



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กฤตยา อารยะศิริ. 2523. การแสดงอารมณ์ตามความคิดของนักศึกษาไทยและอเมริกันในปะทะสัมพันธ์กับบุคคลต่างสถานภาพและต่างสถานการณ์ทางสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คัตนางค์ มณีศรี. 2524. ผลของการใช้ตัวแบบและการสอนในการฝึกทักษะการสนทนาด้วยความเห็นใจทางวาจาแก่ผู้ปรึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. 2516. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัวความวิตกกังวลความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- จันทร์ฉาย พัทธ์ศิโรกุล. 2532. ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้ลึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงค์ ชูเนตร. 2529. พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ถวัลย์ เนียมทรัพย์. 2530. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. 2519. การศึกษามโนทัศน์แสดงตัว ความเชื่อมั่นใจตนเอง และความภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประคอง กรรณสุด. 2528. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. ปทุมธานี : บริษัทศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า จำกัด.
- เปี้ย มาลากุล. 2530. สมบัติของผู้ดี. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสร้างเสริมเอกลักษณ์ของชาติสำนักงานเลขาธิการนายกรัฐมนตรี.
- พรรณราย ทรัพย์ประภา. 2527. จิตวิทยาการบริหาร. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์.

- มันทนา เฝิงนู. 2522. พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- มานิดา ทองทวี. 2526. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุพดี กะจะวงค์. 2526. ทรรศนะของนักสังคมวิทยาไทยต่อการจัดประสบการณ์ในการศึกษาภาคบังคับพุทธศักราช 2534. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รังสรรค์ เฝิงนู. 2523. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เรืองรัตน์ ปัญญาขง. 2525. ลักษณะอำนาจนิยมในครอบครัวไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วงพิภตร์ กุพันธ์ศรี. 2523. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชรี ทรรศย์วี. 2518. การให้คำปรึกษาหาหรือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น. วารสารแนะแนว : 18-26.
- วาสนา ผดุงทรง. 2529. ผลของการอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรรค. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิจิตร ศรีสีอาน. 2530. คุณภาพบัณฑิต. ใน กลวิธีเพื่อบรรลุผลในการพัฒนาบุคลิกภาพและจริยธรรม ของนิสิตนักศึกษา, หน้า 119-122. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย.
- วิจิต บุญถื่อ. 2525. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอึดทน โน้ตส์ของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมบูรณ์ พรธภาพ. 2529. ปรัชญาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : บรรณกิจการพิมพ์.
- สมพร พลอยงาม. 2525. การทดลองสอนความเชื่อมั่นในตนเองแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาต่างกัน โดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- สมพล ฐูปบุชา. 2523. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนหลักภาษาไทยด้วยการสอนแบบบรรยาย โดยการใช้และไม่ใช้เกมและเพลงประกอบการสอน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2529. ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต.
- สวนา พรพัฒน์กุล. 2520. ความสำคัญในหน้าที่พลเมืองของเด็กไทย. การศาสนา ม.ป.ป. : 79.
- สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย. 2531. ทำอย่างไรจึงจะมีความสุขในสภาพสังคมปัจจุบัน. นิตยสารการทำเรือ ม.ป.ป. : 27-29.
- สุกัญญา กุลอึ้ง. 2523. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและการอบรมเลี้ยงดูตามการรายงานของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันทน์เอม. 2527. จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต.
- สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทรเอม. 2516. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วังบูรพา.
- สุนิตย์ เป็นนานอน. 2530. ศึกษาภาพในการผลิตปัญญาชนของสังคม. ศุภปริทัศน์ 12 : 56-60.
- สุนีรัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ. 2530. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปราณี วัลลันทชาติ. 2524. ผลของประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสังคมแห่งตนตามการรับรู้ของผู้เข้ารับการฝึก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมน อมรวิวัฒน์ และคณะ. 2532. การศึกษาเชิงมนุษยวิทยาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรเกียรติ ลี้มเจริญ. 2533. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับระเบียบวินัยในชั้นเรียน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุกัญญา สุจริตจิตร. 2522. ปัญหาการเรียนการสอนกลุ่มบูรณาการตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 ของครูชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เสาวณีย์ เปี่ยมลัมภทธุ์. 2530. ผลของการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มและแรงเสริมบวกต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเมืองเก่า กำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทรรษา ประνομกุล. 2526. ทรรศนะของนักเศรษฐศาสตร์ไทยต่อการจัดประสบการณ์ การศึกษาภาคบังคับในปีพุทธศักราช 2534. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุดม ลำอากุล. 2519. ลักษณะความเป็นผู้นำ ความเคร่งครัด และความเชื่อมั่นในตนเอง ของวัยรุ่นไทยภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อุษณีย์ คงรินทร์. 2521. พฤติกรรมทางสังคมของเด็กเล็กในชนบทตามการรับรู้ของแม่. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว. 2524. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรทัย เพียรธรรม. 2530. ความต้องการของกลุ่มคนต่างอาชีพ เกี่ยวกับการศึกษาในเขต พัฒนาคณะที่ชายฝั่งทะเลตะวันออก อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Alberti, E. and Emmons, L. 1978. Your Perfect Right. California : San Luis Obispo.
- Fensterheim, H. and Jean, B. 1975. Don't Say Yes When You Want to Say No. Ney York : David Mckay company.
- Gormally, J and Hill, C.E. 1975. A Microtraining Approach to Assertion Training. Journal of Counseling Psychology 22 : 299-303.
- McGee Krantz Melannahan. 1984. Conversational skill for autistic adoleseents : teaching assertiveness in naturalistic game settings. J Autism Der Disord 14 : 319-330.

- Michelson, L. and Wood, R. 1981. Development and Psychometric Properties of the Children's Assertive Behavior Scale. Journal of Behavioral Assessment No. 1 : 3-12.
- Rotheram, M.J. Arm, Mi. and Booraen, C. 1982. Asscrtivenes training in fourth and feyth grade children. Community Psychology 5 : 567-582.
- Walksman. 1984. Assertion training with adolescents. Adolescence 19 : 123-130.

තාක්ෂණික

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี
ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. รองศาสตราจารย์ ประคอง กรรณสูต
ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ จันทรฉาย นิกษ์ศิริกุล
อาจารย์แนะแนว โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
1	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้ารับการฝึก	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองแล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเปิดดวงใจโดยผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 แผ่นด้านหน้าของหัวใจให้นักเรียนเขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง เช่น ลักษณะเด่นของตนเอง ชอบสิ่งใดเป็นพิเศษหรือเกลียดสิ่งใด และอื่น ๆ ที่ต้องการจะเขียนให้เพื่อนทราบ ส่วนอีกด้านหนึ่งให้วาดภาพตนเองนำมาอ่านให้นักเรียน	รูปหัวใจขนาดกว้างแล้ว 4 นิ้ว ยาว 5 นิ้ว 12 รูป	45 นาที

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
	<p>2. ให้นักเรียนทราบลักษณะการฝึก</p> <p>3. ให้นักเรียนรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก</p> <p>4. ทราบกำหนดการและสถานที่ในการฝึก</p>	<p>ทุกคนฟังพร้อมกับให้ดูรูปด้านหลังแล้วจึงให้นักเรียนทายว่าเป็นใคร</p> <p>2. อธิบายแผนภูมิของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามรายละเอียด</p> <p>3. ผู้วิจัยอธิบายประโยชน์ที่จะได้รับหลังจากการฝึกพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบคำบรรยายแต่ละข้อ</p> <p>4. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา และสถานที่ในการฝึกตลอดโปรแกรมและแจกตารางกำหนดการให้นักเรียนที่เข้ารับการฝึกทุกคน</p>	<p>แผนภูมิโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก</p> <p>- แผนภูมิตารางกำหนดเวลาและสถานที่ฝึก</p> <p>- เอกสารกำหนดการฝึก</p>	<p>20 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
2.	5. ฝึกให้นักเรียนสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรม การแสดงออกของบุคคล	<p>5. สั่งการบ้านให้นักเรียนไปสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลที่นักเรียนสนใจ หรือดารารายการโทรทัศน์ แล้วนำมาอภิปรายในการฝึกครั้งต่อไป</p> <p>นักเรียนอธิบายลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่นักเรียนไปสังเกตมาว่านักเรียนสนใจเพราะบุคคลผู้นั้นมีลักษณะพฤติกรรมเป็นอย่างไร ผู้วิจัยจดลักษณะของพฤติกรรมที่นักเรียนแต่ละคนชอบลงบนกระดานดำ แล้วสรุป เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมการให้ความรู้ที่เหมาะสมในการแสดงออก</p>		5 นาที
		10 นาที		

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
	<p>1. ให้ความรู้ความเข้าใจเรื่อง</p> <p>1.1 พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก 8 ด้าน</p>	<p>1.1 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนเข้าใจความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และความแตกต่างพฤติกรรมแตกต่างกันระหว่าง พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และ พฤติกรรมก้าวร้าว รวมทั้งองค์ประกอบของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ซึ่งได้แก่ ภาษาพูด และภาษาท่าทาง โดยที่นักเรียนจะดูตัวอย่างพฤติกรรมแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ จากเทปโทรทัศน์</p> <p>เมื่อดูตัวอย่างแล้วผู้วิจัยประเมินผลความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดย</p>	<p>แผนภูมิคำบรรยายสรุปลักษณะพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก แผนภูมิสรุปลักษณะพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน</p> <p>เทปโทรทัศน์ตัวอย่างพฤติกรรมแบบต่าง ๆ</p> <p>กระดาษชิ้นส่วนความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก 3 ชุด</p>	30 นาที

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
	<p>1.2 ลีทริระหว่างบุคคล</p>	<p>การแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม แข่งขันกันต่อชั้น ส่วนข้อความที่เป็นความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดง ออกที่ครูแจกให้ กลุ่มใดต่อเสิร์ฟก่อน จะได้ออกมาอธิบายความหมายให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟังเป็นกลุ่มแรก โดยผู้วิจัยช่วยสรุปอีกครั้ง</p> <p>ต่อจากนั้น ผู้วิจัยประเมินผลความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว โดยผู้วิจัยแจกข้อความซึ่งแสดงลักษณะของพฤติกรรมแบบต่างๆ ให้นักเรียนแต่ละคนแล้ว ให้นักเรียนแยกเข้ากลุ่มตามลักษณะของพฤติกรรมที่นักเรียนได้รับ</p> <p>1.2.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม</p>	<p>แผ่นกระดาษแข็งแสดงข้อความลักษณะของพฤติกรรม 3 แบบ</p> <p>กระดาษม้วนฉลาก ภายในเขียนสถานการณ์ที่</p>	<p>20 นาที</p>

