....		
16. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด เมื่ออยู่ที่โรงเรียน.....		
17. เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้วข้าพเจ้าหน้าตาไม่ดี.....		
18. พ่อแม่ เข้าใจในตัวข้าพเจ้า.....		
19. คนอื่น ๆ ได้รับการชื่นชมมากกว่าข้าพเจ้า.....		
20. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าพ่อแม่วุ่นวายกับชีวิตข้าพเจ้า.....		
21. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ เมื่ออยู่โรงเรียน.....		
22. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากเป็นคนอื่น.....		
23. ข้าพเจ้าไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้.....		

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
24. ข้าพเจ้าไม่เคยวิตกกังวลใจในเรื่องใด ๆ เลย.....		
25. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในตนเอง.....		
26. ข้าพเจ้าเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย.....		
27. ข้าพเจ้ากับพ่อแม่มีความสุขมากในการอยู่ด้วยกัน.....		
28. ข้าพเจ้านิ่งใจลอยบ่อย ๆ.....		
29. ข้าพเจ้าอยาก เป็น เด็กกว่านี้.....		
30. ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง เสมอ.....		
31. ข้าพเจ้าต้องมีคนคอยบอก เสมอว่าข้าพเจ้าต้องทำอะไรบ้าง.....		
32. ข้าพเจ้ามัก เสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว.....		
33. ข้าพเจ้าไม่เคยมีความสุข เลย.....		
34. ในการทำอะไรข้าพเจ้าจะทำอย่างเต็มความสามารถ.....		
35. โดยปกติข้าพเจ้าสามารถดูแลตัวเองได้.....		
36. ข้าพเจ้า เป็นคนที่ค่อนข้างมีความสุข.....		
37. ข้าพเจ้าชอบทุกคนที่ข้าพเจ้ารู้จัก.....		
38. ข้าพเจ้ารู้จักตัวเองดี.....		
39. เมื่อข้าพเจ้าอยู่บ้าน ไม่มีใครใส่ใจกับข้าพเจ้ามากนัก.....		
40. ข้าพเจ้าไม่เคยถูกดูว่าเลย.....		
41. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจและยึดมั่นกับการตัดสินใจนั้นได้ โดยไม่เปลี่ยนแปลง.....		
42. จริง ๆ แล้ว ข้าพเจ้าไม่ชอบ เป็น เด็กผู้ชาย/ เด็กผู้หญิง อย่างที่ เป็นอยู่เลย.....		
43. ข้าพเจ้าไม่ชอบอยู่กับคนอื่น.....		

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
44. ข้าพเจ้าไม่เคยประหม่าเลย.....		
45. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกละลายตัวเอง.....		
46. เพื่อน ๆ วิพากษ์วิจารณ์ข้าพเจ้าบ่อย ๆ.....		
47. ข้าพเจ้าพูดความจริง เสมอ.....		
48. ครูทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่ดีเท่าที่ควร.....		
49. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะมีอะไร เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า.....		
50. ข้าพเจ้าไม่เคยทำอะไรประสบความสำเร็จ.....		
51. ข้าพเจ้าอารมณ์เสียง่าย เมื่อถูกดู.....		
52. ข้าพเจ้ารู้สึกอยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น.....		

2. แบบสอบถามประเมินประสิทธิผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก

2.1 แบบสอบถามประเมินความกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกโดยผู้รับการฝึก เป็นผู้ประเมินตนเอง

ชื่อ

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ว่า ตรงกับตนเองมากน้อยเพียงใดแล้ว ทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับตนเองมากที่สุด

ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
<p><u>ตอนที่ 1</u></p> <p><u>ด้านวัจนะ</u></p> <p><u>การกล่าวขย่อก</u></p> <p>1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดสรรเสริญผู้อื่น โดยไม่รู้สึกกระดากอาย</p> <p>2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าควรจะใช้คำพูดใด ในการพูดแสดงความยกย่องชมเชยผู้อื่น</p> <p>3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดแสดงความยินดีกับผู้อื่นก่อน</p> <p>4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดชมเชยผู้อื่นอย่าง เป็นธรรมชาติ ไม่มีความประหม่า</p> <p>5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการ เริ่มต้นทักทายผู้อื่นด้วยการพูดชม เลือผ้าอาหาร หรือ เครื่องประดับที่ เขาสวมใส่</p>				

ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
<u>การกล่าวปฏิเสธ</u>				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดปฏิเสธด้วยคำว่า"ไม่"				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น.....				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดปฏิเสธในที่				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดปฏิเสธข้อ เสนอของผู้อื่น หากข้อ เสนอนั้นไม่ค่อยถูกใจข้าพ เจ้า				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดให้ผู้อื่นทราบว่า ข้าพ เจ้า ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ เขาพูดหรือกระทำ				
<u>การกล่าวขอร้อง</u>				
1. ข้าพ เจ้ามีความมั่นใจที่จะ เริ่มต้นพูดขอความร่วมมือ จากผู้อื่นก่อน				
2. ข้าพ เจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดขอให้ผู้อื่นหยุดทำในสิ่งที่ เป็นการ เอาเปรียบข้าพ เจ้า				
3. ข้าพ เจ้ามีความมั่นใจที่จะ เป็นฝ่าย เริ่มขอ เกรงใจจาก กับผู้อื่นก่อน				
4. ข้าพ เจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดขอร้องให้ผู้อื่น เปลี่ยนแปลง อะไรบางอย่างในตัว เขาเอง				
5. ข้าพ เจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดขอความช่วยเหลือจากผู้ ที่ ข้าพ เจ้าไม่คุ้น เคยหรือรู้จัก				

ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
<u>ด้านอวัจนะ</u>				
<u>การประสานสายตา</u>				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการสบสายตากับคนที่ไม่คุ้นเคย				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะมองหน้าผู้ที่สนทนาด้วย				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะใช้สายตามองผู้ฟังให้ทั่วถึง				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะประสานสายตากับผู้ใหญ่				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถใช้การประสานสายตาได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ				
<u>น้ำเสียง</u>				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลอย่างที่ข้าพเจ้าต้องการ				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดด้วยระดับความดังของเสียงที่แตกต่างกัน เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะเล่าเรื่องราวด้วยจังหวะการพูดที่แตกต่างกัน เพื่อความเหมาะสม				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการพูดต่อหน้าผู้คนจำนวนมาก				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองไม่พูดเร็วหรือช้าเกินไป แต่อยู่ในจังหวะที่พอดี				
<u>การวางท่าทาง</u>				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในท่ายืนของตนเองในขณะที่ต้องพูดต่อหน้าผู้ฟังจำนวนมาก				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าข้าพเจ้ามีการโน้มตัวไปข้างหน้าที่เหมาะสมในขณะที่คุยกับผู้อื่น				

ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในทำนองตนว่ามีความเหมาะสมดี ในขณะที่ฟังผู้อื่นพูด				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในระยะห่างของการยืนระหว่าง ข้าพเจ้ากับผู้อื่น				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในระยะห่างขณะที่นั่งคุยกับผู้อื่น				
<u>การแสดงท่าทาง</u>				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการใช้มือประกอบการพูด				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ลูบผม คืดนิ้ว เล่นปากกา ฯลฯ ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวมือหรือนิ้ว บ่อยจนเกินไป ในขณะที่พูดกับผู้อื่น				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองไม่เคยโยกตัวไปมา ตลอดเวลาที่นั่งหรือยืนพูดคุยกับผู้อื่น				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองมีท่าทางที่เป็นธรรมชาติ ในขณะที่ต้องพูดแสดงความคิดเห็นของตนเอง เช่น การไม่กำมือ ไม่บีบมือ ไม่ขมวดคิ้ว หรือแสดงท่าทีอื่น ๆ ออกมาอยู่ตลอดเวลา				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการมีท่าทีที่สุภาพของตนเอง ในขณะที่พูดคุยกับผู้อื่น โดยไม่แกว่งเท้า ไม่เขย่าขา ไม่ยกไหล่ ฯลฯ อยู่ตลอดเวลา				
<u>การแสดงสีหน้า</u>				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการแสดงออกทางสีหน้าของตนเอง ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ประสบ				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะแสดงสีหน้าให้ตรงกับความรู้สึก ของตนเอง				

ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	น้อย
		มาก	น้อย	
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะแสดงสีหน้าให้สอดคล้องกับ เรื่องราวที่เล่า				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการแสดงสีหน้าให้ผู้อื่นทราบว่า ข้าพเจ้ากำลังรู้สึก เช่นใด				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในสีหน้าที่แสดงออกกับผู้อื่น				

ตอนที่ 2

1. นอกจากข้อความดังกล่าวแล้ว นักเรียนยังมีความรู้สึกไม่มั่นใจหรือวิตกกังวลหรือไม่สบายใจ
ในการแสดงออกด้านใดหรือสถานการณ์ใดอีกบ้างหรือไม่ ถ้ามีคืออะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

2. จากการที่นักเรียนได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก นักเรียนได้รับประโยชน์
ที่นอกเหนือจากความกล้าแสดงออกบ้างหรือไม่ ถ้าได้รับคืออะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. กรุณาแสดงข้อคิดเห็นหรือความรู้สึกที่มีต่อหัวข้อต่อไปนี้

1. ผู้นำการฝึก

.....

