

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี่ ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมก้าวร้าวก่อน และหลังการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการวิจัยแสดงว่า หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลอง และ มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าหลังจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี่ จะมีการแสดงออกที่เหมาะสมก่อนการทดลอง เนื่องจากโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี่ ยึดหลักการการให้คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ และใช้ระบบการฝึกทักษะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งเรียงทักษะก่อน และหลังอย่างเป็นเหตุเป็นผลกัน และมีขั้นตอนการฝึก แบ่งเป็น 2 ขั้นตอนที่ชัดเจน คือ

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการให้ความรู้ทั่วไปในเรื่องแนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เนื่องจากพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเป็นหัวใจสำคัญในการฝึก เพราะจะทำให้บุคคลที่เข้ารับการฝึกทราบขอบเขต และเหตุผลในการฝึกปฏิบัติ สามารถแยกแยะพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และพฤติกรรมก้าวร้าวว่ามีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร มีผลดีและผลเสียต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร อีกทั้งสามารถเชื่อมโยงความเป็นเหตุเป็นผลในการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ ส่งผลให้สามารถเลือกทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้ได้อย่างประณีต และ ประยุกต์ใช้ได้กับทุกสถานการณ์ที่ตนเองต้องการ

ขั้นตอนที่ 2 คือ การฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งแบ่งย่อยเป็น 3 ทักษะ คือ

1. ทักษะขั้นเตรียมการ คือ ทักษะที่ผู้เข้ารับการฝึกต้องการพัฒนาให้มีก่อนการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจริงๆ ได้แก่ ทักษะสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ทักษะการแสดงสิทธิของตนเอง และ ทักษะการสร้างความเชื่อมั่นในสิทธิ จะทำให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้สิทธิของตนเอง และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลง หรือ ปรับปรุงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง

2. ทักษะขั้นปฏิบัติการ คือ ทักษะที่ผู้รับการฝึกต้องการ เพื่อใช้ในการตอบสนองต่อผู้อื่นด้วยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ได้แก่ ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม ทักษะการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม ทักษะการใช้ปัญญาความคิดที่เหมาะสม และทักษะการผสมผสาน

3. ทักษะขั้นเสริม คือ ทักษะที่เป็นทักษะเฉพาะ หรือทักษะที่นำมาใช้เมื่อต้องการ ได้แก่ ทักษะการใช้เฉพาะด้าน และทักษะการใช้เมื่อต้องการ โดยในแต่ละขั้นตอน จะใช้เทคนิคต่างๆ มาสอนทักษะ ยกตัวอย่าง การให้คำชี้แนะ การชักจูงบทบาทพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ การเขียนบทสนทนา การทำการบ้านหลังการฝึกแต่ละครั้ง เนื่องจากเทคนิคที่กล่าวข้างต้น สามารถเอื้อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ดังนี้

การให้คำชี้แนะ เป็นแนวทางที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกทราบสาเหตุ และ ผลเสียของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และชี้แนวทางพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแทน

การแสดงตัวอย่าง เป็นแนวทางที่ให้ผู้รับการฝึกได้สังเกตพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ว่ามีการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทางในสถานการณ์ต่างๆอย่างไร และสามารถจดจำไปปฏิบัติกับผู้อื่นได้

การแสดงบทบาทสมมติ เป็นแนวทางที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เข้าไปบทบาทของอีกฝ่ายหนึ่ง และสามารถปรับปรุงบทบาทของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้นตามสถานการณ์จำลองที่กำหนดขึ้น ซึ่งเป็นการปูพื้นฐานการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมให้กับผู้รับการฝึกอีกทางหนึ่ง

การชักจูงบทบาทพฤติกรรม เป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถโต้ตอบ กับ อีกฝ่ายหนึ่ง โดยใช้พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมหลายลักษณะ และสามารถช่วยลดความวิตกกังวลในการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวด้วย

การเขียนบทสนทนา เป็นแนวทางที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึกวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้คำพูดอย่างไรกับอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้หากไม่เหมาะสมก่อนการแสดงพฤติกรรมจริง

การทำการบ้าน เป็นแนวทางที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เรียนรู้ว่าทักษะและประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยผู้รับการฝึกที่เข้าโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี จะมีการพัฒนาปรับเปลี่ยน และแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว ไปสู่พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยได้สังเกตผู้รับการฝึกที่เข้ารับการฝึก จะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อไปสู่พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามลำดับในการฝึกแต่ละครั้ง ดังนี้