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
	<p>1.3 ความกลัวและความคิดที่ไร้เหตุผล</p>	<p>กลุ่มละ 3 คน โดยความสมัครใจแล้วส่งตัวแทนออกมาจับฉลาก 1 คน ซึ่งภายในม้วนกระดาษที่จับฉลากได้นั้นจะเป็นสถานการณ์สั้น ๆ เกี่ยวกับการแสดงสิทธิของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่นสิทธิในการตัดสินใจด้วยตนเอง สิทธิในการกระทำที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น</p> <p>1.1.2 ให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติที่ละกลุ่ม เมื่อแสดงจบลง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มที่เหลือช่วยกันทายว่าเป็นสิทธิเกี่ยวกับเรื่องใด ต่อจากนั้นผู้วิจัยสรุป เรื่องสิทธิระหว่างบุคคล</p> <p>1.3 ผู้วิจัยอธิบายเรื่องความกลัวและความคิดที่ไร้เหตุผลโดยยกตัวอย่างประกอบ</p>	แสดงถึงสิทธิของบุคคล	5 นาที

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
	<p>2. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับเกณฑ์ของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก</p>	<p>2.1 ให้ความรู้เกณฑ์ทางจิตวิทยา โดยการอธิบายตามแผนภูมิและยกตัวอย่างประกอบ</p> <p>2.2 ยกตัวอย่างเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกของวัฒนธรรมตะวันตกและวัฒนธรรมไทย และสรุปว่าความเหมาะสมในแต่ละวัฒนธรรมนั้นแตกต่างกัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีเกณฑ์ทางวัฒนธรรมไทย อีกด้านหนึ่ง คือคุณสมบัติของผู้ดี</p> <p>2.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารคุณสมบัติผู้ดีให้นักเรียนนำไปศึกษาเป็นการบ้านคนละ 1 ภาค ส่วนภาค 4 และภาค 9 มีเนื้อหาแจกแบ่งไปศึกษาภาคละ 2 คนและแต่ละคนสรุปเป็นแผนภูมิเขียนลงในกระดาษแข็งที่ผู้วิจัยแจกให้เพื่อนำมาอธิบายให้เพื่อนในกลุ่มฟังในการฝึกครั้งต่อไป</p>	<p>แผนภูมิหลักเกณฑ์ การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก</p> <p>เอกสารคุณสมบัติของผู้ดี</p> <p>กระดาษแข็งจำนวน 12 แผ่น</p>	5 นาที

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
3.		ให้นักเรียนอธิบายคุณสมบัติของผู้ที่ไปศึกษาเป็นการบ้านที่ละคนและผู้วิจัยช่วยสรุปแต่ละภาคที่นักเรียนอธิบายจบลง		20 นาที
	1. สสำรวจปัญหาของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกทุกคน	1. ให้นักเรียนเขียนปัญหาที่นักเรียนอยากจะแสดงออก แต่ไม่กล้าแสดงออกคนละ 3 ปัญหาและผู้วิจัยเก็บรวบรวมปัญหาของทุกคนเพื่อเรียงลำดับปัญหาของแต่ละคน จากปัญหาที่ง่ายไปสู่ปัญหาที่ยาก	กระดาษเปล่า 12 แผ่น	30 นาที
	2. ฝึกให้นักเรียนเขียนบทพูด (Script)	1. ผู้วิจัยอธิบายแผนภูมิวิธีการเขียนบทพูด พร้อมทั้งแผนภูมิตัวอย่างบทพูด	แผนภูมิวิธีเขียนบทพูด แผนภูมิตัวอย่างบทพูด	30 นาที
	3. นักเรียนรู้และเข้าใจวิธีบันทึกพฤติกรรมในขณะที่เพื่อนแสดงบทบาทสมมติ	ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 1 คน เพื่อเป็นตัวแทนออกมาแสดงตัวอย่างพฤติกรรม ให้เพื่อนนักเรียนในกลุ่มลองหัด		10 นาที

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
4.	1. นักเรียนฝึกหัดเขียนบทพูดสำหรับเตรียมตัวซ้อมบทบาทของพฤติกรรมในปัญหาที่ง่ายที่สุดของตนเอง	<p>สังเกต แล้วช่วยกันอภิปรายว่าได้สังเกตเห็นอย่างไรบ้าง แล้วจากนั้นผู้วิจัยอธิบายวิธีการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออก</p> <p>1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำปัญหาที่ง่ายที่สุดมาฝึกเขียนบทพูด</p> <p>1.2 ผู้วิจัยตรวจความถูกต้องของบทพูดของนักเรียนแต่ละคน</p>		30 นาที
	2. เตรียมตัวซ้อมบทบาทของพฤติกรรม	2. ให้นักเรียนจับกลุ่มตามความสมัครใจ เพื่อฝึกเปลี่ยนกันซ้อมบทบาทของพฤติกรรมในปัญหาของแต่ละคน		30 นาที
		ให้นักเรียนทุกคนซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ง่ายที่สุดของตนเองเป็นการบ้าน		15 นาที
	1. ให้นักเรียนฝึกซ้อมบทบาทของพฤติกรรมในปัญหาที่ง่ายที่สุดร่วมกับ	1.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนซ้อมบทบาทของพฤติกรรมร่วมกลุ่มเพื่อน		1 ชม.

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
	เพื่อนที่ได้แบ่งกลุ่มไว้	1.2 ผู้วิจัยช่วย ตรวจแก้ไขการซ้อม บทบาทของพฤติกรรมที่ ละกลุ่ม		30 นาที
6.	1. นักเรียนแสดงบทบาท สมมติในปัญหาที่ง่ายที่สุด แต่ละคน	1. ให้นักเรียนแต่ละ กลุ่มออกมาแสดงบทบาท สมมติในสถานการณ์ที่ เป็นปัญหาอันดับที่ 1 และ เจ้าหน้าที่ทำการบันทึก เทปโทรทัศน์ให้แต่ละคู่ ในขณะเดียวกัน ผู้วิจัย และเพื่อนในกลุ่มทำการ บันทึกการสังเกต พฤติกรรม	เครื่องถ่ายภาพโทรทัศน์ แบบบันทึกการสังเกต	30 นาที
	2. เพื่อปรับปรุงแก้ไข พฤติกรรมการแสดงออก ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น	2. เมื่อแสดงบทบาท สมมติครบทุกกลุ่ม เจ้าหน้าที่ฉายเทป โทรทัศน์ย้อนกลับเพื่อให้ นักเรียนได้เห็นการ แสดงออกของตนเองที่ ละคู่ ผู้วิจัยและนักเรียน ที่เข้ารับการฝึกทุกคน ช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับ และกล่าวคำติชมตาม ความเป็นจริง		30 นาที

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
	3. ฝึกเขียนบทพูดในปัญหาที่ยากขึ้น	3. ให้นักเรียนเขียนบทพูดในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอันดับที่ 2 4. ให้การบ้านนักเรียนไปฝึกหัดที่หน้ากระຈกหรือในสถานการณ์จริงที่บ้าน โดยให้นักเรียนกลับไปซ้อมพฤติกรรมที่นักเรียนยังบกพร่อง เช่น น้ำเสียง การสบตากับผู้ฟังด้วย การวางตำแหน่งของร่างกาย		20 นาที 10 นาที
7.	1. ฝึกแสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอันดับที่ 2	1.1 ผู้วิจัยตรวจแก้ไขบทพูดในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอันดับที่ 2 ของแต่ละคน 1.2 ให้นักเรียนเลือกจับคู่หรือจับกลุ่มเพื่อแสดงบทบาทสมมุติตามความสมัครใจ 1.3 ให้นักเรียนซ้อมบทบาทของพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอันดับที่ 2 โดยมีผู้วิจัยคอยตรวจสอบแก้ไขทีละกลุ่ม		20 นาที 5 นาที 30 นาที

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
		<p>1.4 นักเรียนที่ซ้อมได้ดีให้ออกมาแสดงบทบาทสมมติเพียง 3 กลุ่ม และบันทึกเทปโทรทัศน์รวมทั้งบันทึกการสังเกตพฤติกรรม</p> <p>1.5 ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดงบทบาทสมมติทีละกลุ่ม</p> <p>1.6 ให้นักเรียนไปฝึกซ้อมพฤติกรรมที่ยังบกพร่องด้วยตนเองที่บ้าน</p>	<p>เครื่องถ่ายเทปโทรทัศน์</p> <p>แบบสังเกตพฤติกรรม</p>	<p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
8.	1. ฝึกแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอันดับที่ 2	<p>1.1 ให้นักเรียนที่ยังไม่ได้แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอันดับที่ 2 ออกมาแสดงทีละกลุ่มพร้อมกับบันทึกเทปโทรทัศน์และบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของแต่ละคู่ พร้อมกับบันทึกเทปโทรทัศน์</p> <p>1.2 ให้ข้อมูลย้อนกลับพร้อมกับติชมทีละคู่</p>	<p>เครื่องถ่ายเทปโทรทัศน์</p> <p>แบบสังเกตพฤติกรรม</p>	<p>20 นาที</p> <p>30 นาที</p>

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
		<p>แก้ไขพฤติกรรมที่ยังบกพร่องที่ละคู่</p> <p>2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอันดับที่ 3 โดยผู้วิจัยและเพื่อน ๆ ช่วยกันสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการแสดงออกของแต่ละคน ในขณะที่เดียวกันเจ้าหน้าที่ก็ได้บันทึกเทปโทรทัศน์ การแสดงบทบาทสมมุติไว้ทุกกลุ่มที่ออกมาแสดง</p> <p>2.4 ผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้ารับการฝึกช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับและให้คำชมเชย</p> <p>2.5 ให้นักเรียนนำวิธีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไปใช้ในชีวิตรประจำวันอีกครั้งหนึ่งและบันทึกผลหรือความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น</p>	<p>เครื่องถ่ายเทปโทรทัศน์</p> <p>แบบสังเกตพฤติกรรม</p>	<p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>10 นาที</p>

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการฝึก	สื่อ	เวลา
10.	<p>1. ประเมินผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก</p> <p>2. สร้างความประทับใจก่อนจากกัน</p>	<p>1.1 ให้นักเรียนที่เข้ารับการฝึกทุกคนอภิปรายผลที่เกิดขึ้นจากการนำวิธีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและช่วยกันสรุป</p> <p>1.2 ประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง (post test) โดยใช้แบบประเมินฉบับเดียวกับที่ใช้ประเมินก่อนการฝึก</p> <p>2. รับประทานอาหารร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้ารับการฝึก</p>		<p>30 นาที</p> <p>1 ชม.</p> <p>หลังจากเสร็จสิ้นการฝึก</p>

แบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

คำชี้แจงในการทำแบบทดสอบ

แบบทดสอบนี้ถามเกี่ยวกับการตัดสินใจในการแสดงออกของนักเรียนในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ถ้านักเรียนประสบเหตุการณ์ หรือเรื่องราวต่าง ๆ เหล่านั้น นักเรียนจะใช้วิธีพูดหรือแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ

วิธีทำแบบทดสอบ

แบบทดสอบจะมีคำถามเป็นข้อ ๆ แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 คำตอบ คือ ก ข ค ง และ จ ให้นักเรียนตัดสินใจเลือกเพียงข้อเดียวที่ตรงกับสิ่งที่นักเรียนคิดว่าจะกระทำจริง ๆ เมื่อประสบเหตุการณ์นั้น เมื่อเลือกได้คำตอบข้อใดก็ใช้ดินสอหรือปากการะบายลงในกรอบสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อนั้น ในกระดาษคำตอบที่แจกให้ต่างหาก

ตัวอย่าง 0) นักเรียนจะทำอย่างไรถ้าในขณะที่นักเรียนพูดแล้วไม่มีเพื่อนคนใดสนใจฟัง

- ก. หยุดพูดจนกว่าเพื่อน ๆ จะหันมาสนใจฟัง
- ข. พูดต่อไปเรื่อย ๆ
- ค. หยุดพูดแล้วขอร้องให้เพื่อน ๆ ฟัง
- ง. หยุดพูดแล้วเดินหนีไป
- จ. พูดด้วยเสียงอันดัง

ถ้านักเรียนเลือกข้อ ค. คือ หยุดพูดแล้วขอร้องให้เพื่อน ๆ ฟัง ก็ระบายดินสอหรือปากกาลงในกรอบสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อ ค. ในกระดาษคำตอบดังนี้

ก. ข. ค. ง. จ.

ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบก็ให้เขียน ✕ ทับข้อที่ไม่ต้องการแล้วระบายดินสอหรือปากกาลงในกรอบสี่เหลี่ยมให้ตรงกับข้อที่ต้องการ เช่น ถ้าต้องการเปลี่ยนข้อ ค. เป็นข้อ ง. ก็ให้ทำดังนี้

ก. ข. ค. ง. จ.

คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อวิชาอื่น และจะไม่นำไปเปิดเผยในที่ใด ๆ เป็นรายบุคคล จึงให้นักเรียนตอบอย่างสบายใจและให้ตรงกับความจริงมากที่สุด

1. ถ้าเพื่อนนักเรียนชมว่า "เธอเน่น่ารักนะ" นักเรียนจะตอบเพื่อนว่าอย่างไร?
 - ก. พูดว่า "แหม ไม่จริงหรอก"
 - ข. เขินจนไม่กล้าพูดอะไรเลย
 - ค. พูดว่า "ชอบใจมาก"
 - ง. พูดว่า "ชอบใจนะฉันก็ว่าอย่างนั้นแหละ"
 - จ. พูดว่า "ไม่ต้องชมหรอกฉันสวยที่สุดอยู่แล้ว"
2. ถ้าเพื่อนของนักเรียนวาดรูปได้สวยงาม นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
 - ก. ไม่พูดอะไรเลย
 - ข. พูดว่า "เธอวาดรูปพอใช้ได้"
 - ค. พูดว่า "เธอวาดรูปได้สวยจริง ๆ"
 - ง. พูดว่า "ก็สวยดี แต่ฉันเห็นคนอื่นวาดได้สวยกว่า"
 - จ. พูดว่า "ฉันจะวาดได้สวยกว่าเธออีก"
3. ถ้านักเรียนทำในสิ่งที่นักเรียนชอบและคิดว่าทำได้ดีมาก แต่มีเพื่อนบางคนพูดว่า "ไม่เห็นดีเลย" นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
 - ก. พูดว่า "เธอจริงอย่างที่เธอพูด"
 - ข. รู้สึกเสียใจ และไม่พูดอะไรเลย
 - ค. พูดว่า "แต่ฉันคิดว่ามันดีนะ"
 - ง. พูดว่า "ฉันว่าดีที่สุดเลย เธอดูไม่ออกเอง"
 - จ. พูดว่า "เธอทำได้อย่างฉันไหมล่ะ"
4. ถ้านักเรียนลืมนัดการบ้านมาโรงเรียนแล้วมีเพื่อนคนหนึ่งพูดว่า "เธอเน่แย่จริง ๆ นะ อีกหน่อยก็ลืมนัดลืมนัดมาโรงเรียนหรอก" นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
 - ก. พูดว่า "จริงด้วยนะฉันก็แย่จริง ๆ"
 - ข. ทำเฉย ๆ และไม่พูดอะไรเลย
 - ค. พูดว่า "คนเรามีสิทธิ์ลืมนัดได้ แค่นี้ไม่ถือว่าแย่หรอก"
 - ง. พูดว่า "แล้วจะทำไม ที่เธอลืมนัดล่ะ"
 - จ. พูดว่า "เธอนั่นและแย่กว่าฉันอีก"

5. ถ้านักเรียนนัดกับเพื่อนไว้แล้วเพื่อนปล่อยให้เรียนรอเป็นเวลาค้างครึ่งชั่วโมงจึงมาถึง นักเรียนรู้สึกอารมณ์เสีย และเพื่อนก็ไม่อธิบายเหตุผลว่าทำไมจึงมาช้า นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ทำเฉย ๆ และไม่พูดอะไรเลย
 - พูดว่า "ฉันคิดว่าเธอจะมาช้าไปซะแล้ว"
 - พูดว่า "เธอไปทำอะไรอยู่ปล่อยให้ฉันรอตั่งครึ่งชั่วโมง"
 - พูดว่า "ถ้าเธอมาช้าอย่างนี้ ที่หลังไม่ต้องนัดเราแล้วนะ"
 - พูดว่า "เธอไม่ตรงต่อเวลาเลยนะ"
6. ถ้านักเรียนกำลังรับทำรายงานเพื่อให้ทันส่งครูในวันนี้ นักเรียนอยากให้เพื่อนที่ว่างอยู่ช่วยทำรายงาน นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- นิ่งเฉยไม่กล้าขอร้องให้เพื่อนช่วย
 - พูดว่า "เหนื่อยจริง ๆ เลยทำคนเดียวนี้ไม่รู้ว่าจะทันส่งครูหรือเปล่า"
 - พูดว่า "ขอแรงพวกเธอช่วยทำรายงานหน่อยสิ เราจะรีบส่งวันนี้"
 - พูดว่า "นี่พวกเธอช่วยเราหน่อยสิ"
 - พูดว่า "นี่พวกเธอควรจะช่วยเราบ้างนะ"
7. ถ้านักเรียนกำลังทำการบ้านอยู่ แล้วมีเพื่อนมาบอกให้นักเรียนช่วยตัดกระดาษ นักเรียนอยากจะทำกรบ้านต่อให้เสร็จ นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- พูดว่า "ช่วยตัดให้ก็ได้"
 - พูดว่า "ยังไม่ว่าง แต่ตัดให้ก็ได้"
 - พูดว่า "ขอเวลาทำการบ้านก่อนนะ เสร็จแล้วจะช่วยตัด"
 - พูดว่า "ไม่ว่าง หากคนอื่นช่วยตัดสิ"
 - พูดว่า "เธออย่ามายุ่งกับฉันตอนนี้เลยนะ"
8. เมื่อนักเรียนพบคนที่นักเรียนอยากรู้จัก นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ยิ้มอาย ๆ
 - เดินเข้าไปใกล้ ๆ แล้วรอให้เขาพูดด้วย
 - เดินไปที่บุคคลนั้น ยกมือไหว้และกล่าวคำว่า "สวัสดีครับ (ค่ะ)"
 - เดินเข้าไปหาผู้นั้นแล้วคุยเรื่องที่คิดว่าตัวเองเก่ง
 - พูดว่า "เฮ้ มาคุยกันหน่อย"

9. ถ้านักเรียนกำลังเดินชื่อของอยู่แล้วมีคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนเลยเข้ามาพูด "สวัสดี"
นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ก. มองหน้าเฉย ๆ
 - ข. พกหน้ารับ แล้วเดินหนีไป
 - ค. ยิ้มให้แล้วตอบว่า "สวัสดีครับ (ค่ะ)"
 - ง. พูดว่า "ฉันไม่รู้จักคุณ"
 - จ. พูดว่า "อย่างมาอยู่กับฉัน คุณหักคนผิดแล้วมั้ง"
10. นักเรียนเห็นเพื่อนของนักเรียนคนหนึ่งกำลังมีอาการหงุดหงิด นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ก. ไม่พูดอะไรปล่อยให้เพื่อนนั่งสงบสติอารมณ์อยู่คนเดียว
 - ข. อยู่ใกล้ ๆ เป็นเพื่อนและไม่พูดถึงเรื่องที่เพื่อนอารมณ์เสีย
 - ค. พูดว่า "โกรธอะไรมาเหรอ จะให้ฉันช่วยบ้างไหม"
 - ง. พูดด้วยน้ำเสียงหงุดหงิดว่า "เบ๊อะไรไปเนะ"
 - จ. พูดหัวเราะหึ ๆ ว่า "บ้า เธอนี้โกรธยังกะเด็ก ๆ"
11. ถ้านักเรียนกำลังมีอาการหงุดหงิด แล้วเพื่อนของนักเรียนถามว่า "อารมณ์ไม่ดีหรือ"
นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ก. เดินหนีไปไม่พูดอะไรเลย
 - ข. พูดว่า "เปล่าไม่มีอะไรหรอก"
 - ค. พูดว่า "ใช้ฉันกำลังอารมณ์เสีย ขอบใจนะที่ถาม"
 - ง. พูดว่า "ช่างฉันเถอะ"
 - จ. พูดว่า "อย่ามาอยู่กับเรื่องของฉัน"
12. ถ้าเพื่อนของนักเรียนโยนลูกบอลไปโดนกระจกหน้าประตูห้องแตก แล้วเพื่อนอีกหลายคน
กล่าวหาว่า นักเรียนเป็นคนทำกระจกแตก นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ก. รับคำตำหนิโดยไม่พูดอะไรเลย
 - ข. พูดเสียงอ่อย ๆ ว่า "ฉันไม่ได้ทำ"
 - ค. พูดว่า "ฉันไม่ได้ทำหรอก คนอื่นทำไว้ต่างหาก"
 - ง. พูดว่า "ฉันไม่ได้ทำสักหน่อย อย่ามาโทษฉันนะ"
 - จ. พูดว่า "จะบ้าหรือไงพวกเธอเนะ พูดส่งเดช"

