



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กาญจนา พงศ์นฤกษ์. 2522. ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนิษฐา เบ้าเงิน. 2533. การเปรียบเทียบผลของการถอดถอนการปรับพฤติกรรม โดยวิธีพิจารณาเหตุผล-อารมณ์และการเสริมแรงทางบวกที่มีลำดับสลับกัน ต่อการคงอยู่ของพฤติกรรมการตอบคำถามวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เครือวัลย์ สุขเจริญ. 2525. พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์ฉาย นิตกษศิริกุล. 2531. ผลของการจัดโปรแกรมฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คุชภูววรรณ เรืองรุจิระ. 2531. รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำทางการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมศรี อินทรนนท์. 2530. การศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของวัยรุ่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประคอง วรรณสุตร. 2535. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงรัตน์ บุญญาบุรุษ. 2525. การนิเทศและการสอนการพยาบาลในคลินิก. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.
กรุงเทพมหานคร: ศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร
- พรทิพย์ ทรนสิน. 2532. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนค่าน้ำโรง จังหวัดสมุทรปราการ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร.
- พรรณราย ทรัพย์ประภา. 2527. จิตวิทยาการบริหาร. กรุงเทพมหานคร:
เรือนแก้วการพิมพ์.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูด
หน้าชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคฤดิไพบูลย์อุปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร.
- พาริตา อิบราฮิม. 2535. สารแห่งวิชาชีพการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร:
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (ออดสำเนา).
- รังสรรค์ เฟื่อง. 2523. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยวิธีจัดโครง
การให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร.
- รัชนิบล เศรษฐภูมิรินทร์ และ จินตนา ตั้งวรพงศ์ชัย. 2532. รายงานการวิจัยเรื่อง
ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ลักขณา สรรวมไพโรจน์. 2524. การปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกด้วยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์
"Ohlsen". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ
ประสานมิตร.
- วงนักร์ กุพันธ์ศรี. 2522. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ที่มีต่อการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณดา คงสุริยนาวัน. 2531. ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อเจตคติต่อการศึกษ
ภาคปฏิบัติของนักศึกษาระดับปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิจิต หนูเชื้อ. 2525. ผลของการฝึกนฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงนฤติกรรมและอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครู. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิทยาลัยพยาบาล, กองงาน. 2528. การศึกษาระยะยาวเพื่อประเมินผลหลักสูตรพยาบาล
4 ปีจากนักศึกษานายบาล รุ่นปีการศึกษา 2524. กรุงเทพมหานคร: กระทรวง
สาธารณสุข.
- วัลนา ศรีน้อย. 2534. ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกนฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
ที่มีต่อนฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียน
ประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลภา ตันติสุนทร. 2532. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียด และระหว่าง
ความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษานายบาล วิทยาลัยพยาบาลอุดรดิตถ์.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมจิตต์ กาญจนะ โภคิน. มปป. สิทธิมนุษยชน. มปป. (อัดสำเนา)
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2524. ทฤษฎีการเรียนรู้ระดับปฐมวัย. เอกสารการสอนชุดวิชา
นฤติกรรมการสอนปฐมวัยการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุรจิตต์ แสงอรุณ. 2529. การศึกษานฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเลื้อยแจ่มเนียมนิล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อารีย์ ลีลา. 2535. ผลของการฝึกนฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำร้อน อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เอี่ยมจิต ตีศรีแก้ว. 2524. ผลของการฝึกนฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ
เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภาษาอังกฤษ

- Alberti, R.E., and Emmons, M.L. 1986. Your perfect right. 5th ed. California: Impact Publishers.
- Baer, R.A. 1977. Phenomenological and Behavioral Consequences of Assertiveness Training for Women. Dissertation Abstracts International. 37: 3593 B.
- Bakdash, D.P. 1978. Becoming and assertive nurse. American journal of Nursing 10: 1710-1712.
- Bloom, L.B., Cobum, K., and Pearlman, J. 1975. The new assertive women. New York: Delacorte Press.
- Bolton, R. 1979. People Skill : How to Assert Yourself, Listen to other and Resolve Conflicts. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Bower, S.A. 1976. Assertiveness Training for women. In J.D. Krumboltz and C.E. Theoreson (ed.), Counseling methods, pp. 467-486. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Bower, S.A., and Bower, G.H. 1976. Asserting Yourself : A practical guide for positive change. Massachusetts: Addison Wesley Publishing Company.
- Butler, P.E. 1974. Self assertion for women : A guide to becoming androgynous. New York: Harper and Row.
- Cheng, C.N. 1977. The Effects of Group Assertive Training on Male Acute Intensive Treatment Psychiatric Patients. Dissertation Abstracts International. 37: 6269 A.
- Christoff, K.A., and Kelly, J.A. 1985. A Behavioral Approach to Social Skill Training with Psychiatric Patient. In Luciano L' Abate., and M.A. Milan (ed.), Handbook of Social Skill Training and Research, pp. 361-387. New York: John Wiley and Sons, Inc.

- Clark, C.C. 1978. Assertive Skills for Nurses. Massachusetts: Contempory Publishing.
- Fensterheim, H. 1971. Help without Psychoanalysis. New York: Stein Day.
- Fensterheim, H., and Baer, J. 1975. Don't Say Yes When You Want to Say No: How Assertiveness Training Can Change Your Life. New York: David Mckay Company.
- Flower, J.V., and Goldman, R.D. 1976. Assertion Training for Mental Health Paraprofessionals. Journal of Counseling Psychology 23: 147-150.
- Fodor, I.G. 1980. The Treatment of Communication Problems with Assertive Training. In A. Goldstein, and E. B. foa (eds.), Handbook of Behavioral Intervention: A Clinical Guide. NewYork: John Wiley & Son, Inc.
- Galassi, J.P., Galassi, M.D., and Litz, M.C. 1974. Assertive Training in Group Using Video Feedback. Journal of Counseling Psychology 21: 390-394.
- Gerry, E.M. 1989. An Investigation into the assertive behavior of trained nurses in general hospital settings. Journal of AdvanceNursing 14: 1002-1008.
- Gormally, J., and Hill, C.E. 1975. A Microtraining Approach to Assertion Training. Journal of Counseling Psychology 22: 299-303.
- Griffith, M. 1977. The Effect of An Assertive Training Program on College Students. Dissertation Abstracts International. 37: 6273 A.
- Grimes, J.W. 1978. The Effects of Assertion Training on Severely Disabled Student / Clints in a Resident Treatment Center. Dissertation Abstracts International. 38: 4684 A.

- Hase, S. 1984. Assertiveness through Communication. Australian Nurse Journal 14: 56-58.
- Hagman, P.M., and Cope, C.S. 1980. Effect of Assertion Training on Depression. Journal of Clinical Psychology 36: 534-543.
- Holmes, P. 1987. Man appeal. Nursing Time 20: 24-27.
- Huey, W.C., and Rank, H.C. 1984. Effects of Counselor and Peer-Led Group Assertive Training on Black Adolescent Aggression. Journal of Counseling Psychology 31: 95-98.
- Hutchings, H., and Colburn, L. 1979. An assertiveness training programme for nurses. Nursing Outlook 27: 394-397.
- Kelley, C. 1976. Assertion Theory. In J.W.Pfeiffer & J.E.Jones (eds.), The 1976 annual handbook for group facilitator. California: University Associates.
- _____. 1977. Assertion: The literature since 1970. In J.E.Jones & J.W.Pfeiffer (eds.), The 1977 annual handbook for group facilitators. California: University Associates.
- _____. 1979. Assertive Training : A Facilitator's Guide. La Jolla, California: International Authors.
- Kleinke, c.l. 1991. Coping c Life C HALLENGER. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Lange, A. J., and Jakubowski, P. 1976. Responsible assertive behavior: Cognitive - behavior Procedures for Trainer. Illinois : Research Press.
- Langrish, S.V. 1986. Assertive Training. In Cary L. Cooper (eds), Improving Interpersonal Relations, pp. 69-80. England: Wildwood House Limited.
- Lazarus, A.A. 1968. Behavior Therapy in Group. In G.M. Gazda (ed.) Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling, Illinois: Charles C. Thomas.

- _____. On assertive behavior; a brief note. Behavior Therapy. 4: 697-699.
- Morris, J. 1975. Fear Reduction Method. New York: Pergamon Press.
- Perkins, R.J., and Kemmerling, R.G. 1983. Effect of Paraprofessional led Assertiveness Training on Levels of Assertiveness and Self-Actualization. Journal of College Student Personal 24: 61-66.
- Rimm, D.C., and Master, J.C. 1974. Behavior Therapy: Technique and Empirical Findings. London: Academic Press.
- Shelton, J.L. 1977. Assertive Assertive: Consumer Beware. Personal and Guidance Journal. 55: 465-468.
- Slater, J. 1990. Effecting personal effectiveness: assertiveness training for nurses. Journal of Advanced Nursing 15: 337-356.
- Trygstad, L.N. 1986. Stress & Coping in Psychiatric Nursing. Journal of Psychosocial Nursing 24: 23-27.
- Whiteside, C. L. 1977. Assertiveness Training as a Short-Term Treatment Method with Juvenile First offenders. Dissertation Abstracts International. 38: 644 A.
- Wilson, B.J. 1983. Stand up for your rights. Nursing Mirror 15: iii-iv.
- Wolpe, J. 1969. The Practice of Behavior Therapy. New York: Pergamon Press.
- Woody, R. H. 1969. Behavioral Problem Children in the School. New York: Merdith Cooperation.
- Workman, J.F. 1982. Changes in Self-Esteem, Locus of Control and Anxiety Among Female College Students Related to Assertion Training. Dissertation Abstracts International. 43: 696-A

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) สูตร $\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ยคะแนน
 ΣX " ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N " จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สูตร $S.D. = \sqrt{\frac{\Sigma (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$

เมื่อ S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 \bar{X} " ค่าเฉลี่ยคะแนน
 $\Sigma (X - \bar{X})^2$ " ผลรวมค่ากำลังสองของความแตกต่าง
 คะแนนแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย
 N " จำนวนคน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือวิจัย

2.1 ค่าอำนาจจำแนก สถิติทดสอบ t-test

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{X}_1	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1
	\bar{X}_2	"	" " 2
	S_1	"	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	S_2	"	" " 2
	n_1	"	จำนวนคนกลุ่มที่ 1
	n_2	"	" " 2

2.2 ความเชื่อมั่น โดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left| 1 - \frac{\sum S_1^2}{S_t^2} \right|$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา
	n	"	จำนวนข้อของแบบวัด
	S_1^2	"	ความแปรปรวนรายข้อ
	S_t^2	"	ความแปรปรวนแบบวัดทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 สถิติทดสอบ dependent t-test

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

$$df = N-1$$

เมื่อ	$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D^2$	"	ผลรวมของกำลังสองความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	"	จำนวนคู่

3.2 สถิติทดสอบ independent t-test

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{X}_1	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1
	\bar{X}_2	"	" " 2
	S_1	"	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	S_2	"	" " 2
	n_1	"	จำนวนคนกลุ่มที่ 1
	n_2	"	" " 2

ภาคผนวก ข

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1 เอกสารประกอบคำบรรยาย# เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 1

ดูรายละเอียดในแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หน้า 5-17

เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 2

ความเชื่อมั่นและคุณค่าในตัวตน

ความเชื่อมั่นและคุณค่าแห่งตน (Confidence and Self-Esteem)

ความเชื่อมั่น คือ ความรู้สึกถึงอำนาจในการกำหนดตนเอง การเป็นเจ้าของตนเอง การสามารถที่จะใช้ตนเองด้วยจิตสำนึกว่าตนเองเป็นผู้สร้างตนเอง เป็นผู้ใช้พลังงานแห่งชีวิตของตนเอง ความเชื่อมั่นเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้ตระหนักถึงคุณค่าของตน ความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนนี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นได้เกิดความยินดีในตนเองอย่างที่เขาเป็นในขณะนั้น โดยไม่เปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น เป็นการวางใจให้อยู่กับตนเองอย่างแท้จริง และการทำเช่นนี้ได้ ความเชื่อมั่นไม่หวั่นไหวจึงจะเพิ่มขึ้น เพราะการเปรียบเทียบนั้นบางครั้งนำหน้าอาจจะหนักไปทางด้านผู้อื่นที่เราเปรียบเทียบ ทำให้เราเกิดความรู้สึกด้อย แต่หากนำหน้ามากมาอยู่ทางเรา เราก็จะรู้สึกหยิ่งยโส ยกตนข่มท่าน ความเชื่อมั่นที่แท้จริงจึงเป็นความรู้สึกสมดุลย์ระหว่างปลายทั้งสองของการซึ่งนั้น และโดยแท้จริงแล้วคือการยินดีในคุณค่าของตนเองและให้ตนเองเป็นศูนย์กลางของการรับรู้โลก

ความเชื่อมั่นที่แท้ นั้น เป็นความกล้าที่จะเผชิญกับทุกอย่างด้วยความหนักแน่น ไม่หวั่นไหวและยินดี เป็นจิตซึ่งปราศจากความหวาดกลัวใด ๆ

ความงอกงามของความเชื่อมั่นและคุณค่าแห่งตน

ความคิดอันถูกต้องเหมาะสมจะทำให้เห็นคุณค่าแห่งตน และทำให้เกิดความเชื่อมั่นอย่างอ่อนโยนขึ้น ต่อไปนี้เป็นข้อคิดตัวอย่างซึ่งจะทำให้เกิดความงอกงามในคุณค่าแห่งตนและทำให้เกิดความเชื่อมั่นได้

1. **เชื่อถือตนเอง** ความเชื่อถือตนเองหมายถึงการให้ความวางใจอยู่กับตนเอง ความเชื่อถือเป็นความรู้สึกยินดีและยอมรับตนเองอย่างที่เป็นตนเองเป็นตนเอง ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี มีความสามารถในเรื่องนี้หรือไม่มีความสามารถในเรื่องนั้น ไม่ว่าจะสูงหรือต่ำ ไม่ว่าจะทำได้หรือไม่ได้ ฯลฯ มันเป็นการมองตนเองอย่างที่เป็น และยินดีในคุณลักษณะอันมีเฉพาะตนนั้น นึกถึงตนเองว่าเกิดมาเพื่อเป็นประโยชน์ต่อโลก เช่นคำพูดของอาฮอยที่บอกว่า "เราเกิดมาเพื่อมีชีวิต มิใช่เกิดมาเพื่อตาย" ทุกอย่างที่เราทำเป็นกำไรให้แก่โลกซึ่งเกื้อกูลเลี้ยงดูเรา นึกให้ได้ว่าตนเองเป็นของขวัญชิ้นที่มีค่า ซึ่งจิตกรแห่งธรรมชาติเป็นผู้เสกสรรปั้นแต่งขึ้น

2. **เป็นเจ้าของตนเอง** ให้ตนเองแก่ตนเองที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นและโลก อย่าให้ผู้อื่นมาบงการชีวิตของตนเองจนเกิดความกลัวหากไม่ได้ทำอย่างที่ผู้อื่นคาดหวัง นึกถึงว่า "ฉันเป็นเจ้าของตัวฉัน ฉันต้องมีอำนาจที่จะกำหนดตัวฉันให้ทำสิ่งใด ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและโลก" อย่าถูกงูจูดโดยง่ายเพียงเพื่อความสะดวกเพียงอย่างเดียว