2. เนื้อหาที่จัดขึ้น

.....

3. วิธีการฝึก

.....

4. เวลาที่ใช้

.....

5. สถานที่

.....

6. จำนวนผู้รับการฝึก

.....

ความคิดเห็นหรือข้อ เสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(สำหรับ ตอนที่ 2 ข้อ 2 และข้อ 3 มีให้ตอบหลังจากการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก แล้วเท่านั้น)

2.2 แบบสอบถามประเมินการเพิ่มพฤติกรรมการแสดงออกของผู้รับการฝึกหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกโดยอาจารย์ 3 ท่าน คือ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์แนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และอาจารย์ประจำวิชาสังคมศึกษาเป็นผู้ประเมิน

แบบประเมินความกล้าแสดงออกของนักเรียน

ผู้ประเมินอาจารย์ประจำวิชา

นักเรียนที่ได้รับการประเมินชั้น ม.3/

วัน เดือน ปี

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ว่า หลังจากที่คุณนักเรียนได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางใดตามความคิดความรู้สึกของท่านจากการที่ได้สังเกต โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่านเองมากที่สุด

ข้อความ	ดีขึ้น มาก	ดีขึ้น	ค่อนข้าง ดีขึ้น	ไม่ดีขึ้น
<u>ตอนที่ 1</u>				
<u>ด้านวัจนะ</u>				
<u>การกล่าววยกย่อง</u>				
1. ความสามารถในการพูดสรรเสริญผู้อื่น				
2. ความสามารถในการใช้คำพูดแสดงความยกย่องชมเชยผู้อื่น.....				
3. ความสามารถในการพูดแสดงความยินดีกับผู้อื่นก่อน				
4. ความสามารถในการพูดชมเชยผู้อื่นได้อย่างเป็นธรรมชาติ				
<u>ไม่มีความประหม่า</u>				
5. ความสามารถในการเริ่มต้นทักทายผู้อื่นด้วยการพูดชมเชยผ้า				
<u>อาหารหรือ เครื่องประดับที่ เขาสวมใส่ได้โดยไม่ลังเลใจ</u>				

ข้อความ	ดีขึ้น มาก	ดีขึ้น	ค่อนข้าง ดีขึ้น	ไม่ดีขึ้น
<u>การกล่าวปฏิเสธ</u>				
1. ความสามารถในการพูดปฏิเสธด้วยคำว่า "ไม่"				
2. ความสามารถในการพูดปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น				
3. ความสามารถในการพูดปฏิเสธในที่				
4. ความสามารถในการพูดปฏิเสธข้อเสนอของผู้อื่น				
5. ความสามารถในการพูดให้ผู้อื่นทราบว่า เขาไม่เห็นด้วย กับสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ				
<u>การกล่าวขอร้อง</u>				
1. ความสามารถในการ เริ่มต้นพูดขอความร่วมมือจากผู้อื่นก่อน				
2. ความสามารถในการพูดขอให้ผู้อื่นหยุดทำในสิ่งที่ เป็นการเอาเปรียบตนเอง				
3. ความสามารถในการ เป็นฝ่าย เริ่มขอ เจริญจากลงกับผู้อื่นก่อน				
4. ความสามารถในการพูดขอร้องให้ผู้อื่น เปลี่ยนแปลง อะไรบางอย่างในตนเอง				
5. ความสามารถในการพูดขอความช่วยเหลือจากผู้ ที่ ไม่คุ้นเคยหรือไม่รู้จัก				
<u>ด้านอวัจนะ</u>				
<u>การประสานสายตา</u>				
1. ความสามารถในการสบสายตากับคนที่ไม่คุ้นเคย				
2. ความสามารถในการมองหน้าผู้ที่สนทนาด้วย				
3. ความสามารถในการใช้สายตาตามองผู้ฟังได้อย่างทั่วถึง				
4. ความสามารถในการประสานสายตากับผู้ใหญ่				
5. ความสามารถในการใช้การประสานสายตาได้อย่างเหมาะสม ในสถานการณ์ต่าง ๆ				