13. หัวหน้าชั้นของนักเรียนขอร้องให้นักเรียนและเพื่อน ๆ จัดโต๊ะในห้องเรียนใหม่ ในขณะที่โต๊ะในห้องจัดไว้ดีอยู่แล้ว นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- จัดให้ใหม่โดยไม่พูดอะไรเลย
 - พูดอ้อย ๆ ว่า "ก็ได้"
 - ถามก่อนว่า "ทำไมต้องจัดใหม่" ถ้ามีเหตุผลเหมาะสมจึงช่วยจัดให้
 - พูดว่า "ไม่มีประโยชน์ จัดใหม่ทำไม"
 - พูดว่า "ทำอะไรโง่ ๆ ไม่เห็นน่าสนใจเลย"
14. ถ้ามีเพื่อนมากล่าวชมเชยในผลงานที่นักเรียนทำ นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ไม่พูดอะไรเลย และทำเป็นไม่สนใจ
 - พูดว่า "ไม่หรอก มันไม่ดีอย่างที่ว่าหรอก"
 - พูดว่า "ขอบใจมาก"
 - พูดว่า "เธอก็รู้ว่าฉันนะทำอะไรดีกว่าคนอื่นอยู่แล้ว"
 - พูดว่า "ใช่แล้ว เพิ่งรู้หรือไงว่าฉันเป็นคนเก่งที่สุดในห้อง"
15. ถ้าเพื่อนของนักเรียนคนหนึ่งช่วยเหลือนักเรียนยามเจ็บป่วย นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ทำเป็นไม่สนใจและไม่พูดอะไรเลย
 - ไม่แสดงความชื่นชมอย่างแท้จริง และพูดตามมารยาทว่า "ขอบใจนะ"
 - พูดว่า "เธอดีกับฉันมากนะ ขอบใจเธอจริง ๆ"
 - พูดว่า "เธอดีกับฉันนะ แต่ฉันเคยช่วยเธอมากกว่านี้"
 - พูดว่า "เธอน่าจะบริการฉันให้ดีกว่านี้นะ"
16. นักเรียนกำลังคุยกับเพื่อนอย่างสนุกสนานแล้วมีเพื่อนคนหนึ่งพูดว่า "ขอโทษนะ เธอคุยเสียงดังมาก" นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- หยุดพูดในทันทีทันใด
 - พูดว่า "ขอโทษนะ แล้วหยุดพูด"
 - พูดว่า "ขอโทษนะ ฉันเผลอพูดดังเกินไป" แล้วพูดเบาลง
 - พูดว่า "อ้อใช่ เสียงดัง" แล้วคุยเสียงดังต่อไป
 - พูดว่า "มีอะไรไหม" แล้วคุยเสียงดัง ๆ ต่อไป

17. นักเรียนกำลังเข้าแถวซื้ออาหารอยู่แล้วมีเพื่อนคนหนึ่งมาแข่งด้านหน้าของนักเรียน นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ไม่พูดอะไรเลย
 - พูดลอย ๆ ว่า "คนบางคนช่างไม่มีความคิดเอาเสียเลย"
 - พูดว่า "ขอโทษนะ ช่วยไปต่อท้ายแถว"
 - พูดว่า "ไปต่อท้ายแถวโน้น"
 - พูดดัง ๆ ว่า "คนอะไรไม่มีมารยาท ชอบแซงคิวชาวบ้านเขา"
18. ถ้าน้องมาพูดช่วยชวนให้นักเรียน โกรธ นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ทำเป็นไม่สนใจและไม่พูดอะไรเลยกับน้อง
 - แสดงสีหน้าโกรธแต่ไม่พูดอะไร
 - พูดว่า "พี่โกรธนะ" พี่ไม่ชอบให้เธอมาพูดกับพี่อย่างนี้"
 - พูดว่า "ชักโมโหแล้วนะ ไม่ชอบนะ"
 - พูดว่า "ไอ้เด็กบ้า ฉันเกลียดแกที่สุด"
19. ถ้านักเรียนจะต้องไปเข้าค่ายลูกเสือ และนักเรียนเห็นว่าคุณลุงมีกระเป๋าอาหารขนาดใหญ่ เหมาะกับการขนสัมภาระในการเข้าค่ายครั้งนี้ นักเรียนอยากจะขอยืมคุณลุง นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ไม่กล้าพูดขอยืม
 - พูดอ้อม ๆ ว่าจะไปเข้าค่ายลูกเสือ แต่ยังไม่มีการเป่าเลย
 - บอกคุณลุงอยากจะขอยืมกระเป๋าของคุณลุงหน่อย
 - สั่งให้คุณลุงเอากระเป๋ามาให้
 - ไปหยิบเอามาเลยโดยไม่ขออนุญาต
20. ถ้านักเรียนซื้อเสื้อตัวใหม่และนักเรียนชอบมันมาก พอรุ่งเช้าเพื่อนมาขอยืมนักเรียน ไม่อยากให้ยืม นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- หยิบไปให้ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากให้
 - พูดว่า "ฉันไม่อยากให้เธอยืมหรอก แต่เธอเอาไปก่อนก็ได้"
 - พูดว่า "ไม่ได้หรอก ยังไม่ได้ใส่เลย เอาไว้วันหลังฉันจะให้ยืม"
 - พูดว่า "ไม่ได้ ของเธอก็มี ทำไมไม่เอาไปใช้"
 - พูดว่า "จะบ้าหรือไง ฉันซื้อมายังไม่ได้ใส่เลย"

21. ถ้าเพื่อนของนักเรียนกำลังคุยกันอยู่เกี่ยวกับการเลี้ยงปลา ซึ่งนักเรียนก็ชอบมาก นักเรียนอยากคุยด้วย นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ไม่กล้าเข้าไปพูดด้วย
 - เข้าไปยืนใกล้ ๆ แล้วรอให้เพื่อนในกลุ่มชวนคุยก่อน
 - เข้าไปร่วมวงแล้วค่อยพูดเมื่อมีโอกาส
 - เข้าไปขัดจังหวะในทันที แล้วพูดว่านักเรียนก็สนใจในการเลี้ยงปลาเช่นเดียวกัน
 - เดินเข้าไปพูดขัดจังหวะในทันทีแล้วคุยว่านักเรียนเลี้ยงปลาได้เก่งกว่าเพื่อน
22. ถ้านักเรียนกำลังรถน้ำต้นไม้อยู่หน้าบ้าน แล้วคนป้าคนหนึ่งเดินผ่านมาพร้อมกับถามว่า "นั่นหนูทำอะไรนะ" นักเรียนจะตอบหรือแสดงออกอย่างไร?
- รถน้ำต่อไปและไม่ตอบคำถาม
 - พูดว่า "เปลารถน้ำต้นไม้"
 - บิตส่ายางแล้วตอบว่า "กำลังรถน้ำต้นไม้ค่ะ"
 - พูดว่า "อย่ามายุ่งกับผม (หนู)"
 - พูดว่า "ไม่ใช่เรื่องของป้าสักหน่อย"
23. ถ้านักเรียนเห็นเพื่อนคนหนึ่งสะดุดล้มลง นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ไม่เข้าไปช่วยและไม่พูดอะไร
 - ถามว่า "เป็นอะไรหรือเปล่า"
 - ถามว่า "เป็นอะไรหรือเปล่าครับ (ค่ะ) ให้ผม (ฉัน) ช่วยอะไรได้บ้าง"
 - พูดว่า "จับกบได้กี่ตัวนะ"
 - หัวเราะแล้วพูดว่า "เดินทำไมไม่มองทาง"
24. ถ้านักเรียนเดินเหม่อลอยจนไปชนเสาไฟฟ้าข้างทางเข้าอย่างแรง นักเรียนรู้สึกเจ็บมาก และมีผู้ใหญ่คนหนึ่งถามว่า "เป็นอะไรไปหรือเปล่าหนู" นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ทำท่าไม่สนใจและไม่พูดอะไรเลย
 - พูดว่า "ไม่เจ็บครับ (ค่ะ)"
 - ไม่เป็นไรมากหรอกครับ (ค่ะ) ขอขอบคุณครับ (ค่ะ)
 - พูดว่า "ไม่เป็นไร ช่วยตัวเองได้"
 - พูดว่า "ไม่ต้องสนใจผม (หนู) ขอขอบคุณ (ค่ะ)"

25. ถ้านักเรียนทำน้ำหกรดหนังสือบนโต๊ะครูเปื้อน แล้วครูเห็นว่าเพื่อนของนักเรียนอีกคนหนึ่ง ไปวิ่งเล่นอยู่แถวนั้นจึงจะทำโทษเพื่อนของนักเรียนผู้นั้น เพราะครูเข้าใจว่าเพื่อนของนักเรียนทำน้ำหกใส่ นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ไม่พูดอะไรเลย
 - พูดว่า "ผม (หนู) ไม่ทราบ"
 - พูดว่า "ผม (หนู) ผิดเองครับ (ค่ะ)"
 - พูดว่า "กรรมของเธอเน"
 - พูดว่า "ใช่แล้วเพื่อนคนนั้นแหละทำน้ำหกรดหนังสือครู"
26. ถ้าเพื่อนของนักเรียนคนหนึ่งพูดว่า "เธอนิ่งแล้วยิ่งนิสัยไม่ดีอีก" นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- เดินหนีไปเฉย ๆ และไม่บอกเพื่อนว่านักเรียนคิดอย่างไร
 - ไม่พูดอะไรกับเพื่อนคนนั้นแม้ว่าจะรู้สึกสะเทือนใจ
 - พูดว่า "ฉันไม่ชอบนะที่เธอว่าฉันอย่างนี้ ที่หลังอย่าพูดอย่างนี้อีก"
 - บอกเพื่อนว่า "ที่หลังอย่าพูดอย่างนี้อีกนะ"
 - พูดว่า "เธอนะที่ งี่เง่า บ้าชะมัด"
27. ในขณะที่นักเรียนกำลังคุยกันเรื่อง ไปดูภาพยนตร์ที่ไปดูมาให้คุณแม่ฟังอย่างสนุกสนานแล้ว พี่ของนักเรียนก็เดินเข้ามาคุยแทรกเรื่องการแข่งกีฬาที่โรงเรียน นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร?
- ไม่พูดอะไรเลยและปล่อยให้พี่เล่าเรื่องของเขาค่อยไป
 - พูดว่า "ไม่ยุติธรรมนี้ให้ฉันพูดก่อนไม่ได้เหรอ"
 - พูดว่า "ขอโทษให้ฉันเล่าให้จบก่อนนะพี่"
 - พูดว่า "อย่าพูดขัดจังหวะพี่" แล้วเล่าเรื่องต่อไปจนจบ
 - พูดว่า "หยุด หยุด ไม่ต้องพูด ไม่รู้เหรอว่าฉันกำลังเล่าเรื่องหนังให้คุณแม่ฟังอยู่"

แบบประเมินความเชื่อมั่นตนเอง

คำชี้แจงในการทำแบบทดสอบ

แบบทดสอบนี้ถามเกี่ยวกับการตัดสินใจในการกระทำของนักเรียนในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ถ้านักเรียนประสบเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ เหล่านี้ นักเรียนจะเลือกกระทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ

วิธีทำแบบทดสอบ

แบบทดสอบจะมีคำถามเป็นข้อ ๆ แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 3 คำตอบ คือ ก. ข. ค. ให้นักเรียนตัดสินใจเลือกเพียงข้อเดียวที่ตรงกับสิ่งที่นักเรียนคิดว่าจะกระทำจริง ๆ เมื่อประสบเหตุการณ์นั้น เมื่อเลือกได้คำตอบข้อใดก็ใช้ดินสอหรือปากการะบายลงในกรอบสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อนั้นในกระดาษคำตอบที่แจกให้ต่างหาก

ตัวอย่าง ข้อ 0) เวลามีปัญหาเกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนมักจะทำอย่างไร

ก. ปล่อยทิ้งไว้โดยไม่คิดแก้ไข

ข. ให้เพื่อนช่วยคิดแก้ปัญหา

ค. คิดแก้ปัญหาเองโดยมองจากสาเหตุของปัญหา

ถ้านักเรียนเลือกข้อ ข. คือ ให้เพื่อนช่วยคิดแก้ปัญหา ก็ระบายลงในกรอบสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อ ข. ในกระดาษคำตอบดังนี้

ก. ข. ค.

ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้เขียน ✕ ทับข้อที่ไม่ต้องการแล้วระบายดินสอหรือปากกาลงในกรอบสี่เหลี่ยมให้ตรงกับข้อที่ต้องการ เช่น ต้องการเปลี่ยนข้อ ข. เป็น ข้อ ค. ก็ทำดังนี้

ก. ข. ค.

คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลกระทบต่อวิชาอื่น และจะไม่นำไปเปิดเผยในที่ใด ๆ เป็นรายบุคคล จึงขอให้นักเรียนตอบอย่างสบายใจและให้ตรงกับความจริงมากที่สุด

1. นักเรียนเคยคิดทำของเล่นด้วยตัวเองบ้างหรือไม่?
 - ก. เคยบ่อย ๆ
 - ข. บางครั้งเคย
 - ค. ไม่เคยคิดเลย
2. ขณะทำงานนักเรียนรู้สึกอย่างไร?
 - ก. รู้สึกเบื่อไม่อยากทำ
 - ข. บางครั้งก็เบื่อ
 - ค. อยากทำต่อไปจนเสร็จ
3. ถ้านักเรียนกำลังทำการบ้านอยู่แล้วมีเพื่อนชวนไปเที่ยวเล่นนักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร?
 - ก. ไปเที่ยวกับเพื่อน
 - ข. บางทีอาจจะไป
 - ค. ไม่ไป
4. ถ้านักเรียนมาโรงเรียนไม่ทันเพราะมัวหยุดเล่นกับเพื่อน ถ้าครูถามนักเรียนจะบอกอย่างไร ?
 - ก. บอกว่าไม่มีใครปลุก
 - ข. ให้ครูคิดเอง ไม่ตอบ
 - ค. บอกว่ามัวแวะเล่นกับเพื่อน
5. ขณะคุยกับเพื่อนหรือคนอื่น นักเรียนกล้าสบตาเขาหรือไม่?
 - ก. ไม่กล้าสบตา
 - ข. ไม่ชอบสบตา
 - ค. สบตาด้วยคุยด้วย
6. ถ้าเพื่อนเลือกใช้เป็นหัวหน้าชั้นนักเรียนจะเป็นได้หรือไม่?
 - ก. เป็นไม่ได้
 - ข. จะพยายามเป็นให้ได้
 - ค. เป็นได้แน่
7. ถ้านักเรียนพบหมาบ้า นักเรียนจะทำอย่างไร ?
 - ก. ยืนเฉย ๆ
 - ข. ร้องให้คนช่วย
 - ค. วิ่งหนีโดยวิธีที่เคยเรียนมา

8. นักเรียนชอบทำงานคนเดียวหรือไม่?
 - ก. ชอบ
 - ข. บางครั้งก็ชอบ
 - ค. ไม่ชอบ
9. นักเรียนเคยช่วยเหลือคนอื่นทำงานบ้างหรือไม่?
 - ก. ช่วยบ่อย ๆ
 - ข. ไม่ได้ช่วย
 - ค. ไม่เคยช่วย
10. นักเรียนอยากกลับไปเป็นเด็กเล็ก ๆ อีกหรือไม่?
 - ก. อยากเป็น
 - ข. บางครั้งก็อยากเป็น
 - ค. ไม่อยากเป็น
11. ตามปกตินักเรียนชอบคิดเรื่องราวต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาหรือไม่?
 - ก. คิดอยู่เสมอ
 - ข. ไม่เคยได้คิด
 - ค. นาน ๆ จึงจะคิดสักครั้ง
12. เวลามีปัญหาเกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนเคยคิดแก้ปัญหาที่นั้น ๆ ได้บ้างหรือไม่?
 - ก. คิดแก้ได้บ่อย ๆ
 - ข. คิดแก้ได้เป็นบางครั้ง
 - ค. ไม่เคยคิดแก้ได้เลย
13. นักเรียนคิดว่าควรจะช่วยกันทำความสะอาดห้องเรียนหรือไม่?
 - ก. ควรให้ภารโรงทำ
 - ข. นาน ๆ จึงจะค่อยช่วยกันสักครั้ง
 - ค. ช่วยทำทุกครั้งที่มีโอกาส
14. นักเรียนชอบทำงานด้วยตนเองหรือชอบให้คนอื่นทำให้?
 - ก. ชอบทำเอง
 - ข. บางครั้งก็ให้คนอื่นทำให้
 - ค. ชอบให้คนอื่นทำให้
15. เวล่านักเรียนคุยกับเพื่อน ๆ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร?
 - ก. ไม่สนุกเลย
 - ข. ถ้าอายุเพื่อนก็ไม่สนุก
 - ค. สนุกดี

16. เมื่อครูให้การบ้านมานักเรียนทำอย่างไร?
- ทำทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน
 - เก็บไว้ลอกเพื่อนที่โรงเรียน
 - ไม่ต้องทำเลย
17. นักเรียนอยากลาออกจากโรงเรียนหรือไม่?
- อยากลาออก
 - บางครั้งอยากลาออก
 - ไม่อยากลาออก
18. ในขณะที่ครูสอนถ้านักเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร?
- ถามครูทุกครั้งที่ไม่เข้าใจ
 - ถามครูบ้างเป็นบางครั้ง
 - ไม่กล้าถามครู
19. เวลากระทำสิ่งต่าง ๆ นักเรียนคิดว่าอย่างไร?
- คิดว่าต้องทำให้สำเร็จ
 - บางครั้งคิดว่าจะทำให้สำเร็จ
 - ไม่คิดอะไร
20. ตามปกตินักเรียนเป็นคนอย่างไร?
- เปิดเผยไม่อ้อมค้อม
 - บางครั้งก็เปิดเผย
 - ไม่ยอมให้ใครรู้เรื่องของเรา
21. เมื่อเล่นกีฬาแล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร?
- แพ้ไม่เป็นไร กีฬาย่อมมีแพ้-ชนะ เป็นธรรมดา
 - ครวหน้าต้องเล่นให้ดีกว่านี้
 - ครวหน้าต้องเอาชนะเขาให้ได้
22. นักเรียนรู้สึกว่าพ่อแม่ พี่น้อง เข้าใจนักเรียนหรือไม่?
- รู้สึกว่าเข้าใจดี
 - รู้สึกว่าไม่ค่อยเข้าใจนัก
 - รู้สึกว่าไม่เข้าใจนักเรียนเลย
23. เวลาทำเลข นักเรียนชอบคิดเองหรือทำตามที่คุณครูทำให้ดู?
- ทำตามครู
 - บางครั้งก็คิดเอง
 - มักคิดหาวิธีทำเอง

24. เมื่อนักเรียนเล่าอะไรให้พวกเพื่อน ๆ ฟัง พวกเพื่อน ๆ เชื่อหรือไม่?
ก. เชื่อ
ข. บางครั้งก็เชื่อ
ค. ไม่เชื่อ
25. นักเรียนชอบการแข่งขันหรือไม่?
ก. ชอบ
ข. ไม่ค่อยชอบ
ค. ไม่ชอบเลย
26. นักเรียนอยากสร้างเครื่องมือเครื่องใช้แปลกใหม่ไว้ใช้เองบ้างหรือไม่?
ก. มีใช้อยู่แล้วไม่ต้องคิด
ข. บางครั้งก็คิด
ค. คิดอยากทำอะไรใหม่ ๆ ขึ้น
27. นักเรียนเคยดูละครโทรทัศน์แล้วตอนจบไม่ตรงกับที่นักเรียนคิดไว้บ้างหรือไม่?
ก. เคยบ่อย ๆ
ข. บางครั้งก็เคย
ค. ไม่เคยคิดเองล่วงหน้าเลย
28. หมากอนเพราะมันเห็นผี นักเรียนคิดว่าจริงหรือไม่?
ก. จริง
ข. ไม่ทราบ
ค. ไม่จริง
29. ขณะที่เด็กเล็ก ๆ กำลังร้องไห้ นักเรียนจะทำอย่างไรเพื่อให้เขาหยุดร้อง?
ก. บอกว่าหยุดร้องเสีย ประเดี๋ยวตุ๊กแกจะมากินตับ
ข. ปลอบยให้ร้องจนหยุดไปเอง
ค. อุ้มและปลอบให้หยุดร้อง
30. นักเรียนเคยคิดลงมือทำงานตามความคิดเห็นของนักเรียนหรือไม่?
ก. ทำตามที่ได้คิดไว้ทุกครั้ง
ข. บางครั้งก็ทำตามความคิดตนเอง
ค. ไม่ค่อยได้ทำตามความคิดของตนเอง

31. นักเรียนเชื่อหมอดูหรือไม่?
ก. ไม่เชื่อ
ข. บางครั้งก็เชื่อ
ค. เชื่อ
32. นักเรียนทำของหายบ่อย ๆ หรือไม่?
ก. ไม่ค่อยหาย
ข. หายเป็นบางครั้ง
ค. หายบ่อย ๆ
33. เวลาทำสิ่งที่ยาก ๆ นักเรียนรู้สึกอย่างไร?
ก. ไม่อยากทำ
ข. บางครั้งก็อยากทำ
ค. ชอบทำเพราะรู้สึกท้าทายความสามารถดี
34. เวลาคุยกับเพื่อนนักเรียนปฏิบัติอย่างไร?
ก. ถ้าเพื่อนพูดไม่เข้าใจก็ถาม
ข. บางครั้งก็ถามบางครั้งก็ไม่อยากถาม
ค. ไม่ถามเพราะกลัวเพื่อนโกรธ
35. นักเรียนชอบนอนคนเดียวหรือไม่?
ก. ไม่ชอบเพราะกลัวผี
ข. บางครั้งอยากนอนคนเดียว
ค. ชอบนอนคนเดียว
36. เวลาทำเลขคณิตนักเรียนแก้ปัญหาอย่างไร?
ก. ลองทำใหม่จนกว่าจะถูก
ข. ลองทำใหม่อีกครั้ง
ค. เลิกทำ
37. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองประสบความสำเร็จในการเรียนบ้างหรือไม่?
ก. ยังไม่เคยได้รับผลสำเร็จ
ข. เคยได้รับผลสำเร็จมาบ้าง
ค. ได้รับผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้

38. เวลาออกไปพูดหน้าชั้นนักเรียนทำอย่างไร?
- ก. เตรียมเรื่องที่จะพูดให้ดี
 - ข. บนบานส่วนกล่าว
 - ค. คิดว่าถึงเวลาก็พูดได้เอง
39. นักเรียนรู้สึกพอใจในผลการเรียนของนักเรียนหรือไม่?
- ก. พอใจ
 - ข. บางครั้งก็พอใจถ้าได้คะแนนดี
 - ค. ไม่พอใจ
40. เมื่อเห็นน้องที่บ้านนักเรียนจะทำอย่างไร?
- ก. ยืนดูน้องดูให้เสร็จ
 - ข. ถ้าน้องบอกก็ช่วย
 - ค. ไปช่วยดูทันที

กระดาษคำตอบแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ชื่อ..... นามสกุล..... ชั้น..... โรงเรียน.....