การฝึกครั้งที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้ผู้รับการฝึกเปิดเผย ไม่ปิดบังอำพรางซึ่งกันและกัน

การฝึกครั้งที่ 2 ผู้นำการฝึกมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการฝึกทราบว่า พฤติกรรมต่างๆที่แสดงออกมาในชีวิตประจำวัน สามารถจัดแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ 1. พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เป็นการทำที่บุคคลไม่สามารถแสดงออกซึ่งสิทธิของตนเอง อาจเนื่องมาจากขาดความเชื่อมั่น มีความวิตกกังวล มีความกลัว หรือขาดทักษะต่างๆ ทำให้ตนเองถูกเอาเปรียบ ยอมให้ผู้อื่นเลือกวิถีทางให้ ทำให้ตนเองไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ก่อให้เกิดความคับข้องใจ 2. พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นการทำที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆที่เอาเปรียบผู้อื่น เพื่อนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ แม้ว่าจะทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย หรือบาดเจ็บทางด้านร่างกาย หรือทางด้านจิตใจก็ตาม และ 3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ โดยไม่ทำร้ายผู้อื่นทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ เป็นความสามารถที่จะติดต่อสื่อสารความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการต่างๆได้อย่างตรงไปตรงมา และจริงจัง ซึ่งผู้นำการฝึกได้ใช้เทคนิคการแสดงตัวอย่าง โดยให้ผู้รับการฝึกสังเกตความแตกต่าง และเรียนรู้พฤติกรรมทั้ง 3 ประเภทจากการดูวีดิทัศน์ หลังจากการดูวีดิทัศน์ ผู้รับการฝึกสามารถแยกแยะพฤติกรรมทั้ง 3 ประเภท ได้ จากการสังเกตด้านอารมณ์ การพูด และท่าทาง คือ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก จะมีอารมณ์กังวลใจ พูดอึกอัก เสียงค่อยไม่ชัดเจน และก้มหน้าไม่ค่อยมองคู่สนทนา พฤติกรรมก้าวร้าว จะมีอารมณ์ที่รุนแรง พูดตะคอกเสียงดัง หยาบคาย เดินกระแทกเท้า สำหรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จะมีอารมณ์ดี พูดจาไพเราะ น้ำเสียงชัดเจน ท่าทางยิ้มแย้ม สายตามองคู่สนทนา ผู้รับการฝึกสามารถแยกแยะความแตกต่างของพฤติกรรมทั้งสามประเภทได้ และ ผู้นำการฝึกได้ชี้แนะแนวทางว่า หากผู้รับการฝึกเป็นผู้รับฟัง หรือถูกกระทำ ผู้รับการฝึกอยากให้ผู้อื่นแสดงพฤติกรรมใดใน 3 ประเภท ผู้รับการฝึกตอบว่า อยากให้แสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพราะรู้สึกสบายใจ ไม่เครียด และไม่ก่อให้เกิดความโกรธ

การฝึกครั้งที่ 3 ผู้นำการฝึกยังคงมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการฝึก ทราบถึงความแตกต่างของพฤติกรรมทั้ง 3 ประเภทอย่างชัดเจน และ เป็นแนวทางให้ผู้รับการฝึกได้รู้ว่าตนเองเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างไรในแต่ละสถานการณ์ที่สมมติไว้ ซึ่งจากการเข้ารับการฝึก ผู้รับการฝึกเลือกตอบในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ผู้นำการฝึกได้ชี้ให้ผู้รับการฝึกสังเกตการตอบของตนเองว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว จากภาษาพูดซึ่งเป็นคำพูดที่ไม่ไพเราะ หยาบคาย เสียงดุด่ากลาง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ ทำให้บุคคลอื่นได้รับบาดเจ็บทางด้านร่างกาย หรือทางด้านจิตใจ

