



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังจากที่ได้เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกตามโปรแกรมที่จัดให้ ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
2. แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ผู้วิจัยได้แปลและเรียบเรียงจาก The Children's Assertive Behavior Scale (CABS) ของ แลรี ไมเคิลสัน และแรนดี วูด (Larry Michelson and Randy Wood, 1981) เหตุที่เลือกนำแบบประเมินฉบับนี้มาดัดแปลงใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เพราะได้รับการเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษา และเนื่องจากแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสำหรับเด็กนั้น สร้างขึ้นเพื่อนำมาใช้ตรวจสอบพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกของเด็กในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวัดพฤติกรรมของการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงแบบประเมินนี้ โดยให้มีหลักเกณฑ์ทางด้านจิตวิทยาคงเดิม และได้ปรับปรุงสำนวนภาษาที่ใช้ให้เหมาะสมกับหลักเกณฑ์ทางวัฒนธรรมไทย

1.1 ลักษณะของแบบประเมิน เป็นเครื่องมือที่ออกแบบสำหรับรายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความจำนวน 27 ข้อ แต่ละข้อจะมีข้อความให้เลือกตอบ 5 ตัวเลือก ผู้ตอบ

จะอ่านสถานการณ์ในแต่ละข้อและเลือกตัดสินใจว่าจะเลือกแสดงออกอย่างไรซึ่งภายในแต่ละข้อนั้นมีลักษณะการแสดงออกให้เลือกได้ 5 แบบ คือ แบบก้าวร้าวมาก แบบก้าวร้าวน้อย แบบที่เหมาะสม แบบไม่กล้าแสดงออกน้อย แบบไม่กล้าแสดงออกมาก ดังตัวอย่าง

ข้อ 0. ถ้านักเรียนกำลังวาดภาพอยู่และนักเรียนคิดว่านักเรียนวาดได้สวยงาม แต่เพื่อนบอกว่า "ไม่เห็นสวยเลย" นักเรียนจะพูดหรือแสดงออกอย่างไร

- ก. ถามเพื่อนว่า "เธอวาดได้อย่างนั้นไหมล่ะ"
- ข. พูดว่า "ฉันว่ามันก็สวยดีนะ จริง ๆ ด้วย"
- ค. ไม่เห็นด้วยกับคำพูดเพื่อน แต่ฝันพูดออกไปว่า "จริงอย่างที่เธอพูด"
- ง. พูดว่า "ฉันว่าสวยดีแล้วล่ะ" เธอตาไม่ถึงเองต่างหาก"
- จ. รู้สึกเสียใจและไม่พูดอะไรเลย

ถ้านักเรียนตอบข้อ ก. ตามลักษณะของคำพูดถือว่าก้าวร้าวน้อย ถ้าตอบข้อ ข. เป็นการพูดแสดงความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมาและไม่กระทบกระเทือนความรู้สึกของผู้อื่น ถือว่าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ถ้าตอบข้อ ค. แสดงออกตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเองและคล้ายตามผู้อื่นถือว่าไม่กล้าแสดงออกมาก ถ้าตอบข้อ ง. แสดงความรู้สึกของตนเองและกระทบกระเทือนผู้อื่นถือว่าก้าวร้าวมากและถ้าตอบข้อจจะไม่แสดงอะไร แต่ไม่แสดงออกตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริงถือว่าไม่กล้าแสดงออกน้อย

1.2 เกณฑ์การให้คะแนน ให้คะแนนตามเกณฑ์ทางด้านจิตวิทยาที่ไม่เคลื่อนไหวและคณะได้กำหนดไว้ในแบบประเมิน ซึ่งภายในแบบประเมินแต่ละข้อจะมีการให้น้ำหนักคะแนนแต่ละตัวเลือกแตกต่างกัน (rating Scale) ตามลักษณะของการแสดงออกดังนี้

- | | |
|--------------|--|
| ให้คะแนน + 2 | สำหรับผู้ที่เลือกตอบตัวเลือกที่แสดงออกถึงความก้าวร้าวมาก |
| ให้คะแนน + 1 | สำหรับผู้ที่เลือกตอบตัวเลือกที่แสดงออกถึงความก้าวร้าวเล็กน้อย |
| ให้คะแนน 0 | สำหรับผู้ที่เลือกตอบตัวเลือกที่มีลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก |
| ให้คะแนน - 1 | สำหรับผู้ที่เลือกตอบตัวเลือกที่แสดงออกถึงการไม่กล้าแสดงออกน้อย |
| ให้คะแนน - 2 | สำหรับผู้ที่เลือกตอบลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกการไม่กล้าแสดงออกมาก |