ข้อ	ก.	ข.	ค.	ง.	จ.	ข้อ	ก.	ข.	ค.	ง.	จ.	ข้อ	ก.	ข.	ค.	ง.	จ.
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

กระดาษคำตอบแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง

ชื่อ..... นามสกุล..... ชั้น..... โรงเรียน.....

ข้อ	ก. ช. ค.	ข้อ	ก. ช. ค.	ข้อ	ก. ช. ค.	ข้อ	ก. ช. ค.
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	34	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

วันที่..... ครั้งที่.....
 ผู้แสดง ชื่อ..... นามสกุล.....
 ฝึกในสถานการณ์อันดับที่.....
 ผู้สังเกต ชื่อ..... นามสกุล.....

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน และ
 ให้เขียนเหตุผลลงในช่องหมายเหตุ

	ดีมาก	ดีพอใช้	ยังต้องปรับปรุง	หมายเหตุ
1. การเลือกใช้คำพูด และน้ำเสียง				
2. การใช้สายตาและสีหน้า				
3. ความคล่องแคล่วในการแสดงออก				
4. ลักษณะท่าทางและการวางตำแหน่ง ของร่างกาย				

5. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

สมบัติของผู้ดี

สมบัติของผู้ดีของเจ้าพระยาพระเสด็จสุเรนทราธิบดี (เปีย มาลากุล) นำมาใช้เป็นเกณฑ์ทางวัฒนธรรมไทยในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ภาคหนึ่ง ผู้ดี ย่อมรักษาความเรียบร้อย

กายจรรยา คือ

1. ย่อมไม่ใช้กิริยาอันข้ามกรายบุคคล
2. ย่อมไม่อาจเอื้อมในที่ต่ำสูง
3. ย่อมไม่ล่วงเกินถูกต้องผู้อื่น ซึ่งไม่ใช่หยอกกันฐานเพื่อน
4. ย่อมไม่เสียดสีกระทบกระทั่งกายบุคคล
5. ย่อมไม่ลุกนั่ง เดินเหิน ให้พรวดพราด โดนผู้คนหรือสิ่งของแตกเสีย
6. ย่อมไม่ส่งของให้ผู้อื่นด้วยกิริยาอันเสือกไสผลักโยน
7. ย่อมไม่ผ่านหน้าหรือบังตาผู้อื่น เมื่อเขาดูสิ่งใดอยู่ เว้นแต่เป็นที่เฉพาะไป
8. ย่อมไม่เอิกอึงเมื่อเวลาผู้อื่นทำกิจ
9. ย่อมไม่อื้ออึงในเวลาประชุมสดับรับฟัง
10. ย่อมไม่แสดงกิริยาตึงตังหรือพูดจาอึกทักในบ้านแขก

วจีจรรยา คือ

1. ย่อมไม่สอดสวนจจาหรือแย่งชิงพูด
2. ย่อมไม่พูดด้วยเสียงอันดัง เหลือเกิน
3. ย่อมไม่ใช้เสียงตวาดหรือพูดจากระโชกกระชาก
4. ย่อมไม่ใช้วาจาอันทักทายตึงตัน
5. ย่อมไม่ใช้ถ้อยคำอันหยาบคาย

ภาคสอง ผู้ดี ย่อมไม่ทำอุจาดลามก

กายจรรยา คือ

1. ย่อมใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งตัวสะอาด และแต่โดยเรียบร้อยเสมอ
2. ย่อมไม่แต่งตัวในที่แจ้ง
3. ย่อมไม่จุ่มควักล้างแคะแกะ เการ่างกายในที่ประชุมชน
4. ย่อมไม่กระทำการที่ควรจะทำในที่ลับในที่แจ้ง
5. ย่อมไม่ทาวเรือให้ปรากฏในที่ประชุมชน
6. ย่อมไม่ไม่จามด้วยเสียงอันดังและ โดยไม่ป้องกำบัง

7. ย่อมไม่บ้วนซากด้วยเสียงอันดัง หรือให้เปราะเปื้อนให้เป็นที่รังเกียจ
 8. ย่อมไม่ลุกจนเลอะเทอะมูมมามในการบริโภค
 9. ย่อมไม่ถูกต้องหรือหยิบยื่นสิ่งที่คุณอื่นจะบริโภคด้วยมือตน
 10. ย่อมไม่ล่วงล้ำ ข้ามหยิบของบริโภคผ่านหน้าผู้อื่น ซึ่งควรขอโทษและขอให้เขาส่งได้
 11. ย่อมไม่ละลาบละล้วงเอาของผู้อื่นมาใช้ในการบริโภค เช่น ถ้วยน้ำและผ้าเช็ดมือ เป็นต้น
 12. ย่อมไม่เอาเครื่องใช้ของตน เช่น ช้อนล้อมไปล้างตักสิ่งบริโภค ซึ่งเป็นของกลาง
 13. ย่อมระวังไม่พูดจาตรงหน้าผู้อื่นให้ใกล้ชิดเหลือเกิน
- วจีจรรยา คือ
1. ย่อมไม่กล่าวถึงสิ่งพึงรังเกียจในท่ามกลางประชุมชน
 2. ย่อมไม่กล่าวถึงสิ่งควรปิดบังในท่ามกลางประชุมชน

ภาคสาม ผู้ดี ย่อมมีสัมมาคารวะ

กายจรรยา คือ

1. ย่อมนั่งด้วยกิริยาอันสุภาพเฉพาะหน้าผู้ใหญ่
2. ย่อมไม่ขึ้นหน้าผ่านผู้ใหญ่
3. ย่อมไม่หันหลังให้ผู้ใหญ่
4. ย่อมแหวกที่หรือให้ที่นั่งอันสมควรแก่ผู้ใหญ่หรือผู้หญิง
5. ย่อมไม่ทัดหรือคาบบุหรี คาบกลอง และสูบให้ควันไปรมผู้อื่น
6. ย่อมเปิดทรวงเมื่อเข้าชายนบ้านผู้อื่น
7. ย่อมเปิดทรวงในที่เคารพ เช่น โบสถ์ วิหาร ไม่ว่าแห่งศาสนาใด
8. ผู้น้อยย่อมเคารพผู้ใหญ่ก่อน
9. ผู้ชายย่อมเคารพผู้หญิงก่อน
10. ผู้ลาย่อมเป็นผู้เคารพก่อน
11. ผู้เห็นก่อน โดยมากย่อมเคารพก่อน
12. แม้ผู้ใดเคารพตนก่อน ย่อมต้องตอบเขาทุกคนไม่เฉยเสีย

วจีจรรยา คือ

1. ย่อมไม่พูดจาล้อเลียนหลอกลวงผู้ใหญ่
2. ย่อมไม่กล่าวร้ายถึงญาติมิตรที่รักใคร่นับถือของผู้ฟังแก่ผู้ฟัง

3. ย่อมไม่กล่าววาจาอันติเตียนสิ่งเคารพหรือที่เคารพของผู้อื่นแก่ตัวเขา
4. เมื่อจะขอทำล่วงเกินแก่ผู้ใด ย่อมต้องขออนุญาตตัวเขาก่อน
5. เมื่อตนทำพลาดพลั้งสิ่งใด แก่บุคคลผู้ใด ควรออกวาจาขอโทษเสมอ
6. เมื่อผู้ใดได้แสดงคุณต่อตนอย่างไร ควรออกวาจาขอบคุณเขาเสมอ

ภาคสี่ ผู้ดี ย่อมมีกิริยาเป็นที่รัก

กายจรรยา คือ

1. ย่อมไม่ฝ่าฝืนเวลานิยม คือ ไม่ไปใช้กิริยาอื่นเมื่อเขานั่งกับพื้น และไม่ไปนั่งกับพื้นเมื่อเวลาเขายืนเดินกัน
2. ย่อมไม่ไปนั่งนานเกินสมควรในบ้านของผู้อื่น
3. ย่อมไม่ทำกิริยารื่นเริงเมื่อเขามีทุกข์
4. ย่อมไม่ทำกิริยาโศกเศร้าเพียงแห่งในที่ประชุมรื่นเริง
5. เมื่อไปสู่ที่ประชุมการรื่นเริง ย่อมช่วยสนุกขึ้นบานให้สมเรื่อง
6. เมื่อเป็นเพื่อนเที่ยว ย่อมต้องกลมเกลียวและร่วมลำบากร่วมสนุก
7. เมื่อตนเป็นเจ้าของบ้าน ย่อมต้องต้อนรับแลเชื้อเชิญแขกไม่เพิกเฉย
8. ย่อมไม่ทำกิริยาบิภินต่อแขก
9. ย่อมไม่ให้แขกต้องคอยนานเมื่อเขามาหา
10. ย่อมไม่จ้องตุนาฬิกาในเวลาที่แขกยังนั่งอยู่
11. ย่อมไม่ใช้กิริยาอันนุ้ยไ้หรือกระซิบกระซาบกับผู้ใด ในเวลาเมื่อตนอยู่เฉพาะหน้าผู้หนึ่ง
12. ย่อมไม่ใช้กิริยาอันโกรธเคือง หรือดูตันผู้คนบ่าวไพร่ต่อหน้าแขก
13. ย่อมไม่จ้องดูบุคคลโดยแฝงพิศเหลือเกิน
14. ย่อมต้องรับส่งแขกเมื่อไปมา ในระยะอันสมควร