การฝึกครั้งที่ 4 ผู้นำการฝึกได้ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้เห็นความแตกต่างของพฤติกรรมทั้ง 3 ประเภทชัดเจนขึ้นไปอีก โดยให้ผู้รับการฝึกออกมาแสดงบทบาทสมมติที่ผู้นำการฝึกเตรียมไว้ให้ และให้ผู้รับการฝึกที่เหลืออยู่สังเกตว่าการแสดงพฤติกรรมนั้น เป็นพฤติกรรมใดระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว หรือพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จากการแสดงบทบาทสมมติเบอร์ 1 ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นว่า ญัฐใช้คำพูดที่เสียดสีถากถาง และยังตะคอกใส่หน้าสู่อีกทั้งชี้หน้าสู เพราะตนเองไม่ยอมให้สูยืมปากกา เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว การแสดงบทบาทสมมติเบอร์ 3 ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะน้ำและทองใช้ภาษาพูดที่รุนแรง พุดตะคอกใส่กัน เพื่อให้ตนเองได้คูโทรศัพท์เรื่องที่ตนเองต้องการจะดู จากการฝึกครั้งที่ 2 จนถึงครั้งที่ 4 ที่ผ่านมา ผู้รับการฝึกมีความเข้าใจในพฤติกรรมทั้ง 3 ประเภท และสามารถแยกแยะความแตกต่างของพฤติกรรมทั้ง 3 ประเภทได้

การฝึกครั้งที่ 5 ผู้นำการฝึกมีจุดมุ่งหมาย ให้ผู้รับการฝึกตระหนักในพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ และการซักซ้อมพฤติกรรม ก่อนการฝึกผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวในตนเองว่าอยู่ในระดับใด ซึ่งมีสเกลเริ่มจากระดับ 10 จนถึง 100 ผู้รับการฝึกแต่ละคนประเมินดังนี้ 40 , 50 , 50 , 50 , 50 ได้ค่า $\bar{X} = 48.33$ และเมื่อมีการแสดงบทบาทสมมติในแต่ละครั้ง ผู้รับการฝึกยังคงใช้การพูดที่หยาบคาย เสียดสีถากถาง พุดคุยแหย่ให้ทะเลาะ ตะคอกเสียงดัง และ ยังมีท่าทางที่ใช้ความรุนแรง เช่น การผลักอกเพื่อน ซึ่งผู้นำการฝึกได้ชี้ให้ผู้รับการฝึกเห็นว่า เป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่จะนำไปสู่ความรุนแรงต่อไป แต่ความรุนแรงจะไม่เกิดขึ้น หากมีการแสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความจริงใจ ตรงไปตรงมา ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ ซึ่งผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นด้วย ยกตัวอย่างการแสดงบทบาทสมมติสถานการณ์ที่ 5 ขณะที่เอากำลังเดินไปทานอาหารกลางวันที่โรงอาหาร เผอิญเจอกับบี ซึ่งเป็นเพื่อนต่างห้อง บีพูดว่า “เอไปทานข้าวหรือ รีบเดินเขี้ยวนะ ทำทางจะหิวมากกินข้างได้ทั้งตัวซินะ” ผู้รับการฝึกที่ออกมาแสดง ตัดสินใจตอบว่า “บ้าหรือ กินไม่ได้หรอกข้างนะ” ด้วยการพุดตะคอกเสียงดัง ผู้รับการฝึกที่สังเกตการณ์ มีความคิดเห็นว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากมีการพุดตะคอกใส่หน้า และใช้คำพุดที่เสียดสี เพราะไม่พอใจที่บีพุดขี้ขวน เมื่อบีมีเจตนาพุดขี้ขวนใส่เอ หากเอพุดขี้ขวนกลับไป จะก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น แต่หากเอพุดตามความเป็นจริงของตนเองในขณะนั้น ก็เพียงพอแล้ว คือ ตอบว่า “เราหิวจริงๆ จึงรีบเดินมาทานข้าวที่โรงอาหาร” การพุดดังกล่าวไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ เป็นการแสดงถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง จัดเป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และผู้นำการฝึกได้ตั้งคำถามถามผู้รับการฝึกว่า หากผู้รับการฝึกเป็นบี อยากให้เอแสดงพฤติกรรมครั้งแรก หรือครั้งที่สอง เพราะเหตุใด ผู้รับการฝึกอยากให้อแสดงพฤติกรรมครั้งที่ 2 หากเอแสดงพฤติกรรมครั้งที่ 1 อาจเกิดความไม่พอใจ และ อาจใช้ความรุนแรงใส่กัน ซึ่งหลังจากการฝึกเสร็จจึงลดลง ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองว่าอยู่ในระดับใดอีกครั้งหนึ่ง ผู้รับการฝึกแต่ละคนประเมินดังนี้ 100 , 98 , 90 , 60 60 , 60 ได้ค่า $\bar{X} = 93.6$ ซึ่งให้เห็นว่าผู้รับการฝึกเริ่มมีการตระหนักถึงพฤติกรรม