เมื่อให้คะแนนแต่ละข้อของผู้ทำแบบประเมินแล้วนำคะแนนที่ได้ทั้งหมดมารวมกัน แล้วหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมด (27) คะแนนเฉลี่ยที่ออกมาถือว่าเป็นคะแนนที่นักเรียนแต่ละคนได้รับ

1.3 คุณภาพของแบบประเมิน หลังจากที่ได้แปลและดัดแปลงแบบประเมิน พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อให้เหมาะสมกับเด็กไทยแล้ว ผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่านตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างทางจิตวิทยา และตรวจสอบเกี่ยวกับสำนวนภาษาที่ใช้กับเด็กไทยในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากนั้นได้นำแบบประเมินไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียน บ้านหนองบอน เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบประเมิน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ปรากฏว่าได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.72

$$\text{สูตรที่ใช้ในการคำนวณ คือ } \alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{S^2_1}{S^2_x} \right]$$

เมื่อ α = สัมประสิทธิ์ของความเที่ยง

n = จำนวนข้อสอบ

S^2_1 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S^2_x = ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการสอบทั้งหมด

(ประกอบ กรรณสูต 2528)

2. แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยได้ปรับปรุงและดัดแปลงมาจากแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองของ ชูชีพ อ่อนโคกสูง ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมความดี โดยได้ดัดแปลงสำนวนภาษาให้เหมาะกับนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 และเปลี่ยนสถานการณ์ในบางข้อให้ทันสมัยยิ่งขึ้น

2.1 ลักษณะของแบบประเมิน แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองนี้มีจำนวน 40 ข้อ แต่ละข้อจะมีตัวเลือก 3 ข้อ ผู้ตอบสามารถทดสอบได้ด้วยตนเอง โดยอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าจะเลือกตัดสินใจที่จะกระทำตามตัวเลือกในข้อใด รายละเอียดของคำชี้แจงในการตอบมีแนบกับแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนกระดาษคำตอบแยกอยู่ต่างหากจากแบบประเมิน

2.2 เกณฑ์การให้คะแนน การให้คะแนนของแบบประเมินแต่ละข้อจะมีลักษณะดังนี้

ถ้าคำตอบใด (ก ข หรือ ค) ตรงกับพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ คือมีความเชื่อมั่นในตนเองให้ 2 คะแนน คำตอบใดตรงกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้เพียงครึ่งเดียว ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบไม่ตรงกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ คือ ไม่แสดงพฤติกรรมที่บ่งถึงลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองไม่ได้คะแนน (0) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อ 0. เวลาทำเลขนักเรียนชอบคิดเองหรือทำตามตัวอย่างบนกระดาน

- ก. ทำตามครูทุกอย่าง
- ข. คิดเองบ้างทำตามตัวอย่างบ้าง
- ค. คิดเองว่าทำวิธีไหนจะดีที่สุด

แบบประเมินข้อนี้มีความมุ่งหมายเพื่อต้องการวัดพฤติกรรมในด้านความกล้าคิด กล้ากระทำ (เป็นพฤติกรรมกลุ่มหนึ่งของคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง) ถ้านักเรียนคนใดตอบข้อ ค. คือ คิดเองว่าทำวิธีไหนจะดีที่สุดก็ได้ 2 คะแนน เพราะตรงกับจุดมุ่งหมายของแบบประเมินข้อนี้ ถ้าตอบ ข. ได้ 1 คะแนน ถ้าตอบ ก. ไม่ได้คะแนน (0)

2.3 คุณภาพของแบบประเมิน แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองของ ชูชีพ อ่อน โคนสูง สามารถวัดลักษณะที่แสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเองได้ทั้งหมด 13 ประการ คือ

1. กล้าในการคิด การพูด การกระทำ
2. ใจคอมั่นคง ไม่เขินอาย มีเหตุผล
3. รอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์
5. กล้าเสี่ยง
6. ชอบแสดงตัว
7. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป
8. เป็นผู้นำ
9. รักความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือผู้คน
11. ชอบอิสระไม่ใ้อวด

12. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูงและคิดว่าจะทำให้สำเร็จ
13. มีความเกรงใจ และเห็นใจผู้อื่น

3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้าง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