วจัจริยา คือ

1. ย่อมไม่เที่ยวติเตียนสิ่งของที่เขา ตั้ง แต่ง ไว้ในบ้านที่ตนไปสู่
2. ย่อมไม่กล่าวสรรเสริญรูป กาย บุคคลแก่ตัวเอง
3. ย่อมไม่พูดให้เพื่อนเก้อกระดาก
4. ย่อมไม่พูดเปรียบเปรยเคาะแคะสตรีกลางประชุม
5. ย่อมไม่ค่อนแคะตริรูปกายบุคคล
6. ย่อมไม่ชักถึงการร้ายโดยพลั้ง โพล่ง ให้เขาตกใจ
7. ย่อมไม่ชักถึงสิ่งอันน่าอายน่ากระดากโดยเปิดเผย

8. ย่อมไม่เอาสิ่งที่น่าจะอายจะกระดากมาแล้วให้แขกฟัง
9. ย่อมไม่เอาเรื่องที่เขาฟังซ่อนเร้นมากล่าวให้ลับอายหรือเจ็บใจ
10. ย่อมไม่กล่าวถึงการอัปมงคลในเวลามงคล

ภาคห้า ผู้ดี ย่อมเป็นผู้มีสง่า

กายจรรยา คือ

1. ย่อมมีกิริยาอันผิงผายของอาจ
2. จะยืนนั่ง ย่อมอยู่ในลำดับอันสมควร ไม่เป็นผู้แอบหลังคนหรือหลีกเข้ามุ่ม
3. ย่อมไม่เป็นผู้สะทกสะท้าน งบเงินหยุด ๆ ยั้ง ๆ

วจีจรรยา คือ

1. ย่อมพูดจาจะฉานชัดถ้อยความ ไม่อุบเอิบอ้อมแอ้ม

ภาคหก ผู้ดี ย่อมปฏิบัติภารงานดี

กายจรรยา คือ

1. ย่อมทำการอยู่ในระเบียบแบบแผน
2. ย่อมไม่ถ่วงเวลาให้ผู้อื่นคอย
3. ย่อมไม่ละเลยที่จะตอบจดหมาย
4. ย่อมไม่ทำการแต่ต่อหน้า

วจีจรรยา คือ

1. พูดสิ่งใดย่อมให้เป็นทีเชื่อถือได้
2. ย่อมไม่รับวาทจากล่อง ๆ โดยมีได้เห็นว่าการจะเป็นไปได้หรือไม่

ภาคเจ็ด ผู้ดี ย่อมเป็นผู้ใจดี

กายจรรยา คือ

1. เมื่อเห็นใครทำผิดพลาดอันน่าแก้กระดาก ย่อมช่วยกลบเกลื่อน หรือทำไม่เห็น
2. เมื่อเห็นสิ่งของของใครตก หรือจะเสื่อมเสีย ย่อมต้องหยิบยื่นให้หรือบอกให้รู้ตัว
3. เมื่อเห็นเหตุร้าย หรืออันตรายจะมีแก่ผู้ใด ย่อมต้องรีบช่วย

วจีจริยา คือ

1. ย่อมไม่เฆาะเขี้ยถากถางผู้กระทำผิดพลาด
2. ย่อมไม่ใช้วาจาอันข่มขู่

~

ภาคแปด ผู้ดี ย่อมไม่เห็นแต่แก่ตัวฝ่ายเดียว

กายจริยา คือ

1. ย่อมไม่พิกทาคความสบายก่อนผู้ใหญ่ หรือผู้หญิง
2. ย่อมไม่เลือกสนแย่งชิง ที่นั่งหรือที่คู่อันใด
3. ย่อมไม่เที่ยวแย่งผู้หนึ่ง มาจากผู้หนึ่ง ในเมื่อเขาสนทนากัน
4. เป็นผู้ใหญ่ จะไปจะมาลูกลงย่อมไว้ช่อง ให้ผู้น้อยมีโอกาสบ้าง
5. ในการเลี้ยงดูย่อมแผ่เผื่อ เชื้อเชิญแก่คนข้างเคียงก่อนตน
6. ในที่บริโภค ย่อมหยิบยกยื่นส่งสิ่งของแก่ผู้อื่นต่อ ๆ ไปไม่มุ่งแต่กระทำกิจส่วนตัว
7. ย่อมไม่รวบสามตะกลามสี่กวาดฉวยเอาของที่เขาดั่งไว้เป็นกลางจนเกินส่วนที่ตนจะได้
8. ย่อมไม่แสดงความไม่เพียงพอในสิ่งของที่เขายืมยกให้
9. ย่อมไม่นิ่งนอนใจให้เขาออกทรัพย์แทนส่วนตนเสมอ เช่น ในการเลี้ยงดูหรือใช้ค่าเดินทาง เป็นต้น
10. ย่อมไม่ลืมที่จะส่งของ ซึ่งคนอื่นได้ส่งเคราะห์ให้ตนยืม
11. การให้สิ่งของหรือเลี้ยงดู ซึ่งเขาได้กระทำแก่ตน ย่อมต้องตอบแทนเขา

วจีจริยา คือ

1. ย่อมไม่ขอยกยื้อหนึ่งมาจากผู้ใด เพื่อจะพาไปพูดจาความลับกัน
2. ย่อมไม่สนทนาแต่เรื่องตนฝ่ายเดียว จนคนอื่นไม่มีช่องจะสนทนาเรื่องอื่นได้
3. ย่อมไม่นำธุระตนเข้ากล่าวแทรกในเวลาธุระอื่นของเขาชุลมุน
4. ย่อมไม่กล่าววาจาติเตียนของที่เขาหยิบยกให้ว่าไม่ดีหรือไม่พอใจ
5. ย่อมไม่ได้ถามราคาของที่เขาได้หยิบยกให้แก่ตน
6. ย่อมไม่แสดงราคาของที่จะหยิบยกให้แก่ผู้ใดให้ปรากฏ
7. ย่อมไม่ใช้วาจาอันโอ้อวดตนและลบหลู่ผู้อื่น

ภาคเก้า ผู้ดี ย่อมรักษาความสุจริตซื่อตรง

กายจรรยา คือ

1. ย่อมไม่ละลาบละล้วง เข้าห้องเรือนแขกก่อนเจ้าของบ้านเขาเชิญ
2. ย่อมไม่แลลอดสอดสายโดยเพ่งเล็งเข้าไปตามห้องเรือนแขก
3. ย่อมไม่เที่ยวฉวยโนนหยิบนี้ของผู้อื่นดูจนเหลือเกิน รวากับว่าจะค้นหาสิ่งใด
4. ย่อมไม่เที่ยวขอหรือหยิบฉวยดูจดหมายของผู้อื่นที่เจ้าของ ไม่มีประสงค์จะให้ดู
5. ย่อมไม่เที่ยวขอหรือหยิบฉวยดูสมุดพกหรือสมุดจรรยางานบัญชีของผู้อื่น ซึ่งตนไม่มีธุระเกี่ยวข้องเป็นหน้าที่
6. ย่อมไม่เที่ยวนั่งที่โต๊ะเขียนหนังสือของผู้อื่น
7. ย่อมไม่เที่ยวเปิดดูหนังสือตาม โต๊ะเขียนหนังสือของผู้อื่น
8. ย่อมไม่แทรกเข้าห่มผู้อื่นซึ่งเขาไม่ได้เชื้อเชิญ
9. ย่อมไม่ลอบแอบฟังคนพูด
10. ย่อมไม่ลอบดูการลับ
11. ถ้าเห็นเขาจะพูดความลับกัน ย่อมต้องหลบตาหรือลี้ตัว
12. ถ้าจะเข้าห้องเรือนผู้ใด ย่อมต้องเคาะประตูหรือกล่าววาจาให้เขารู้ตัวก่อน

วจีจรรยา คือ

1. ย่อมไม่ชอกแซกได้ถามธุระส่วนตัวหรือการในบ้านของเขาที่ไม่ได้เกี่ยวข้องแก่ตน
2. ย่อมไม่เที่ยวถามเขาว่า นั้นเขียนหนังสืออะไร
3. ย่อมไม่เที่ยวถามถึงผลประโยชน์ที่เขาหาได้เมื่อตนไม่ได้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง
4. ย่อมไม่เอาการในบ้านของผู้ใดมาแสดงในที่แจ้ง
5. ย่อมไม่เก็บเอาความลับของผู้หนึ่งมาเที่ยวพูดแก่ผู้อื่น
6. ย่อมไม่กล่าวถึงความชั่วร้าย อันเป็นความลับเฉพาะบุคคลในที่แจ้ง
7. ย่อมไม่พูดลับปลับกลับกลอกตลบตะแลง
8. ย่อมไม่ใช้คำสบถติดปาก
9. ย่อมไม่ใช้ถ้อยคำมูสา

ภาคสิบ ผู้ดี ย่อมไม่ประพฤติชั่ว

กายจรรยา คือ

1. ย่อมไม่เป็นพาลเที่ยวเกะกะระรัวและกระทำร้ายคน
2. ย่อมไม่ข่มเหงผู้อ่อนกว่า เช่น เด็กหรือผู้หญิง
3. ย่อมไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเจ็บอาย เพื่อความสนุกยินดีของตน
4. ย่อมไม่หาประโยชน์ด้วยอาการที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
5. ย่อมไม่เสพสุราจนถึงเมาและติด
6. ย่อมไม่มีวสุมกับสิ่งอันเลวทราม เช่น กัญชา ยาฝิ่น
7. ย่อมไม่หมกมุ่นในการพนัน เพื่อจะปรารถนาทรัพย์
8. ย่อมไม่ถือเอาเป็นของตน ในสิ่งที่เจ้าของไม่ได้อนุญาตให้
9. ย่อมไม่ฟังในใจหญิงที่เขามีเจ้าของทวงแทน

วจีจรรยา คือ

1. ย่อมไม่เป็นพาลพอใจทะเลาะวิวาท
2. ย่อมไม่พ้อใจนินทาว่าร้ายกันและกัน
3. ย่อมไม่พ้อใจพูดส่อเสียดยุยง
4. ย่อมไม่เป็นผู้สอพลอประจบประแจง
5. ย่อมไม่แข่งชกให้ร้ายผู้ใด

ภาคผนวก ค.