3. **เลือกคิดในทางสร้างสรรค์** ความคิดในทางลบย่อมทำลายอำนาจแห่งชีวิตตนเองไปเสียสิ้น คนเราทำผิดพลาดกันทุกคน แต่ถ้าเกิดขึ้นแล้วควรมองว่ามันเป็นบทเรียนที่ทำให้เรารู้จักแก้ไข มิใช่คิดซ้ำคิดซากว่าเรามันไม่ดีที่ทำให้ความผิดพลาดนั้น การจะมุ่งสู่เป้าหมายใดก็ได้ก็ตาม เราต้องหกล้มหลายครั้ง เราอาจจะต้องหลงทางบ้าง หรือเราอาจจะต้องนั่งพักหลาย ๆ หน ทั้งหมดเป็นส่วนประกอบของการไปสู่เป้าหมายนั้นทั้งสิ้น อย่าเคยชินกับความเชื่อที่ว่า "ฉันทำไม่ได้" แต่ขอให้คิดว่า "ทำอย่างไรจึงจะดี"

4. **ทำในสิ่งที่คิด** การกระทำหรือการได้ลงมือกระทำเป็นบ่อเกิดของความเชื่อมั่น การได้ทราบว่าตัวเองทำได้แม้จะมีอุปสรรค ก็เป็นแรงบันดาลใจที่ดียิ่งของการทำให้เกิดความเชื่อมั่น สิ่งที่ดีควรเริ่มจากสิ่งที่ทำได้ดีแล้วค่อยๆ เลื่อนไปทำสิ่งที่ยากขึ้นทีละเล็กทีละน้อย

5. **มีความรักและชื่นชม** ความรักและความชื่นชมเป็นทัศนคติที่ดีที่เราจะใช้เป็นสะพานเชื่อมความอ่อนน้อมและมีพลังของเราต่อฟ้าดินและผู้คนรอบ ๆ ตัว มันเป็นความรู้สึกที่ดีที่ให้เกียรติและยกย่องคารวะผู้อื่น "ผู้ให้ความรักย่อมได้ความรัก" เป็นคำพูดของนักปราชญ์ซึ่งเตือนใจคนทุกยุคทุกสมัย

6. **ปณิธานและเป้าหมาย** ความเชื่อมั่นจะเริ่มก่อตัวเมื่อบุคคลเริ่มสร้างเป้าหมาย และมุ่งมั่นให้ตนเองไปสู่เป้าหมายนั้น บุคคลซึ่งมีชีวิตโดยปราศจากเป้าหมายก็จะเป็นเช่นเดียวกับ "เรือซึ่งปราศจากหางเสือ" และ "ผู้ใดก็ตามไม่มีปณิธานอันเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ถึงจะปราศจากแขนทั้งสองข้างก็ยังสามารถใช้ปากคาบกระบี่สู้ศัตรูได้ หากมีแขนทั้งสองข้างแต่ปราศจากปณิธานอันเด็ดเดี่ยวแขนก็ไม่มีประโยชน์ใดใดเลย"

เป้าหมายที่พึงตั้ง คือเป้าหมายซึ่งเป็นไปได้เพื่อสร้างตนเองให้เป็นบุคคลซึ่งสมบูรณ์ ด้วยความเชื่อมั่น เพื่อจะได้ใช้พลังงานแห่งชีวิตของตนอย่างต่อเนื่อง เต็มที่และสร้างสรรค์

7. **รู้จักปล่อยวางและผ่อนคลาย (relax)** ความมั่นคงในใจที่แท้จริง คือ การทำให้ใจปลอดโปร่งเบาสบาย ไม่แบกโลกไว้ในใจ มันเป็นความรู้สึกว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ได้ และเราสามารถต้อนรับไว้ได้ ตรงข้ามกับความตึงเครียดให้เป็นอย่างนั้นจะทำให้เกิดความรู้สึกต้องปกป้องซึ่งทำให้รู้สึกเดือดร้อน ห้วนไหว คำพูดที่น่าจดจำก็คือ "ยิ่งกว้างยิ่งมั่นคง ยิ่งแคบยิ่งห้วนไหว" การทำให้ใจเย็น ๆ สบาย ๆ เป็นพื้นฐานของความมั่นคงและเชื่อมั่นอย่างแท้จริง เพราะโดยแท้จริงแล้วความรู้สึกโปร่งเบาคือความไม่ผูกพันยึดแน่นกับสิ่งใด ๆ สิ่งเดียว แต่เป็นความยินดีในทุก ๆ สิ่ง การปล่อยวางนั้นทำได้ง่าย ๆ โดยการลองหายใจลึก ๆ แล้วผ่อนออกช้า ๆ และบอกตนเองให้ปลดปล่อยสิ่งซึ่งเราแบกไว้ให้ล่องลอยไป

เริ่มต้นปลูกความเชื่อมั่นในวันนี้

เมื่อคนเรามีความเชื่อมั่นอันเกิดจากการเห็นคุณค่าในตน เราก็จะเริ่มมองงามให้คนประโชยชน์แก่ผู้รอบ ๆ ข้าง ดังนั้นวันนี้เป็นวันแรกของชีวิตทุกคน เป็นวันที่ให้เราได้ลงมือปลูกต้นไม้อันมีค่าให้แก่โลกและชีวิต

แห่งความเชื่อมั่นและคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตน เป็นความรู้สึกยินดีในตนเอง เป็นความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เป็นความรู้สึกซึ่งสำรวมใจในตนเอง เป็นความรู้สึกเป็นเพื่อนกับตนเอง ฯลฯ

คุณค่าแห่งตนนั้น มิได้เป็นความรู้สึกอันเกิดการเปรียบเทียบ
มันมิใช่การเปรียบเทียบว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น แล้วจึงรู้สึกมีค่า

มันมิใช่การเปรียบเทียบว่าตนเองดีหรือว่าผู้อื่น แล้วจึงรู้สึกดีต่อยค่า เพราะบุคคลซึ่งตระหนักถึงคุณค่าของตนเองนั้น จะไม่ถูกหลอกลวงด้วยการเปรียบเทียบ เขาตระหนักว่าการเปรียบเทียบทำให้รู้สึกหยิ่งยโส เห็นอกว่าผู้อื่น หรือไม่ก็ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยต่ำ ไร้คุณค่า เขาจะเป็นบุคคลที่มีความอ่อนน้อมและสมถะ โดยให้ความเคารวะและให้เกียรติแก่ตนเอง เพราะว่ามันเป็นตัวเขาเองเท่านั้น

บุคคลซึ่งเห็นคุณค่าแห่งตนนั้น จะนิรนิจารณาถึงความเป็นจริง อันปรากฏอยู่ต่อหน้านั้น และจะพบว่าสิ่งแต่ละสิ่งนั้น ต่างมีความงดงามและมีคุณลักษณะพิเศษ อันเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวทั้งสิ้น และลักษณะงดงามเฉพาะตัวนี้ ก็มีได้อย่างปิดบังตนเองจากโลก ตามคุณลักษณะของตนเองทั้งสิ้น

ดอกกุหลาบอันสวยงามนั้น แต่ละดอกก็มีค่าเฉพาะตน
 ดอกมะลิอันหอมเย็นนั้น แต่ละดอกก็มีค่าเฉพาะตน
 ต้นไม้อันแข็งแรงแต่ละต้นนั้น ก็มีลักษณะเฉพาะตน
 แมลงปอซึ่งบินโฉบเฉี่ยวไปมานั้น ก็มีลักษณะเด่นเฉพาะตัว
 เช่นเดียวกับผีเสื้อ ซึ่งความหลากหลายแห่งสีสันของมัน
 ประดับประดาพื้นสลายตา ให้มองดูสวยงาม
 ทั้งกรวด หิน ดิน ทราย ภูเขา และแม่น้ำ ต่างดำรงอยู่ในเอกลักษณ์แห่งตน
 แฝงเร้นด้วยคุณค่าอันมิให้แก่โลก เฉพาะตนอย่างอ่อนโยน
 ความป็นปวนยุ่งเหยิงเกิดขึ้น กับสรรพสิ่งอันอ่อนโยนสมถะ
 เมื่อการเปรียบเทียบได้เข้ามาครอบครอง การนึกคิดของมนุษย์ เต้าบอไว้ว่า
 "เมื่อมีความสุข ความน่าเกลียดก็อุบัติขึ้น"
 "เมื่อมีความดี ความชั่วก็อุบัติขึ้น"

เมื่อบุคคลใดมีความยินดีในตนเอง ความรู้สึกถึงอำนาจในตนเองก็เกิดขึ้น
 สิ่งนี้เองที่เราเรียกมันว่าความเชื่อมั่น
 ความเชื่อมั่นที่แท้ นั้น ให้ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของตนเอง
 ให้สัมผัสของสำนักของการเป็นผู้กำหนดตนเอง มันให้ความนึกคิดว่า

"ฉันเป็นผู้กำหนดให้ฉันเป็นอย่างที่ฉันให้มันเป็น" มันให้ความรู้สึกถึงความสามารถควบคุม การกระทำของตนเอง สามารถจะนำทางตนเอง ทั้งสามารถกำหนดเป้าหมายให้ตนเอง ในการดำรงชีวิต

สิ่งที่เกิดขึ้นในความเชื่อมั่นนั้น คือความกล้า
 มันมิใช่หมายถึงความกล้าบ้าบิ่น แต่เป็นความยินดีที่จะยอมรับตนเอง
 และแสดงตนเองให้เป็นที่ประจักษ์อย่างเหมาะสมสร้างสรรค์
 เมื่อเราหิว เราก็ยินดีที่จะยอมรับว่าเราหิว
 แล้วลงมือกระทำการแสวงหาอาหาร มารับประทานอย่างเหมาะสม
 เมื่อเราโกรธ เราก็รับรู้ถึงความโกรธ
 และจัดการต่อความโกรธนั้นอย่างเหมาะสม
 เมื่อเราต้องการความช่วยเหลือ เราก็จะกล้าแสดงออกมาอย่างอ่อนโยนและชัดเจน
 เมื่อเราจะปฏิเสธ เราก็จะบอกปฏิเสธอย่างอ่อนโยนและสุภาพ
 เมื่อเรารู้สึกชื่นชม เราก็จะแสดงความรู้สึกนั้นให้ชัดเจนและเหมาะสม
 เรามีอำนาจในการเลือกแสดงความรู้สึกของเรา อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

ความเชื่อมั่นที่แท้จริง คืออำนาจในการใช้ตนเองอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์และยืดหยุ่น
 อันเกิดจากการเห็นคุณค่าของตน โดยไม่ถูกกักขัง ครอบงำ จากกรอบใดใด
 เพื่อให้มีความคล่องแคล่วและกลมกลืนยืดหยุ่น
 ที่จะปรับตนเอง ให้เข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์
 ความเชื่อมั่นที่แท้จริง มักจะถูกทำลายลงไป เมื่อคุณค่าแห่งตนอันแท้จริง
 มิได้รับการเสริมสร้าง ปลุกฝังให้องงามขึ้น ด้วยการปราศจากความเข้าใจ

สิ่งที่มักจะถูกสร้างขึ้น แทนที่คุณค่าแห่งตนที่แท้จริงนั้น คือคุณค่าในภาพแห่งตน
 มนุษย์จะได้รับการปลุกฝังให้สร้างภาพแห่งตนขึ้น เช่นภาพแห่งคนดี เช่นภาพแห่งคนสวย
 เช่นภาพแห่งคนเลว เช่นภาพแห่งคนเก่ง เช่นภาพแห่งคนโง่ ฯลฯ
 และภาพต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นกรงขังแคบ ๆ ให้มนุษย์ตั้งมั่นอยู่ภายในนั้น

เมื่อมนุษย์ผูกพันอยู่กับภาพแห่งตน อย่างยึดแน่น
ก็จะปกป้องภาพแห่งตนนั้น มิให้ถูกทำร้าย หรือลुक้า หรือกระทบกระเทือน
ความเชื่อมั่นแห่งตนก็ค่อย ๆ หายไป เหลือแต่ความเชื่อมั่นในภาพแห่งตน
และคุณค่าแห่งตนจึงสูญสลายไป เหลือแต่คุณค่าแห่งภาพของตน

การปกป้องภาพของตน มิให้ถูกทำร้าย
จึงทำให้เกิดความวิตก หวาดกลัว ลังเล หวั่นไหว

คนที่พูดว่า "เธอเป็นคนเลว" เขามีภาพพจน์ของคนดีและคนเลว
และพยายามจะใช้ภาพนั้นเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง เพื่อรักษาตนเองมิให้เป็นคนเลว
แต่โดยแท้จริงแล้ว เขากำลังทำร้ายผู้อื่น ด้วยการรักษาตนเอง
ให้เป็นคนดีในสายตาของคนอื่น

ความผูกพันกับภาพของตนเอง จึงทำให้เกิดความกลัว และพยายามที่จะปกป้องภาพนั้นไว้
ความหวาดกลัวนี้ ทำให้มนุษย์แสวงหาเครื่องประดับต่าง ๆ
เพื่อประกันภาพแห่งตนเอง ให้ดูเหมือนว่ามีค่ามากขึ้นไปอีก

ภาพแห่งตนเอง จึงกลายเป็นกรอบอันคับแคบ มิให้คนจะสามารถขยายตนเอง
ให้มีชีวิตอย่างกว้างขวาง และยืดหยุ่น ได้อย่างแท้จริง
ด้วยความกลัวว่าภาพแห่งตนเอง จะถูกทำลายหรือไม่เป็นที่ยอมรับ

หน้าที่ประการหนึ่งของมนุษย์ จึงถือการกระทำความเข้าใจ
ในภาพแห่งตน ในคุณค่าแห่งภาพของตน
แล้วยกระดับตนเอง ให้อยู่เหนืออาณาเขต ของภาพแห่งตน
และคุณค่าแห่งภาพแห่งตน เพื่อจะได้มีชีวิตอยู่ ได้อย่างเอิบอิ่ม
ด้วยความกล้าและเชื่อมั่น อย่างแท้จริง

ดร. โสริ์ช โปธิแก้ว

ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 3

สิทธิของฉัน

(MY RIGHTS)

องค์การสหประชาชาติออกประกาศเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนอย่างเป็นทางการเป็นสากล เนื่องจากเห็นว่าสิทธิเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรีของมนุษย์ทุกคน

ความหมาย

WEBSTER (1975) ให้ความหมายของ "สิทธิ" ไว้ว่า หมายถึง สิ่งที่คุณต้องการหรือ สิ่งที่คุณเรียกร้องเพื่อความเป็นเจ้าของ

สมจิตต์ กาญจนะโกคิน กล่าวไว้ว่า "สิทธิ" หมายถึง ความชอบธรรมในการเป็น การอยู่และการมี รวมทั้งในการที่จะเป็น จะอยู่ และจะมีต่อไปในโลกของสิ่งมีชีวิต

สิทธิมนุษยชน (HUMAN RIGHTS) หมายถึงความชอบธรรมในการเป็น การอยู่ และการมีของมนุษย์ รวมทั้งการที่จะเป็น จะอยู่ และจะมีต่อไปในโลกตามมาตรฐานของมนุษย์

สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน (A basic human rights) ตามสถานการณ์ของการแสดงออกอย่างเหมาะสม หมายถึง สิ่งใด ๆ ก็ตามที่บุคคลเห็นว่ามนุษย์ทุกคนควรจะได้รับ อย่างเช่น สิทธิที่จะเป็นสิทธิที่จะมีและสิทธิที่จะกระทำ เพื่อการดำรงชีวิตของตนเองเฉกเช่นมนุษย์ทั้งหลาย เนื่องจากไม่มีคำประกาศเกี่ยวกับสิทธิในการแสดงออกอย่างเหมาะสมขั้นพื้นฐาน (basic assertive rights) ดังนั้น แต่ละคนจะต้องสร้างขึ้นเอง แต่ทุกคนจะต้องเห็นด้วยกับ สิทธิเหล่านั้น