ข้อความ	ดีขึ้น มาก	ดีขึ้น	ค่อนข้าง ดีขึ้น	ไม่ดีขึ้น
<u>น้ำเสียง</u>				
1. ความสามารถในการพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล				
2. ความสามารถในการพูดด้วยระดับความดังของเสียงที่ แตกต่างกัน				
3. ความสามารถในการเล่าเรื่องราวด้วยจังหวะการพูดที่ แตกต่างกันเพื่อความเหมาะสม				
4. ความสามารถในการพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นปกติไม่ติดขัด เมื่อต้องพูดต่อหน้าผู้คนจำนวนมาก				
5. ความสามารถในการพูดในจังหวะที่พอดี ไม่เร็วหรือช้าเกินไป				
<u>การวางท่าทาง</u>				
1. ความสามารถในการวางท่าในการยืนได้อย่างเหมาะสม ในขณะที่พูดต่อหน้าผู้ฟังจำนวนมาก				
2. ความสามารถในการโน้มตัวไปข้างหน้าอย่างเหมาะสม ในขณะที่พูดคุยกับผู้อื่น				
3. ความสามารถในการมีท่าทางในการนั่งที่เหมาะสม ในขณะที่ฟังผู้อื่นพูด เช่น ไม่นั่งเท้าคาง เป็นต้น				
4. ความสามารถในการจัดระยะห่างในการยืนกับผู้อื่น				
5. ความสามารถในการเว้นระยะห่างในขณะที่นั่งพูดคุยกับผู้อื่น				
<u>การแสดงท่าทาง</u>				
1. ความสามารถในการใช้มือประกอบการพูด				
2. ความสามารถในการพูดคุยกับผู้อื่นโดยไม่ลูบผม คัดนิ้ว เล่นปากกา ฯลฯ ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวมือหรือนิ้วบ่อย จนเกินไป				

ข้อความ	ดีขึ้น มาก	ดีขึ้น	ค่อนข้าง ดีขึ้น	ไม่ดีขึ้น
3. ความสามารถในการนั่งหรือยืนพูดคุยกับผู้อื่นโดยไม่โยกตัว ไปมาตลอดเวลา				
4. ความสามารถในการพูดแสดงความคิดเห็นด้วยท่าทางที่ เป็นธรรมชาติ เช่น การไม่กำมือ ไม่บีบมือ ไม่ขมวดคิ้ว หรือแสดงท่าทีอื่น ๆ ออกมาอยู่ตลอดเวลา				
5. ความสามารถในการพูดคุยกับผู้อื่นด้วยท่าทีที่สุภาพ เช่น ไม่แกว่งเท้า ไม่เขย่งขา ไม่ยกไหล่ ฯลฯ อยู่ตลอดเวลา				
<u>การแสดงสีหน้า</u>				
1. ความสามารถในการแสดงออกทางสีหน้าต่อเหตุการณ์ ต่าง ๆ ที่ได้ประสบ				
2. ความสามารถในการแสดงสีหน้าให้สอดคล้องกับ เรื่องที่เล่า				
3. ความสามารถในการแสดงสีหน้าให้ตรงกับความรู้สึกของ ตนเอง				
4. ความสามารถในการแสดงสีหน้าให้ผู้อื่นทราบว่ากำลังมี ความรู้สึก เช่น ใจ				
5. ความสามารถในการแสดงออกทางสีหน้ากับผู้อื่น				

ตอนที่ 2

นอกจากข้อความดังกล่าวแล้ว ท่านยังมีความรู้สึกที่นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงใน
ด้านความกล้าแสดงออกอย่างอื่นอีกหรือไม่ ถ้ามีคืออะไรบ้าง

.....

.....

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ ประมาณ 1.00-1.30 ชั่วโมง

ครั้งที่ 1*

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. ทราบขอบเขต และแนวทางของโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกที่จัดขึ้น
2. ทราบองค์ประกอบของทักษะการแสดงออก
3. ทราบความแตกต่างระหว่างความกล้าแสดงออกกับความก้าวร้าวและความไม่กล้าแสดงออก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำการฝึกกล่าวต้อนรับผู้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกแล้วให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนแนะนำตนเองให้กลุ่มรู้จัก
2. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนตอบแบบสอบถามประเมินปัญหาความกล้าแสดงออก
3. ผู้นำการฝึก อธิบายให้ผู้รับการฝึก เล่าจุดประสงค์ของการเข้าโปรแกรมหรือ เล่าปัญหาการแสดงออกของตน
4. ผู้นำการฝึกกล่าวนำเรื่องความกล้าแสดงออก ความแตกต่างระหว่างความกล้าแสดงออกกับความก้าวร้าวและความไม่กล้าแสดงออก องค์ประกอบของทักษะการแสดงออก ความสำคัญหรือประโยชน์ของการมีความกล้าแสดงออก โดยใช้วิธีการบรรยายประกอบการซักถามการยกตัวอย่าง หรือการแสดงตัวอย่างของผู้รับการฝึก
5. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้สังเกตการแสดงออกของตนเองในชีวิตประจำวัน ทั้งด้านวัจนะและอวัจนะ รวมทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออกด้วย
6. ผู้นำการฝึกกล่าวสรุปจุดประสงค์ของโปรแกรมที่จัดขึ้น จำนวนครั้ง และระยะเวลาในการฝึก รวมทั้งวัน เวลา สถานที่ ที่แน่นอนในการพบกันครั้งต่อ ๆ ไป