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าความเที่ยงของแบบประเมินทั้งสองชนิด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา

$$\text{สูตร} \quad \alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{S_1^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ n = แทนจำนวนข้อสอบ

S_1^2 = แทนความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_x^2 = แทนความแปรปรวนของคะแนนของผู้เข้ารับการสอบทั้งหมด

การหาความเที่ยงของแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

$$\begin{aligned} \alpha &= \frac{30}{30-1} \left[1 - \frac{30.65}{101.40} \right] \\ &= .72 \end{aligned}$$

การหาความเที่ยงของแบบประเมินผลความเชื่อมั่นในตนเอง

$$\begin{aligned} \alpha &= \frac{30}{30-1} \left[1 - \frac{12.07}{40.92} \right] \\ &= .73 \end{aligned}$$

2. หาค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนก่อนการฝึก และคะแนนหลังการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

$$\text{สูตร} \quad \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} = แทนค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนในกลุ่ม
 ΣX = ผลรวมของคะแนนในกลุ่ม
 N = จำนวนคนในกลุ่ม

สูตร $S.D. = \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{N} - \left(\frac{\Sigma X}{N}\right)^2}$

$S.D.$ แทนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 ΣX แทนผลรวมของคะแนนในกลุ่ม
 X^2 แทนผลรวมของคะแนนยกกำลังสองของแต่ละคน
 N แทนจำนวนคนในกลุ่ม

การคำนวณหาค่ามัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึก

ก่อนการฝึก

กลุ่มควบคุม $\bar{X} = \frac{-4.625}{12}$
 $= -0.385$
 $S.D. = \sqrt{\frac{1.977}{12} - \left(\frac{-4.625}{12}\right)^2}$
 $= 0.128$
 กลุ่มทดลอง $\bar{X} = \frac{-4.514}{12}$
 $= -0.376$
 $S.D. = \sqrt{\frac{1.839}{12} - \left(\frac{-4.514}{12}\right)^2}$
 $= 0.108$

หลังการฝึก

$$\begin{aligned}
 \text{กลุ่มควบคุม} \quad \bar{X} &= \frac{-5.476}{12} \\
 &= -.456 \\
 \text{S.D.} &= \sqrt{\frac{2.9049}{12} - \left(\frac{-5.476}{12}\right)^2} \\
 &= .183 \\
 \text{กลุ่มทดลอง} \quad \bar{X} &= \frac{1.221}{12} \\
 &= .101 \\
 \text{S.D.} &= \sqrt{\frac{.70735}{12} - \left(\frac{1.221}{12}\right)^2} \\
 &= .220
 \end{aligned}$$

การคำนวณหาค่ามัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึก

ก่อนการฝึก

$$\begin{aligned}
 \text{กลุ่มควบคุม} \quad \bar{X} &= \frac{678}{12} \\
 &= 56.50 \\
 \text{S.D.} &= \sqrt{\frac{38542}{12} - \left(\frac{678}{12}\right)^2} \\
 &= 4.42 \\
 \text{กลุ่มทดลอง} \quad \bar{X} &= \frac{670}{12} \\
 &= 55.83 \\
 \text{S.D.} &= \sqrt{\frac{37674}{12} - \left(\frac{670}{12}\right)^2} \\
 &= 4.70
 \end{aligned}$$

หลังการฝึก

$$\begin{aligned}
 \text{กลุ่มควบคุม } \bar{X} &= \frac{701}{12} \\
 &= 58.41 \\
 \text{S.D.} &= \sqrt{\frac{41525}{12} - \left(\frac{701}{12}\right)^2} \\
 &= 6.97 \\
 \text{กลุ่มทดลอง } \bar{X} &= \frac{681}{12} \\
 &= 56.75 \\
 \text{S.D.} &= \sqrt{\frac{39349}{12} - \left(\frac{681}{12}\right)^2} \\
 &= 7.64
 \end{aligned}$$

3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองและทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยที่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่เกี่ยวข้องกัน (independent Sample) จึงใช้สูตรการทดสอบค่าที่ ดังนี้ (ประกอบ กรรณสูตร, 2528)

$$\text{สูตร } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{X_1^2 + X_2^2}{N(N-1)}}}$$

ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (df) คือ $2N - 2$

เมื่อ	t	แทนดัชนีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง
	\bar{X}_1, \bar{X}_2	แทนค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก และหลังการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
	N	แทนจำนวนประชากรของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมที่
เหมาะสมในการแสดงของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ก่อนการฝึก

$$t = \frac{-.376 - (-.385)}{\sqrt{\frac{.083 + .200}{132}}} = .193$$

ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ค่าที่จากตาราง = 2.074

หลังการฝึก

$$t = \frac{.101 - (-.456)}{\sqrt{\frac{.665 + .411}{132}}} = 6.17$$

ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบประเมินความเชื่อมั่น
ในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ก่อนการฝึก

$$t = \frac{56.50 - 55.83}{\sqrt{\frac{265.66 + 235}{132}}} = .34$$

หลังการฝึก

$$t = \frac{56.75 - 58.41}{\sqrt{\frac{692.91 + 574.82}{132}}} = -.416$$

4. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึก (pretest) และคะแนนหลังการฝึก (posttest) ของกลุ่มควบคุมและทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึก และคะแนนหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง โดยที่กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเดียวกัน แต่ทำการทดสอบสองครั้ง ถือว่าเป็นกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กัน (dependent sample) จึงใช้สูตรการทดสอบค่าที ดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร, 2528)

$$\text{สูตร } t = \frac{D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (df) คือ $N - 1$

เมื่อ D แทนความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนการฝึกและ
หลังการฝึกแต่ละคู่
 N แทนจำนวนคู่

การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกก่อนการฝึกและหลังการฝึก

กลุ่มควบคุม

$$t = \frac{-0.851}{\sqrt{\frac{12 \times 1.082 - (-0.851)^2}{11}}} = -0.80$$

กลุ่มทดลอง

$$t = \frac{5.217}{\sqrt{\frac{12 \times 3.814 - (5.217)^2}{11}}} = 2.56$$

การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบประเมินความเชื่อมั่น
ในตนเองก่อนการฝึกและหลังการฝึก

กลุ่มควบคุม

$$t = \frac{23}{\frac{12 \times 231 - (23)^2}{11}}$$

$$= 1.61$$

กลุ่มทดลอง

$$t = \frac{11}{\frac{12 \times 139 - (11)^2}{11}}$$

$$= \sqrt{0.92}$$

ภาคผนวก จ.

คะแนนดิบจากแบบประเมินทั้งสองชนิดจากการทดลองฝึก

คะแนนดิบที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนฝึก	หลังฝึก	ก่อนฝึก	หลังฝึก
1	-.296	-.074	-.370	-.518
2	-.407	.074	-.259	-.370
3	-.296	-.222	-.259	-.629
4	-.259	0.000	-.370	-.370
5	-.333	.037	-.370	-.148
6	-.629	.222	-.370	-.296
7	-.370	.555	-.407	-.407
8	-.407	.037	-.407	-.481
9	-.407	.185	-.296	-.666
10	-.555	.444	-.259	-.815
11	-.259	-.185	-.740	-.259
12	-.296	-.148	-.518	-.481

คะแนนดิบจากแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนฝึก	หลังฝึก	ก่อนฝึก	หลังฝึก
1	60	60	52	53
2	56	57	61	67
3	62	69	58	60
4	58	60	59	60
5	61	64	50	53
6	56	57	53	53
7	45	38	60	70
8	55	57	55	48
9	58	60	50	52
10	57	60	55	54
11	53	50	63	64
12	49	49	62	67

ภาคผนวก จ.

ความรู้สึก ทศนคติ ข้อคิดเห็นของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

- ก่อนที่จะเข้ารับการฝึกรู้สึกว่าคุณเองมักจะคล้อยตามความคิดเห็นของเพื่อนอยู่เสมอ แม้บางครั้งจะขัดกับความต้องการของตนเองก็ไม่กล้าขัดใจเพื่อน เพราะไม่รู้วิธีการที่จะแสดงให้เพื่อนเข้าใจได้อย่างเหมาะสม แต่หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้วทำให้กล้าตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น กล้าคิดและพูดให้เพื่อนรู้สึกถึงความต้องการที่แท้จริง โดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของเพื่อน ๆ และเมื่อได้ทำไปแล้ว เมื่อถูกเพื่อน ๆ วิจารณ์หรือเสนอความคิดเห็นก็ไม่โกรธ แต่จะเก็บมาคิดและนำมาปรับปรุงการกระทำของตนให้ถูกต้องตามเหตุผลที่เป็นจริง

- แรก ๆ ไม่อยากเข้ารับการฝึกเนื่องจากไม่เข้าใจคิดว่าเสียเวลาเรียนเปล่า ๆ แต่เมื่อได้มาฝึกประมาณ 2-3 สัปดาห์ จึงรู้ว่ามึประโยชน์สำหรับตนเองมาก เพราะกิจกรรมการฝึกบางอย่าง เช่น การรู้จักคิดก่อนพูดที่ผู้วิจัยให้ฝึกเขียนบทพูดก่อน ช่วยให้สามารถเตือนตนเองก่อนจะพูดอะไรออกไปได้เสมอ และทำให้การพูดคุยกับเพื่อน พ่อแม่ หรือญาติพี่น้องมีสาระมากขึ้น แต่บางอย่างก็นำไปใช้ในสถานการณ์จริงไม่ได้ผล เพราะผู้ใหญ่บางคนยังไม่ยอมรับความคิดเห็นของเด็ก

- การที่ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ฝึก เช่น การให้ความรู้ โดยได้เห็นตัวอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกของนักเรียนรุ่นเดียวกันจากเทปโทรทัศน์ การฝึกให้เขียนบทพูด ให้ฝึกแก้ปัญหาทางด้านการแสดงออกของตนเอง และการให้คำติชมจากผู้วิจัยและเพื่อน ๆ ทำให้รู้ว่าตนเองมีจุดอ่อนอย่างไร และควรจะปรับปรุงอะไรบ้าง

- การเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกกับเพื่อน ๆ เป็นกลุ่มที่มีปัญหาเหมือน ๆ กัน ทำให้รู้สึกว่าแท้จริงแล้วยังมีเพื่อนอีกมากที่มีปัญหาเหมือนกับตนเอง จึงทำให้ฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกด้วยความสบายใจ และกล้าแสดงออกมากขึ้น

- แรก ๆ ไม่ค่อยกล้าแสดงออก แต่เมื่อเห็นว่าผู้วิจัยมีความเป็นกันเอง และไม่เคียดแค้น ไม่ว่าจะทำได้ดีหรือไม่ดี ทำให้กล้าพูดมากขึ้น และในระยะหลังรู้สึกว่าตนเองเปลี่ยนไปมาก กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น กล้าคิดและทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ลังเลใจเหมือนแต่ก่อน และคิดว่าบางอย่างที่ตนเองมักกลัวหรือวิตกกังวลบ่อย ๆ เป็นสิ่งที่ผิด ต่อไปจะนำวิธีการที่ได้รับจากการฝึกครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตจริง

- รู้สึกว่าตนเองอยู่ร่วมกับเพื่อน ๆ ได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

ประวัติผู้เขียน

นางสาว วัลนา ศรีน้อย เกิดวันที่ 10 เมษายน 2504 สำเร็จการศึกษาครุศาสตร์บัณฑิตจาก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2526 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาประถมศึกษา ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2530

ปัจจุบันรับราชการอยู่ในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนวัดศรีเฉลิมเขตอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