- ก. ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับลักษณะและหลักการจัดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จากหนังสือ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ข. สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยได้คัดเลือก วิธีการฝึกของ กอมมอลลี (Gormally, 1975) มาเป็นแบบอย่างในการสร้างโปรแกรม เพราะเหตุว่ารูปแบบการฝึกของ กอมมอลลี เคยใช้ฝึกกับเด็กวัยรุ่น ได้ผลดีและเป็นรูปแบบที่เปิดโอกาสให้ยืดหยุ่นระยะเวลาในการฝึกได้ตามระดับช่วงความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกแต่ละกลุ่ม ส่วนเทคนิคที่ใช้ในการฝึกได้ใช้เทคนิคเดียวกับการฝึกทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ ที่สำคัญ คือ การให้ความรู้ความเข้าใจ การแสดงตัวอย่าง การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริม และการทำการบ้าน โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่ผู้วิจัยดัดแปลงมานี้ ได้แบ่งการฝึกออกเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที (ดูรายละเอียดของโปรแกรมในภาคผนวก ข.)
- ค. นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่สร้างขึ้นไปตรวจแก้ไข โดยได้รับความกรุณาจากผู้ทรงคุณวุฒิสองท่านช่วยตรวจสอบความถูกต้องในด้านเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมที่จัดให้กับวัยของนักเรียนที่เข้ารับการฝึก เมื่อผ่านการตรวจสอบแล้ว ผู้วิจัยประมวลข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุง โปรแกรมก่อนที่จะนำไปทดลองใช้
- ง. นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองฝึกกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบางหญ้าแพรก อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวนนักเรียนที่เข้ารับการทดลองฝึก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ซึ่งคัดเลือกมาจากนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกต่ำกว่าศูนย์และในขณะเดียวกันก็ได้คะแนนจากแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของ

คะแนนที่ได้จากการทดสอบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมด การทดลองฝึกนี้ผู้วิจัยเป็นผู้นำในการฝึกด้วยตนเอง ส่วนขั้นตอนและเทคนิคการฝึกได้ทำตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นทุกประการหลังจากที่ได้ทดลองใช้โปรแกรมการฝึกแล้วก็ได้นำปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ของโปรแกรมการฝึก ก่อนที่จะนำมาใช้ฝึกกับกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงและได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามทฤษฎีทางจิตวิทยา และตรวจแก้ไขในด้านสำนวนภาษา จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนบ้านหนองบอน เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นนักเรียนคนละกลุ่มกับนักเรียนที่ทดลองใช้แบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ปรากฏว่า ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.73

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2533 จำนวน 24 คน ซึ่งคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด โดยได้คัดเลือกนักเรียนจากโรงเรียนวัดเป็ริงราษฎร์บำรุง ตำบลเป็ริง อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.1 แจกแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดซึ่งมีจำนวน 64 คน ตอบแบบประเมินและเมื่อนักเรียนตอบแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว ให้นักเรียนชุดเดิม ตอบแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองอีกครั้งหนึ่ง

1.2 ผู้วิจัยรวบรวมแบบประเมินทั้งสองด้านที่นักเรียนตอบแล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามน้ำหนักของตัวเลือกที่กำหนดไว้

1.3 เรียงลำดับคะแนนที่นักเรียนแต่ละคนได้จากประเมินทั้งสองชนิดจากสูงลงมาต่ำ

1.4 คัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกต่ำกว่าศูนย์ ตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้และ ในขณะที่เดียวกันก็ได้คะแนนจากแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (63.8) ซึ่งคะแนนที่นักเรียนได้นี้ถือเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) ด้วย

2. นำนักเรียนที่คัดเลือกได้ตามข้อที่ 1 มาเข้ากลุ่มทดลองและเข้ากลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยวิธีการจับคู่คะแนน (match by pair) นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบประเมินทั้งสองชนิดใกล้เคียงกันจับคู่กัน ดังแสดงรายละเอียดของคะแนนก่อนการทดลอง (pre-test) ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองก่อนการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ชนิดของกลุ่มตัวอย่าง	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสม “ ในการแสดงออก	คะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง
	\bar{X}	\bar{X}
กลุ่มควบคุม	- .385	56.50
กลุ่มทดลอง	- .376	55.83
t	0.19	- .34
p < .05		