* จัดตามแนวคิดของโฟเดอร์ (Fodor 1980: 504-534)

ครั้งที่ 2*

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. มีทักษะ และมีความกล้าในการแสดงออกด้านอวัจนะ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำ แล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. เลือกผู้รับการฝึก 1 คน เพื่อมาสนทนากับผู้นำการฝึก แล้วให้ผู้รับการฝึกทุกคนสังเกตการแสดงออกด้านอวัจนะของผู้นำการฝึกซึ่งมีทั้งที่ เหมาะสมและไม่เหมาะสม และให้แสดงความคิดเห็นหรือ เล่าความรู้สึกที่มีต่อการแสดงออกของผู้นำการฝึก
3. ผู้นำการฝึกละเอียดทักษะด้านอวัจนะทั้ง 5 ประเภท คือ การประสานสายตาดำเนินการ การวางท่าทาง การแสดงท่าทาง และการแสดงสีหน้า โดยอธิบายครั้งละ 1 ประเภท พร้อมการแสดงตัวแบบประกอบ และให้ผู้รับการฝึกจับคู่ฝึกทักษะประเภทนั้น ๆ ตามไปด้วย แล้วให้แต่ละคู่แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการแสดงออกของกันและกัน ส่วนผู้นำการฝึกจะสังเกต และให้คำแนะนำแก่ผู้แสดงออกแต่ละคู่
4. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่สนทนากันในเรื่องสิ่งที่ได้ทำในวันหยุดที่ผ่านมา เพื่อฝึกการให้ทักษะด้านอวัจนะทั้ง 5 ประเภท ให้กลมกลืนกันอย่างเป็นธรรมชาติ และสอดคล้องกับเนื้อหาสาระที่สนทนากัน โดยฝึกครั้งละ 1 คู่ เมื่อฝึกการแสดงออกเสร็จแล้วในคู่หนึ่ง ๆ
 - 4.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็นให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้แสดง
 - 4.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตนเอง และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก
 - 4.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง
5. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้หน้าทักษะด้านอวัจนะที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้นำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

* - ในการฝึกทักษะด้านอวัจนะครั้งต่อ ๆ ไป ผู้นำการฝึกจะแนะนำทักษะด้านอวัจนะควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้การแสดงออกสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

- จัดตามแนวคิดของโฟเดอร์ (Fodor 1980: 504-534)

ครั้งที่ 3*

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. มีทักษะ และมีความกล้าในการกล่าวยกย่อง

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคน เล่าการบ้านที่ได้ทำ แล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
 2. ผู้นำการฝึกกล่าวนำเรื่องทักษะการกล่าวยกย่อง โดยการอธิบายประกอบการซักถาม และแสดงตัวแบบ
 3. ให้ผู้รับการฝึกทุกคน ฝึกทักษะการกล่าวยกย่อง โดยการกล่าวยกย่องเพื่อนในกลุ่ม 1 คน ซึ่งได้เล่าถึงความภาคภูมิใจจากการประสบความสำเร็จในชีวิตหรือสิ่งที่คุณเองมี โดยการพูดแสดงความยินดี หรือแสดงความยกย่อง หรือชมเชย หรือสรรเสริญ หรืออื่น ๆ ที่เป็นการพูดเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกด้านบวกที่มีต่อผู้อื่น และให้ผู้ได้รับการกล่าวยกย่องตอบ "ขอบคุณ" ด้วย
 4. เมื่อผู้รับการฝึกคนหนึ่ง ๆ แสดงบทบาทสมมุติแล้ว
 - 4.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็น
- ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง
- 4.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตนเอง และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก
 - 4.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง
5. หากมีผู้รับการฝึกคนใดมีความรู้สึกไม่มั่นใจหรือไม่กล้าแสดงออกในทักษะนี้ ก็ให้ชักชวนการแสดงออกนั้นหลาย ๆ ครั้ง จนเกิดความรู้สึกสบายใจและมั่นใจที่จะแสดงออก พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจใหม่ที่ถูกต้องต่อการแสดงออกในทักษะนี้ด้วย
 6. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้หน้าทักษะที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ไปฝึกใช้ใน ชีวิตประจำวัน