การแสดงสิทธิ (IDENTIFYING RIGHTS)

มนุษย์มีกิจกรรมหลากหลาย จึงทำให้มีสิทธิต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้นด้วย จนกระทั่งมีการจัดกลุ่มแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

สิทธิที่จะเป็น หมายถึง สิทธิในการดำรงชีวิตและการแสดงความสามารถของบุคคล ได้แก่ สิทธิที่จะอยู่ตามลำพัง สิทธิที่จะเป็นอิสระ สิทธิที่จะประสบความสำเร็จ เป็นต้น

สิทธิที่จะมี หมายถึง สิทธิในการเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆได้แก่ สิทธิที่จะเป็นเจ้าของความรู้สึกและความคิดเห็น สิทธิในการมีสิทธิ สิทธิที่จะได้คืนมาในสิ่งที่ตนเองจ่ายออกไป เป็นต้น

สิทธิที่จะกระทำ หมายถึง สิทธิในการปฏิบัติ ได้แก่ สิทธิในการปฏิเสธคำขอร้อง โดยไม่ต้องรู้สึกผิดหรือคิดว่าเห็นแก่ตัว สิทธิในการร้องขอในสิ่งที่ตนเองต้องการ และสิทธิในการกระทำความคิดแต่ต้องรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาจากการกระทำนั้น เป็นต้น

สิทธิที่มักจะใช้บ่อย ๆ ในการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

1. สิทธิที่จะอยู่ตามลำพัง เป็นสิทธิในการใช้เวลาส่วนตัวเมื่อบุคคลรู้สึกกดดันจากบุคคลที่คบค้าสมาคม หรือกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยกัน
2. สิทธิที่จะเป็นอิสระ เป็นสิทธิที่ต้องการแยกตนเองและเป็นผู้นำชีวิตของตนเองในแต่ละคน
3. สิทธิที่จะประสบความสำเร็จ เป็นสิทธิที่บุคคลผู้มีความชำนาญหรือมีการแสดงออกอย่างเหมาะสมจะประสบผลสำเร็จในส่วนที่บุคคลอื่นไม่มีความสามารถจะทำได้
4. สิทธิในการรับฟังและให้ความสำคัญ เป็นสิทธิที่จะรับฟังและแสดงการยอมรับในสิ่งที่คนอื่นพูด สิทธิในการตำหนิเมื่อบุคคลอื่นพูดโดยปราศจากการใช้ความคิดหรือพูดยาวนานเกินไป หรือพูดถึงตัวเองซ้ำแล้วซ้ำอีก หรือพยายามบังคับข่มขู่ให้เราเห็นด้วยกับสิ่งที่เขาพูด
5. สิทธิที่จะได้คืนมาในสิ่งที่เราจ่ายออกไป เป็นสิทธิที่จะได้รับสินค้า หรือบริการ การค้าขายที่ดีและถูกต้องตามความพอใจ
6. สิทธิที่จะมีสิทธิ เช่น มีสิทธิในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
7. สิทธิที่จะปฏิเสธคำขอร้องโดยไม่ต้องรู้สึกผิดหรือคิดว่าเห็นแก่ตัว เป็นสิทธิในการพูดคำว่า "ไม่" แม้ว่าคนอื่นจะเชื่อว่าการพูดคำว่า "ไม่" เป็นการเห็นแก่ตัวหรือทำผิดก็ตาม
8. สิทธิในการร้องขอในสิ่งที่ตนเองต้องการ เป็นสิทธิที่มีความเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับสิทธิในการปฏิเสธคำขอร้อง ทุกคนที่กล่าวคำขอร้องก็ปรารถนาที่จะได้ยินคำตอบตกลงหรือคำปฏิเสธ และต้องเคารพในสิทธิของการยอมรับหรือปฏิเสธของบุคคลอื่น ต้องไม่คาดเดาว่าเขาเคยยอมมาแล้วในอดีตและครั้งนี้น่าจะทำได้
9. สิทธิที่จะกระทำความคิดและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น เป็นสิทธิที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างไม่สมบูรณ์แบบ สิทธิข้อนี้บางครั้งเรียกว่า "สิทธิในความเป็นมนุษย์" ได้แก่ สิทธิที่จะทำผิดพลาดแต่ต้องยอมรับกับผลที่เกิดจากความผิดพลาดนั้น
10. สิทธิที่จะไม่แสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นการที่บุคคลรู้วิธีการและทักษะในการแสดงออกอย่างเหมาะสมแต่เขาเลือกไม่แสดงออก เห็นว่าไม่มีคุณค่าและไม่คุ้มกับเวลาและพลังงานที่ต้องเสียมาก เกินไป

เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 4

ความเชื่อมั่นในสิทธิ

ตามปรัชญาความเชื่อพื้นฐานของการแสดงออกอย่างเหมาะสม เชื่อว่า บุคคลทุกคนมีสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานในการแสดงความคิด ความรู้สึก และความเชื่อที่เหมาะสมของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ส่วนใหญ่แล้วบุคคลทุกคนสามารถแสดงสิทธิได้ตามต้องการ และต้องเข้าใจว่าตนเองมีสิทธิที่จะแสดงสิทธิเหล่านั้น

การสร้างความเชื่อมั่นในสิทธิ

การสร้างความเชื่อมั่นในสิทธิให้กับตนเอง โดยการหมั่นเตือนตนเองอยู่เสมอว่า มนุษย์ทุกคนมีสิทธิในการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะ การแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นการกระทำที่มีประโยชน์กว่าการใช้เล่ห์เหลี่ยมกลอุบาย (manipulation) การยอมทำตาม หรือ การเป็นศัตรู ซึ่งการแสดงออกอย่างเหมาะสมนี้จะนำชีวิตไปสู่ความพึงพอใจและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นมากขึ้นต่อไป

บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในสิทธิ จะทำให้ไม่สามารถยืนกรานในสิทธิของตนเองได้ แล้วจะต้องพบกับความไม่พึงพอใจในชีวิต ท้ายที่สุด ก็จะคิดโทษตนเองหรือทำร้ายตนเอง

สิ่งที่มาต่อต้านความเชื่อเกี่ยวสิทธิของตนเอง

1. คุจากประสบการณ์ที่เคยล้มเหลวมาแล้วของบุคคลอื่น ๆ
2. ได้รับการบอกเล่าหรือสื่อข้อมูลมาจากบุคคลอื่น
3. ตนเองถูกตัดสัมพันธ์ภาพเมื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม

๕ เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 5

ทักษะในการติดต่อสื่อสาร

(Communication Skills)

การแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นทักษะการติดต่อสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับการรับหรือการให้ข้อมูลจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ทักษะการสื่อสารประกอบด้วย

1. การให้ข้อมูลส่วนตัว (Utilizing Free Information) หมายถึงการบอกเล่าข้อมูลที่เรามีอยู่แล้ว ได้แก่ ชื่ออะไร เกิดที่ไหน อาชีพอะไร เป็นต้น ข้อมูลส่วนตัวใช้เป็นการเริ่มต้นพูดคุยกับคนอื่นอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ และเป็นข้อมูลที่ท่านยินยอมให้คนอื่นรู้จักท่านมากขึ้น

2. การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) หมายถึง การยินยอมให้คนอื่นรู้จักตนเองรู้ว่าเราคือใคร ชอบหรือไม่ชอบอะไรบ้าง ฯลฯ การเปิดเผยตนเองจะประกอบด้วย การแบ่งปันความคิด และความรู้สึกส่วนตัวลึก ๆ ของท่าน ซึ่งจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม

3. การฟัง (Listening) การสื่อสารที่ดีที่สุดคือ การเป็นผู้ฟังที่ดีที่สุด

เพราะ 1) ผู้พูดจะรู้สึกภูมิใจที่ได้รับ ความสนใจจากผู้ฟัง และจะสนุกกับสิ่งที่เล่า

2) การฟังจะมีค่าก็ต่อเมื่อท่านใส่ใจ และซักถามข้อสงสัยจากผู้พูด

การฟังแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

3.1 Passive Listening คือ การแกล้งทำเป็นฟัง ในขณะที่ท่านสนใจกับสิ่งอื่น หรือที่เรียกว่า Hearing นั่นเอง

3.2 Active Listening คือ การตั้งใจฟัง เป็นการสนองตอบที่อีกฝ่ายหนึ่งสะท้อนถึงความคิดและความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งได้ โดยไม่เพิ่มความคิดเห็นของตนเองลงไป ประโยชน์ของ Active Listening คือ เป็นการเชื่อเชิญคู่สนทนาให้พูดต่อไป ด้วยการทวนซ้ำสิ่งที่เขาพูดไปแล้ว หรือซักถาม เพื่อให้ผู้พูดและผู้ฟังชัดเจนในสิ่งที่พูด

4. การใช้คำถามเปิด (Asking Open-Ended Question) หมายถึงการถามที่ทำให้ผู้ตอบได้สำรวจตัวเองอย่างกว้างขวางถึง ความคิด ความรู้สึก และเนื้อหาที่ต้องการเปิดเผยออกมา คำถามแบบนี้จะตอบเพียงสองสามคำไม่ได้ ต้องมีความละเอียดและความต่อเนื่อง เช่น การพยาบาลมีประโยชน์ในแง่ไหนบ้าง ที่ว่าไม่ชอบมันเป็นอย่างไรลองเล่าซิคะ เป็นต้น

ทักษะการแสดงออก

ทักษะการแสดงออกของมนุษย์ ประกอบด้วย 2 ทักษะด้วยกัน คือ

1. ทักษะด้านการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม (Verbal Assertion)
2. ทักษะด้านการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม (Nonverbal Assertion)

ทักษะด้านการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม

ทักษะด้านการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม คือการใช้คำพูดที่เหมาะสม มีเนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการพูด Chrisstoff and Kelly (1985) แบ่งประเภทของทักษะด้านการใช้ภาษาพูดที่สำคัญไว้เป็น 3 ประเภท ดังนี้คือ

1 การกล่าวคำยกย่อง (Commendatory Assertiveness) เป็นความกล้าแสดงความรู้สึกทางบวกกับบุคคลอื่น เช่น การสรรเสริญ การชื่นชมและความชอบเป็นต้น ด้วยคำพูดที่แสดงถึงความจริงใจ เป็นมิตร มีท่าทีที่อบอุ่นซึ่งเอื้อต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

2 การกล่าวคำปฏิเสธ (Refusal Assertiveness) เป็นความกล้าในการพูดปฏิเสธบุคคลอื่น กล้าแสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับบุคคลอื่น กล้าปฏิเสธเพื่อรักษาสีติของตนเองเมื่อถูกเอาเปรียบหรือถูกขัดขวางการกระทำและความคิด ซึ่งเป็นการแสดงถึงสิทธิอันชอบธรรมของบุคคล

3 การกล้าในการกล่าวคำขอร้อง (Request Assertiveness) เป็นความกล้าในการขอร้องบุคคลอื่นเพื่อจุดประสงค์ของตนเอง เช่น การขอคำแนะนำ การขอความช่วยเหลือและการขอเหตุผล เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต่อการมีชีวิตอยู่ในสังคมแบบพึ่งพาอาศัยกัน นอกจากนี้ ยังให้พูดเพื่อเชื่อมกับสถานการณ์การปฏิเสธได้อีกด้วย คือ เมื่อบุคคลปฏิเสธคำขอร้องของบุคคลอื่นแล้ว ก็สามารถขอร้องให้บุคคลอื่นเปลี่ยนการกระทำใหม่หรือหยุดการกระทำเดิม

ทักษะการใช้คำพูดที่เหมาะสมพัฒนาได้ โดยการแนะนำของคนอื่น (Dawley and Wenrich, 1976 quoted in Kelley, 1979) และจากการดัดตัวเอง (Kelley, 1979) ในปัจจุบันมีการสอนทักษะการติดต่อสื่อสารที่สำคัญด้วยการใช้เทคนิค "การเขียนบทสนทนา" เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้และเข้าใจได้ง่าย (Bower and Bower, 1976 quoted in Kelley, 1979) การเขียนบทสนทนาจะช่วยให้ผู้รับการฝึกได้เขียนประโยคที่ใช้คำพูดที่เหมาะสมไว้ล่วงหน้าและนำไปปฏิบัติควบคู่กับการฝึกทักษะการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม และการใช้ปัญญา-ความคิดที่เหมาะสม

Bower and Bower (1978) ได้เสนอแนวทางการเขียนบทสนทนาไว้ เรียกว่า "DESC Scripting" จุดประสงค์เพื่อ สร้างความพร้อมเกี่ยวกับการใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง คำพูด ท่าทาง ที่เฉพาะเจาะจงชัดเจนไว้ล่วงหน้า การเขียนบทสนทนามี 4 ขั้นตอน ดังนี้คือ

1. การอธิบาย (Describe:D) คือ การกล่าวถึงการทำของอีกฝ่ายหนึ่ง ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเจาะจง ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ตรงไปตรงมา โดยไม่วิเคราะห์ ไม่คาดเดาลึกลับที่เกิดขึ้น ไม่ใช้อารมณ์ขณะพูด เช่น "เธอคุยกับฉันแต่ตาเธอไม่มองมาที่ฉันเลยนะ" แทนที่จะพูดว่า "เธอไม่สนใจฉันเลยนะ" หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดครอบคลุมกว้าง ๆ เช่น "ตลอดเวลา" "ทุกครั้ง"

2. การแสดงความรู้สึก (Expression:E) คือ การบอกความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่แท้จริงของตนเองต่อการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่ง โดยขึ้นต้นประโยคด้วย "ฉัน" เช่น "ฉันรู้สึกว้า...." "ฉันคิดว่า....." เป็นคำพูดที่แสดงความเชื่อ ค่านิยมของตนเองโดยไม่แสดงอารมณ์ ไม่มีการประหม่นหรือตำหนิอีกฝ่ายหนึ่ง ควรแสดงความรู้สึกด้านบวกมากกว่าด้านลบ หากจำเป็นต้องแสดงความรู้สึกด้านลบ ก็ควรเน้นที่เป้าหมายและข้อบกพร่อง เช่น แทนที่จะพูดว่า "ฉันโกรธเธอที่เธอตะคอกฉันอย่างนั้น" เป็น "ฉันคิดว่าการตะคอกของเธออย่างนั้นเป็นการปิดกั้นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเราสองคน"

3. การพูดที่เจาะจง (Specify:S) คือการใช้คำพูดที่เจาะจงชัดเจนเป็นประโยคที่สั้น เข้าใจง่ายเพื่อขอให้อีกฝ่ายเปลี่ยนแปลงการกระทำ แต่ไม่ควรขอให้เปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่าง ในเวลาเดียวกัน เช่นการพูดว่า "ฉันอยากให้เธอพูดเกี่ยวกับตัวเองมากกว่าการพูดถึงคนอื่น" ดีกว่าการพูดว่า "หยุดพูดเรื่องไร้สาระแบบนั้นได้แล้ว"