การดำเนินการทดลอง

ในการทดลองผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขึ้นเตรียมเครื่องมือและสถานที่ จัดเตรียมเทปบันทึกภาพ อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบคำอธิบาย พร้อมทั้งติดต่อขอความช่วยเหลือในด้านเจ้าหน้าที่ถ่ายทำวิดีโอ และขอใช้สถานที่รวมทั้งนักเรียนที่จะใช้ในการฝึกจากสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ และได้รับความอนุเคราะห์จาก ผู้อำนวยการการประถมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ อนุญาตให้ทำการทดลองได้

2. จัดทำตารางการใช้โปรแกรมการฝึก ผู้วิจัยได้จัดการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งขออนุญาต ฝึกในเวลาเรียนของนักเรียนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันจันทร์กับวันศุกร์ ระยะเวลาทำการทดลองระหว่างวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2533 ถึงวันที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2533 ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ช่วงระยะเวลาที่มีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

วัน	เดือน	ปี	ฝึกครั้งที่	รายการฝึก	เวลา
จ.	6	ส.ค. 33	1	สร้างความคุ้นเคย และทัศนคติที่ดีในการฝึก	9.00 - 10.30
ศ.	10	ส.ค. 33	2	ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	13.00 - 14.30
จ.	13	ส.ค. 33	3	ให้ความรู้เรื่องการสื่อความหมายโดยใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทาง รวมทั้งการฝึกเขียนบทพูด	9.00 - 10.30
ศ.	17	ส.ค. 33	4	สำรวจปัญหาของนักเรียนที่เข้ารับการฝึก และฝึกหัดเขียนบทพูด	13.00 - 14.30
จ.	20	ส.ค. 33	5	ซ้อมบทบาทของพฤติกรรมในปัญหาที่ 1	9.00 - 10.30
ศ.	24	ส.ค. 33	6	ฝึกแสดงบทบาทสมมติในปัญหาที่ 1	13.00 - 14.30
จ.	27	ส.ค. 33	7	ซ้อมบทบาทของพฤติกรรมในปัญหาที่ 2	9.00 - 10.30
จ.	31	ส.ค. 33	8	ฝึกแสดงบทบาทสมมติในปัญหาที่ 2	13.00 - 14.30
จ.	3	ก.ย. 33	9	ซ้อมบทบาทของพฤติกรรมในปัญหาที่ 3 และแสดงบทบาทสมมติในปัญหาที่ 3	9.00 - 10.30
ศ.	7	ก.ย. 33		ประเมินผลหลังการทดลองและกิจกรรมอำลา	13.00 - 14.30

3. ชั้นฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ผู้วิจัยได้ฝึกนักเรียนกลุ่มทดลองที่ห้องสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของ โรงเรียนวัดเป็ริงราษฎร์บำรุง ตามวันและเวลาที่ผู้วิจัยได้แจ้งให้ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกใด ๆ ปล่อยให้ได้รับประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมปกติ การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เป็นผู้นำในการฝึกและมีผู้ช่วยในการฝึก 1 คน มีเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนวัดบางหญ้าแพรกเป็นผู้ควบคุมการใช้เทปบันทึกภาพ สำหรับวิธีการฝึกนั้นดัดแปลงมาจากขั้นตอนของ กอมอลลี (Gormally, 1975) ได้แบ่งการฝึกออกเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งสามารถสรุปขั้นตอนการฝึกได้ดังนี้ (ดูรายละเอียดในการฝึกได้จากโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในภาคผนวก ข.)

- ครั้งที่ 1 เป็นกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้ารับการฝึกด้วยกัน พร้อมทั้งอธิบายให้นักเรียนได้ทราบถึงลักษณะและประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
- ครั้งที่ 2, 3 เป็นกิจกรรมเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
- ครั้งที่ 4 สืบรวจปัญหาการไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกแต่ละคน โดยให้นักเรียนที่เข้ารับการฝึกเขียนสถานการณ์ที่ตนเองเคยมีปัญหาอยากจะทำแต่ไม่รู้ว่าจะแสดงออกอย่างไร คนละ 3 ปัญหา และฝึกหัดเขียนบทพูด
- ครั้งที่ 5-9 ซ้อมบทบาทของพฤติกรรมและแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของแต่ละคน
- ครั้งที่ 10 ประเมินผล (post-test) และร่วมกิจกรรมอำลา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ทาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึก
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยทดสอบค่าที ทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึก

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนจากแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที่ ทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึก
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่ได้ จากก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่าง คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที่
5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ที่ได้จากก่อน การทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคะแนน ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดลองค่าที่ เช่นเดียวกัน
6. เปิดตารางแสดงค่าวิกฤตของ t-distribution (one-tailed test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05