* จัดตามแนวคิดของโฟเดอร์ (Fodor 1980: 504-534)

ครั้งที่ 4*

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. มีทักษะ และมีความกล้าในการกล่าวขอร้อง

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำ แล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ผู้นำการฝึกกล่าวนำเรื่องทักษะการกล่าวขอร้อง โดยการอธิบายประกอบ การซักถามและแสดงตัวแบบ
3. ให้ผู้รับการฝึกทุกคนฝึกทักษะการกล่าวขอร้อง โดยการแสดงบทบาทสมมุติ ตามสถานการณ์ที่ผู้รับการฝึกคิดขึ้นเองคนละ 1 สถานการณ์ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการขอความร่วมมือ ขอความช่วยเหลือ ขอนัดหมายตกลง ขอคำแนะนำ หรืออื่น ๆ ที่เป็นการพูด เพื่อให้ได้ผลที่ตนต้องการ
4. เมื่อผู้รับการฝึกคนหนึ่ง ๆ แสดงบทบาทสมมุติแล้ว
 - 4.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง
 - 4.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตน และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก
 - 4.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง
5. หากมีผู้รับการฝึกคนใดมีความรู้สึกว่าจะไม่กล้าแสดงออกในทักษะนี้ก็ให้ชักชวน การแสดงออกนี้หลาย ๆ ครั้ง จนเกิดความรู้สึกสบายใจและมั่นใจที่จะแสดงออก พร้อมทั้ง ช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องต่อการแสดงออกในทักษะนี้ด้วย
6. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยการนำทักษะที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ไปฝึกใช้ ในชีวิตประจำวัน

* จัดตามแนวคิดของโฟดอร์ (Fodor 1980: 504-534)

ครั้งที่ 5*

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. สามารถเขียนบทสนทนาเพื่อการขอร้องบุคคลอื่นให้เปลี่ยนแปลงการกระทำ

วิธีการดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำ แล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ผู้นำกล่าวนำเรื่องการเขียนบทสนทนา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกทักษะการกล่าวขอร้อง
3. ให้ผู้รับการฝึก ฝึกการเขียนบทสนทนาตามวิธีที่ผู้นำการฝึกอธิบาย โดยเขียนจากสถานการณ์ที่ผู้นำการฝึกกำหนดขึ้น 1 สถานการณ์ คือ การขอให้เพื่อนลงมือจัดบอร์ดแทนที่จะพูดแสดงความคิดเห็นเพียงอย่างเดียว จากนั้นให้นำบทสนทนาของแต่ละคนมาพิจารณาร่วมกัน
4. ให้ผู้รับการฝึกเขียนบทสนทนาอีก 1 สถานการณ์ ซึ่งเป็นสถานการณ์จากประสบการณ์ของแต่ละคน โดยเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการขอให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงการกระทำที่เป็นการเอาเปรียบตนเอง หรือเป็นการกระทำที่ตนเองรู้สึกว่ามีผลต่อตนในด้านลบ แล้วนำบทสนทนาของแต่ละคนมาพิจารณาร่วมกัน พร้อมทั้งให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้รับการฝึกด้วย
5. ให้ผู้รับการฝึกสรุปแนวทางการเขียนบทสนทนา
6. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยการเขียนบทสนทนาที่เกิดจากสถานการณ์จริงของแต่ละคนมา 2 สถานการณ์

* จัดตามแนวคิดของโฟเดอร์ (Fodor 1980: 504-534)

ครั้งที่ 6*

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. มีทักษะ และมีความกล้าในการกล่าวขอร้องบุคคลอื่นให้ เปลี่ยนแปลงการกระทำ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคน เล่าการบ้านที่ได้ทำ แล้วแสดงความคิดเห็นที่มีต่อทสนทนาของแต่ละคนร่วมกัน
2. ให้ผู้รับการฝึกทุกคนฝึกทักษะการกล่าวขอร้องให้บุคคลอื่น เปลี่ยนแปลงการกระทำ โดยการแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ที่ผู้รับการฝึกได้ประสมมา โดยไม่มีการเขียนบทสนทนามาก่อน
3. เมื่อผู้รับการฝึกคนหนึ่ง ๆ แสดงบทบาทสมมุติแล้ว
 - 3.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็นให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง
 - 3.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตน และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก
 - 3.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง
4. หากมีผู้รับการฝึกคนใดมีความรู้สึกว่าจะไม่มั่นใจหรือไม่กล้าแสดงออกในทักษะนี้ ก็ให้ชักชวนการแสดงออกนั้นหลาย ๆ ครั้ง จนเกิดความรู้สึกสบายใจและมั่นใจที่จะแสดงออก พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความ เข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องต่อการแสดงออกในทักษะนี้ด้วย
5. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยการนำทักษะที่ได้ เรียนรู้ในครั้งนี้นำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