4. การพูดถึงผลที่ตามมา (Consequence:C) คือการบอกให้อีกฝ่ายทราบผลของการเปลี่ยนการกระทำของเขาโดยเน้นผลตามด้านบวก อย่างเช่น รางวัลทางสังคม ได้แก่ ความรัก คำชมเชย เป็นต้น มากกว่าผลทางด้านลบ เช่น การลงโทษ เช่น "เธอจะมีเพื่อนมากขึ้นถ้าเธอยิ้มกับคนอื่นบ้าง"

ตัวอย่างบทสนทนาทั้ง 4 ขั้นตอน

- D : เวลาที่ฉันถาม คุณไม่มองมาที่ฉันเลยและคุณก็ไม่ตอบคำถามของฉันด้วย
- E : คุณทำอย่างนี้ฉันรู้สึกเจ็บปวดมาก ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันไม่มีความสำคัญและไม่ใช่สิ่งที่มีค่าความสำคัญที่นี้ด้วย
- S : คุณกรุณาหันมามองฉันหน่อยได้ไหมคะ และช่วยตอบคำถามของฉันทีเถอะค่ะ



C : ฉันอยากให้รู้ว่า การที่คุณมองมาที่ฉันและตอบคำถามของฉันนั้น การกระทำของคุณประทับใจฉันมากค่ะ

เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 6

ทักษะด้านการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม

ทักษะด้านการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม เป็นทักษะที่ช่วยเสริมเนื้อหาสาระที่พูดให้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น (Bolton, 1979; Kelley, 1979; Alberti and Emmons, 1986) แบ่งออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้คือ

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เป็นการสบตาคู่สนทนาโดยตรงอย่างเหมาะสม เป็นการบอกให้ทราบความใส่ใจ ความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่พูดและช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้น ไม่ใช่การจ้องหน้าคู่สนทนาจนทำให้เขาเกิดความอึดอัด

2. การวางท่า (Body Posture) เป็นลักษณะของการเผชิญหน้า เช่น การนั่ง การยืน ระยะห่างจากคู่สนทนาที่เหมาะสม รวมทั้งการโน้มตัวเข้าหาหรือการวางตัวให้ตรง ซึ่งแสดงถึงอารมณ์และความรู้สึกขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร

3. การแสดงท่าทาง (Gesture) เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การใช้มือประกอบคำพูด การเกา การเม้มปาก การแกว่งแขนหรือขาขณะพูด ซึ่งแสดงความรู้สึกของผู้พูด และเป็นการเสริมความสำคัญของคำพูดให้น่าเชื่อถือมากขึ้นหรือลดความเชื่อถือน้อยลง

4. การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) เป็นการแสดงสีหน้าให้เหมาะสมสอดคล้องกับเรื่องที่พูดและอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด ซึ่งจะทำให้คู่สนทนารับรู้ถึงความต้องการของผู้พูดได้ตรงตามความเป็นจริง

5. น้ำเสียง (VOCAL CUES) เป็นระดับความดัง และจังหวะของเสียงในการพูด เพื่อแสดงความจริงใจ อารมณ์ และความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการจูงใจคู่สนทนาให้เชื่อถือในตัวผู้พูดและสิ่งที่พูด

เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 7

ทักษะการใช้ปัญญาความคิดที่เหมาะสม

ความคิดเกี่ยวกับตนเอง

Ellis (1962) ได้นำวิธีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยเน้นที่ระบบความคิด หรือความเชื่อของบุคคลเป็นสำคัญ มีเป้าหมายเพื่อ ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและสามารถควบคุมตนเองได้ จากเป้าหมายดังกล่าว วิธีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จึงเป็นวิธีการกำจัดความคิดที่ไร้เหตุผลโดยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลนั้น วิธีการตั้งคำถามโต้แย้งสามารถ ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล และความคิดที่มีเหตุผลนี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ คือ อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา

Ellis จำแนกความแตกต่างระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลและมีเหตุผลไว้อย่างชัดเจน โดยจำแนกความคิดที่ไร้เหตุผลออกเป็น 11 ลักษณะพร้อมทั้งได้เสนอความคิดที่มีเหตุผลโต้แย้งไว้ด้วย (ชินสุภา เบ้าเงิน, 2533)

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลอื่น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะ ไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นความคิดเช่นนี้จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

บุคคลที่มีความคิดอย่างมีเหตุผลตระหนักว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้นบุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ทุ่มเทความสนใจเพื่อให้ได้รับความรัก แต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเป็นผู้ให้ความรักและสร้างประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่น

2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จในทุกด้าน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว อาจมีอาการทางโรคประสาท และไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ยึดกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการ แต่บุคคลจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ตาม เป้าหมายของตน มากกว่าจะทำเพื่อให้ดีกว่าคนอื่นและทำงานให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไป

3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิหรือลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล บุคคลที่มีเหตุผล จะไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองหรือบุคคลอื่น ตรงกันข้ามเขาจะพยายามทำความเข้าใจและยึดติดพฤติกรรมที่ชั่วร้ายนั้น เนื่องจากเขาตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดพลาดได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีเหตุผลที่จะตำหนิตนเองหรือบุคคลอื่น และเมื่อใดก็ตามที่เขาทำผิดพลาดเขาจะยอมรับ โดยไม่ให้สิ่งนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า และจะพยายามไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีก

4. เป็นเรื่องเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ตนเองต้องการให้เป็น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นเรื่องที่เลวร้ายที่ไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเสียใจมากมาย อาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

บุคคลที่มีเหตุผล จะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เขาจะแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ เขาจะยอมรับมันและถือว่าไม่เป็นเรื่องที่เลวร้าย

5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดจากสถานการณ์ภายนอกตัวบุคคลที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะจะทำให้ผู้ที่มีความคิดเช่นนี้รู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเองและไม่กล้าตัดสินใจ

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่า อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดขึ้นจากสาเหตุที่เขาเฝ้าบอกตนเองถึงความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้น และสถานการณ์นั้นบุคคลสามารถที่จะควบคุมเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจาก

- ความวิตกกังวลของบุคคล อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

- ความวิตกกังวลไม่สามารถระงับ หรือป้องกันมิให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นได้

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ใช่ทุกข์หรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัว เนื่องจากเขาตระหนักว่าความวิตกกังวลอาจทำให้บุคคลรู้สึกกลัวเกินความจำเป็นจริง ดังนั้นเขาจะกล้ากระทำในสิ่งที่เขารู้สึกกลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

7. ประสบการณ์ และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้ เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลเพราะ พฤติกรรมในอดีตอาจไม่เป็นพฤติกรรมในปัจจุบันและการแก้ไขในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการในปัจจุบัน

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่า ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่บุคคลสามารถ
เปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในปัจจุบันได้โดยการวิเคราะห์หรืออิทธิพลจากอดีต

8. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า
การเผชิญหน้า เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเนื่องจาก บุคคลที่หลีกเลี่ยงจากความยากลำบากจะเป็น
คนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลที่มีเหตุผลตระหนักว่า การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง
เป็นสิ่งที่ท้าทาย ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในตนเอง

9. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของบุคคลอื่น การกังวลกับปัญหาของบุคคลอื่นมากเกินไป
ทั้งที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้เป็นความคิดที่ขาดเหตุผล

บุคคลที่มีเหตุผลควรพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าสามารถทำได้ หากไม่สามารถทำได้
เขาจะยอมรับมัน และพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

10. บุคคลควรฟังผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่ฟัง ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล
เนื่องจาก การฟังผู้อื่นทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ
และนำไปสู่การฟังผู้อื่นมากขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามฟังตนเอง มีความรับผิดชอบ แต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือ
จากผู้อื่นถ้ามีความจำเป็น เขาตระหนักว่าการเสี่ยงเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ และการประสบ
ความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ในความเป็นจริงจะไม่มี
วิธีแก้ไขที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนี้ จะนำไปสู่ความวิตกกังวล
และความกลัว

บุคคลที่มีเหตุผล ควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทาง และเลือกทางที่
เหมาะสมที่สุด และต้องยอมรับว่าไม่มีหนทางแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด

1.2 บทบรรยายเทปวีดิทัศน์ตัวแบบพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม
ประกอบด้วยพฤติกรรมที่แสดงออก 4 สถานการณ์ดังนี้คือ

สถานการณ์ที่ 1 : มีเพื่อนบางคนมาขอยืมหนังสือที่ท่านไม่อยากจะให้ยืม

การแสดงออกแบบก้าวร้าว : ไม่ ทำไมเธอไม่ซื้อหนังสือเองล่ะ

การไม่กล้าแสดงออก : อ้อ... เธอต้องการใช้นานเท่าไร พอดีตอนนี้...
เอ้อ...ฉันต้องใช้เพื่อทำงานที่ได้รับมา ถ้าเธอใช้
ไม่นานเอาไปก่อนก็ได้

การแสดงออกอย่างเหมาะสม: ขอโทษด้วยนะ พอดีตอนนี้ต้องใช้อยู่นะ เราให้ยืมไม่ได้จริงๆ

สถานการณ์ที่ 2 : คนที่นั่งรับประทานอาหารมื้อกลางวันมาช้ากว่าเวลานัด 1 ชั่วโมง โดย
ไม่โทรมาบอกก่อน คุณโกรธเขามาก และเมื่อเขามาถึงคุณพูดว่า...

การแสดงออกแบบก้าวร้าว : คุณมาสายทำให้ฉันหงุดหงิดมาก นี่เป็นครั้งสุดท้ายนะ
ที่ฉันให้ออกาสคุณ

การไม่กล้าแสดงออก : เชิญเถอะคะ อาหารอยู่บนโต๊ะพร้อมแล้วคะ

การแสดงออกอย่าง
เหมาะสม : ฉันคอยอยู่นานชั่วโมงหนึ่งพอดี ความจริงถ้าคุณโทรค้นท์
มาบอกก่อนจะดีมากเลย ฉันจะได้ไม่กังวล

สถานการณ์ที่ 3 : คนไข้หลังผ่าตัดได้ตั้งมานาน 5 วัน และไม่ยอมช่วยเหลือตัวเองหรือลุก
จากเตียง ซึ่งแผนการรักษาของแพทย์เองคือ พยายามกระตุ้นให้ผู้ป่วย
ลุกจากเตียงบ่อยๆ

คนไข้ : (นอนอ่านหนังสืออยู่บนเตียง)

นักศึกษา : ขอโทษค่ะ คุณพนิตาคะ ตอนนี้ถึงเวลาเช็ดตัวแล้วคะ ดิฉันจะพาคุณไปเช็ด
ตัวในห้องน้ำดีไหมคะ

คนไข้ : ดิฉันขอเช็ดตัวที่เตียงเหมือนเดิมเถอะคะ เพราะยังเจ็บแผลอยู่เลย

นักศึกษา : เอ้อ...วันนี้เป็นวันที่ 5 หลังผ่าตัดแล้วนะคะ น้ำเกลือก็เอาออกไปหมด
แล้ว คุณลุกจากเตียงได้แล้วนะคะ

คนไข้ : ก็เจ็บแผล และก็ท้องอืดด้วย

นักศึกษา : เอ้อ...แต่คุณหมอบอกให้คุณพยายามเคลื่อนไหว และเดินไปเดินมาบ่อยๆนะคะ

- คนไข้ : หมอเขาจะรู้อะไรล่ะ ว่าฉันปวดแผล เขาก็ส่งไปอย่างนั้นแหละ
คุณไปเตรียมชุดเช็ดตัวมา แล้วเช็ดตัวให้ฉันที่เตียงดีกว่า
- นักศึกษา : อ้อ... เอ้อ... (ทำท่าลังเล) ก็... เอ้อ... ก็ได้ค่ะ

- สถานการณ์ที่ 4 : นักศึกษาไม่พอใจอาจารย์ที่ ASSIGN จำนวนคนไข้ ให้ดูแลรับผิดชอบ
ไม่เท่ากัน ตนเองต้องรับผิดชอบจำนวนคนไข้มากกว่าเพื่อน ๆ
- อาจารย์ : ครูสังเกตเห็นว่า หนูยังไม่ได้เช็ดตัวให้คุณ "ซ่านิ" เลยนะคะ
- นักศึกษา : ยิ่งค่ะ อาจารย์ไม่เห็นหรือไงคะว่าหนูไม่ว่าง ก็คนไข้เตียงอื่นเรียกให้
หนูทำนั่นทำนี่ให้ตลอดเวลา
- อาจารย์ : หนูกำลังพูดว่า หนูต้องการความช่วยเหลือใช้ไหมคะ
- นักศึกษา : เปล่าค่ะ หนูต้องการให้อาจารย์ ASSIGN คนไข้ให้หนูน้อยกว่านี้ต่างหาก
(ทำหน้าอ มุดแบบไม่มองหน้าอาจารย์)
- อาจารย์ : ครูขอคุย ASSIGN งานหน่อยสิคะ (พูดเสียงเรียบ)
- นักศึกษา : (เดินไปเอาใบ ASSIGN งานจาก COUNTER มาให้อาจารย์ดูโดยไม่
พูดอะไร)
- อาจารย์ : (ก้มดูใบแจกงาน) หนูต้องรับผิดชอบดูแลคนไข้ 7 คนก็จริง แต่ส่วนใหญ่ก็
เป็นคนไข้ที่ช่วยเหลือตัวเองได้ อาบน้ำเองได้ แล้วคนที่ต้อง เช็ดตัวให้
เพียง 2 คนเท่านั้น
- นักศึกษา : แล้วทำไมไม่มีเพื่อน ๆ หนู เขาได้ดูแลคนไข้กันแค่ 3 คนละคะ (พูดแบบ
เสียงแข็ง)
- อาจารย์ : 3 คนก็จริง แต่ละคนเป็นคนไข้หลังการผ่าตัดใหม่ ๆ ทั้งนั้น ต้องดูแลช่วย
เหลือเป็นพิเศษ ครูก็พยายามเฉลี่ยความรับผิดชอบคนไข้ให้นักศึกษาพอ ๆ กัน
- นักศึกษา : ก็หนูถูกคนอื่น ๆ เรียกใช้อยู่เรื่อยนี่คะ งานหนูเลยไม่เสร็จ
- อาจารย์ : แล้วเธออยากจะให้ครูช่วยไหมละ
- นักศึกษา : ไม่ต้องค่ะ หนูจะไปขอให้ผู้ช่วยพยาบาลมาช่วยหนูก็ได้ค่ะ (เดินออกไป
แบบกระพริตกระพือ)

- สถานการณ์ที่ 5 : เป็นการขอร้องให้เพื่อร่วมห้องหรือเสียงวิทยุที่ดังมาก จนรบกวนสมาธิในการอ่านหนังสือของตน ให้ลดลงจนมีระดับเสียงเป็นที่พอใจของทั้งสองฝ่าย
- บทมา : เพลงป๊อปปูล่าของวงวงหิน เหล็ก ไฟ (เปิดเพลง TITLE ดังมาก ๆ)
- สิริพร : เพลงนี้มันส์จริง ๆ นะสิริพร
- สิริพร : ไซ้..ไซ้ สะใจจริง ๆ (เปิดเพลง...ไปลงนรกซะเดี๋ยวก่อนที่รักฉันจะลงโทษเธอ...ไป ไป สิริพรร้องตามแบบโยกตัวไปมา ด้วยเสียงอันดังอย่างสนุกสนาน)
- บทมา : ใครร้อง...เพลงนี้ ?
- สิริพร : พี่ไปง วงหิน เหล็ก ไฟ ใจ ไม่เคยได้ยินหรือ ?
- บทมา : เคย จังหวะมันส์ดีนะ เออ ! แต่ว่าเธอช่วยลดเสียงลงหน่อยได้ไหมจะพอดีรึยังเราต้องขึ้น WORD ตอนนี่เลยต้องอ่านหนังสือเพื่อ PLAN งานไม่งั้นแน่ ๆ เลย
- สิริพร : ก็ได้ (แล้วเอื้อมมือไปหรี่เสียงวิทยุเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งก็ยังคงดังอยู่ดีแล้วก็อ่านหนังสือการ์ตูนต่อไป)
- บทมา : (คิดอยู่สักครู่...แล้วเริ่มพูดกับสิริพรใหม่) ลดเสียงอีกนิดหนึ่งได้เปล่า อีกนิดหนึ่งนะ...(ทอกลเสียงเบาอ่อน)
- สิริพร : (จ้องหน้าบทมา) เราก็กทำตามที่คุณขอไปแล้วนี่ แล้วจะเอาอะไรอีก ปิดเลยดิใหม่
- บทมา : (เดินมาจ้ำโหลสิริพร ซึ่งกำลังนั่งอยู่) ขอโทษทีเถอะสิริพรที่ขัดจังหวะขอโทษนะที่รบกวนเธอ เรารู้ว่าคุณกำลังมันส์ แต่เราจำเป็นจริง ๆ นะ ถ้าไม่ PLAN งานวันนี้ พรุ่งนี้ล่ะตายแน่ ยิ่งตอนนี้คะแนนภาคปฏิบัติเรายิ่งแย่ ๆ อยู่ด้วย ขอเวลาทำงานแป๊บเดียวเท่านั้น ถ้าเสร็จแล้ว เธอค่อยฟังวิทยุดัง ๆ ต่อ
- สิริพร : (มองสบตาบทมาแล้วยิ้ม) ก็ได้จ๊ะ ฉันขอโทษที่ฉันใช้อารมณ์กับเธอไปหน่อย (แล้วหรี่เสียงวิทยุลง)
- บทมา : ไม่เป็นไรจ๊ะ (แล้วบทมาก็แยกไปทำงานของเธอต่อ สิริพรอ่านการ์ตูนเหมือนเดิม)

1.3 แบบสอบถามเพื่อจำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม
(ASSERTION RESPONSE DISCRIMINATIVE INDEX : ARDI)

ARDI ใช้วัดความสามารถทางความรู้ความจำ เกี่ยวกับการแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก และการแสดงออกแบบการแสดงออกอย่างแสดงออกอย่างก้าวร้าวในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแต่ละสถานการณ์จะให้การแสดงออกที่แตกต่างกัน 3 แบบ ให้สมมติว่าตัวเองเป็นผู้ได้รับผลการกระทำจากสถานการณ์เหล่านี้ และใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าลักษณะการกระทำที่แสดงออก ว่าเป็นการแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก หรือการแสดงออกอย่างแสดงออกอย่างก้าวร้าว ท่านอาจจะใส่เครื่องหมาย ✓ ได้ 2 ตัวเลือกถ้าแน่ใจว่าการแสดงออก 2 แบบ เป็นวิธีการที่คล้ายคลึงกัน

สถานการณ์ที่ 1

เพื่อนของท่านเพิ่งมาถึง หลังจากเลยเวลานัดรับประทานอาหารค่าไป 1 ชั่วโมง เขาไม่ได้โทรศัพท์มาบอกให้ท่านทราบก่อนว่า เขาจะมอล่าช้า ท่านรู้สึกโกรธกับการมาสายของเขา ท่านพูดว่า

- 1.1 เชิญค่ะ อาหารค่ำพร้อมอยู่บนโต๊ะแล้ว
() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 1.2 ฉันรอคุณเกือบจะ 1 ชั่วโมงแล้ว จะดีมากเลยถ้าคุณโทรศัพท์มาบอกให้ฉันทราบก่อน
() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 1.3 คุณมาสาย ทำให้ฉันหงุดหงิด นี่เป็นครั้งสุดท้ายแล้วนะที่ฉันเชิญคุณ
() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 2

ผู้ร่วมงานคนหนึ่งของท่านได้วิพากษ์วิจารณ์เพื่อนสนิทของท่าน ท่านรู้สึกว่าคุณวิจารณ์นั้นไม่มีหลักฐาน ท่านพูดว่า

- 2.1 หุบปากซะ คุณช่างโง่และมีอคติเหลือเกิน
() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 2.2 เหมือนกัน ฉันเห็นด้วยกับสิ่งที่คุณพูด
() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

- 2.3 ฉันรู้สึกว่าการวิจารณ์ของคุณไม่ยุติธรรมนะ เขาไม่ได้เป็นเหมือนที่ฉันพูดทั้งหมด
 แสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกอย่างก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 3

เพื่อนคนหนึ่งของท่านชมชุดใหม่ที่ท่านใส่อยู่ เป็นครั้งแรกที่ท่านใส่ชุดนี้ และท่านชอบมันจริง ๆ ท่านพูดว่า

- 3.1 ขอขอบคุณค่ะ
 แสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 3.2 ชุดนี้หรือคะ ไม่มีอะไรพิเศษหรอกค่ะ
 แสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 3.3 ค่ะ...ฉันซื้อมาในช่วงลดราคา...ดีค่ะ
 แสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกอย่างก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 4

ท่านออกไปสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน ๆ พวกท่านกำลังตัดสินใจเลือกภาพยนตร์ที่จะดู เพื่อนคนหนึ่งของท่านได้เสนอภาพยนตร์ที่ท่านไม่ต้องการดู ท่านพูดว่า

- 4.1 คุณชอบเลือกหนังเรื่องที่ฉันไม่ชอบ คุณคิดถึงแต่ตัวคุณเอง คุณเห็นแก่ตัวมาก
 แสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 4.2 ฉันไม่อยากดูเรื่องนี้เลย มีเรื่องอื่นอีกใหม่ที่โรงหนังนี้
 แสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 4.3 ก็ได้ ฉันไม่มีความรู้เรื่องหนังมากสักเท่าไร แต่ฉันเดาว่าถ้าคุณจะดู
 แสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกอย่างก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 5

ท่านซื้อของชิ้นหนึ่งจากห้างสรรพสินค้าไป แล้วพอลับถึงบ้านท่านพบว่าของมีตำหนิ ท่านไม่ต้องการของมีตำหนิชิ้นนี้จึงนำไปคืน แต่พนักงานขายสินค้าพูดกับท่านว่าไม่มีใครจะสังเกตเห็นตำหนิหรอก ท่านพูดว่า

- 5.1 ใช่ แต่ฉันอยากที่จะคืนหรือเปลี่ยน ฉันไม่อยากได้ตัวนี้
 แสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกอย่างก้าวร้าว

- 5.2 นี้คุณคืนเงินให้ฉันซะ ฉันไม่มีเวลาให้คุณทั้งวันหรอกนะ เสียเวลาของฉันเปล่า ๆ
 () แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 5.3 ก็ได้ แต่คุณแน่ใจนะที่ไม่มีใครจะสังเกตเห็น
 () แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 6

ท่านรักเพื่อนของท่านมากและต้องการแสดงความรู้สึกเช่นนี้กับเขา หลังจากที่รับประทาน
 อาหารมื้อค่ำที่บ้านของท่านเสร็จแล้ว และกำลังนั่งกันอยู่ตามลำพัง ท่านพูดว่า

- 6.1 ฉันมีความสุขกับการรับประทานอาหารมื้อค่ำนี้มาก แล้วคุณรู้สึกอย่างไรบ้างคะ
 () แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 6.2 ฉันรักคุณมาก คุณเป็นคนสำคัญสำหรับฉัน
 () แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 6.3 ตีจิง มีบรรยากาศใหม่ ๆ
 () แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 7

ผู้ปกครองของท่านโทรศัพท์มาหาท่าน และบอกว่าพวกเขา กำลังจะมาเยี่ยมในคืนวันนี้
 แต่ท่านมีแผนการไว้เรียบร้อยแล้วในค่ำวันนี้ ซึ่งท่านไม่ต้องการงด ท่านพูดว่า

- 7.1 แม่คะ สัปดาห์นี้หนูได้พบแม่สองครั้งแล้ว พอแล้วค่ะ แม่ติดหนึ่เกินไปนะ
 แม่รบกวนให้หนูรำคาญมากเลย
 () แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 7.2 น่านอนหรือเปล่าคะ หนูดีใจที่จะได้พบแม่คืนนี้แต่หนูจะขอเป็นพรุ่งนี้พอจะได้ไหมคะ
 () แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 7.3 แม่คะ คืนนี้ไม่ได้ค่ะ หนูมีโปรแกรมสำหรับเย็นนี้แล้วค่ะ
 () แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 8

ท่านอยากให้ลูกของท่านไปเอากล่องใส่ของจากบ้านเพื่อนของท่านมาให้ ท่านพูดว่า

8.1 ระเบียบ แม่อยากได้กล่องใส่ของ ลูกจะไปที่บ้านของคุณสนิทและเอากล่องใส่ของมาให้แม่ได้ไหม แม่จะขอบใจมากเลยถ้าระเบียบสามารถทำให้แม่ก่อน 3 โมงเย็นวันนี้

() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

8.2 ถ้าระเบียบไม่ยุ่งจนเกินไปก็ได้ ระเบียบกำลังจะไปบ้านคุณสนิทวันนี้ใช่ไหม

() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

8.3 ระเบียบ หยุดทำสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์เดี๋ยวนี้ แล้งไปหาคุณสนิท เอากล่องใส่ของมาให้แม่

() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 9

ผู้ร่วมงานคนหนึ่งของท่านกำลังเอางานทั้งหมดที่เขาต้องทำมาให้ท่านทำ ท่านตัดสินใจที่จะยุติการทำงานให้เขาแล้ว เพื่อนร่วมงานคนนั้นได้ขอร้องให้ท่านทำงานที่เป็นงานของเขา ท่านพูดว่า

9.1 งานของฉันยุ่ง แต่ถ้าคุณไม่สามารถทำได้ ฉันคิดว่าฉันสามารถช่วยคุณได้

() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

9.2 ลืมไปได้เลย มันถึงเวลาที่ฉันต้องทำมันแล้ว คุณปฏิบัติกับฉันเหมือนฉันเป็นทาสของคุณ คุณเป็นคนที่ขาดความเกรงใจสิ้นดีเลย

() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

9.3 คงไม่ไหวนะทอง ฉันขออนุญาตไม่ทำนะ ฉันค่อนข้างเหนื่อยถ้าต้องทำงานทั้งของตัวเองและของคุณ

() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 10

มีครอบครัวใหม่ได้ย้ายเข้ามาอยู่บ้านตรงข้ามกับท่าน ท่านต้องการพบกับเขาอย่างแท้จริง

10.1 ท่านเดินไปยิ้มให้กับเพื่อนบ้านใหม่ของท่าน แต่ไม่ได้พูดอะไร

() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

- 10.2 ท่านเดินไปที่ประตูหน้าบ้านและพูดว่า "สวัสดี ฉันชื่อตะวัน" ฉันอยู่บ้านตรงข้าม
กับคุณ ยินดีต้อนรับเพื่อนบ้านคนใหม่ ฉันดีใจที่พบคุณ
() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว
- 10.3 ท่านมองดูเพื่อนบ้านของท่านทางหน้าต่างบ้านของท่าน
() แสดงออกอย่างเหมาะสม () ไม่กล้าแสดงออก () แสดงออกอย่างก้าวร้าว

แบบเฉลย การจำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

การแสดงออกในสถานการณ์ที่ 1

- 1.1 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะว่าท่านกำลังทำเป็นว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านไม่ได้กล่าวถึงเรื่องที่เพื่อนของท่านมาสาย ซึ่งท่านโกรธการกระทำของเขา
- 1.2 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะว่าท่านบอกเพื่อนของท่านว่า เขามาสายซึ่งท่านกำลังคอยและท่านรู้สึกว่าเขาควรจะโทรศัพท์มาบอก
- 1.3 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างก้าวร้าว เพราะว่าท่านโทษเพื่อนของท่าน (คุณทำให้ฉันหงุดหงิดมาก) และคุกคามเขา (นี่เป็นครั้งสุดท้ายแล้วนะที่ฉันจะเชิญคุณอีก)

การแสดงออกในสถานการณ์ที่ 2

- 2.1 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างก้าวร้าว เพราะว่าท่านกระทำกับเพื่อนร่วมงานของท่านอย่างศัตรู และเรียกชื่อของเขาว่า "โง่"
- 2.2 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะว่าท่านไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้ร่วมงานของท่านพูด แต่ท่านตอบว่าท่านเห็นด้วย (ฉันเห็นด้วยกับสิ่งที่ท่านหมายถึง)
- 2.3 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะว่าท่านแสดงออกว่าท่านรู้สึกอย่างไร (ฉันรู้สึกว่าคำวิจารณ์ของท่านไม่ยุติธรรม)

การแสดงออกในสถานการณ์ที่ 3

- 3.1 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะว่าท่านยอมรับและรับรู้คำยกย่องนั้น
- 3.2 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะว่าท่านไม่ยอมรับคำยกย่องนั้น ท่านตอบว่าไม่มีอะไรเป็นพิเศษ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามีเป็นครั้งแรกที่ท่านได้สวมใส่หมวกและท่านก็ชอบมันด้วย
- 3.3 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะว่าท่านไม่ยอมรับคำชมเชย

การแสดงออกในสถานการณ์ที่ 4

- 4.1 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างก้าวร้าว เพราะที่ท่านโจมตีเพื่อนของท่าน (คุณเป็นคนเห็นแก่ตัว) แทนที่จะพูดว่า "ฉันไม่ต้องการดูภาพยนตร์เรื่องนี้" แล้วแนะนำอีกเรื่องหนึ่งให้
- 4.2 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะที่ท่านแสดงความคิดเห็นของท่าน (ฉันไม่ต้องการดูภาพยนตร์เรื่องนี้) และแนะนำอีกเรื่องหนึ่งให้
- 4.3 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะที่ท่านไม่ได้แสดงความคิดเห็นของท่าน ท่านพูดว่า "ถ้าท่านต้องการที่จะดู พวกเราก็คงจะดูได้" แต่ความจริงท่านไม่ต้องการที่จะดูเรื่องนี้

การแสดงออกในสถานการณ์ที่ 5

- 5.1 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะที่ท่านบอกกับพนักงานว่า ท่านต้องการสิ่งซึ่งตรงกับความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็รับรู้ความคิดเห็นของเขา แต่ท่านยังคงต้องการคืนหรือเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่
- 5.2 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างก้าวร้าว เพราะที่ท่านใส่ความพนักงานว่า ทำให้ท่านเสียเวลา
- 5.3 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะที่ท่านไม่ต้องการสินค้าที่มีความผิดพลาดชิ้นนี้

การแสดงออกในสถานการณ์ที่ 6

- 6.1 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะที่ท่านไม่ได้แสดงออกว่าท่านรู้สึกอย่างไร ท่านพูดเกี่ยวกับอาหารมีค่ามากกว่าความรู้สึกพอใจของท่าน
- 6.2 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะที่ท่านเน้นว่าท่านรู้สึกอย่างไร
- 6.3 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะที่ท่านไม่ได้แสดงออกว่าท่านต้องการพูดอะไร ท่านนำเข้าสู่การสนทนาเพียงเล็กน้อยเมื่อท่านต้องการแสดงความพอใจ

การแสดงออกในสถานการณ์ที่ 7

- 7.1 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างก้าวร้าว เพราะว่าท่านกล่าวโทษแม่ของท่านว่า "แม่รบกวนให้หนูรำคาญมากเลย" ท่านไม่ได้บอกเธอว่า ท่านมีแผนการสำหรับเธอนี้แล้ว ดังนั้นเธอไม่สมควรมา
- 7.2 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะว่าท่านเพียงแต่ให้ข้อมูลว่า บางทีพรุ่งนี้เช้าจะสะดวกกว่า ขณะเดียวกันที่พูดว่าท่านตั้งใจที่จะได้พบเธอในคืนนี้ เป็นเพราะว่าท่านวางแผนการในคืนนี้เรียบร้อยแล้ว ท่านให้ข้อมูลที่เป็นที่น่าสงสัยกับเธอ
- 7.3 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะว่าท่านได้บอกให้แม่ของท่านได้รับรู้ และที่แน่ ๆ คือ ท่านจะไม่ได้พบเธอในคืนนี้

การแสดงออกในสถานการณ์ที่ 8

- 8.1 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะว่าท่านขอร้องลูกของท่านให้ทำสิ่งที่ท่านปรารถนาอย่างตรงไปตรงมาท่านไม่ได้เรียกร้องหรือคุกคามเขา คำขอของของท่านออกมาในลักษณะที่เขามีอิสระในการเลือกกระทำสิ่งนั้น
- 8.2 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะว่าท่านไม่เคยขอร้องลูกของท่านให้ไปเอากล่องใส่ของมาก่อน ท่านเข้าไปไม่ถึงจุด
- 8.3 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างก้าวร้าว เพราะว่าท่านเรียกร้องมากกว่าขอ ร้องให้ลูกของท่านทำในสิ่งที่ท่านปรารถนา ท่านหมิ่นประมาทเขาด้วย

การแสดงออกในสถานการณ์ที่ 9

- 9.1 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะว่าท่านไม่ได้บอกเพื่อนร่วมงานของท่านว่าท่านเห็นอกเห็นใจกับการทำงานของเขา ท่านเต็มใจช่วยทั้ง ๆ ไม่ต้องการทำเช่นนั้น
- 9.2 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างก้าวร้าว เพราะว่าท่านใส่ร้ายและล้วงเกินเขา
- 9.3 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะว่าท่านแสดงออกว่าท่านรู้สึกอย่างไร (ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจกับการทำงานของท่าน)

การแสดงออกในสถานการณ์ที่ 10

- 10.1 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม / ไม่กล้าแสดงออก
 การแสดงออกนี้ตอบได้ 2 อย่าง เพราะว่าพฤติกรรมการใช้ภาษาท่าทางเป็น
 การแสดงออกอย่างเหมาะสม ท่านชี้ให้กับเพื่อนบ้านของท่านแสดงว่าท่านมี
 ความสนใจ แต่การแสดงพฤติกรรมการใช้ภาษานุดเป็นการแสดงออกอย่างไม่
 เหมาะสม เนื่องจากท่านไม่พูดอะไรเลย ท่านต้องแนะนำตัวเองกับเพื่อนบ้าน
 ของท่าน ถ้าท่านต้องการพบกับพวกเขาอีก
- 10.2 เป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะว่าท่านไปหาและแนะนำ
 ตัวท่านเอง
- 10.3 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพราะว่าท่านจะไม่ได้พบกับเพื่อนบ้าน
 ของท่านจากการยื่นคู่ทางหน้าต่าง

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

"แบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมระดับวิทยาลัย"

แบบวัดชุดนี้ วงนักตร์ ภูันธ์ศรี แปลมาจากแบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ชื่อ แบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมระดับวิทยาลัย (The College Self-Expression Scale :CSES) ของ Galassi และคณะ โดยดัดแปลงให้เข้ากับสภาพสังคมไทย

ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมระดับวิทยาลัย

การแสดงออก	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบจะไม่เคยเลย
1. คุณทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้เมื่อใครขงคิวคุณ.....
2. คุณรู้สึกลำบากใจที่จะบอกให้เพื่อนต่างเพศของคุณทราบว่า คุณตัดสินใจแล้วที่จะไม่นัดพบกับเขาต่อไป.....
3. เมื่อพบว่าคุณเชื่อของผิดมา คุณจะนำของนั้นไปเปลี่ยนใหม่.....
4. ถ้าคุณตัดสินใจที่จะเปลี่ยนไปเรียนวิชาเอกใหม่ซึ่งบิดามารดาไม่เห็นด้วย คุณรู้สึกลำบากใจที่จะบอกให้ท่านทราบ.....
5. คุณเป็นคนค่อนข้างจะขอโทษขอโพยมากเกินไป.....

แบบวัดฉบับสมบูรณ์ ติดต่อที่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วงนักตร์ ภูันธ์ศรี ภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ในการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสมในครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้นำการฝึกและทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับการฝึกสามารถเรียนรู้และแสดงทักษะได้ รวมทั้งดำเนินไปตามขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการฝึกอบรม โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามแนวคิดของ Kelley สำหรับนักศึกษายาบาล จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง

ครั้งที่ 1. การนำเข้าสู่การฝึก (Introduction)

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ทราบขอบเขตและแนวทางการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 2) สร้างสัมพันธภาพให้กับผู้รับการฝึก
- 3) เพื่อให้ผู้รับการฝึกเข้าใจและยอมรับพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด
- 4) ฝึกการให้และการรับคำชมเชย และสร้างความคุ้นเคยกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำการฝึกและผู้เข้ารับการฝึกนั่งเป็นวงกลม ผู้นำการฝึกกล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการฝึกและแนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และเงื่อนไขข้อตกลงบางประการเกี่ยวกับการเข้ารับการฝึก
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแนะนำตนเอง โดยปฏิบัติดังนี้
 - 2.1 ผู้เข้ารับการฝึกคนแรก กล่าวแนะนำโดยใช้ชื่อจริงและชื่อเล่นเล่าประวัติส่วนตัวที่ต้องการให้เพื่อรู้จักย่อ ๆ เช่นประวัติความเป็นมา คติประจำใจ และเป้าหมายในชีวิต ขณะที่ผู้รับการฝึกกำลังแนะนำตนเอง ให้ผู้รับการฝึกที่เหลือรับฟังอย่างใส่ใจและสังเกตพฤติกรรมที่ผู้เล่าแสดงออก เช่น การประสานสายตา การแสดงสีหน้าท่าทาง การใช้มือประกอบคำพูด และการใช้น้ำเสียงเป็นต้น จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกซักถามทำความเข้าใจกันเพิ่มเติม ให้เวลาในการแนะนำตัวคนละ 10 นาที

- 2.2 เมื่อผู้รับการฝึกคนแรกแนะนำตนเองจบลง ให้มองเห็นและสบตากับคนที่นั่งตรงกันข้าม และให้คนที่ถูกสบตาเป็นผู้แนะนำตัวคนต่อไป ทำวิธีการเดียวกันนี้จนครบทุกคน
- 2.3 ให้ผู้รับการฝึกบอกถึงสิ่งที่ตนประทับใจเพื่อนทีละคน ๆ เช่น
 หญิง : "หนึ่งชอบรอยยิ้มของหน้อยมากเลย เวลาหน้อยยิ้มแล้วสดใสและจริงใจดี"
 ลุ : "สชอบเสียงของหน้อย ฟังแล้วรู้สึกนุ่มนวลดี"
 ไก่ : "ไก่อ่ประทับใจท่าเต้นของหน้อย หน้อยนั่งตัวตรง ดูสง่าและมั่นคงดี"
- 2.4 ให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับจากการแนะนำตัว
3. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึก ฝึกเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับในเชิงบวก (Positive Feedback) โดยปฏิบัติดังนี้
- 3.1 ผู้นำการฝึกบรรยายสั้นๆ และสาธิตการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างถูกต้อง
- 3.2 ให้ผู้รับการฝึกนั่งเป็นวงกลม คนแรกพูดให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองสังเกตเห็นจากผู้ที่อยู่ทางซ้ายมือของตนเอง และให้ผู้ที่ได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับ แสดงการตอบรับการได้ข้อมูลย้อนกลับนั้นนั้นอย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น
 อรุณี : "ปัทมา วันนี้เธอใส่เสื้อสีสดใสจังเลย"
 ปัทมา : "ขอบคุณค่ะ สีเสื้อสดใสจริง ๆ เราเองก็คิดว่ามันสวยดี"
 เมื่อรับข้อมูลย้อนกลับแล้ว ก็จะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับกับผู้ที่อยู่ทางซ้ายมือของตนต่อไป ทำแบบเดียวกันนี้จนครบหมดทุกคน
- 3.3 ให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับจากการให้ข้อมูลย้อนกลับ
4. ผู้นำการฝึกสรุปสิ่งที่ได้กระทำตลอดชั่วโมงการฝึกที่ผ่านมา
5. นัดหมายการเข้าฝึก และบอกถึงกิจกรรมในครั้งต่อไป

หมายเหตุ

1. กิจกรรมแนะนำตนเอง Kelly (1979) พัฒนามาจาก Lange and Jakubowski. 1976. Responsible Assertive behavior. Illinois : Research Press.p:70-72.
2. กิจกรรมการให้ข้อมูลย้อนกลับ ผู้นำการฝึกคัดลอกมาจาก Johnson, D.W. 1986. Reaching Out. New Jersey: Prentice-Hall.p:24-27.

ครั้งที่ 2. การเรียนรู้เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม
(Assertion Theory)

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ให้ผู้เข้ารับการฝึกทราบความหมาย ปรัชญาพื้นฐาน ลักษณะ ประโยชน์ และขอบเขตของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เปรียบเทียบความแตกต่างจากพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว
- 2) เพิ่มพูนการตระหนักรู้ เกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. บรรยายและถามตอบสั้น ๆ เกี่ยวกับความหมาย ปรัชญาพื้นฐาน ลักษณะ ประโยชน์ และขอบเขตการแสดงพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เปรียบเทียบกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนบรรยายจะแจกเอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 1 ให้กับผู้รับการฝึกดูประกอบการบรรยาย ชักถามในส่วนที่สงสัย ผู้นำการฝึกใช้วิธีการสาธิตพฤติกรรมทั้ง 3 รูปแบบ โดยใช้ตัวผู้นำการฝึกและอาสาสมัคร เพื่อให้ผู้รับการฝึกเห็นภาพที่เป็นรูปธรรม และได้รับประสบการณ์ตรงจากพฤติกรรมทั้ง 3 รูปแบบ
2. ให้ผู้รับการฝึกดูวิดีโอทัศน์ตัวแบบที่จัดเตรียมไว้เพื่อให้เห็นความแตกต่างของพฤติกรรมทั้ง 3 รูปแบบเปรียบเทียบกันในสถานการณ์เดียวกัน และในแต่ละสถานการณ์ของการดำเนินชีวิตประจำวัน
 - 2.1 ขณะดูวิดีโอทัศน์ตัวแบบ ให้ผู้รับการฝึกใส่ใจและสังเกตทักษะที่เป็นองค์ประกอบในการแสดงออกของพฤติกรรมทั้ง 3 รูปแบบ และให้บันทึกย่อไว้ในแบบฟอร์มที่แจกให้
 - 2.2 เมื่อดูวิดีโอทัศน์ตัวแบบของแต่ละสถานการณ์จบลง ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกอภิปรายผลจากการสังเกต เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ตอบข้อซักถามถ้ามีข้อสงสัย แล้วจึงดูการแสดงออกในสถานการณ์ต่อไปจนจบ
3. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกทำแบบทดสอบจำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (ARDI) โดย
 - 3.1 แจกแบบทดสอบจำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม (ARDI) ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด

- 3.2 อธิบายวิธีการตอบแบบทดสอบ เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกซักถามข้อสงสัย
- 3.3 ให้เวลาทำแบบทดสอบคนละประมาณ 15 นาที
- 3.4 แจกแบบเฉลยแบบทดสอบให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของคำตอบ และให้คะแนนตัวเอง ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0
- 3.5 ผู้นำการฝึกอภิปรายข้อที่ผู้รับการฝึกตอบผิดและสงสัย
4. ผู้นำการฝึกประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของผู้รับการฝึกแต่ละคน โดยตั้งเกณฑ์ให้ผ่านได้ถ้าตอบได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 70
5. ให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนรู้พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม
6. ผู้รับการฝึกสรุปสิ่งที่ได้กระทำไปทั้งหมดในช่วงโม่งการฝึก พร้อมทั้งฝากการบ้านให้ผู้รับการฝึกลองสังเกตพฤติกรรมของบุคคลรอบข้างที่แสดงต่อเรา 1 - 2 พฤติกรรม ฝึกสังเกตว่าเป็นพฤติกรรมอะไร มีองค์ประกอบของการแสดงออกอะไรบ้าง และเรารู้สึกอย่างไรกับพฤติกรรมนั้น
7. นัดหมายการเข้าฝึกและบอกกิจกรรมครั้งต่อไป

หมายเหตุ 1. ทัศนคติการแสดงผลการออกอย่างเหมาะสม ยึดตามหลักการของ Kelley, C. 1979. Assertion Theory. La Jolla, California: University Associates. p:20-25.

2. แบบทดสอบจำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (ARDI) Kelley (1979) นำมาจาก Galassi and Galassi. 1977. Exercise Module 2: Discriminating Nonassertive, Aggressive and Assertive Behavior. Assert yourself! How To Be Your Own Person. New York : Human Sciences Press. p: 19-29.

ครั้งที่ 3. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence)

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ให้ผู้รับการฝึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 2) ฝึกกลบฝังความคิดในแง่ลบต่อตนเอง
- 3) เพิ่มพูนการเห็นการมีคุณค่าในตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำการฝึกแจกเอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 2 ให้กับผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด
2. บรรยายและถามตอบสั้น ๆ เกี่ยวกับที่มาและประโยชน์ของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกปฏิบัติ "คุณค่าในตัวฉัน (Boasting)" โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้
 - 3.1 แจกกระดาษคำถามที่มีข้อความ 10 ข้อ และกระดาษเปล่าอย่างละ 1 แผ่น ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด
 - 3.2 ผู้นำการฝึกอธิบายวิธีการทำโดยให้ผู้รับการฝึกตั้งสมาธิ แล้วสำรวจตนเองตามข้อความทั้ง 6 ข้อ ที่ผู้นำการฝึกแจกให้ จากนั้นให้เขียนคำตอบลงในกระดาษเปล่าที่แจกให้ ให้ความเวลาในการบันทึกคำตอบประมาณ 15 นาที
 - 3.3 เมื่อทุกคนทำเสร็จให้อภิปรายในกลุ่มใหญ่ โดยให้ผู้รับการฝึกออกไปรายงาน "คุณค่าในตัวฉัน" หน้ากลุ่มใหญ่ทีละ 1 คน เรียงลำดับตามความพร้อมของตนเอง
 - 3.4 ผู้รับการฝึกคนที่เหลือจะเป็นผู้ฟังและสังเกตการณ์อย่างใส่ใจต่อการแสดงออกของผู้พูด พิจารณาความสอดคล้องของคำพูดกับท่าทางที่แสดงออก บันทึกย่อในแบบฟอร์มที่แจกให้ ให้ซักถามข้อมูลที่สงสัยได้
 - 3.5 เมื่อผู้รับการฝึกรายงานจบลง ให้ผู้รับการฝึกที่ทำหน้าที่เป็นผู้ฟังและผู้สังเกตการณ์ กล่าวคำชมเชย ให้กำลังใจ และแสดงความยินดีกับผู้รายงานแล้ว จากนั้นจะเป็นการรายงานตัวของคนต่อไป ทำแบบเดียวกันนี้จนครบทุกคน
 - 3.6 ให้ผู้รับการฝึกป้อนข้อมูลย้อนกลับในเชิงบวกเกี่ยวกับการแสดงออกในขณะที่เป็นผู้พูดกับเพื่อนทีละ 1 คน ยกตัวอย่างเช่น

สมพร : เราสังเกตเห็นว่า ขณะที่บรรยายเธอจะสบตากับเพื่อน ๆ เสมอ ทำให้เรารู้สึกว่าเธอตั้งใจบอกพวกเราจริง ๆ เราเองก็อยากติดตามเรื่องที่เธอพูดให้จบลง

อรดา : เราเห็นประกายยิ้มน้อย ๆ ในขณะพูด ทำให้เรารู้สึกอบอุ่น และคิดว่าเธอเป็นคนใจดีด้วยละ
 - 3.7 ให้ผู้รับการฝึกรายงานความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำแบบฝึกปฏิบัติ

4. ผู้นำการฝึกสรุป พร้อมทั้งนัดหมายการเข้าฝึกและบอกกิจกรรมครั้งต่อไป

หมายเหตุ แบบฝึกปฏิบัติ "คุณค่าในตัวฉัน" Kelley (1979) ดัดแปลงมาจาก Pfeiffer, J. E. 1976. The 1976 Annual Handbook for Group Facilitators. La Jolla, California: University Associates. p:49-50.