ก้าวร้าวที่มีอยู่ในตนเองมากขึ้น ถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่เอื้อให้ผู้รับการฝึกเริ่มจะปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น เนื่องจากหากผู้รับการฝึกไม่ได้ตระหนักว่าตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าว ก็ไม่มีทางเป็นไปได้ที่ผู้รับการฝึกจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองไปสู่พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกครั้งที่ 6 ซึ่งมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการฝึกมีความเข้าใจในสิทธิมนุษยชน และสิทธิตามบทบาท โดยสิทธิมนุษยชน หมายถึง ความชอบธรรมในการเป็น การอยู่ และการมี ซึ่งต้องไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ ส่วนสิทธิตามบทบาท เป็นสิทธิที่จะกระทำได้อย่างได้บทบาทที่ตนเองเป็นอยู่ เช่น สิทธิในการขอความช่วยเหลือของนักเรียนต่ออาจารย์ และ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่นเดียวกับสิทธิมนุษยชน โดยผู้นำการฝึกเตรียมตัวอย่างซึ่งเป็นสถานการณ์ที่มีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อให้ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นว่า ผู้ที่ได้ตอบด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวมีสิทธิที่จะกระทำเช่นนั้นได้หรือไม่ ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นว่า ผู้ที่ได้ตอบตามสถานการณ์ที่ขยี้มาเป็นตัวอย่างนั้น ไม่มีสิทธิที่จะกระทำได้ เพราะทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายทางด้านร่างกาย หรือทางด้านจิตใจ เช่น สถานการณ์การขยี้มยางลบจากเพื่อน แต่เพื่อนไม่ให้ เพราะกำลังใช้อยู่ กลับไปค้ำว่าเพื่อนที่ไม่ให้ขยี้ม ผู้รับการฝึกมีความเห็นว่า ไม่มีสิทธิที่จะไปค้ำว่าเพื่อน เพราะยางลบเป็นของเพื่อน และกำลังใช้อยู่ อีกทั้งเขามีสิทธิที่จะปฏิเสธในการให้เรายืมยางลบได้ ซึ่งผู้นำการฝึกได้สังเกตเห็นว่า ผู้รับการฝึกเริ่มเข้าใจสิทธิที่แต่เดิมคิดว่าสามารถทำอะไรก็ได้ ไม่สามารถทำได้ หากการกระทำดังกล่าวเป็นการล่วงล้ำสิทธิของผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายทางด้านร่างกาย หรือทางด้านจิตใจ

การฝึกครั้งที่ 7 ผู้นำการฝึกมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการฝึกแสดงภาษาท่าทาง และภาษาพูดที่เหมาะสม โดยผู้นำการฝึกเตรียมสถานการณ์ไว้ให้ผู้รับการฝึกคิดในการโต้ตอบทั้งการพูด และท่าทาง ซึ่งปรากฏว่า ผู้รับการฝึกบางคนมีการแสดงทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทางที่เหมาะสม กล่าวคือ การใช้คำพูดไพเราะไม่หยาบคาย น้ำเสียงที่ชัดเจน ไม่มีการตะคอกเสียงดัง อีกทั้งสบสายตาคู่สนทนาเป็นระยะ แต่ยังมีบางคนที่ใช้การพูดที่หยาบคายรุนแรง แต่ผู้รับการฝึกที่เหลืออยู่ และผู้นำการฝึก ช่วยกันชี้แนะการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแทน

การฝึกครั้งที่ 8 เป็นการฝึกที่จะช่วยให้ ผู้รับการฝึกมีการเตรียมความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทาง ที่เหมาะสมก่อนการกระทำจริง โดยผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกนึกสถานการณ์สมมติ และคิดคำพูดที่เหมาะสม และเขียนลงใน ASSERTIVE WORDS DESC FORM ซึ่งผู้นำการฝึกเห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้รับการฝึกจากการคิดแบบพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นการคิดแบบพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ยกตัวอย่าง ผู้รับการฝึกคนหนึ่งคิดสถานการณ์สมมติแล้วเขียนลง ASSERTIVE WORDS DESC FORM ดังนี้ D (Describe) : ขณะที่กำลังฟังเพลงอย่างมีความสุข เพื่อนเข้ามาค้ำว่า “ สงสัยหุจะหนวก ต้องเปิดเพลงดังขนาดนี้ ไม่รู้จักเกรงใจคนอื่นบ้างเลย” E (Expression) : รู้สึกโกรธ และไม่พอใจที่เพื่อนมาค้ำ