* จัดตามแนวคิดของโฟเคอร์ (Fodor 1980: 504-534)

ครั้งที่ 7*

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. มีทักษะ และมีความกล้าในการกล่าวปฏิเสธ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคน เล่าการบ้านที่ได้ทำ แล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ผู้นำการฝึกกล่าวนำ เรื่องทักษะการกล่าวปฏิเสธ โดยการอธิบายประกอบ การซักถามและแสดงตัวแบบ
 3. ให้ผู้รับการฝึกทุกคนฝึกทักษะการกล่าวปฏิเสธ โดยการแสดงบทบาทสมมุติ ตามสถานการณ์ที่เพื่อนในกลุ่มได้กล่าวกับตนเอง ซึ่งผู้รับการฝึกแต่ละคนจะคิดขึ้นเอง คนละ 1 สถานการณ์ ซึ่งอาจจะ เป็นสถานการณ์ที่ทำให้มีการพูดปฏิเสธในเรื่องการไม่รับของ ไม่รับความช่วยเหลือหรือปฏิเสธคำขอร้อง คำชักชวน หรือการพูดปฏิเสธอื่น ๆ ส่วนผู้ที่ได้รับการปฏิเสธก็ให้พูดตอบกลับด้วย
 4. เมื่อผู้รับการฝึกคนหนึ่ง ๆ แสดงบทบาทสมมุติแล้ว
 - 4.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง
 - 4.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตน และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก
 - 4.3 ผู้นำการฝึกให้แรง เสริมทางบวกแก่ผู้แสดง
 5. หากมีผู้รับการฝึกคนใดมีความรู้สึกว่าไม่มั่นใจหรือไม่กล้าแสดงออกในทักษะนี้ ก็ให้ชักชวนการแสดงออกนั้นหลาย ๆ ครั้ง จนเกิดความรู้สึกสบายใจและมั่นใจที่จะแสดงออก พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความ เข้าใจใหม่ที่ถูกต้องต่อการแสดงออกในทักษะนี้ด้วย
 6. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยการนำทักษะที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

* จัดตามแนวคิดของโฟเดอร์ (Fodor 1980: 504-534)

ครั้งที่ 8*

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. สามารถใช้ทักษะด้านวัจนะและอวัจนะให้สอดคล้องกันอย่างเป็นธรรมชาติ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำ แล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ผู้นำการฝึกกล่าวทบทวนทักษะที่ผู้รับการฝึกได้เรียนรู้มาทั้งหมด
3. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนฝึกทักษะการแสดงออกประเภทใดประเภทหนึ่ง

โดยการแสดงบทบาทสมมุติที่มีการสนทนาโต้ตอบกัน ตามที่จับฉลากได้ว่าจะเป็นผู้กล่าวยกย่องหรือกล่าวขอร้อง โดยมีเงื่อนไขดังนี้ คือ

3.1 สำหรับการกล่าวยกย่อง ให้ผู้รับการฝึกกล่าวยกย่องเพื่อนในกลุ่ม 1 คน อาจเป็นการพูดแสดงความยินดี ยกย่อง สรรเสริญ ชมเชย หรืออื่น ๆ ที่แสดงถึงความรู้สึกด้านบวกที่มีต่อเพื่อนคนนั้น แล้วให้อีกฝ่ายหนึ่งตอบรับด้วย

3.2 สำหรับการกล่าวขอร้อง ให้ผู้รับการฝึกกล่าวขอร้องเพื่อนในกลุ่ม 1 คน ซึ่งอาจเป็นการพูดขอความช่วยเหลือ หรือขอให้เปลี่ยนแปลงการกระทำ ส่วนคู่สนทนาอาจจะตอบรับหรือปฏิเสธก็ได้ โดยนำทักษะที่ได้เรียนรู้มาใช้

4. เมื่อแสดงบทบาทสมมุติเสร็จแล้วในแต่ละครั้ง ตามข้อ 3

4.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็นให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง

4.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตน และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก

- 4.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง

5. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้หน้าทักษะที่เรียนรู้มาทั้งหมดไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันกับบุคคลต่าง ๆ ตามโอกาสที่เอื้ออำนวยให้

* จัดตามแนวคิดของโฟเดอร์ (Fodor 1980: 504-534)

ครั้งที่ 9*

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. สามารถนำทักษะที่เรียนรู้มาทั้งหมดไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้
2. มีการแสดงออกที่เป็นธรรมชาติ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำ แล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ให้ผู้รับการฝึกเล่าสถานการณ์ที่ตนรู้สึกไม่สบายใจ หรือกังวลใจ หรือไม่มั่นใจ ในการแสดงออกให้กลุ่มฟัง เพื่อนำมาแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งอาจมีการฝึกซ้อมการแสดงออกนั้น หลาย ๆ ครั้ง จนผู้รับการฝึกรู้สึกมั่นใจและสบายใจที่จะแสดงออก และอาจช่วยให้ผู้รับการฝึก ลดความรู้สึกวิตกกังวล หรือมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องต่อการมีความกล้าแสดงออก ในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วยการอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน พร้อมทั้งให้ข้อมูลย้อนกลับ และแรงเสริมแก่ผู้ฝึกซ้อมการแสดงออกด้วย
3. ให้ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้นำการฝึก ในเรื่องโอกาสที่ควรมีความกล้าแสดงออก สิทธิของบุคคล หรืออื่น ๆ ที่จะช่วยให้ผู้รับการฝึกเพิ่มความรู้สึกมั่นใจ และมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น รวมทั้งให้ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นว่า สามารถนำทักษะที่เรียนรู้มาทั้งหมดนี้ไปใช้ในโอกาสใดได้อีกบ้าง หรือกับผู้ใดบ้าง พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ
4. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้หน้าทักษะที่เรียนรู้มาทั้งหมดไปฝึกใช้ ในชีวิตประจำวันกับบุคคลต่าง ๆ ตามโอกาสที่เอื้ออำนวย

* จัดตามแนวคิดของโฟเดอร์ (Fodor 1980: 504-534)

ครั้งที่ 10*

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. ทบทวน และสรุปเนื้อหาสาระที่ได้เรียนรู้มาตลอดโปรแกรม

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำ และประเมินความกล้าแสดงออกของตนจากการบ้านที่ทำ แล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. หากมีสถานการณ์ที่ทำให้ผู้รับการฝึกรู้สึกไม่มั่นใจ หรือมีความสงสัยกังวลใจหรือมีความลำบากใจในการแสดงออกจากการบ้านที่ทำ หรือจากประสบการณ์ในอดีต ก็ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกซ้อมแสดงบทบาทสมมุติกับสถานการณ์นั้นหลาย ๆ ครั้ง จนเกิดความรู้สึกมั่นใจและสบายใจในการแสดงออก แล้วให้ทุกคนในกลุ่มรวมทั้งผู้นำการฝึกให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ฝึกซ้อม และช่วยกันแสดงความคิดเห็นที่จะช่วยให้ผู้ฝึกซ้อมมีความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการแสดงออกในสถานการณ์นั้น
3. ให้ผู้รับการฝึกช่วยกันเล่าทบทวน และสรุปเนื้อหาสาระที่ได้เรียนรู้จากการเข้าโปรแกรมตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งนี้ รวมทั้งประโยชน์ที่แต่ละคนได้รับจากการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก
4. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนออกแบบประเมินความกล้าแสดงออก
5. ผู้นำการฝึกกล่าวขอบคุณผู้รับการฝึก

* จัดตามแนวคิดของโฟเดอร์ (Fodor 1980: 504-534)

ภาคผนวก จ

ตารางที่ 9 แสดงคะแนนการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงในครั้งทดสอบก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการตอบแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
คนที่	ก่อน	หลัง	คนที่	ก่อน	หลัง
1	1	2	1	1	1
2	1	1	2	2	0
3	1	1	3	0	0
4	1	0	4	4	3
5	1	3	5	0	0
6	1	1	6	3	3
7	1	4	7	3	4
8	0	2	8	3	2
\bar{x}	0.88	1.75	\bar{x}	2.0	1.63

จากตารางแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงไม่เกินครึ่ง ทั้งในครั้งทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งคะแนนสูงสุด คือ 4 คะแนน จากคะแนนเต็ม 8 คะแนน และเมื่อคิดเป็นค่ามัธยฐานเลขคณิตแล้ว คะแนนสูงสุด คือ 2 คะแนน นั้นแสดงว่า ผู้ตอบไม่ได้มีเจตนาตอบแบบปกป้องตนเอง ข้อมูลที่ได้มา จึงเชื่อถือได้

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวจันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล เกิดเมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2502
ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม)
จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2524 ได้เข้ารับราชการที่โรงเรียน
สามเสนวิทยาลัยตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2525 เป็นต้นมา ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง
อาจารย์ 1 ระดับ 4