ครั้งที่ 4. การแสดงสิทธิ (Identification of Rights)

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน
- 2) ทราบขอบเขตของสิทธิ
- 3) การแสดงสิทธิมนุษยชนของตนเองอย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 3 ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด
2. บรรยายและถามตอบเกี่ยวกับความหมาย ประเภทของสิทธิ พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ
 3. ให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกปฏิบัติ "สิทธิมนุษยชน / สิทธิตามบทบาท (Human Rights / Role Right)" โดยปฏิบัติดังนี้
 - 3.1 ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กันตามความสมัครใจ จากนั้นผู้นำการฝึกแจกกระดาษเปล่า ให้ผู้รับการฝึกคู่ละ 2 แผ่น
 - 3.2 ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่ช่วยกันนึกถึงสิทธิมนุษยชนที่เขาแสดงในชีวิตประจำวัน กับบุคคลที่เขามีสัมพันธ์ภาพด้วย โดยนำมาเปรียบเทียบกัน 4 สถานภาพ คือ
 - : สิทธิของเราต่อพ่อแม่ / สิทธิของพ่อแม่กับเรา
 - : สิทธิของเรากับเพื่อน / สิทธิของเพื่อนกับเรา
 - : สิทธิของลูกศิษย์กับอาจารย์ / สิทธิของอาจารย์กับลูกศิษย์
 - : สิทธิของลูกจ้างกับนายจ้าง / สิทธิของนายจ้างกับลูกจ้าง
- กำหนดให้เขียนตัวอย่างมาสถานภาพละ 3 ข้อ ให้เวลาช่วยกันคิด 10 นาที
 - 3.3 จากนั้นให้แต่ละคู่ออกมานำเสนอหน้ากลุ่มใหญ่ เขียนไว้บน Whiteboard ที่ผู้นำการฝึกเตรียมไว้แล้ว
 - 3.4 ให้ทุกคนร่วมกันอภิปรายถึงความถูกต้องของสิทธิที่เขียนไว้บน Whiteboard และ แสดงความเห็นด้วยกัน
 - 3.5 ให้ผู้รับการฝึกพิจารณาจำแนกสิทธิจากตัวอย่างบน Whiteboard ว่าสิทธิใดสามารถใช้ได้ทุกสถานภาพ และสิทธิใดใช้ได้เฉพาะสถานภาพ
 - 3.6 ผู้นำการฝึกสรุป แยกประเด็นให้เห็นชัดเจนว่า สิทธิมนุษยชนเป็นสิทธิที่

แสดงออกได้ทุกคน ส่วนสิทธิตามบทบาทแสดงออกไม่ได้ทุกคน

4. ให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกปฏิบัติ "สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน (Basic Human Rights)" โดยวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

4.1 ผู้นำการฝึกอภิปรายเกี่ยวกับความหมายของสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน และ ความสำคัญของสิทธิต่อการแสดงออกอย่างเหมาะสม

4.2 แจกกระดาษตัวอย่างสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน 20 ข้อ ให้กับผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด และอนุญาตให้ผู้รับการฝึกเขียนเพิ่มเติมได้อีก ผู้นำการฝึกอธิบายและเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกซักถามสิทธิบางข้อที่สงสัยให้กระจ่างชัด

4.3 ผู้นำการฝึกยกตัวอย่างการแสดงออกอย่างเหมาะสม 2-3 สถานการณ์ แล้ว ให้ผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกันถึงสิทธิที่นำมาใช้

4.4 ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กันและช่วยกันคิดสถานการณ์การแสดงออกอย่างเหมาะสมขึ้นมา 1 สถานการณ์ พร้อมทั้งแจกแจงสิทธิที่แสดงออกด้วย ให้เวลา 10 นาที

4.5 ให้แต่ละคู่นำเสนอข้อ 4.4 ต่อกลุ่มใหญ่ ผู้นำการฝึกนำอภิปรายถึงความถูกต้องของสถานการณ์และสิทธิที่แสดงออก

4.6 ให้แต่ละคู่จับกลุ่มกันเป็น 4 คน แล้วให้แต่ละคนเลือกสถานการณ์ที่เคยประสบมาบอกกล่าวให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มทำและให้เพื่อน ๆ ช่วยกันคิดสิทธิที่จะแสดงออก ผู้นำการฝึกช่วยพิจารณาความถูกต้อง ให้เวลา 10 นาที

5. ผู้นำการฝึกสรุป และให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับ

6. นัดหมายการเข้าฝึกและบอกกิจกรรมในครั้งต่อไป

หมายเหตุ 1. แบบฝึกปฏิบัติ "สิทธิมนุษยชน / สิทธิตามบทบาท" Kelley (1979) ดัดแปลงมาจาก Lange, A.J., and Jakubowski, P. 1976. Responsible Assertive Behavior. Illinois: Research Press.p:91-92.

2. ตัวอย่างสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน นำมาจาก Kelley,C. 1979. Assertion Training : A Facillitator's Guide. California: University Associates. p:66

ครั้งที่ 5. ความเชื่อมั่นในสิทธิ (Confidence in Right)

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) เพิ่มความเชื่อมั่นในสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานกับตนเอง
- 2) เพิ่มความสามารถที่จะยืนกรานในสิทธิด้วยการแสดงออกอย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 4 ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด
2. บรรยายและถามตอบสั้น ๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสิทธิกับการแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกปฏิบัติ "วงกลมสิทธิ" มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้
 - 3.1 แจกกระดาษเปล่าให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 แผ่น
 - 3.2 ให้ผู้รับการฝึกนำเอกสารชุด "ตัวอย่างสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน" มาพิจารณาเลือกสิทธิที่ตนเองรู้สึกยอมรับได้ และมีความมั่นใจที่จะแสดงออกมา 5 ข้อ เขียนเรียงลำดับไว้ในกระดาษ ให้เวลา 3 นาที
 - 3.3 ให้ผู้รับการฝึกนั่งเป็นวงกลม และให้นำสิทธิที่ตนเขียนไว้ในข้อ 3.2 นำเสนอในกลุ่มใหญ่ทีละคน ขณะนำเสนอให้ขึ้นต้นประโยคคำพูดว่า "ฉันมีสิทธิที่จะ..." พร้อมฝึกการประสานสายตา การใช้เสียงอย่างมีความเชื่อมั่น ทำนั่งและทำทางควบคู่ไปด้วย ทำจนครบทุกคน
 - 3.4 ให้ผู้รับการฝึกนำเสนอสิทธิที่ตนเองไม่มั่นใจที่จะแสดงออกมากคนละ 1 สิทธิ
 - 3.5 ให้ผู้รับการฝึกออกไปยืนนำเสนอสิทธิที่ตนเองไม่มั่นใจที่จะแสดงออกต่อหน้าเพื่อนที่นั่งเป็นวงกลมทีละคน พูดและฝึกเหมือนข้อ 3.3 พูดซ้ำประโยคเดิมจนครบทุกคน ผู้รับการฝึกที่นั่งเป็นวงกลมแต่ละคนจะต้องตอบรับสิทธิที่เพื่อนยืนกราน เช่น ผู้พูดพูดว่า "ฉันมีสิทธิที่จะปฏิเสธ" ผู้ตอบจะต้องตอบว่า "ใช่ คุณมีสิทธิที่จะปฏิเสธ ฉันจะรู้สึกเป็นกันเองกับคุณมาก ถ้าคุณปฏิเสธตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน"
 - 3.7 ผู้นำการฝึกเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติ และให้นำกลับไปฝึกในชีวิตประจำวัน
4. นัดหมายการเข้าฝึกและบอกกิจกรรมครั้งต่อไป

หมายเหตุ แบบฝึกหัด "วงกลมสิทธิ์" Kelley (1979) ดัดแปลงมาจาก Lange, A.J., and Jakubowski, P. 1976. Responsible Assertive Behavior. Illinois: Research Press. p:91-92.

ครั้งที่ 6. การใช้ภาษาพูดอย่างเหมาะสม (Verbal Assertion)

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ทบทวนทักษะที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 2) ฝึกให้สามารถใช้ประโยคคำพูดที่ต้องการพูดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 5 ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด
2. บรรยายและถามตอบสั้น ๆ เกี่ยวกับ "ทักษะในการติดต่อสื่อสาร"
3. ให้ทำแบบฝึกปฏิบัติ "การเขียนบทสนทนา" มีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้
 - 3.1 แจกกระดาษแบบฟอร์มการเขียนบทสนทนา "DESC" ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด และอธิบายวิธีการเขียนพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบให้เห็นชัดเจนและตอบข้อสงสัย
 - 3.2 ให้ผู้รับการฝึกแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 2 คน แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดสถานการณ์สมมุติกลุ่มละ 1 สถานการณ์ แล้วช่วยกันคิดคำพูดที่จะพูดอย่างเหมาะสม เขียนตามแบบฟอร์ม "DESC" ให้เวลา 10 นาที
 - 3.3 นำบทสนทนาของแต่ละกลุ่มมาอภิปรายความถูกต้องและแก้ไขการใช้คำพูดด้วยกันในกลุ่มใหญ่
 - 3.4 ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนคิดสถานการณ์ที่ตนเองต้องการแสดงออกอย่างเหมาะสมคนละ 1 สถานการณ์ แล้วช่วยกันคิดบทสนทนาที่คู่ของตนเองและเขียนไว้ จากนั้นนำบทสนทนามาอภิปรายความถูกต้องกันในกลุ่มใหญ่
 - 3.5 ให้แต่ละคนออกไปแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ที่เลือกมาเขียนบทสนทนาหน้ากลุ่มใหญ่ บันทึกวิดิทัศน์ไว้ ผู้นำการฝึกและเพื่อน ๆ ที่เหลือช่วยพิจารณาความสอดคล้องของการใช้คำพูดกับการแสดงออก
 - 3.6 เมื่อผู้รับการฝึกแสดงบทบาทสมมุติเสร็จ เพื่อน ๆ จะให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อ

สะท้อนการใช้คำพูดและท่าทางตอนแสดงบทบาทสมมติ ผู้แสดงบทบาทสมมติแสดงความคิดเห็นของตนเอง แล้วให้ดูภาพตัวเองขณะแสดงบทบาทสมมติจากวิดีโอที่ประกอบ Feedback จากนั้นให้ผู้รับการฝึกคิดทบทวนและออกไปแสดงบทเดิมใหม่จนถูกต้องและเป็นธรรมชาติ

- 3.7 ให้ผู้รับการฝึกบอกความรู้สึกของตนเองและรายงานประสบการณ์ที่ได้รับ
4. ผู้นำการฝึกสรุป พร้อมทั้งนัดหมายการเข้าฝึกและบอกกิจกรรมครั้งต่อไป

หมายเหตุ การเขียนบทสนทนาตามแบบฟอร์ม "DESC" Kelley (1979) ดัดแปลงมาจาก Bower, S. A., and Bower, G. 1976. Asserting Yourself: A Practical Guide for Positive Change. Massachusetts : Addison Wesley: p:126.

ครั้งที่ 7. การใช้ภาษาท่าทางอย่างเหมาะสม (Verbal Assertion)

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ส่งเสริมให้สามารถใช้ภาษาท่าทางได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับคำพูด
- 2) สนับสนุนคำพูดให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น
- 3) ฝึกฝนให้เกิดความเคยชิน

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ 6 ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด
2. บรรยายและตอบสั้นๆ เกี่ยวกับ "รูปแบบการแสดงออกของภาษาท่าทาง"
3. ให้ทำแบบฝึกปฏิบัติ "การแสดงออกด้วยการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม"

วิธีการปฏิบัติมีดังนี้

- 3.1 ให้ผู้รับการฝึกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ละคร 4 คน เพื่อช่วยกันคิดสถานการณ์สมมติที่ใช้คำพูดที่เหมาะสม 1 สถานการณ์ และเขียนบทสนทนาไว้
- 3.2 ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติ โดยใช้คำพูดตามบทสนทนาเดียวกันนั้น มาประกอบการใช้ท่าทางที่แสดงออก 3 แบบคือ แบบไม่กล้าแสดงออก แบบก้าวร้าว และ แบบที่เหมาะสม โดยไม่ต้องบอกให้ทราบว่า เป็นภาษาท่าทางของพฤติกรรมอะไร ผู้รับการฝึกที่เป็นผู้สังเกตการณ์จะเป็นผู้วิจารณ์องค์ประกอบของการแสดงภาษาท่าทางเอง และให้ข้อมูลย้อนกลับพฤติกรรมที่แสดงออกมา ทำแบบเดียวกันทั้ง 2 กลุ่ม จากนั้นอภิปรายร่วม

กันจนเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนตรงกัน

3.3 จากนั้นให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนคิดสถานการณ์ที่ต้องการนำมาฝึกการแสดงออกด้วยการใช้คำพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม คนละ 1 สถานการณ์ แล้วเขียนบทสนทนาด้วยตนเองในเวลาประมาณ 10 นาที

3.4 ให้จับคู่กับเพื่อน เพื่อแสดงบทบาทสมมติที่ละคู่ และบันทึกภาพวิดีโอไว้ ส่วนผู้รับการฝึกที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์

3.5 เมื่อแต่ละคนได้แสดงบทบาทสมมติแล้ว ผู้รับการฝึกจะให้ข้อมูลย้อนกลับ ร่วมกับการดูภาพบันทึกจากวิดีโอประกอบ เพื่อให้เห็นรายละเอียดของการแสดงออก ความสอดคล้องของการใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทาง

3.6 เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึก

4. ผู้นำการฝึกสรุปปิดท้าย นัดหมายการเข้ารับการฝึกอบรมและแจ้งกิจกรรมในครั้งต่อไป

หมายเหตุ แบบฝึกหัดปฏิบัติ "การแสดงออกด้วยท่าทางที่เหมาะสม" Kelley (1979) นำมาจาก Bloom, L.Z, Coblum, K., and Peartman J. 1975. The New Assertive Woman. Newyork : Delacorte Prees.

ครั้งที่ 8. การใช้ปัญญาความคิดอย่างเหมาะสม (Cognitive Assertion)

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ส่งเสริมให้มีความคิดถูกต้องและมีเหตุผลมากขึ้น
- 2) เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับที่มาแห่งความคิดที่ไร้เหตุผล และความคิดที่ถูกต้อง
- 3) ฝึกการกล้าตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ตนปรารถนา
- 4) ฝึกแสดงความคิดที่ตนเองตัดสินใจเลือกอย่างถูกต้องเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารประกอบการบรรยายชุดที่ 7 ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด
2. บรรยายและถามตอบสั้นๆเกี่ยวกับ "ที่มาของความคิดเกี่ยวกับตนเอง"
3. ให้ทำแบบฝึกปฏิบัติ "สิ่งที่ฉันต้องทำ...สิ่งที่ฉันเลือกทำ" วิธีการปฏิบัติดังนี้

- 3.1 แจกกระดาษเปล่าให้ผู้รับการฝึกแต่ละคน ๑ แผ่น
- 3.2 ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคน เขียนสิ่งที่ตนเองต้องการทำเป็นประจำในชีวิตประจำวัน มาคนละ 5 สถานการณ์ โดยเริ่มต้นประโยคว่า "ฉันต้องทำ...." ใช้เวลา 3 นาที
- 3.3 เปลี่ยนประโยค "ฉันต้องทำ...." เป็นประโยค "ฉันเลือกทำ..." พร้อมทั้งบอกเหตุผลในการเลือกทำด้วย ยกตัวอย่างเช่น
 "ฉันเลือกกลับบ้าน เพราะบ้านให้ความสุขกับฉันมากกว่าที่หอพัก"
 "ฉันเลือกที่จะไม่เดินซื้อของ กับเพื่อน เพราะฉันไม่ชอบความแออัดของผู้คน"
- 3.4 ให้ผู้รับการฝึกนำเสนอสิ่งที่ตนเองเขียน โดยให้พูดซ้ำจนเกิดความมั่นใจ บันทึกภาพไว้ในวิดีโอ
- 3.5 ผู้รับการฝึกคนอื่นๆ ช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำทางและคำพูดที่แสดงออก จากนั้นให้ดูภาพของตนเองที่บันทึกวิดีโอไว้ เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกบอกความรู้สึกของตนเองในการฝึก ทำเช่นนั้นจนครบทุกคน
- 3.6 ให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับ
4. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนทำแบบฝึกปฏิบัติ "การแสดงความคิดอย่างถูกต้องและเหมาะสม" วิธิการปฏิบัติดังนี้
- 4.1 ให้แต่ละคนนึกถึงสถานการณ์ในชีวิตจริงของตนเองที่ต้องการจะแสดงออกอย่างเหมาะสมแต่ไม่กล้าทำ หรือคิดว่าทำไม่ได้ มาคนละ 1 สถานการณ์ เขียนให้ชัดเจนว่าคิดจะทำอะไร กับใคร แล้วเขียนบทสนทนาเพื่อพูดกับเขา
- 4.2 ให้จับคู่กับเพื่อน เพื่อขอให้แสดงบทบาทสมมติด้วยกัน ให้เวลาทำความเข้าใจบทบาทกัน 10 นาที (ไม่ต้องบอกบทสนทนาของตนเองกับคู่แสดงบทบาทสมมติ)
- 4.3 ให้แสดงบทบาทสมมติทีละคู่ ให้นำเสนอบันทึกภาพวิดีโอไว้ จากนั้นผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกที่เหลือ ช่วยกันพิจารณาความสอดคล้องของสถานการณ์และการแสดงออกด้านภาษานอกกับภาษาท่าทาง
- 4.4 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับ เกี่ยวกับองค์ประกอบของการแสดงออก เพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่องหรือต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลง จากนั้นให้ดูภาพจากวิดีโอ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกบอกความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการฝึก
- 4.5 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ฝึกซ้ำจนการแสดงออกมีความสอดคล้องกันและตรงกับความต้องการแสดงออกของเขา
- 4.6 ให้ผู้รับการฝึกบอกประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึก

5. ผู้นำการฝึกสรุปปิดท้าย นัดหมายการเข้ารับการฝึกและแจ้งกิจกรรมในครั้งต่อไป

หมายเหตุ แบบฝึกหัดปฏิบัติ "ฉันต้องทำ...ฉันเลือกทำ....." Kelley (1979) ดัดแปลงมาจาก Osborn, S.M., and Harms, G.G. 1975. "I have To - I choose To and I need-I want" Assertive Training for woman. Illinois: Charles C Thomas. p:124-125.

ครั้งที่ 9-10. การผสมผสานทักษะต่างๆ เพื่อแสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) นำทักษะต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ไปแล้วนำมาฝึกใช้ในสถานการณ์ชีวิตประจำวัน
- 2) คู้ตัวแบบจากสถานการณ์จริงของเพื่อน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนทักษะต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งหมด
2. ให้ทำแบบฝึกหัด "การฝึกซ้อมพฤติกรรม" มีวิธีการปฏิบัติดังนี้
 - 2.1 ให้ผู้รับการฝึกเลือกสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่เป็นปัญหาหรือไม่กล้าแสดงออก 1 สถานการณ์ อาจเป็นเหตุการณ์ที่กำลังเกิดอยู่หรือเกิดขึ้นผ่านพ้นไปแล้วแต่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ หรือคาดว่าจะเกิดในอนาคต
 - 2.2 รวบรวมความคิดว่าจะแสดงออกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นอย่างไร จะนำสิทธิอะไรมาใช้ จะใช้คำพูดอะไรบ้าง จากนั้นนำมาเขียนเป็นบทสนทนา เตรียมที่จะพูดกับบุคคลในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ให้เวลาเขียนบทสนทนา และวางแผนในการแสดงออกอย่างเหมาะสมคนละ 15 นาที
 - 2.3 ผู้นำการฝึกจะช่วยแนะนำและตอบข้อสงสัยในการเตรียมการฝึก
 - 2.4 จากนั้นให้ผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกัน เพื่อพิจารณาความถูกต้องเหมาะสม วิจารณ์ความเป็นไปได้ของความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก ช่วยกันปรับเปลี่ยนให้คำพูดที่จะนำมาใช้ในการแสดงออกให้มีความถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น

2.5 ให้ผู้รับการฝึกเลือกผู้แสดงร่วมในการฝึกซ้อมพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อพร้อมแล้วให้นำเสนอทีละคน

2.6 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่นๆ ช่วยกันพิจารณาความสอดคล้องของทักษะทั้งหมดที่ใช้ประกอบกัน เพื่อเป็นข้อมูลในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ฝึกซ้อม และมีการบันทึกภาพไว้

2.7 เมื่อผู้รับการฝึกทุกคนได้ฝึกซ้อมแล้ว ผู้นำการฝึกนำอภิปรายร่วมกันเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับพฤติกรรมแสดงออกว่าเหมาะสมหรือไม่ บอกจุดที่ต้องแก้ไขปรับปรุง และให้ข้อเสนอแนะความเหมาะสม จากนั้นมีการให้ข้อมูลย้อนกลับของแต่ละคนด้วยวิธีทัศน์

2.8 เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกบอกความรู้สึกของตนเกี่ยวกับการฝึก และฝึกซ้ำจนสามารถแสดงพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมตามที่ต้องการได้อย่างเป็นธรรมชาติ

2.9 ให้คำชมเชย ในส่วนที่ผู้รับการฝึกทำได้ถูกต้อง

2.10 เมื่อครบทุกคนแล้ว เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกบอกประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึก

3. ผู้นำการฝึกสรุปทั้งหมด กละกล่าวปิดโครงการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม

หมายเหตุ แบบฝึกหัดปฏิบัติ "การฝึกซ้อมพฤติกรรม" ผู้วิจัยดัดแปลงจากมาจาก Kelley 1979. Assertion Training : a Facilitator 's Guide. California : University Associates.p:152-154.

ภาคผนวก ง

แสดงอุปกรณ์พิเศษที่ใช้ในชั่วโมงการฝึกพฤติกรรม

1. ใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการสังเกตพฤติกรรมตัวแบบ (การฝึกครั้งที่ 2)

สถานที่ที่สังเกต.....

คิดว่าเป็นพฤติกรรม.....

ผู้สังเกต.....

อารมณ์

ภาษาพูด

ภาษาท่าทาง

2. ประเด็นในการพิจารณา "คุณค่าในตัวตน" (การฝึกครั้งที่ 3)

"คุณค่าในตัวตน"

ให้คุณระลึกถึงคุณค่าในตัวคุณ ดังต่อไปนี้

1. คุณมีความสามารถในการทำอะไรบ้าง
2. สิ่งใดบ้างที่คุณทำได้ดีกว่าบุคคลอื่น
3. ในปีที่ผ่านมา คุณได้พัฒนาขึ้นอย่างไรบ้าง
4. สิ่งที่ยากลำบากที่สุดที่คุณทำได้คืออะไร
5. คุณภูมิใจในสิ่งที่คุณได้กระทำไปแล้วในเรื่องอะไรบ้าง
6. คุณควรได้รับคำชมเชยมากที่สุดเกี่ยวกับเรื่องอะไร

3. แบบฟอร์มบันทึกการสังเกตพฤติกรรม (ใช้ได้ทุกชั่วโมงการฝึก)

ผู้สังเกต-----
ผู้สังเกต-----

การแสดงออกทางด้านอารมณ์-----

การแสดงออกทางภาษาพูด-----

การแสดงออกทางภาษาท่าทาง-----

การแสดงออกโดยทั่วไป-----

สิ่งที่เราประทับใจในตัวเพื่อน/สิ่งที่เราอยากให้เพื่อนปรับปรุงแก้ไข-----

4. สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานบางประการ (การฝึกครั้งที่ 4)

1. สิทธิที่จะแสดงออกถึงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนได้
2. สิทธิที่จะปฏิเสธคำร้องขอ โดยปราศจากความรู้สึกผิดหรือความรู้สึกเห็นแก่ตัว
3. สิทธิที่จะคำนึงถึงความต้องการของตนเองบ้าง
4. สิทธิที่จะกำหนดลำดับความสำคัญด้วยตนเอง และตัดสินใจด้วยตัวของตัวเอง
5. สิทธิที่จะเปลี่ยนแปลงได้
6. สิทธิที่จะดำเนินการกับตัวเองได้รวมทั้งสิ่งที่ตนเองเป็นเจ้าของแม้กระทั่งเวลา
ของตัวเอง
7. สิทธิที่จะทำผิดพลาดได้ และยินดีที่จะรับผิดชอบในผลที่เกิดขึ้นนั้น
8. สิทธิที่จะร้องขอในสิ่งที่ตนปรารถนาได้ (แต่ในขณะที่เดียวกันต้องตระหนักด้วยว่าผู้อื่นย่อม
มีสิทธิที่จะปฏิเสธได้)
9. สิทธิที่จะขอข้อมูลต่าง ๆ ได้ (รวมทั้งจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหลาย)
10. สิทธิที่จะเลือกขอไม่รักษาสិทธิของตนเอง/ไม่แสดงออกได้
11. สิทธิที่จะทำอะไรก็ได้มานานเท่านาน ตราบเท่าที่การกระทำของเรา
ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน
12. สิทธิที่จะรักษาคำมั่นศรีของตนเองด้วยการแสดงออกในทางที่เหมาะสม แม้ว่า
การแสดงออกของเรานั้นจะทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่นก็ตาม และสามารถที่จะทำเช่นนั้น
ได้นานเท่านานตราบเท่าที่การกระทำของเราไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
13. สิทธิที่จะเป็นอิสระ ปราศจากการพึ่งพาใด ๆ
14. สิทธิที่จะประสบความสำเร็จได้
15. สิทธิที่จะมีสิทธิของตนเองและยืนกรานในสิทธินั้น
16. สิทธิที่จะถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง
17. สิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติด้วยความนับถือ เคารพให้เกียรติจากผู้อื่น
18. สิทธิที่จะให้ผู้อื่นรับฟังเราบ้าง และเห็นถึงความสำคัญในสิ่งที่เราพูด
19. สิทธิที่จะได้ในสิ่งที่เราได้จ่ายไป
20. สิทธิที่จะเป็นผู้เริ่มต้น ในการพูดคุยถึงปัญหากับผู้เกี่ยวข้องเพื่อให้กระจ่างขึ้น

ที่มา : Kelley, C. 1979. Assertion Training : A Facilitator's guide.

California: University Associates.p: 66.

5. "คู่มือที่ใช้ช่วยในการเขียน"บทสนทนา" (การฝึกครั้งที่ 6)

ASSERTIVE WORDS DESC FORM

ข้อแนะนำ : ขอให้คนนึกถึงสถานการณ์ 1 สถานการณ์ที่คุณต้องการจะบอกกล่าวโดยนึกถึงประโยคที่คุณคิดจะพูด 1-2 ประโยค แล้วเติมลงในช่องว่างข้างใต้ต่อไปนี้

Describe : อธิบาย บอกเล่าถึงพฤติกรรมของผู้อื่นหรือสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงและเป็น การกระทำหรือสถานการณ์ที่ชัดเจน
 เมื่อเธอ.....(เมื่อ...../เมื่อฉัน.....)

Express : บอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมของผู้อื่นหรือในสถานการณ์นั้น โดยไม่มีการประหมื่นใด ๆ
 ฉันรู้สึกว่า.....

Specify : ชี้เฉพาะเจาะจงพฤติกรรม/ การกระทำ 1 หรือ 2 การกระทำที่ท่านปรารถนา ให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงหรือกระทำโดยจะต้องถามถึงความยินยอมพร้อมใจของอีก ฝ่ายหนึ่ง
 ฉันชอบที่จะ.....(ฉันปรารถนา...../ฉันอยากจะให้...)

Choose : หลังจากที่ได้พิจารณาไตร่ตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้นแล้ว ขอให้ท่านเลือกผลที่จะเกิดขึ้นที่ท่านรู้สึกพึงพอใจ และบอกกล่าวให้ผู้อื่นได้ทราบว่า ท่านจะทำอะไร/อย่างไร ให้เขาบ้าง ถ้าเขาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามที่ต้องการ ถ้าเธอทำได้. ใใ.....
 และถ้าจำเป็น อาจจะต้องบอกกล่าวให้ผู้อื่นได้ทราบว่า ท่านจะทำอะไร อย่างไร หากไม่ได้เป็นอย่างที่บุคคลตกลงกันได้
 ถ้าเธอไม่.....

ภาคผนวก จ

ค่าคะแนนพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใน
ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก่อน	หลัง	ติดตามผล	ก่อน	หลัง	ติดตามผล
1	90	144	112	78	106	104
2	83	134	106	94	95	111
3	93	124	106	83	87	123
4	94	125	120	72	69	74
5	81	164	140	89	89	97
6	73	173	184	84	85	88
7	68	144	148	90	86	93
8	85	148	138	88	74	95
X	83.37	144.50	131.75	84.75	86.37	98.12



ประวัติผู้วิจัย

นางสาวสุมาลี อุดมผล เกิดเมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2505 ที่จังหวัดนนทบุรี สำเร็จ
การศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต(พยาบาล) จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา
2527 เข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2532

ปัจจุบันทำงานเป็นพยาบาลวิชาชีพ แผนกปัจจุบันพยาบาล โรงพยาบาลหัวเฉียว