S (Specify) : หากเพื่อนเข้ามาพูดว่า “ช่วยลดเสียงเพลงหน่อยได้ไหม กำลังอ่านหนังสืออยู่ ไม่มีสมาธิเลย”

C (Consequence) : “ฉันจะหรี่เสียงเพลงให้ค่อยลง” อีกทั้งเมื่อผู้รับการฝึกให้ผู้รับการฝึกคิดสถานการณ์ก้าวร้าวที่ตนเองเคยกระทำมา 1 สถานการณ์ และคิดว่าหากเหตุการณ์นั้น เพิ่งจะเกิดขึ้นตอนนี้ ผู้รับการฝึกจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร ทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทาง ปรากฏว่า ผู้รับการฝึกเลือกแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ผู้รับการฝึกคนหนึ่งออกมาแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ตนเองเคยกระทำมา คือ ขณะที่กำลังนั่งเล่นเกมส์ แม่บอกว่าให้ไปซื้อของให้หน่อย ในตอนนั้นรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ หงุดหงิด ที่แม่มาใช้หันกลับไปว่าแม่ว่า “รอก่อนไม่ได้หรือ ไม่เห็นหรือว่ากำลังเล่นเกมส์อยู่ ชัดจังหวะได้” หากสถานการณ์นี้เกิดขึ้นอีก ผู้รับการฝึกจะตอบว่า “รอสักครู่จะคะ กำลังเล่นเสร็จแล้วคะ และจะรีบไปซื้อของให้แม่ทันทีคะ” ซึ่งผู้รับการฝึกที่สังเกตการณ์เห็นว่า เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ไม่มีการตะคอกใส่ พูดไพเราะ น้ำเสียงชัดเจน บอกความต้องการของตนเองโดยตรงไปตรงมา ซึ่งการพูดดังกล่าวไม่ทำร้ายผู้อื่นทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ

การฝึกครั้งที่ 9 - 10 เป็นการให้ผู้รับการฝึกได้ใช้ทักษะ และความคิดต่างๆ ตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 เพื่อแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

อย่างไรก็ตาม ในส่วนของการคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกก็เป็นขั้นตอนที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าขั้นตอนการฝึก ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้ารับการฝึก ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกไม่ต่อต้านในการที่จะเรียนรู้ มีความอดทน มีแรงจูงใจในการร่วมกิจกรรม และมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันอย่างหลากหลาย ส่งผลทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึก และผู้รับการฝึก และผู้รับการฝึกด้วยกันเอง ก็เป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่เอื้ออำนวยให้การฝึกประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน เนื่องจากหากผู้ฝึกวางตัวเป็นกันเองกับผู้รับการฝึก จะช่วยทำให้บรรยากาศในการฝึกเป็นไปอย่างผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด หรือบีบบังคับผู้เข้ารับการฝึก ทำให้ผู้รับการฝึกรู้สึกว่าคุณฝึกมีความเป็นมิตร และไว้วางใจได้ ผู้รับการฝึกจึงกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง ไม่เสแสร้ง หรือปิดบังพฤติกรรมที่แท้จริงของตนเอง ในทางตรงข้ามหากผู้ฝึกวางตัวเป็นเสมือนครู หรือวางอำนาจกับผู้รับการฝึก จะส่งผลให้ผู้รับการฝึกรู้สึกต่อต้าน ไม่เป็นมิตร หวาดระแวง และ อาจไม่ให้ความร่วมมือ ส่วนความสัมพันธ์ของผู้รับการฝึกด้วยกันเอง เป็นไปด้วยความเข้าอกเข้าใจกัน ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง และเปิดโอกาสให้แก่กัน จะช่วยเสริมให้ผู้รับการฝึกสามารถฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ง่ายขึ้น

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ขั้นตอน เทคนิค ลักษณะกิจกรรมของโปรแกรมการฝึก ขนาดของกลุ่ม ความสัมพันธ์ในกลุ่ม และการคัดเลือกกลุ่มทั้งหมดต่างเป็นปัจจัยที่เอื้อประโยชน์ให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม