

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรองใจ อุฬหสูตร. การเรียนการสอนพยาบาลศาสตร์ : สถานการณ์และแนวโน้ม. วารสารพยาบาลศาสตร์ 14 (มกราคม-มีนาคม 2539): 35-42.
- กระทรวงสาธารณสุข. ทิศตวรรษการศึกษาและการพัฒนากำลังคน. ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการสถาบันพัฒนากำลังคน กระทรวงสาธารณสุข วันที่ 21-23 พฤษภาคม, 2540.
- กรุงเทพมหานคร. ชี้พัฒนาคน-การเมืองสร้างคนในอุดมคติ. กรุงเทพธุรกิจ 14 (พฤษภาคม 2539): 1 และ 14.
- คณะกรรมการจัดทำแผนอุดมศึกษาระยะยาว. วัตถุประสงค์ นโยบาย มาตรการและเป้าหมายของแผนอุดมศึกษาระยะยาว (พ.ศ. 2533-2547). (ม.ป.ท.), 2533.
- เครือวัลย์ สุขเจริญ. พฤติกรรมกล้าแสดงของนักศึกษาพยาบาลตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- ณัฐฎิภา กุลกาญจนารัติน. ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างพลังอำนาจในการปฏิบัติ การพยาบาล และเอกลักษณ์วิชาชีพ ตามการรับรู้ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเคเอ็นสโตร์, 2533.
- บรรจง รุ่งอารีย์. การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการอภิปรายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหนองไผ่ จังหวัดชลบุรี. ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
- ปิยะดา สุกกรแสงทอง. การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.

- พรรณราย ทวีพระประภา. การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก. แนะแนว
15 (สิงหาคม-กันยายน 2524): 9-36.
- พรรณราย ทวีพระประภา. การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก. ในเอกสารประกอบการประชุมปฏิบัติการ หน่วยพัฒนาคุณาจารย์ ฝ่ายวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันที่ 5-9 กรกฎาคม, 2522.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล, 2538.
- เพ็ญศรี วิชราวีโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุทิศโพธิ์บุษย์ราษฎร์ จังหวัดชัยนาท.
ปริชญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2527.
- รังสรรค์ เพ็งชู. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยวิธีการจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. ปริชญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
- อุทัย กองธรรม. ผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริชญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- ละเอียด ชูประชुर และคณะ. การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช.
วารสารจิตวิทยาคลินิก 9 (เมษายน 2522): 7-19.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
ทวีกิจการพิมพ์, 2524.
- วงพิภกร กุพันธ์ศรี. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. ปริชญานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
- วรรณมา คงสุริษนาวิณ. ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อเจตคติต่อการศึกษาระดับปริญญาตรีของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริชญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา
การพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

- วัดถก ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ:
 เข็มบุ๊คพับลิชเชอร์, 2528.
- วัดภา ดันติสุนทร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียด และระหว่าง
 ความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล
 อุดรดิตต์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- วิไล ไชยปรกรณ์. ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
 ของนักศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์
 การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- ศิริพร ดันติพิบูลวินัย. การให้อำนาจการบริหารเพื่อการพัฒนาวิชาชีพ. ในเอกสารประกอบการ
 การประชุมวิชาการเรื่อง ภาวะผู้นำเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจวิชาชีพ วันที่ 26-28
 มิถุนายน, 2539.
- สถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข. หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง)
 พ.ศ. 2537. (ม.ป.ท.), 2537.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สุจินต์ ชมศรีเคน. การศึกษายาของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงาน
 วิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- สุรจิตต์ แสงอรุณ. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
 ปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือบุญแจ่มเนียมมิตร จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์
 การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2537.

หฤษฎ จำปาเทศ. จิตวิทยาตัวมันซ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

อารีย์ ถิลา. ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำร้อน อำเภอถานดัก จังหวัดอุทัยธานี.
ปริชญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2535.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพอ้างอิง

- Alberti, R.E. and Michael, L.E. Your Perfect Right : A Guide to Assertive Behavior. California: Impact, 1974.
- Baer, R.A. Phenomenological and Behavioral Consequences of Assertive Training for Woman. Dissertation Abstracts International 38 (February 1977): 4671-4674.
- Bakdash. Becoming and assertive nurse. American Journal of Nursing 10 (1978): 1710-1712.
- Bolton, R. People Skills : How to assert yourself, Listen to Others, and Resolve Conflict. New Jersey: Prentice-Hall, 1979.
- Bower, S.A. and Gordon, H.B. Asserting Yourself : A Practical Guide for Positive Change. Philippines: Addison Wesley Publishing Company Inc., 1970.
- Catalano, J.C. A Survey of Educators' Activities to Empower Nurse for Practice. Nursing Outlook 42 (July-August 1994): 182-187.
- Clark, C.C. Assertive Skill for Nurse. Massachusetts: Contemporary Publishing Inc., 1978.
- Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. California: Cole Publishing co., 1981.
- Fensterheim, H. and Jean, B. Don't Say Yes When You Want To Say No. New York: dell Publishing co. Inc., 1971.
- Flowers, J.V. Simulation and Role Playing Methods. Helping People-Change. New York: Pergamon Press, 1975.

- Fodor, J.V. The Treatment of Communication Problems with Assertive Training.
New York: John Wiley & Son Inc., 1980.
- Galassi, J.P., Galassi, M.D. and Carol, M.L. Assertive Training in Groups Using
Video Feedback. Journal of Counseling Psychology 21 (May 1974):
390-394.
- Gambrill, E.D. and Cheryl, A.R. An assertion Inventory for use in Assessment
and Research. Behavior Therapy 6 (January 1975): 350-361.
- Gerry. An Investigation into the assertive behavior of trained nurses in general hospital
settings. Journal of Advance Nursing 14 (1989): 1002-1008.
- Grimes, J.W. The Effects of Assertion Training on severely Disabled Student
Clients in a Residential Treatment Center. Dissertation Abstracts International
38 (February 1977): 1321A-1322A.
- Holmes. Man appeal. Nursing Time 20 (1987): 24-27.
- Hutchings, H. and Louise, C. An Assertive Training Program of Nurses.
Nursing Outlook 21 (June 1979): 112-113.
- Howze, Y. and Hadine, S. The Use of Assertiveness Training to Improve the Job
Interview Behavior of Visually Impaired Adolescents. Nursing Outlook
116 (November 1990): 121-122.
- Jakubowski, P. and Arthur, J.L. The Assertive Option : Your Rights and
Responsibilities. Illinois: Research Press Co., 1976.
- Kanfer, F.H. and Arnold, P.G. Helping People Change : A Textbook of
Methods. New York: Pergamon Press, 1975.
- Kelley, C. Assertion Training : A Facilitator's Guide. California:
University Associates, Inc., 1979.

- Langrish. Improving Interpersonal Relations. England: Wildwood House Limited, 1986.
- Lawther, D.D. The Effects of Assertive Training on the Social Behavior of Incarcerated Male Delinquents. Dissertation Abstracts International 40 (September 1979): 1283A-1284A.
- Lazarus. Behavior Therapy in Group : Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling. Illinois: Charles C. Thomas, 1968.
- Lee, Y.D., Ernest, T.H. and Harvey, H. Effects of assertive Training on Aggressive Behavior of Adolescents. Journal of Counseling Psychology 26 (1974): 459-461.
- Morris, J. Fear Reduction Method. New York: Pergamon Press, 1975.
- Pentz and Mary, A.W. Assertion Training and Trainer Effects on Unassertive and Aggressive Adolescents. Journal of Counseling Psychology 27 (January 1980): 76-83.
- Rathus, S.A. and Jeffrey, S.N. Behavior Therapy. New York: New American Library, 1978.
- Salter, A. The Conditioned Reflex therapy. New York: Pergamon Press, 1990.
- Sansbury, D.L. Assertive Training in Group. The Personnel and Guidance Journal 53 (October 1974): 117-122.
- Shelton, J.L. Assertive Training : Consumer Beware . The Personnel and Guidance Journal 5 (April 1977): 465-468.
- Smaby, M.H. and Armas W.T. Counselor Can Be Assertive. The Personnel and Guidance Journal 54 (April 1976): 421-424.

- Smith, M.J. When I Say No I Feel Guilty. New York: Dial Press, 1975.
- Tait, H.S. The Effect of Assertive Training on Selected Personality Dimensions of Woman. Dissertation Abstract 38 (August 1977): 642.
- Weiskott, G.N. and Charles, C.C. Assertiveness, Territoriality, and Personal Space Behavior as a Function of Group Assertion Training. Journal of Counseling Psychology 24 (1977): 111-117.
- Whiteside, C.L. Assertiveness Training as a Short Term Treatment Method With Juvenile First Offenders. Dissertation Abstracts International 38 (August 1977): 644.
- Whitman, M. Toward a new Psychology for Nurses. Nursing Outlook 9 (January 1982): 48-50.
- Wilk, C. and Virginia, C. Assertive Training As a Confidence building Techniques. Personnel and Guidance Journal 55 (April 1977): 460.
- Wilson. Stand up for your rights. Nursing Mirror 15 (1983): 3-4.
- Wolpe, J. The Practice of Behavior Therapy. New York: Pergamon Press, 1982.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



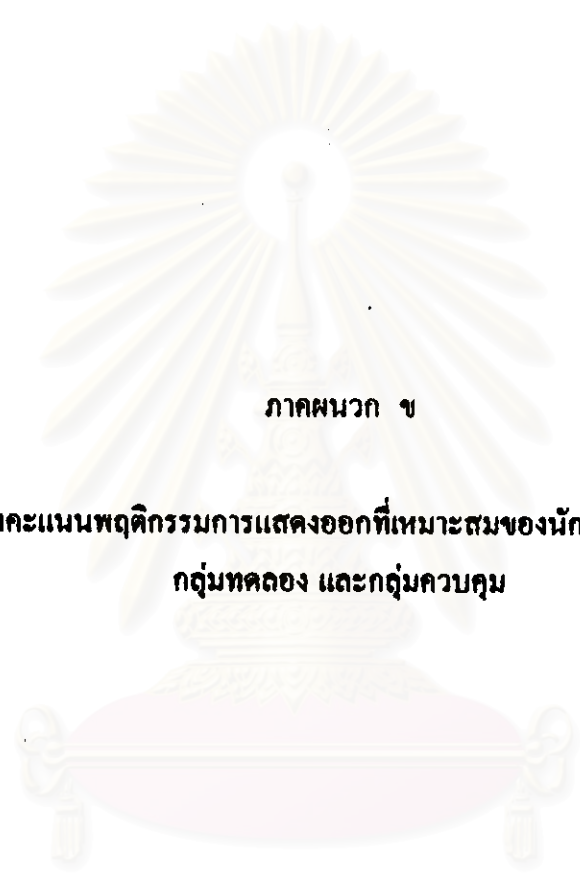
ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ พิสมัย หาญสมบัติ รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา
สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ม.ร.ว. สมพร สุทัศน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา
และการแนะแนว
สถาบันราชภัฏจະเซ็งเเเระ
3. ดร. นงลักษณ์ เจริญงาม อาจารย์ คณะนิเทศศาสตร์
จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
4. ดร. วิไลยม วิภูคายน อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลเด็ก
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
กรุงเทพ
5. พันเอกหญิง ปราณิ วิเศษไชยศรี อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
6. ว่าที่พันตรีหญิง เอื้อญาติ ชูชื่น อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
7. อาจารย์กฤษณา ครีษะวรงค์พันธ์ อาจารย์ ฝ่ายแนะแนว
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
อุตรดิตถ์
8. อาจารย์ศุภกรใจ เจริญสุข อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
ชลบุรี
9. อาจารย์วรรณกร แวงงาม อาจารย์ สำนักกิจการนักศึกษา
สถาบันเทคโนโลยีรัตนโกสินทร์



ภาคผนวก ข

ตารางคะแนนพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล
กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 คะแนนเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล
กลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสม

นักศึกษากคนที่	คะแนน		ผลต่างของคะแนน D = x-y	อันดับที่ของคะแนน D	-R	+R
	ก่อนฝึก(x)	หลังฝึก(y)				
1	117	205.5	-88.5	15	-15	
2	113.5	177	-63.5	2	-2	
3	112	233	-101	18	-18	
4	117.5	193	-75.5	6	-6	
5	98.5	200.5	-102	19	-19	
6	114	208	-94	17	-17	
7	119.5	155	-35.5	1	-1	
8	115	202	-87	14	-14	
9	121.5	229	-107.5	20	-20	
10	107	188	-81	13	-13	
11	111	176	-65	3	-3	
12	119	199.5	-80.5	12	-12	
13	119	198	-79	10	-10	
14	117	194	-77	9	-9	
15	121	197.5	-76.5	8	-8	
16	117	197	-80	11	-11	
17	116.5	186.5	-70	5	-5	
18	109.5	194	-89.5	16	-16	
19	114.5	180	-65.5	4	-4	
20	119.5	195.5	-76	7	-7	
					-210	0

$$T_{คำนวณ} = 0$$

$$T_{ตาราง} = 37 \text{ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ } .01$$

ตารางที่ 5 คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง
หลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
กับกลุ่มควบคุม

นักศึกษาคนที่	กลุ่มทดลอง	อันดับ	กลุ่มควบคุม	อันดับ
1	205.5	37	117.5	6.5
2	177	23	126.5	16
3	233	40	120	10
4	193	27	100.5	1
5	200.5	35	130	20
6	208	38	117	5
7	155	21	127.5	17
8	202	36	125	14.5
9	229	39	119.5	9
10	188	26	111.5	2
11	176	22	117.5	6.5
12	199.5	34	114	4
13	198	33	122	11.5
14	194	28.5	119	8
15	197.5	32	122	11.5
16	197	31	128	18
17	186.5	25	125	14.5
18	194	28.5	113	3
19	180	24	129	19
20	195.5	30	123	13
		$\Sigma R = 610$		$\Sigma R = 210$

$$U_{\text{คำนวณ}} = 0$$

$$U_{\text{ตาราง}} = 114 \text{ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ } .01$$

ตารางที่ 6 คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองใน
ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

นักศึกษาคนที่	คะแนน		ผลต่างของคะแนน $D = x - y$	อันดับที่ของคะแนน $ D $	-R	+R
	หลังฝึก(x)	ติดตามผลฝึก(y)				
1	205.5	207.5	-2	5	-5	
2	177	186	-9	14	-14	
3	233	235	-2	5	-5	
4	193	194.5	-1.5	3	-3	
5	200.5	200.5	0	-	-	
6	208	208.5	-0.5	1	-1	
7	155	182.5	-27.5	18	-18	
8	202	205	-3.5	10.5	-10.5	
9	229	231.5	-2.5	7	-7	
10	188	196	-8	13	-13	
11	176	188.5	-12.5	15	-15	
12	199.5	204.5	-5	12	-12	
13	198	201	-3	8.5	-8.5	
14	194	215	-21	16	-16	
15	197.5	198.5	-1	2	-2	
16	197	199	-2	5	-5	
17	186.5	209.5	-23	17	-17	
18	194	197	-3	8.5	-8.5	
19	180	222	-42	19	-19	
20	195.5	199	3.5	10.5	-10.5	
					-190	0

$$T_{คำนวณ} = 0$$

$$T_{ตาราง} = 32 \quad \text{ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01}$$



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาล

คำชี้แจงการตอบแบบประเมิน

แบบประเมินทั้งหมดมี 50 ข้อ ในการตอบแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นการบอกระดับของความไม่สบายใจเมื่อแสดงพฤติกรรมนั้น

ตอนที่ 2 เป็นการบอกความถี่ในการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

วิธีตอบแบบประเมิน

ให้นักศึกษาตอบคำถามในตอนที่ 1 ก่อน แล้วจึงค่อยทำตอนที่ 2 ต่อไป และขอให้ตอบให้ตรงตามความรู้สึกที่แท้จริงของนักศึกษา

ตอนที่ 1 บุคลากรในวิชาชีพการพยาบาลมักประสบกับความยากลำบากในการแก้ปัญหาการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ทั้งบุคลากรในทีมสุขภาพและผู้ป่วย เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ควรแสดงในบางโอกาส เช่น การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของผู้อื่น การกล่าวคำขอยกย่องชมเชยผู้อื่น หรือแสดงความไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นและการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น ให้นักศึกษาพิจารณาข้อความแต่ละข้อความแล้วบอกระดับความไม่สบายใจหรือความวิตกกังวลของนักศึกษาเมื่อต้องกระทำสิ่งนั้นโดยกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักศึกษาเพียงข้อละ 1 ช่อง

ตัวอย่างแบบประเมิน ระดับของความไม่สบายใจ

พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง	ระดับของความไม่สบายใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. บอกกับเพื่อนว่าไม่พอใจในการกระทำบางอย่างของเขา	✓				
00. ปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อนที่อึดของใช้ส่วนตัว			✓		
000. นำสิ่งของที่มีค่าหนีไปคืนร้านค้า					✓

จากข้อ (0.) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง “มากที่สุด” แสดงว่าเมื่อนักศึกษาจะบอกเพื่อนว่าไม่พอใจการกระทำบางอย่างของเขา นักศึกษารู้สึกอึดอัดใจเหลือเกิน หรือมีความรู้สึกไม่สบายใจมากที่สุด

จากข้อ (00.) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง “ปานกลาง” แสดงว่าเมื่อเพื่อนเฆ่ปากขอืมของใช้ส่วนตัวบางอย่างของนักศึกษา นักศึกษารู้สึกอึดอัดใจหรือไม่สบายใจบ้าง แต่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจะตอบปฏิเสธคำขอร้องของเขา

จากข้อ (000.) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง “น้อยที่สุด” แสดงว่าเมื่อนักศึกษาซื้อสินค้ามาและพบว่ามิค่าหนี นักศึกษาจะต้องนำไปคืนผู้ขาย ซึ่งการกระทำดังกล่าวให้นักศึกษารู้สึกเฉยๆ ไม่มีความรู้สึกอึดอัด หรือไม่สบายใจ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บอกระดับของความไม่สบายใจเมื่อแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง	ระดับของความไม่สบายใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. บอกกับผู้อื่นว่าคุณชอบเขา						
2. นำสิ่งของที่มีค่าหนีไปคืนร้านค้า						
3. บอกให้ผู้อื่นทราบเกี่ยวกับข่าวดีของท่าน						
4. ปฏิเสธเมื่อผู้ชายคะยั้นคะยอให้ซื้อสินค้าที่ท่านไม่ต้องการ						
5. วิพากษ์วิจารณ์พฤติกรรมของคนอื่นต่อหน้าและพูดตามตรง						
6. ขอร้องให้ผู้อื่นนำสิ่งของที่มีค่าของคุณไปคืน						
7. กล่าวตอบรับคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่นด้วยความเต็มใจ						
8. บอกกับเพื่อนหรือคนที่ทำงานด้วยว่าสิ่งที่เขาพูดหรือกระทำบางอย่างทำร้ายจิตใจท่าน						
9. ขณะที่ท่านอยู่ในที่สาธารณะ ท่านบอกให้บุคคลที่กระทำสิ่งที่รบกวนท่านหยุดกระทำ						
10. ขณะที่อยู่ในห้องเรียนท่านจะถามทุกครั้งที่ไม่เข้าใจ						
11. สนทนาเมื่อท่านสนทนากับผู้ใหญ่หรือผู้มีอาวุโสมากกว่าท่าน						
12. เดินเข้าไปในคนหมู่มากๆ หรือในห้องประชุมตามลำพัง						

พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง	ระดับของความไม่สบายใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
13. เล่าในสิ่งที่รู้เกี่ยวกับผู้ป่วย โดยไม่ต้องรอให้อาจารย์หรือพยาบาลประจำการถามก่อน						
14. แสดงความคิดเห็นเมื่อมีการถกเถียงกัน						
15. ถามเพื่อนหรือคนอื่นๆ ให้อธิบายในสิ่งที่ท่านเกิดความสงสัย						
16. เมื่อมีคนวิพากษ์วิจารณ์หรือติเตียนท่าน ท่านแสดงการยอมรับและชี้แจงข้อเท็จจริง						
17. หาเรื่องมาเริ่มต้นการสนทนากับคนที่เพิ่งรู้จักกันใหม่ๆ						
18. กัดคำไม่เห็นด้วยกับความคิดของอาจารย์ เมื่อท่านคิดว่าไม่ถูกต้อง						
19. เตือนให้อาจารย์ทราบว่าหมดชั่วโมงเรียนแล้ว เมื่อเห็นอาจารย์กำลังสอนต่อไป						
20. มินัดกับเพื่อนเมื่อท่านมีธุระจำเป็น						
21. ต่อว่าเมื่อเพื่อนมินัดกับท่าน						
22. ตักเตือนเพื่อนตรงๆเมื่อเพื่อนทำผิด						
23. ขออนุญาตอาจารย์ลาถึงเพื่อไปทำธุระบางอย่าง						
24. ขอร้องอาจารย์ให้ทำกิจส่วนตัวบางอย่างให้ท่าน						
25. แสดงความคิดเห็นโต้แย้งอาจารย์ด้วยเหตุผล						
26. พาเพื่อนสนิทของท่านไปเที่ยวบ้าน						
27. ปรับทุกข์กับอาจารย์						

พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง	ระดับของความไม่สบายใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
28. แสดงความไม่พอใจอาจารย์ ให้อาจารย์เห็น						
29. เมื่อผู้อื่นทำสิ่งของเครื่องใช้ของท่าน เสียหาย ท่านขอรับเงินเป็นค่า ตอบแทน						
30. บอกให้เพื่อนหยุดทำเสียงดัง ในขณะที่ท่านทบทวนบทเรียน หรือเตรียมตัวสอบ						
31. ต่อว่าคนที่ท่านนับถือเมื่อเขาผิดสัญญา						
32. เป็นฝ่ายหักทายเป็นต้นการสนทนา กับเพื่อนนักศึกษา						
33. บอกคนขายของให้ทราบว่ เขาทอนเงินผิด						
34. ต่อว่าคนขาย เมื่อเขาขายของเกินราคา						
35. เมื่อบริกรเสิร์ฟอาหารผิดประเภท จากที่ท่านสั่ง ท่านไม่ยอมรับ						
36. บอกเพื่อนว่า เขาพูดและทำ ในสิ่งที่ท่านไม่ชอบ						
37. กล่าวคำขกข้อมชมเชยต่อหน้าผู้ที่ท่าน รัก ชอบ หรือสนใจ						
38. กล่าวคำขอโทษเมื่อท่านกระทำความคิด ต่อผู้อื่น						
39. อิมหักทายเป็นกับคนที่ท่านเพิ่งรู้จักกันใหม่ ๆ						

พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง	ระดับของความไม่สบายใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
40. พูดยุติแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไป จากความคิดเห็นของอาจารย์หรือ พยาบาลประจำการที่ท่าน กำลังสนทนาด้วย						
41. ขอมรับกับอาจารย์ว่าท่านไม่เข้าใจใน สิ่งที่อาจารย์สอน						
42. ขอร้องผู้อื่นให้มีการร่วมปรึกษาหารือ ในปัญหาที่ท่านข้องใจ						
43. ปฏิเสธไม่ให้เพื่อนขยืมการบ้านไปลอก						
44. ขอมรับกับผู้อื่นว่าท่านมีความ หวาดกลัวและต้องการความ เห็นใจจากเขา						
45. ขอมรับกับอาจารย์หรือพยาบาล ประจำการว่าท่านไม่มีความรู้ ในเรื่องที่เรียนมาแล้ว						
46. ปฏิเสธไม่ให้เพื่อนขยืมเงินไปใช้ ในสิ่งที่ท่านคิดว่าไม่จำเป็น						
47. ซักถามเรื่องส่วนตัวของเพื่อนหรือ อาจารย์						
48. บอกให้เพื่อนที่พูดมากเกินไปหยุดพูด						
49. เมื่อมีผู้ขอร้องให้ท่านช่วยเหลือ ในขณะที่ท่านไม่พร้อม ก็จะปฏิเสธ ตามตรง						
50. ถามผู้อื่นว่าท่านทำให้เขาโกรธเคือง หรือไม่พอใจด้วยเรื่องอะไร เมื่อเห็นเขามีท่าทางหมองเหม็น						

ตอนที่ 2 เมื่อทำตอนที่ 1 เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักศึกษาทำตอนที่ 2 คอ้โดยบอกความดีหรือความเป็นไปได้ในการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ในชีวิตประจำวันของนักศึกษา โดยการกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงเพียงข้อละ 1 ช่อง

ตัวอย่างแบบประเมิน ความดีในการแสดงพฤติกรรม

พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง	ระดับของการกระทำ				
	กระทำ น้อย ที่สุด	กระทำ น้อย	กระทำ ปาน กลาง	กระทำ น้อย	กระทำ น้อย ที่สุด
0. บอกกับเพื่อนว่าไม่พอใจในการกระทำบางอย่างของเขา					✓
00. ปฏิเสธคำขอริ้องของเพื่อนที่อิมของใช้ส่วนตัว				✓	
000. นำสิ่งของที่มีค่าหนีไปคืนร้านค้า	✓				

จากข้อ (0.) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง “กระทำน้อยที่สุด” แสดงว่านักศึกษาไม่เคยบอกเพื่อนเลยว่าตนเองไม่พอใจการกระทำบางอย่างของเขาทั้งๆที่ต้องการจะบอก

จากข้อ (00.) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง “กระทำน้อย” แสดงว่านักศึกษาไม่ค่อยได้ปฏิเสธเมื่อเพื่อนขออิมของใช้ส่วนตัว กล่าวคือกระทำบ้างแต่นานๆ จะกระทำสักครั้ง ทั้งๆที่ทุกครั้งตัวนักศึกษาต้องการจะปฏิเสธ

จากข้อ (000.) ที่กาเครื่องหมายถูกลงในช่อง “กระทำน้อยที่สุด” แสดงว่าทุกครั้งทีพบว่าสินค้าที่ซื้อมามีค่าหนีนักศึกษาจะคืนสินค้าแก่ผู้ขายทันที และกระทำเสมอๆ

บอกความถี่ในการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง	ระดับของการกระทำ					สำหรับ ผู้วิจัย
	กระทำ บ่อย ที่สุด	กระทำ บ่อย	กระทำ ปาน กลาง	กระทำ น้อย	กระทำ น้อย ที่สุด	
1. บอกกับผู้อื่นหนึ่งว่าท่านชอบเขา						
2. นำสิ่งของที่มีค่าหนีไปคืนร้านค้า						
3. บอกให้ผู้อื่นทราบเกี่ยวกับข่าวดี ของท่าน						
4. ปฏิเสธเมื่อผู้ขายคะยั้นคะยอ ให้ซื้อสินค้าที่ท่านไม่ต้องการ						
5. วิพากษ์วิจารณ์พฤติกรรมของคนอื่น ต่อหน้าและพูดตามตรง						
6. ขอร้องให้ผู้อื่นนำสิ่งของที่ขโมยท่านไป มาคืน						
7. กล่าวตอบรับคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ						
8. บอกกับเพื่อนหรือคนที่ทำงานด้วย ว่าสิ่งที่เขาพูดหรือกระทำ บางอย่างทำร้ายจิตใจท่าน						
9. ขณะที่ท่านอยู่ในที่สาธารณะ ท่านบอกให้บุคคลที่กระทำสิ่งที่รบกวน ท่านหยุดกระทำ						
10. ขณะที่อยู่ในห้องเรียนท่านจะถาม ทุกครั้งที่ไม่เข้าใจ						
11. สบตาเมื่อท่านสนทนากับผู้ใหญ่ หรือผู้มีอาวุโสมากกว่าท่าน						
12. เดินเข้าไปในคนหมู่มากๆ หรือ ในห้องประชุมตามลำพัง						

พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง	ระดับของการกระทำ					สำหรับ ผู้วิจัย
	กระทำ บ่อย ที่สุด	กระทำ บ่อย	กระทำ ปาน กลาง	กระทำ น้อย	กระทำ น้อย ที่สุด	
13. เสาในสิ่งที่มีรูเกี่ยวกับผู้ป่วย โดยไม่ต้อง รอให้อาจารย์หรือพยาบาลประจำการ ถามก่อน						
14. แสดงความคิดเห็นเมื่อมีการถกเถียงกัน						
15. ถามเพื่อนหรือคนอื่นๆ ให้อธิบาย ในสิ่งที่ท่านเกิดความสงสัย						
16. เมื่อมีคนวิพากษ์วิจารณ์หรือติเตียนท่าน ท่านแสดงการยอมรับและชี้แจงข้อเท็จจริง						
17. หาเรื่องมาเริ่มต้นการสนทนากับคนที่ เพิ่งรู้จักกันใหม่ๆ						
18. คิดค้านไม่เห็นด้วยกับความคิดของ อาจารย์ เมื่อท่านคิดว่าไม่ถูกต้อง						
19. เตือนให้อาจารย์ทราบว่ามีคน ชั่วโมงเรียนแล้ว เมื่อเห็นอาจารย์ กำลังสอนต่อไป						
20. ผิดนัดกับเพื่อนเมื่อท่านมีธุระจำเป็น						
21. ต่อว่าเมื่อเพื่อนผิดนัดกับท่าน						
22. ดักเตือนเพื่อนตรงๆเมื่อเพื่อนทำผิด						
23. ขออนุญาตอาจารย์ลากิจเพื่อไปทำ ธุระบางอย่าง						
24. ขอร้องอาจารย์ให้ทำกิจส่วนตัว บางอย่างให้ท่าน						
25. แสดงความคิดเห็นโต้แย้งอาจารย์ ด้วยเหตุผล						
26. พาเพื่อนสนิทของท่านไปเที่ยวบ้าน						
27. ปรับทุกข์กับอาจารย์						

พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง	ระดับของการกระทำ					สำหรับ ผู้วิจัย
	กระทำ บ่อย ที่สุด	กระทำ บ่อย	กระทำ ปาน กลาง	กระทำ น้อย	กระทำ น้อย ที่สุด	
28. แสดงความไม่พอใจอาจารย์ ให้อาจารย์เห็น						
29. เมื่อผู้อื่นทำสิ่งของเครื่องใช้ของท่าน เสียหาย ท่านยอมรับเงินเป็นค่า ตอบแทน						
30. บอกให้เพื่อนหยุดทำเสียงดัง ในขณะที่ท่านทบทวนบทเรียน หรือเตรียมตัวสอบ						
31. ต่อว่าคนที่ท่านนับถือเมื่อเขาผิดสัญญา						
32. เป็นฝ่ายทักทายเป็นต้นการสนทนา กับเพื่อนนักศึกษา						
33. บอกคนขายของให้ทราบว่ เขาทอนเงินผิด						
34. ต่อว่าคนขาย เมื่อเขาขายของเกินราคา						
35. เมื่อบริกรเสิร์ฟอาหารผิดประเภท จากที่ท่านสั่ง ท่านไม่ยอมรับ						
36. บอกเพื่อนว่า เขาพูดและทำ ในสิ่งที่ท่านไม่ชอบ						
37. กล่าวคำขอร้องชมเชยต่อหน้าผู้ที่ท่าน รัก ชอบ หรือสนใจ						
38. กล่าวคำขอโทษเมื่อท่านกระทำความคิด ต่อผู้อื่น						
39. ยืมทักทายกับคนที่ท่านเพิ่งรู้จักกันใหม่						

พฤติกรรมที่นักศึกษาระบุ	ระดับของการกระทำ					สำหรับ ผู้วิจัย
	กระทำ บ่อย ที่สุด	กระทำ บ่อย	กระทำ ปาน กลาง	กระทำ น้อย	กระทำ น้อย ที่สุด	
40. ชูดแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไป จากความคิดเห็นของอาจารย์หรือ พยาบาลประจำการที่ท่าน กำลังสนทนาด้วย						
41. ขอมรับกับอาจารย์ว่าท่านไม่เข้าใจใน สิ่งที่อาจารย์สอน						
42. ขอร้องผู้อื่นให้มีการร่วมปรึกษาหารือ ในปัญหาที่ท่านข้องใจ						
43. ปฏิเสธไม่ให้เพื่อนขยืมการบ้านไปลอก						
44. ขอมรับกับผู้อื่นว่าท่านมีความ หวาดกลัวและต้องการความ เห็นใจจากเขา						
45. ขอมรับกับอาจารย์หรือพยาบาล ประจำการว่าท่านไม่มีความรู้ ในเรื่องที่เรียนมาแล้ว						
46. ปฏิเสธไม่ให้เพื่อนขยืมเงินไปใช้ ในสิ่งที่ท่านคิดว่าไม่จำเป็น						
47. ซักถามเรื่องส่วนตัวของเพื่อนหรือ อาจารย์						
48. บอกให้เพื่อนที่ซุกมากเกิน ไปหยุดซุก						
49. เมื่อมีผู้ขอร้องให้ท่านช่วยเหลือในขณะที่ ท่านไม่พร้อม ก็จะปฏิเสธตามตรง						
50. ถามผู้อื่นว่าท่านทำให้เขาโกรธเคือง หรือไม่พอใจด้วยเรื่องอะไร						

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ
- ครั้งที่ 2 การใช้ภาษาด้อยค่าและภาษาท่าทาง
- ครั้งที่ 3 พฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และ พฤติกรรมก้าวร้าว กับเรื่องสิทธิของบุคคล
- ครั้งที่ 4 การทักทายอย่างสุภาพ การสนทนาโดยใช้สรรพนามแทนตัวเองที่เหมาะสม
- ครั้งที่ 5 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่สุภาพเหมาะสม
- ครั้งที่ 6 การกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือ
- ครั้งที่ 7 การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ หรือกระทำเหมาะสม และการกล่าวตอบรับคำชม
- ครั้งที่ 8 การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ และการยอมรับคำวิจารณ์
- ครั้งที่ 9 การกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม
- ครั้งที่ 10 การพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความมั่นใจในตนเอง ลดความวิตกกังวล ประหม่า ในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
1	ปฐมนิเทศ	<p>1.เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในกลุ่ม</p> <p>2.เพื่อให้นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ และบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม</p> <p>3.เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบเทคนิคต่างๆ ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม</p> <p>4.เพื่อให้นักศึกษาทราบประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม</p>	<p>1.ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาโดย</p> <p>1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง</p> <p>1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่นเกม Amazing Thailand เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาในกลุ่ม</p> <p>2.ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบและบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม</p> <p>3.ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบเกี่ยวกับเทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม</p> <p>4.ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p>5.ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามพร้อมทั้งนัดหมายสถานที่ วัน เวลาที่จะพบเพื่อร่วมกิจกรรม</p>	1. การให้คำแนะนำ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
2	การใช้ภาษา ถ้อยคำและ ภาษาท่าทาง	<p>1. เพื่อติดตามผล การเข้ากลุ่มครั้งที่ แล้วเกี่ยวกับ บทบาทหน้าที่ของ นักศึกษาที่ต้อง ปฏิบัติในการเข้า กลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้นักศึกษา ฝึกการแสดงออก ที่เหมาะสมด้าน ภาษาท่าทางและ ภาษาถ้อยคำให้ สอดคล้องกัน</p>	<p>1. ขันนำ</p> <p>1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการ เข้ากลุ่มครั้งที่แล้วโดย ทบทวนบทบาทหน้าที่ของ นักศึกษาที่ต้องปฏิบัติใน การเข้ากลุ่ม</p> <p>1.2 ผู้วิจัยอธิบายความ สำคัญของการแสดงออก ด้วยภาษาท่าทางและอธิบาย ถึงภาษาท่าทางว่าประกอบ ด้วยอะไรบ้าง</p> <p>2. ขันฝึก</p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึก ท่าทางโดยเริ่มจากสาขาคา โบริก น้ำเสียง และการ เคลื่อนไหวพร้อมทั้งแสดง ตัวอย่างให้ดู</p> <p>2.2 ผู้วิจัยกำหนดสถาน การณ์แล้วให้นักศึกษาแต่ละ คนแสดงบทบาทสมมติโดย ใช้ภาษาท่าทางและภาษา ถ้อยคำที่สอดคล้องกัน</p> <p>2.3 ผู้วิจัยและนักศึกษา คนที่ยังไม่ได้แสดงบทบาท สมมติแสดงความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะ</p>	<p>1.การให้คำ แนะนำ</p> <p>2. การแสดง ตัวอย่าง</p> <p>3. การฝึกซ้อม บทบาทของ พฤติกรรม</p> <p>4. การแสดง บทบาทสมมติ</p> <p>5. การให้ข้อมูล ย้อนกลับ</p> <p>6. การให้การ เสริมแรง</p> <p>7. การทำ การบ้าน</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
			<p>3. ขั้นสรุป</p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาด้วยคำและภาษาท่าทาง</p> <p>3.2 ผู้วิจัยให้การบ้านนักศึกษาทุกคน ไปฝึกบังคับสายตาและการแสดงออกทางภาษาด้วยคำและภาษาท่าทางให้สอดคล้องกัน</p>	
3	<p>พฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และพฤติกรรมก้าวร้าวกับเรื่องสิทธิของบุคคล</p>	<p>1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว</p> <p>2. เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมและพฤติกรรมก้าวร้าว</p>	<p>1. ขั้นนำ</p> <p>1.1 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติมจากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>1.2 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความแตกต่างของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสม และพฤติกรรมก้าวร้าว รวมถึงเรื่องสิทธิ ส่วนบุคคล</p>	<p>1. การให้คำแนะนำ</p> <p>2. การฝึกซ้อมบทบาทของพฤติกรรม</p> <p>3. การแสดงบทบาทสมมติ</p> <p>4. การแสดงตัวอย่าง</p> <p>5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>6. การเขียนบทพูด</p> <p>7. การฝึกให้จินตนาการ</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
		3. เพื่อให้ นักศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับ สิทธิของบุคคล	<p>2. ขั้นฝึก</p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษา จับคู่กันแล้วเลือกมา 3 คู่ ให้แต่ละคู่ออกมาแสดง พฤติกรรมตามสถานการณ์ที่กำหนดให้และให้นักศึกษาในกลุ่มที่เหลือที่ยังไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ยกว่าเป็น พฤติกรรมในลักษณะใด (พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรม การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว)</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษา ลงมติว่าคู่ใดแสดงได้ดีที่สุด แล้วให้คู่ นั้นออกไป แสดงอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>2.3 ผู้วิจัยและสมาชิก นักศึกษาในกลุ่มร่วมกัน ให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษา แต่ละคู่ช่วยกันคิดและ เขียนว่าตนเองมีสิทธิขั้น พื้นฐานอะไรบ้าง หลังจากนั้นให้แลกเปลี่ยน กันออกมาพูด ให้กลุ่มฟัง</p>	8. การให้ การเสริมแรง 9. การทำ การบ้าน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
			<p>2.5 สมาชิกนักศึกษาในกลุ่มทั้งหมดร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิทธิต่างๆที่ออกมาเสนอต่อกลุ่ม</p> <p>2.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษายกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ตนเองเคยล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นหรือเหตุการณ์ที่ผู้อื่นเคยล่วงละเมิดสิทธิของเรา</p> <p>2.7 ผู้วิจัยและสมาชิกนักศึกษาในกลุ่มร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>3. ขั้นสรุป</p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกในวันนี้</p> <p>3.2 ผู้วิจัยให้การบ้านโดยให้นักศึกษาหาค้นถึงเหตุการณ์ของบุคคลต่างๆที่ได้พบเห็นว่าเป็นพฤติกรรมลักษณะใดและให้นักศึกษากลับไปฝึกซ้อมพฤติกรรมของตนเองในลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม</p>	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
4	การทักทายอย่างสุภาพ การสนทนา โดยใช้ สรรพนาม แทนตัวเองที่เหมาะสม	<p>1. เพื่อติดตามผลการฝึกในเรื่องของ พฤติกรรมการ แสดงออกที่เหมาะสม</p> <p>2. เพื่อให้ นักศึกษา ฝึกการแสดงออกทางภาษาด้อยค่า และภาษาท่าทาง ในการกล่าวคำ ทักทายอย่างสุภาพ</p> <p>3. เพื่อฝึกทักษะในการแสดงออกทางภาษาด้อยค่าและ ภาษาท่าทางในการ สนทนาโดยการใช้ สรรพนามแทน ตัวเองที่เหมาะสม</p>	<p>1. ขั้นนำ</p> <p>1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึก โดยให้นักศึกษาเล่า ประสบการณ์จากที่ได้ไป สังเกตพฤติกรรมของบุคคล อื่นและการแสดง พฤติกรรมของตนเองว่า เป็นพฤติกรรมในลักษณะใด</p> <p>1.2 ผู้วิจัยให้คำแนะนำ เกี่ยวกับเรื่องการทักทาย</p> <p>2. ขั้นฝึก</p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่ กันแล้วให้อาสาสมัครมา 7 คู่ ออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ในเรื่องของการ ทักทาย</p> <p>2.2 ให้นักศึกษาที่ไม่ได้ แสดงบทบาทสมมติสังเกต พฤติกรรมที่เพื่อนแสดง และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ เพื่อนว่าแสดงออกได้ เหมาะสมเพียงใด</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้คำแนะนำ กับนักศึกษาเรื่องความ สำคัญของการสนทนาด้วย ด้อยค่าสุภาพและการใช้</p>	<p>1.การให้คำแนะนำ</p> <p>2.การแสดง บทบาทสมมติ</p> <p>3.การแสดง ตัวอย่าง</p> <p>4.การให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>5.การฝึกซ้อม บทบาทของ พฤติกรรม</p> <p>6.การฝึก จินตนาการ</p> <p>7.การให้การ เสริมแรง</p> <p>8.การทำกรบ้าน</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
			สรรพนามแทนตัวเอง 2.4 ให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้ฝึกสนทนากันในกลุ่มตามสถานการณ์ที่กำหนด 2.5 หลังฝึกเสร็จให้นักศึกษาแต่ละคนให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนว่าแสดงออกได้เหมาะสมเพียงใด 3. ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปความสำคัญของการริเริ่มกล่าวคำทักทายและเทคนิคที่ใช้ในการสนทนา 3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษากลับไปทำการบ้านในเรื่องการทักทาย การสนทนาและการใช้สรรพนามแทนตัวเองที่เหมาะสม	
5	การสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพเหมาะสม	1.ติดตามผลการฝึกทักษะการใช้ภาษา ถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพและการใช้	1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนกล่าวคำทักทายเพื่อนในกลุ่มทุกคนหลังจากนั้นให้นักศึกษาแต่ละคนเล่าประสบการณ์การไปฝึก	1.การแสดงตัวอย่าง 2.การให้ข้อมูลย้อนกลับ 3.การให้คำแนะนำ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
	<p>- ลดการพูด คำหนักง่าว โทษผู้อื่นให้ ได้รับความ อับอาย</p> <p>- ควบคุม ความโกรธ โดยไม่ใช้คำ พูดกล่าวโทษ ผู้อื่น</p> <p>- ไม่พูด ประชด ประชัน เยาะหยัน ด่ากล่าผู้อื่น</p> <p>- ไม่พูด โอ้อวดข่มขู่ ผู้อื่น</p> <p>- ไม่พูด ทำทนายให้เกิด การทะเลาะ ถดถอยได้เพียง เอาชนะ</p> <p>- พูดแสดง ความรู้สึกรของ ตนเองและ การแสดง ความเห็นใจ</p>	<p>สรรพนามแทน ตัวเองที่เหมาะสม</p> <p>2. เพื่อฝึกการ สนทนาด้วยถ้อยคำ ที่สุภาพเหมาะสม</p> <p>3. เพื่อฝึกทักษะ การมีส่วนร่วมใน การสนทนา</p>	<p>กล่าวคำที่กทททอย่างสุภาพ การสนทนา และการใช้ สรรพนามแทนตัวเองที่ เหมาะสม แล้วผู้วิจัยและ นักศึกษาที่เหลือให้ข้อมูล ย้อนกลับ ให้คำแนะนำ และแรงเสริมบวก</p> <p>2. ขั้นฝึก</p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษา วิดีโอเกี่ยวกับการสนทนา ในเหตุการณ์ต่างๆ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละ คนแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่อ พฤติกรรมต่างๆที่เกิดขึ้น จากการดูวิดีโอ</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้คำแนะนำ เพิ่มเติม</p> <p>2.4 ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มพูด คุยเกี่ยวกับข่าวหรือ บทความที่ผู้วิจัยนำมาให้ โดยในขั้นแรกให้นักศึกษา ที่เป็นหัวหน้ากลุ่มอ่านให้ เพื่อนๆฟัง 1-2 เที้ยว หลัง จากอ่านแล้วให้สมาชิกแต่ละ คนแสดงความคิดเห็น</p>	<p>4.การฝึก จินตนาการ 5.การให้การ เสริมแรง 6.การทำกรบ้าน</p>



ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
	ผู้อื่น - การมีส่วนร่วมในการสนทนา		ของตนเองอย่างอิสระจากเนื้อหาข่าวหรือบทความ 2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษารวมกลุ่มใหญ่ ผู้วิจัยอธิบายถึงการมีส่วนร่วมในการสนทนา 3. ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกในวันนี้ 3.2 ผู้วิจัยให้การบ้านให้นักศึกษาฝึกการสนทนาด้วยตัวอย่างที่สุภาพเหมาะสม และการมีส่วนร่วมในการสนทนา	
8	การกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน	1 เพื่อติดตามผล การฝึกและสังเกตการใช้ภาษาด้อยคำและภาษาท่าทางในการสนทนาอย่างสุภาพเหมาะสม	1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ทั้งที่ได้จากการสังเกตและที่พบด้วยตนเองในเรื่องการสนทนาทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติให้เพื่อนฟังพร้อมทั้งแสดง	1. การฝึกจินตนาการ 2. การแสดงบทบาทสมมติ 3. การแสดงตัวอย่าง 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
		<p>2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมทางภาษาด้อยค่าและภาษาท่าทางในการกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน</p>	<p>ความคิดเห็นต่อเหตุการณ์นั้น</p> <p>2. ขั้นฝึก</p> <p>2.1 ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกให้นักศึกษาคนละ 1 เล่ม โดยให้เพื่อนในกลุ่มคนหนึ่งช่วยแจกให้โดยผู้วิจัยจะสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาแต่ละคนขณะได้รับสมุดบันทึกจากเพื่อน</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งเป็น 4 กลุ่ม และให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้</p> <p>2.3 เมื่อแสดงเสร็จ ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>2.4 ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญในการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนและเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม</p> <p>2.5 ให้นักศึกษาอาสาสมัครมา 5 คน แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์เดิม โดยเปลี่ยนการ</p>	<p>5. การฝึกซ้อมบทบาทของพฤติกรรม</p> <p>6. การให้คำแนะนำ</p> <p>7. การเขียนบทพูด</p> <p>8. การให้การเสริมแรง</p> <p>9. การทำการบ้าน</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
			<p>แสดงออกใหม่ตามที่ นักศึกษาเห็นว่าเหมาะสม</p> <p>3. ขั้นสรุป</p> <p>3.1 ให้นักศึกษาซักถาม และให้นักศึกษาหาโอกาส ฝึกกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้ รับความช่วยเหลือจาก เพื่อน</p>	
7	การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสมและการรับคำชม	<p>1. เพื่อติดตามผลการฝึกกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน</p> <p>2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาด้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสมและการรับคำชม</p>	<p>1. ขั้นนำ</p> <p>1.1 ให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ไปฝึกกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน</p> <p>1.2 ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยนักศึกษา เช่น หนูแต่งตัวเรียบร้อยจัง เป็นต้น พร้อมทั้งสังเกตการแสดงออกของนักศึกษาเมื่อได้รับคำชมเชย</p> <p>1.3 ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของการรู้จักกล่าวคำชมเชยรวมทั้งการกล่าวรับคำชมเชยจากบุคคลอื่น พร้อมทั้งให้คำแนะนำกับ</p>	<p>1.การแสดงตัวอย่าง</p> <p>2.การให้คำแนะนำ</p> <p>3.การฝึกซ้อมบทบาทของพฤติกรรม</p> <p>4.การเขียนบทพูด</p> <p>5.การฝึกจินตนาการ</p> <p>6.การให้การเสริมแรง</p> <p>7.การทำกรบ้าน</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
			<p>นักศึกษาเมื่อนักศึกษาอยู่กับเพื่อนและกระทำในสิ่งที่เหมาะสมหรือเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ นักศึกษาควรกระทำอย่างไรในเหตุการณ์ดังกล่าวและเมื่อนักศึกษาได้รับคำชมเชยจากเพื่อนควรจะทำอย่างไรเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นฝึก <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ให้นักศึกษากล่าวคำชมเชยและตอบรับคำชมเชยจากเพื่อนโดยความรู้สึกที่แท้จริงที่นักศึกษามีต่อเพื่อน 2.2. ให้นักศึกษาแต่ละคนแสดงความรู้สึกหลังจากปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น 2.ผู้วิจัยให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่นักศึกษปฏิบัติ <ol style="list-style-type: none"> 3. ขั้นสรุป <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ให้นักศึกษาสรุป 	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
			<p>ความสำคัญและหลักการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสมและการรับคำชม</p> <p>3.2 ให้นักศึกษาหาโอกาสฝึกการกล่าวคำชมเชย รวมทั้งการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน</p>	
8	การกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์และยอมรับคำวิจารณ์	<p>1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสมและการรับคำชม</p> <p>2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาด้วยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์และยอมรับคำวิจารณ์</p>	<p>1. ขั้นนำ</p> <p>1.1 ให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ไปฝึกกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม และการรับคำชม พร้อมทั้งนำบันทึกมาแลกเปลี่ยนให้เพื่อนดู</p> <p>2. ขั้นฝึก</p> <p>2.1 ให้นักศึกษาจับคู่กันให้คนหนึ่งเป็นผู้วิจารณ์ อีกคนหนึ่งเป็นผู้ถูกวิจารณ์ โดยให้วิจารณ์ในที่anon คำหยาบ แล้วให้ผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง</p>	<p>1. การฝึกซ้อมบทบาทของพฤติกรรม</p> <p>2. การเขียนบทพูด</p> <p>3. การฝึกจินตนาการ</p> <p>4. การให้คำแนะนำ</p> <p>5. การแสดงตัวอย่าง</p> <p>6. การให้การเสริมแรง</p> <p>7. การทำการบ้าน</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
			<p>2.2 ผู้วิจัยให้คำแนะนำการกล่าวคำวิจารณ์ว่านักศึกษาควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้เพื่อนรู้สึกว่าเป็นการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์และผู้ถูกวิจารณ์ควรยอมรับคำวิจารณ์อย่างไร</p> <p>2.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม</p> <p>2.4 ให้นักศึกษาจับคู่กันแล้วสังเกตข้อบกพร่องของตัวเอง ผลัดกันเป็นฝ่ายวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์และยอมรับคำวิจารณ์</p> <p>2.5 ให้นักศึกษาบอกถึงความรู้สึกในขณะที่กล่าวคำวิจารณ์และขณะที่ถูกวิจารณ์</p> <p>2.6 ให้นักศึกษายกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงทั้งที่เคยเกิดขึ้นและยังไม่เคยเกิดขึ้น แต่นักศึกษาต้องการฝึกกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ แล้วให้นักศึกษาฝึกซ้อมพฤติกรรมจากสถานการณ์ดังกล่าว</p>	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
			3. ขั้นสรุป 3.1 ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปหลักการสำคัญในการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์และการยอมรับคำวิจารณ์ 3.2 ให้นักศึกษาหาโอกาสฝึกกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน	
9	การกล่าวคำปฏิเสธ ด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม	1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์และยอมรับคำวิจารณ์ 2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาด้วยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม	1. ขั้นนำ 1.1 ให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ไปฝึกกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน และนำบันทึกมาแลกเปลี่ยนกันดู 2. ขั้นนำ 2.1 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์สมมติให้นักศึกษาฟัง แล้วให้นักศึกษาแต่ละคนแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ที่ผู้วิจัยเล่า 2.2 ผู้วิจัยให้คำแนะนำถึงความสำคัญของการกล่าวคำปฏิเสธบุคคลอื่นและหลักในการกล่าวคำปฏิเสธ	1.การให้คำแนะนำ 2.การแสดงบทบาทสมมติ 3.การแสดงตัวอย่าง 4.การฝึกซ้อมบทบาทของพฤติกรรม 5.การเขียนบทพูด 6.การให้การเสริมแรง 7.การทำกรบ้าน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
			<p>2.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้</p> <p>2.5 ให้นักศึกษาแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเองขณะกล่าวคำปฏิเสธจากสถานการณ์สมมติดังกล่าวและให้เพื่อนช่วยให้คำแนะนำในการแสดงออกที่เหมาะสม</p> <p>2.6 ให้นักศึกษายกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงทั้งที่เคยเกิดขึ้นหรือยังไม่เกิดขึ้น แต่นักศึกษาดังกล่าวต้องการจะฝึกกล่าวคำปฏิเสธในสถานการณ์นั้น</p> <p>3. ขั้นสรุป</p> <p>3.1 ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปหลักการในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม</p> <p>3.2 ให้นักศึกษาหาโอกาสฝึกการกล่าวคำปฏิเสธที่เหมาะสมกับเพื่อน</p>	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
10	การพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความมั่นใจในตนเอง ลดความวิตกกังวล ประห่ม่าในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก	<p>1. เพื่อติดตามผล การฝึกทักษะการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม</p> <p>2. เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความมั่นใจในตนเอง ลดความวิตกกังวล ประห่ม่าในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก</p> <p>3. เพื่อสรุปผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษา</p>	<p>1. ช้่นนำ</p> <p>1.1 ให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ไปฝึกการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม</p> <p>2. ช้่นฝึก</p> <p>2.1 ผู้วิจัยแจกแบบฟอร์มให้นักศึกษาเขียนบรรยายถึงเหตุผลที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวล กล่าวประห่ม่า ในการพูดหน้าชั้นเมื่อเขียนเสร็จให้นักศึกษาแต่ละคนรายงานถึงที่คนเขียนให้เพื่อนๆ ฟัง</p> <p>2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงความวิตกกังวลประห่ม่าในการพูดหน้าชั้นว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่กันแล้วให้แต่ละคนเขียนประโยค “ฉันกลัวว่า.....” “ฉันไม่คิดว่า.....” อย่างละ 3 ประโยค จากสถานการณ์ที่นักศึกษารู้สึกวิตกกังวลประห่ม่า กล่าว ในการพูดหน้าชั้น แล้วให้นักศึกษาผลัดกันพูดแต่ละประโยคให้</p>	<p>1.การเขียนบทพูด</p> <p>2.การให้คำแนะนำ</p> <p>3.การฝึกจินตนาการ</p> <p>4.การให้การเสริมแรง</p> <p>5.การทำกรบ้าน</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
			<p>คู่ของคนฟัง</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้คำแนะนำกับนักศึกษาหลังจากที่ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นเสร็จแล้ว</p> <p>2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึก และให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกรู้สึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มจนถึงการเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. ขั้นสรุป</p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมฝึกฝนครั้งนี้ ประโยชน์ที่ได้ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ข้อควรปรับปรุงในการจัดฝึกในครั้งนี้</p> <p>3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูวิดีโอเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเพื่อน</p> <p>3.3 ผู้วิจัยกล่าวขอให้นักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในครั้งนี้</p>	

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่ 1 เวลา 45 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในกลุ่ม
2. เพื่อให้ นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ และบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้ นักศึกษาได้ทราบเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสม
4. เพื่อให้ นักศึกษาทราบประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสม

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ปากกา - กระดาษ
2. บัตรคำ “Amazing Thailand”
3. แผ่นใส
4. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
5. วิทซู - เทป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่นเกม “Amazing Thailand” โดยชี้แจงว่าประเทศไทยมีสถานที่ท่องเที่ยวมากมายในจังหวัดต่าง ๆ ผู้วิจัยจะพานักศึกษาไปเที่ยวพร้อม ๆ กัน โดย
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม
 - 2.2 ผู้วิจัยแจกบัตรคำให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น โดยนักศึกษาบางคนจะได้เป็นชื่อของจังหวัด และบางคนจะได้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว ผู้วิจัยจะให้นักศึกษาที่ได้ชื่อของจังหวัดเป็นเจ้าของบ้าน และนักศึกษาที่ได้ชื่อสถานที่ท่องเที่ยวเป็นผู้ที่จะให้เพื่อนที่อยู่ ในจังหวัดที่มีสถานที่ท่องเที่ยวนั้น ๆ พาไปเที่ยว
 - 2.3 เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่มโดยเปิดเพลงให้นักศึกษาจับคู่กันระหว่างจังหวัดกับสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดนั้น ๆ แล้วไปเที่ยวด้วยกัน โดยบัตรคำจะมีจำนวน 6 คู่ เท่ากับจำนวนนักศึกษา ดังต่อไปนี้

เกาะสมุย	-	สุราษฎร์ธานี
เกาะเต่า	-	ระยอง
บางแสน	-	ชลบุรี
น้ำตกไทรโยค	-	กาญจนบุรี
คอยสุเทพ	-	เชียงใหม่
ปราสาทหินพนมรุ้ง	-	บุรีรัมย์
ภูกระดึง	-	เลย
แหลมพรหมเทพ	-	ภูเก็ต
วังตะไคร้	-	นครนายก
พระนครคีรี	-	เพชรบุรี

2.4 เมื่อนักศึกษาแต่ละคนพบคู่ของตนแล้ว จะไปเที่ยวด้วยกันให้แต่ละคู่ซักถามในหัวข้อต่อไปนี้

2.4.1 ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ฉายา มีพี่น้องกี่คน

2.4.2 ลักษณะนิสัยประจำตัว สิ่งที่ชอบในตัวเองและไม่ชอบ

2.4.3 วิชาที่ชอบเรียนและไม่ชอบเรียน เพลงที่ชอบ อาหารคาวที่ชอบ อาหารหวานที่ชอบ

2.4.4 งานอดิเรกที่ชอบทำ สีนชอบเป็น

2.4.5 สิ่งประทับใจในตัวผู้ถาม

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนออกมาเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับคู่ของตนให้สมาชิกทราบ

3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายของการพบกัน ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม ดังนี้

การพบกันครั้งนี้ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มให้ทราบว่านักศึกษาจะได้เรียนรู้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่ามีวิธีการอย่างไรและการเข้ากลุ่มนี้ นักศึกษาจะต้องเข้ากลุ่มให้ครบทุกครั้ง เพราะในแต่ละครั้งจะมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน บทบาทและหน้าที่ของนักศึกษาทุกคน คือ ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละครั้งให้เต็มที่

กฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม คือ

- (1) รักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม
- (2) ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งให้เต็มที่

4. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบเกี่ยวกับเทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่ามีเทคนิคดังนี้

- 4.1 การให้คำแนะนำ
- 4.2 การแสดงตัวอย่าง หรือแม่แบบ
- 4.3 การแสดงบทบาทสมมติ
- 4.4 การฝึกให้จินตนาการถึงสถานการณ์
- 4.5 การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม
- 4.6 การให้ข้อมูลย้อนกลับ
- 4.7 การให้การเสริมแรง
- 4.8 การทำการบ้าน
- 4.9 การเขียนบทพูด

5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามพร้อมทั้งนัดหมายสถานที่ วัน เวลาที่จะพบเพื่อร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 2 เวลา 45 นาที

เรื่อง การใช้ภาษาด้วยคำและภาษาท่าทาง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อให้ นักศึกษาฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมด้านภาษาท่าทางและภาษาด้วยคำให้ สอดคล้องกัน

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. แผ่นใส
2. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
3. กระดาษเขียนสถานการณ์สมมุติ

วิธีดำเนินการ

1. **ขั้นนำ**

1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว โดยทบทวนบทบาทหน้าที่ของ นักศึกษาที่ต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่มโดยการซักถาม

1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงภาษาท่าทางว่าประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และสำคัญอย่างไร พร้อมทั้งแสดงตัวอย่างให้สังเกตภาษาท่าทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับภาษาด้วยคำ ดังนี้

การสื่อความหมายของบุคคลซึ่งนอกจากจะใช้การพูดหรือภาษาด้วยคำแล้ว ยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทางได้ ซึ่งประกอบไปด้วยการแสดงออกทางใบหน้า การสบสายตา น้ำเสียง การเคลื่อนไหวและการสัมผัส การแสดงออกต่างๆ เหล่านี้ สามารถสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันยิ่งขึ้นและจากการใช้ภาษาด้วยคำ ภาษาท่าทางนี้จะทำให้ สามารถทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะว่ามีบุคคลบางประเภทไม่สามารถพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้ แต่ท่าทางที่แสดงออกมานั้นจะทำให้ทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงได้ เช่น บางคนรู้สึกโกรธเพราะไม่พอใจคู่สนทนาแต่ไม่กล้าพูดออกมา ซึ่งคู่สนทนาสามารถรับรู้ ความรู้สึกที่แท้จริงได้จากการสังเกตท่าทาง การนั่งนิ่งเฉย ใบหน้าบึ้งตึง ไม่สบสายตา เป็นต้น ดังนั้นการสื่อสารที่ดีจึงควรมีการแสดงออกทั้งภาษาด้วยคำ และภาษาท่าทาง ให้สอดคล้องและเหมาะสมกัน โดยเฉพาะการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบด้วยภาษาท่าทาง สามารถทำได้ดังนี้

ก. การสบสายตา

จากคำกล่าวที่ว่า “ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ” หมายถึง ความรู้สึกที่แท้จริงนั้นสามารถแสดงออกทางดวงตาเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้ได้ การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมจำเป็นต้องแสดงให้ผู้อื่นทราบความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองว่าเป็นอย่างไร ผู้ที่ไม่กล้าสบสายตากับผู้อื่นแสดงถึงการหลบเลี่ยง ความมีพิรุณ วิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง การแสดงออกที่เหมาะสม คือ สามารถสบสายตากับผู้อื่นด้วยความมั่นใจ รู้จักผ่อนคลายสายตาดูด้วยการมองไปที่จุดอื่นที่ไม่ใช่เป็นสายตาของคู่สนทนา เช่น หน้าผาก คาง ถึงที่อยู่ข้าง ๆ ตัวของคู่สนทนา เป็นต้น แล้วจึงกลับมาสบสายตาเป็นการช่วยในการสื่อความหมายให้การพูดมีน้ำหนัก มีความชัดเจนมากขึ้น และยังเป็นการประสานการทำงานด้านความคิดกับกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตได้ ให้สอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการฝึกฝนสบสายตาจึงมีความจำเป็น โดยมีการฝึกได้ดังนี้

เริ่มต้นด้วยการมองตรงไปข้างหน้า แล้วจึงถลอกตามองขึ้นไปข้างบน (ต้องไม่เลิกหัวหรือเสยหน้าขึ้นไป หน้าหรือศีรษะอยู่นิ่งให้ถูกตาเท่านั้นที่เคลื่อนไหว) แล้วจึงมองลงมาอยู่ระดับตรงข้างหน้า มองลงสุดไปข้างล่าง มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางซ้ายสุด มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางขวาสุด มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางบนซ้าย มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางล่างซ้าย มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางบนขวา มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางล่างขวา มองตรงไปข้างหน้า

ถ้ารู้สึกเมื่อยตาก็ให้กระพริบตาถี่ ๆ แล้วปิดตาสักครู่

ข. การแสดงออกทางใบหน้า

ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและคำพูดที่กล่าวออกมา เพราะใบหน้าสามารถสื่อถึงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใจ ใบหน้าก็จะยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ไร้มองตู่หน้าเฉย ๆ และเมื่อรู้สึกเศร้าก็จะไม่แสดงสีหน้ายิ้มแย้ม ซึ่งในการฝึกการแสดงออกทางใบหน้านั้น

เริ่มด้วยการทำให้ใบหน้าผ่อนคลายปลั่ง ออวางก่อน เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณแก้มและปากให้เกร็งที่สุดก่อน โดยการอมแก้มทั้งสองข้างเข้าไปจนเป็นรอยมุม สลับกับการแบะปากขยายแก้มให้ตึง และโยกปากจากขวาไปซ้าย และซ้ายไปขวา จนเมื่อยจึงปล่อยวางให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

ค. น้ำเสียงขณะพูด

ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำเสียงมีน้ำหนัก สูง คำ เบา ให้สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกขณะพูด ไม่พูดเร็ว รัว หรือพูดช้าจนเกินไป ทั้งนี้เพราะบุคคลที่พูดเร็วและรัวเกินไปอาจจะเกิดจากแรงผลักดันในจิตใจที่มีความรู้สึกวิตกกังวล ตื่นเต้น

ประหม่ากลัว และคนที่พูดข้างเกินไปอาจเป็นการแสดงถึงความดังเดไม่แน่ใจเป็นลักษณะที่เก็บกคความรู้สึกเอาไว้ การฝึกเสียงเริ่มด้วยการฝึกให้สามารถเปล่งเสียงออกมาจากห้องผ่านออกมาทางลำคออย่างสบาย ๆ โดยตรง โดยการร้องเสียงยาว ๆ คำว่า “อุ” “อู” “โอม” ผ่านขึ้นมาจากลำคออย่างสะดวก โดยไม่ต้องไปเกร็ง หรือบีบกล้ามเนื้อส่วนใดอีก

ง. การเคลื่อนไหว

การนั่ง การเดิน การยืน การใช้มือ รวมไปถึงการใช้กิริยาท่าทางอื่น ๆ ก็สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของผู้แสดงท่าทางได้เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความประหม่า เวลาสนทนากับผู้ใดมักจะยิ้มริมฝีปาก มืออยู่ไม่สุข จับโน้นจับนี้ บิดตัว ห่อไหล่ เป็นต้น การแสดงออกที่เหมาะสม คือ ท่าทางที่เป็นธรรมชาติ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ดังนั้นในการสื่อความหมายให้ผู้อื่นทราบ บุคคลจึงต้องแสดงภาษาท่าทางออกมาให้สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่พูด เพื่อจะได้ไม่เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ โดยที่การแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำนั้นจะ ไม่เป็นลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

2. ชั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกซ้อมท่าทางตามที่กล่าวไปข้างต้น โดยเริ่มจาก สายตา ไบหน้า น้ำเสียง และการเคลื่อนไหวพร้อมทั้งแสดงตัวอย่างให้อีกครั้งไปพร้อม ๆ กับที่นักศึกษาฝึกซ้อมท่าทาง

2.2 ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ ให้นักศึกษาแต่ละคนแสดงบทบาทสมมติโดยใช้ภาษาด้อยคำและภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน

- แสดงความยินดีที่เพื่อนได้รับรางวัลเรียนดี
- แสดงความรู้สึกโกรธที่เพื่อนชนนักศึกษา
- แสดงความเสียใจเมื่อเพื่อนสอบได้คะแนนไม่ดี
- แสดงความเสียใจเมื่อเพื่อนพยายามทำงานแต่ไม่สำเร็จ
- แสดงความคิดเห็นเมื่อพบว่าแพทย์สั่งให้อาหารทางสายยางกับผู้ป่วย โดยที่

นักศึกษารับว่าผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารทางปากได้

- แสดงการยอมรับกับพี่พยาบาลว่า นักศึกษาไม่มีความรู้ในเรื่องการทำแผลผู้ป่วยเจาะคอ

2.3 ผู้วิจัยและนักศึกษาคคนที่ยังไม่ได้แสดงบทบาทสมมติแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะกับนักศึกษาที่ออกไปแสดงบทบาทสมมติ

8. **ขั้นสรุป**

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาด้อยคำและภาษาท่าทาง

3.2 ผู้วิจัยให้การบ้านนักศึกษาทุกคนไปฝึกบังคับตา และการแสดงออกทางภาษาด้อยคำและภาษาท่าทางให้สอดคล้องกัน พร้อมทั้งนัดสถานที่ วัน เวลาในการร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมฝึกกิจกรรมตามตัวอย่างที่แสดงให้ดู
2. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมบทบาทสมมติ
3. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะของนักศึกษา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 3 เวลา 45 นาที

เรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และ พฤติกรรมก้าวร้าว กับเรื่องสิทธิของบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม และพฤติกรรมก้าวร้าว
3. เพื่อให้ศึกษามีความรู้เกี่ยวกับสิทธิของบุคคล

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
2. แผ่นใส
3. สถานการณ์สมมุติเกี่ยวกับพฤติกรรมทั้ง 3 แบบ
4. กระดาษ
5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. **ขั้นนำ**

1.1 ผู้วิจัยติดตามผลงานการแสดงออกทางภาษาด้วยคำ และภาษาท่าทางให้ สอดคล้องกันที่มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกเพิ่มเติม แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

1.2 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้แผ่นใสและคู่มือนักศึกษาประกอบการอธิบาย

ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับเรื่องสิทธิของบุคคล พอสรุปได้ว่า บุคคลมีสิทธิอยู่ 2 ประเภท คือ สิทธิตามบทบาทและสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน สิทธิตามบทบาท คือ การแสดงสิทธิตามบทบาทเฉพาะ เช่น นักศึกษามีสิทธิเรียนหนังสือ ตำรวจมีสิทธิจับกุมผู้กระทำความผิดกฎหมาย แพทย์มีสิทธิในการรักษาคอนไชน์ เป็นต้น ส่วนสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน คือ สิทธิที่บุคคลมีความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน ไม่ว่าใครจะมีบทบาทอะไรก็ถือว่าทุกคนเท่าเทียมกัน สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานแบ่งออกได้เป็น

- 1) สิทธิที่จะเป็น หมายถึง สิทธิที่แสดงถึงความสามารถของตนเอง เช่น สิทธิที่จะเป็นตัวของตัวเอง สิทธิที่จะเป็นผู้ประสบผลสำเร็จ เป็นต้น
 - 2) สิทธิที่จะมี หมายถึง สิทธิในการเป็นเจ้าของ เช่น สิทธิที่จะมีความคิดความรู้สึกเป็นของตนเอง สิทธิในการหาซื้อสิ่งของมาเป็นของตนเอง
 - 3) สิทธิที่จะกระทำ หมายถึง สิทธิแสดงหรือกระทำกิจกรรมใด ๆ ได้ตามอัธยาศัย เช่น สิทธิเรียกร้องสิ่งที่ต้องการ สิทธิในการพักผ่อน
- แต่อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลมีสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานเท่าเทียมกันนี้ มิใช่ว่าจะทำอะไรได้ตามความต้องการเสมอไป ทั้งนี้เพราะเราต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนั้นการใช้สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานจะต้องตระหนักถึงหลัก 3 ประการ คือ 1) ต้องคำนึงถึงบุคคลอื่นด้วย คือ เมื่อทำตามสิทธิแล้ว บุคคลอื่นไม่ได้รับความเดือดร้อน 2) ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำตามสิทธิของเราด้วย และ 3) ในสถานการณ์ใด ๆ บุคคลอื่นก็มีสิทธิเช่นเดียวกับที่เรามีด้วย ถ้าแต่ละคนคำนึงถึงหลัก 3 ประการนี้แล้วจะทำให้ที่อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบ

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่ แล้วเรียกอาสาสมัครมา 3 คู่ ให้จับฉลากแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้ง 3 แบบตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ เมื่อเพื่อนนักศึกษาแสดงจบแล้วให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือเป็นผู้ทายว่าเป็นพฤติกรรมอะไร

สถานการณ์ที่กำหนดให้มีดังต่อไปนี้

สถานการณ์นี้เกิดขึ้นที่หอพักนักศึกษา เป็นการชุลคุ้ยกันระหว่างเพื่อน 2 คนซึ่งพักอยู่ห้องนอนเดียวกันในเรื่องของการทำความสะอาดห้องนอน

Passive Behavior

น้อย : เอ้อ! ขอโทษเถอะนะ เธอจะสะดวกที่จะตกลงเกี่ยวกับห้องนอนของเราสัก นิดหนึ่ง...ได้หรือเปล่า

คิม : (ก้มหน้าอ่านหนังสือ) อย่าเพิ่งเลยนะ ฉันยังไม่ว่าง

น้อย : เออ! ก็ได้

Aggressive Behavior

น้อย : นี่เธอฟังนะ! ฉันนะเมื่อแล้วก็แข็งเต็มทีแล้วนะ ที่เธอคอยแต่จะผลัดเรื่องที่เราจะทำความสะอาดห้องกันนะ เธอจะช่วยหรือไม่ช่วยสิ!

คิม : (อ่านหนังสือ) อย่าเพิ่งเลย ฉันยังไม่ว่าง

น้อย : ทำไมเธอไม่มองฉัน เวลาที่คุยกับฉันสิ! เธอไม่เคยสนใจเรื่องส่วนรวมเลยสนใจแต่ตัวเธอเองเท่านั้นแหละ

- ติ่ม : ไม่จริงหรือทำไมเธอพูดอย่างนั้นล่ะ
- น้อย : เธอไม่เคยสนใจที่จะดูแลทำความสะอาดห้องนี้ ฉันต้องคอยเก็บกวาด
เองอยู่เรื่อย
- ติ่ม : เอาอีกแล้ว! เธอพูดเรื่องเดิมอีกแล้ว หุคหุคขี้ขี้มันเสียที่ได้ไหม
- น้อย : เธอไม่สนใจอะไรเลยจริงๆ เอาแต่เรื่องของตัวเอง
- ติ่ม : นี่! หุคหุคทีเถอะ รำคาญ เมื่อไหร่ฉันถึงจะมีความสุขแบบคนอื่นๆ บ้าง
นะอยากทำอะไรก็ทำได้

Assertive Behavior

- น้อย : นี่ก็ใกล้เวลาอาจารย์จะมาตรวจหอแล้วนะ เราควรจะวางแผนทำความสะอาด
หอของเราได้แล้วนะ
- ติ่ม : (ก้มหน้าอ่านหนังสือ) โห! เหลือเวลาอีกตั้งหลายวัน
- น้อย : ฉันว่าการทำความสะอาดหอคงจะดีถ้าเรามีการวางแผนไว้ล่วงหน้า
- ติ่ม : ฉันไม่แน่ใจนะว่าจะมีเวลามานั่งวางแผนอะไรนี้หรือเปล่า
- น้อย : ฉันลองกะคร่าวๆไว้แล้วว่าเราจะจัดจะเก็บ หรือทำความสะอาดอะไรก่อน
หลัง ฉันอยากให้เธอคิดจิตใจด้วย เพราะนี่เป็นห้องของเราทั้ง 2 คน เคี้ยวเรากินข้าวเย็น
แล้วเรามาคุยกันนะ
- ติ่ม : (ท่าทางลังเล) ฉันต้องคุยมันด้วยเหรอ
- น้อย : ถ้าอย่างนั้นเธอมีเวลาอื่นที่คิดกว่านี้ที่จะคุยกันไหมล่ะ
- ติ่ม : ออ! ฉันก็ไม่รู้เหมือนกัน
- น้อย : ถ้าฉันเราจะมาคุยแผนทำความสะอาดหอของเราถึงกินข้าวเย็นแล้วนะตกลง
ไหม

- ติ่ม : ฉันก็ว่าอย่างนั้นแหละ
- น้อย : ดีแล้ว เราคงจะใช้เวลาคุยไม่นานหรอก แล้วฉันคงจะรู้สึกสบายใจขึ้น ถ้า
เราได้วางแผนการทำมาสะอาดหอร่วมกัน

2.2 ให้นักศึกษาช่วยกันลงมติว่าคู่ใดแสดงได้ดีที่สุด แล้วให้นักศึกษาคู่หนึ่งออกไป
แสดงบทบาทสมมตินั้นอีกครั้งหนึ่ง

2.3 ผู้วิจัยและสมาชิกนักศึกษาในกลุ่มร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรม
ที่แสดงออกตามบทบาทที่กำหนดให้

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคู่ช่วยกันเขียนว่าตนเองมีสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานอะไรบ้าง ให้เวลาประมาณ 5 นาที คู่ใดได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ หลังจากนั้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกันพูดให้กลุ่มฟัง

2.5 สมาชิกนักศึกษาในกลุ่มทั้งหมดร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิทธิต่าง ๆ ที่เพื่อนสมาชิกเสนอต่อกลุ่ม

2.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษาในกลุ่มยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ตนเองเคยล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นหรือเหตุการณ์ที่ผู้อื่นเคยล่วงละเมิดสิทธิของเรา

2.7 ผู้วิจัยและสมาชิกนักศึกษาในกลุ่มร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เพื่อนเล่าให้ฟัง

8. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกในวันนี้ และร่วมกันกล่าวสรุปถึงความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและพฤติกรรมก้าวร้าว

3.2 ผู้วิจัยให้การบ้าน โดยให้นักศึกษาไปหัดสังเกตพฤติกรรมของบุคคลต่าง ๆ ที่ได้พบเห็นว่าเป็นพฤติกรรมลักษณะใด และให้นักศึกษาไปฝึกซ้อมพฤติกรรมของตนเองในลักษณะของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 4 45 นาที

เรื่อง การทักทายอย่างสุภาพ การสนทนาโดยใช้สรรพนามแทนตัวเองที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกในเรื่องของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เพื่อให้ นักศึกษาฝึกการแสดงออกทางภาษาด้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพ
3. เพื่อฝึกทักษะในการแสดงออกทางภาษาด้อยคำ และภาษาท่าทางในการสนทนา โดยใช้สรรพนามแทนตัวเองที่เหมาะสม

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายภาพ
2. แผ่นใส
3. สถานการณ์สมมติ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ให้นักศึกษาแต่ละคนเล่าประสบการณ์จากการที่ได้ไปสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น รวมถึงการมีโอกาสฝึกพฤติกรรมของตนเอง พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นว่าเป็นพฤติกรรมในลักษณะใด อย่างไร

1.2 ผู้วิจัยให้คำแนะนำถึงความสำคัญของการเริ่มกล่าวคำทักทาย ซึ่งถือว่าเป็นการติดต่อสัมพันธ์เบื้องต้นกับบุคคลอื่น จะสามารถทำให้เกิดความประทับใจครั้งแรกกับผู้ถูกทักทายได้ ซึ่งในการทักทายต้องประกอบด้วยภาษาด้อยคำและภาษาท่าทาง ในด้านภาษาด้อยคำต้องใช้คำพูดให้เหมาะสม โดยทักทายในเรื่องทั่วไปของกลุ่มสนทนา แสดงความห่วงใย หรือกล่าวชมเชยด้วยคำจริงใจ มีใช้เสแสร้งจนเกินไป เช่น “ແຂງເຮວຈະໄປໂພນ” “ສາຍໃຈໄມ່ເຈວເຮວດັ່ງນານຄິດດັ່ງຈັງເຂຍ” “ຖ້າສບາຍດີຫຼືຫຼື” “ວັນນີ້ນ້ຳດາສດໄສຈັງເຂຍ” “ເສື້ອດັ້ງນີ້ສີສວຍດີນະ” เป็นต้น โดยอาจจะทักทายซัก 2-3 ประโยค ขึ้นอยู่กับโอกาสนั้น ๆ ส่วนในด้านภาษาท่าทางนั้นการแสดงออกด้วยการอ้อมแอ้มแจ่มใส สบตาผู้สนทนา น้ำเสียงชัดเจนแสดงถึงความยินดีที่ได้พบเพื่อนหรือจับมือผู้สนทนา ยิ้มเบา ๆ เป็นต้น

2. ขั้นฝึก

2.1 ให้นักศึกษาจับคู่กันจากนั้นอาสาสมัครมา 7 คู่ แล้วให้แต่ละคู่จับฉลากออกมา แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์การทักทายที่กำหนดให้ ดังนี้

- การทักทายเพื่อนใหม่ในวันเปิดเทอม โดยสมมติว่านักศึกษาเป็นนักเรียนใหม่
- ทักทายเพื่อนบ้าน
- ทักทายเพื่อนเก่าที่ไม่ได้พบกันมานาน
- การเริ่มต้นเป็นผู้สนทนากับคนแปลกหน้าที่ขึ้นคอกอร์แดนส์ด้วยกัน
- นักศึกษากล่าวคำทักทายเพื่อนซึ่งป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล
- ทักทายที่พยาบาลเมื่อนักศึกษาขึ้นดึกเพื่อปฏิบัติงานในเวรเช้า
- ทักทายผู้ป่วยเมื่อนักศึกษาเข้าไปตรวจเยี่ยมอาการผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของ

นักศึกษา

2.2 นักศึกษาที่ยังไม่ได้แสดงบทบาทสมมติสังเกตพฤติกรรมที่เพื่อนแสดงและให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.3 ผู้วิจัยให้คำแนะนำกับนักศึกษาเรื่องความสำคัญของการสนทนา ซึ่งจะเป็นการริเริ่มสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และยังทำให้ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการสนทนา เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น นอกจากนี้การสนทนาใช้ถ้อยคำที่สุภาพเหมาะสม ก็จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น โดยที่การสนทนาประกอบด้วยเทคนิค ดังนี้

2.3.1 การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเพื่อให้เพื่อนรู้จักตนเอง เช่น ถามว่า “บ้านเธออยู่ใกล้ตลาดไหม” ถ้าตอบว่า “ไม่ใกล้” แสดงว่าผู้ตอบไม่ได้ให้ข้อมูลอะไรเพิ่มเติมแก่ผู้ถามเลย เป็นการถามคำถามซ้ำ แต่ถ้าตอบว่า “ไม่ใกล้หรอกบ้านของฉันอยู่หน้าวัด ใกล้ ๆ กับร้านกาแฟ” ผู้ถามก็จะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมคือ “อยู่หน้าวัด และอยู่ใกล้ร้านกาแฟ” ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะช่วยทำให้คู่สนทนามีเรื่องพูดต่อ เช่น อาจจะพูดเปิดเผยตนเองต่อไปว่า “ฉันยังไม่เคยไปเที่ยววัดนั้นเลย ได้อินว่ามีลิงเยอะ มีกิ้งก่าหรือ” เป็นต้น

2.3.2 ใช้คำถามปลายเปิด เช่น แทนที่จะถาม “เธอชอบดูหนังไหม” ควรถามว่า “เธอชอบดูหนังประเภทใด” เป็นต้น เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้มีการสนทนาต่อไป

2.3.3 รู้จักเปิดเผยตนเองบ้าง ถ้านักศึกษาดำเนินการพัฒนาความสนิทสนมใกล้ชิดกับคนที่ตนสนทนาด้วย เพราะนักศึกษารู้สึกถูกอับรหาคัยกัน นักศึกษาที่อาจพูดเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองให้คู่สนทนาทราบ เพื่อจะได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความสัมพันธใกล้ชิด เช่น ภคพงษ์ถามรสาว่า “เมื่อกลางวันเธอกินอะไรเธอ” รสาคอบว่า “ฉันกินก๋วยเตี๋ยวผัดไทย แต่แม่ค้าใส่พริกให้ซะเผ็ด ฉันไม่ชอบเผ็ดเลย” เป็นต้น ซึ่งจากการสนทนา

ทำให้ภกพงษ์ทราบว่ารสาไม่ชอบกินเผ็ด และทำให้มีเรื่องราวสนทนากันต่ออีกเช่น “แล้วเธอชอบอาหารรสแบบไหนล่ะ” เป็นต้น

2.3.4 มีทักษะในการฟัง ฟังด้วยความตั้งใจ ฝึกจับใจความในสิ่งที่ผู้อื่นพูด เพื่อจะได้เข้าใจมากยิ่งขึ้นและใช้เป็นข้อมูลทำให้รู้จักกันต่อไป

นอกจากนี้ในการสนทนาควรใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ฉัน” และใช้สรรพนามบุรุษที่ 2 กับเพื่อนว่า “เธอ” ส่วนเนื้อเรื่องในการสนทนานั้น จะไม่พูดเรื่องส่วนตัวของตนเองมากเกินไป เพราะจะทำให้คู่สนทนาเบื่อหน่าย ไม่ตามเรื่องส่วนตัวของเพื่อนมากเกินไป เพราะในบางเรื่องเพื่อนอาจรู้สึกไม่สบายใจที่จะพูด เช่น ภายในเรื่อง “พ่อกับแม่เธอเลิกกันตั้งแต่เมื่อไร” เป็นต้น ควรจะสนทนาในเรื่องที่ทั่ว ๆ ไป ก่อนแล้วจึงสนทนาในเรื่องปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้น เช่น “เดือนนี้อากาศร้อนนะ เธอคิดว่าปีนี้ร้อนกว่าปีที่แล้วหรือไม่” และการใช้คำพูดให้สุภาพ เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ด้านภาษาท่าทางนั้นก็เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการสนทนา คือ ในขณะที่สนทนาควรสบสายตาคู่สนทนา ใบหน้าแสดงอารมณ์ตามเรื่องที่พูด น้ำเสียงหนักเบา สูงต่ำ รวมทั้งการเคลื่อนไหวที่แสดงออกถึงความสนใจที่จะสนทนากับเพื่อน เช่น หันหน้าไปทางเพื่อน จับแขนเพื่อนเบา ๆ ในบางโอกาสมีอวางไว้บนโต๊ะ หรือทำท่าประกอบโดยไม่กอดอก หรือเชิดหน้าเวลาพูดกับเพื่อน เป็นต้น

2.4 ให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มจับฉลากสถานการณ์ที่กำหนดให้ใช้ในการสนทนากันในกลุ่ม ดังนี้

- การวางโครงการที่จะทำในช่วงปิดภาคเรียน
- เพลงและศิลปินเพลง
- ภาพยนตร์ หรือละคร
- สถานที่ท่องเที่ยว

2.5 หลังฝึกเสร็จให้นักศึกษาแต่ละคนออกมาแสดงความคิดเห็นและให้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องที่กลุ่มได้สนทนากัน

9. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปความสำคัญของการริเริ่มกล่าวคำทักทายและเทคนิคที่ใช้ในการสนทนา

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปฝึกการกล่าวคำทักทาย การสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ รวมถึงการใช้สรรพนามแทนตัวเองที่เหมาะสมเป็นการบ้าน

การประเมินผล

1.สังเกตความร่วมมือของนักศึกษาในการแสดงบทบาทสมมุติและการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ครั้งที่ 5 45 นาที

เรื่อง การสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพเหมาะสม

- ลดการพูดคำหยาบ กล่าวโทษผู้อื่นให้ได้รับความอับอาย
- ควบคุมความโกรธโดยไม่ใช้คำพูดกล่าวโทษผู้อื่น
- ไม่พูดประชดประชัน เหวะเย้ยถากถางผู้อื่น
- ไม่พูดโอ้อวด ข่มขู่ผู้อื่น
- ไม่พูดทำทนายให้เกิดการทะเลาะ ลดการโต้เถียง เอาชนะ
- พูดแสดงความรู้สึกของตนเอง และการแสดงความเห็นใจผู้อื่น การมีส่วนร่วม

ในการสนทนา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพและการใช้สรรพนามแทนตัวเองที่เหมาะสม
2. เพื่อฝึกการสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ เหมาะสม
3. เพื่อฝึกทักษะการมีส่วนร่วมในการสนทนา

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. วิดีโอ และเครื่องเล่นวิดีโอ
2. ข้าวหรือบทความ จำนวน 2 ฉบับ

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนกล่าวคำทักทายเพื่อนในกลุ่ม หลังจากนั้นให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์การไปฝึกกล่าวคำทักทาย การสนทนา และการใช้สรรพนามแทนตัวเองที่เหมาะสม แล้วผู้วิจัย และนักศึกษาที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้คำแนะนำ และแรงเสริมบวก

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูวิดีโอเกี่ยวกับการสนทนา และพฤติกรรมทั้งภาษาท่าทาง และถ้อยคำที่ควมแบบแสดงในเหตุการณ์ต่าง ๆ

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ควมแบบแสดงให้ดู พร้อมทั้งให้คำแนะนำถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.3 ผู้วิจัยให้คำแนะนำเพิ่มเติม

2.4 ให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับข่าวหรือบทความที่ผู้วิจัยนำมาให้ โดยให้นักศึกษาที่เป็นหัวหน้ากลุ่มอ่านให้เพื่อน ๆ ฟัง 1-2 เที้ยว หลังจากอ่านแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นของตนจากข่าวหรือบทความที่ได้ฟัง

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทั้งหมดรวมกลุ่มใหญ่ ผู้วิจัยอธิบายว่าการมีส่วนร่วมในการสนทนากับผู้อื่นนั้น นักศึกษาจำเป็นต้องรู้ข้อมูลในเรื่องที่คนอื่นพูดคุย การพูดคุยของคนโดยทั่วไปในสังคมนั้น ส่วนมากจะคุยเกี่ยวกับข่าวสารที่ตนได้รับจากการอ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูทีวี เป็นต้น เมื่อรู้ข้อมูลบุคคลก็สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นของตนได้ ทำให้เป็นคนรอบรู้กว้างขวาง กล้าพูด กล้าแสดงออกในความคิดเห็นของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งมีผลทำให้เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย

8. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกในวันนี้

3.2 ผู้วิจัยให้การบ้านให้นักศึกษาไปฝึกการสนทนาด้วยตัวอย่างคำสุภาพและเหมาะสม และการมีส่วนร่วมในการสนทนา

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 6 45 นาที

เรื่อง การกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกและการสังเกตการใช้ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางการสนทนา
2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. สมุดบันทึกจำนวน 12 เล่ม
2. เอกสารสถานการณ์สมมติ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ได้จากการสังเกตและที่เกิดกับนักศึกษาเองในเรื่องของการสนทนา ที่เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมควรปฏิบัติ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมไม่ควรปฏิบัติ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ที่พบ จากนั้นให้เพื่อนให้ข้อมูลย้อนกลับต่อประสบการณ์ที่นักศึกษาเล่า

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยบอกว่าจะแจกสมุดบันทึกให้กับนักศึกษาทุกคน คนละ 1 เล่ม แล้วให้ตัวแทนนักศึกษา 1 คน มารับสมุดบันทึกจากผู้วิจัยไปแจกให้เพื่อน โดยผู้วิจัยจะสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาที่แสดงออกในขณะที่ได้รับสมุดบันทึกจากเพื่อน แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ดังนี้

สถานการณ์นี้เกิดขึ้นหน้าห้องสมุด เป็นเรื่องของการช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน

วันหนึ่งในตอนเย็นหลังเลิกเรียนแล้ว โหมได้ไปยืมหนังสือที่ห้องสมุดจำนวน 5 เล่ม และจะเดินกลับไปหอพัก แต่โหมถือหนังสือไม่ไหว จึงมองหาคนช่วย เห็นป้านและปอกำลังจะเดินกลับไปหอพักเช่นกัน จึงเข้าไปขอความช่วยเหลือจากเพื่อนทั้ง 2 คน

โหมเดินเข้าไปช่วยโหมยืนแล้วพูดกับเพื่อนทั้ง 2 ว่า “ ฉันถือหนังสือกลับหอคนเดียวไม่ไหว ฉันอยากให้เธอช่วยถือหน่อย”

ปานมีใบหน้าเฉย ๆ มองสบสายตาของไหม พร้อมทั้งพูดว่า “โอ๊ย ฉันกำลังรีบจะไป เก็บผ้าที่ตากไว้ ต้องรีบไปแล้ว เคี้ยวฝนตก เธอบอกให้คนอื่นช่วยสิ หรือไม่จั้นก็ลองถือคนเดียว ก็ได้มั้งฉันว่าน่าจะได้ไหว”

ปอพูดด้วยใบหน้ายิ้มแย้มว่า “มาฉันจะช่วยก็ได้ อยู่ไหนล่ะ” ขณะที่ปอกำลังมองไปทางหนังสือที่ไหมจะให้ช่วยถือ เพื่อนกลุ่มหนึ่งก็ตะโกนเรียกปอ ปอจึงพูดขึ้นว่า “ว่าลืมไป ฉันทัดเพื่อนไว้ละ ฉันช่วยเธอไม่ได้แล้ว ไปก่อนนะ”

ขณะที่ไหมกำลังยืนหันหน้าหันหลัง และพยายามจะถือหนังสือด้วยตนเองอยู่นั้น ทราซ ซึ่งเป็นเพื่อนอยู่ห้องพักเดียวกันกับไหม ซึ่งเมื่อคืนนี้ไหมทำกระปุกใส่ของที่เป็นเซรามิกของทราซแตก ทำให้ทราซโกรธมากและทะเลาะกัน

ทราซพูดว่า “มาฉันจะช่วยถือหนังสือ” เมื่อถือมาถึงห้องพักแล้ว ไหมพูดขึ้นว่า “เอาวางไว้บนโต๊ะฉันทีนะ”

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงทีละกลุ่ม และให้กลุ่มที่ยังไม่ได้แสดงคอยสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มที่กำลังแสดง

2.3 เมื่อแสดงเสร็จทุกกลุ่มแล้วให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว แล้วให้นักเรียนช่วยกันให้คำแนะนำจากสถานการณ์ดังกล่าวว่าควรจะทำอย่างไรบ้าง

2.4 ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญในการกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนว่าการที่เพื่อนมีน้ำใจช่วยเหลือนักศึกษาจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม เมื่อนักศึกษากล่าวคำขอบคุณจะทำให้เพื่อนรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำ และเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น แต่ถ้าเพื่อนได้ช่วยเหลือโดยที่นักศึกษาไม่ได้กล่าวขอบคุณ เพื่อนก็จะมองว่านักศึกษาเป็นคนไม่มีน้ำใจ ไม่มีมารยาท ทำให้ไม่อยากจะช่วยเหลือในครั้งต่อไป

หลักในการกล่าวขอบคุณนั้นภาษาท่าทางควรจะมีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มองสบสายตา อาจจะทำมือเพื่อนบีบเบา ๆ หรือคบไหล่เพื่อนเบา ๆ เป็นต้น ทางด้านภาษาด้อยคำ เมื่อกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” หรือ “ขอบใจ” แล้วควรพูดสั้น ๆ ถึงเรื่องที่เพื่อนได้ช่วยเหลือนักศึกษาเพื่อสร้างความประทับใจ เพราะในบางครั้งเพื่อนก็ไม่รู้ว่าได้ช่วยเหลือนักศึกษา เช่น “ขอบใจนะที่ช่วยหยิบสมุดมาแจกให้” “ขอบใจนะที่ช่วยส่งของให้” เป็นต้น

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครออกมา 5 คน แสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์เดิมโดยให้เปลี่ยนการแสดงออกใหม่ตามที่นักศึกษาเห็นว่าเหมาะสม เมื่อแสดงเสร็จให้นักศึกษาที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับ

8. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฝึกในวันนี้ และให้นักศึกษาหาโอกาสฝึกกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน

การประเมินผล

1. ตั้งเกิดจากการร่วมกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ
2. ตั้งเกิดจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 7 45 นาที

เรื่อง การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสมและการกล่าวตอบรับคำชม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน
2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาด้วยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสม และการกล่าวตอบรับคำชม

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
2. แผ่นใส
3. แผ่นบันทึกการกล่าวคำชมเชย และการรับคำชม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ไปฝึกกล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ผู้วิจัยให้นักศึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับ และแรงเสริมแก่นักศึกษาที่เล่าประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว พร้อมกับให้คำแนะนำเพิ่มเติม

1.2 ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยนักศึกษา เช่น “หนูแต่งตัวเรียบร้อยจังเลย” เป็นต้น พร้อมทั้งสังเกตการแสดงออกของนักศึกษาเมื่อได้รับคำชมเชย

1.3 ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของการรู้จักกล่าวคำชมเชยเพื่อนว่า ทำให้ผู้ถูกชมเชยรู้สึกว่าคุณกล่าวคำชมเชยมีความสนใจ ใส่ใจต่อตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีกับผู้พูดเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อไป แต่การกล่าวคำชมเชยนั้นต้องออกมาจากความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะผู้ฟังจะสามารถรู้สึกได้ว่าผู้พูดนั้นกล่าวชมเชยอย่างจริงใจเพียงใด คำชมเชยนั้นไม่ควรเกินเลยความจริงมากนัก เช่น “ผิวเธอขาวเหมือนพวกนางงามเลยนะ” ทั้งที่จริง ๆ เพื่อนมีผิวสีดำนิดเป็นต้น ถ้ากล่าวชมในลักษณะเกินเลยความจริงไปมาก ผู้ถูกชมเชยอาจรู้สึกกระดากอายเพราะรู้ว่าไม่เป็นความจริงและรู้สึกว่าผู้กล่าวชมเชยเป็นคนไม่จริงใจ ดังนั้นการกล่าวคำชมเชยต้องแสดงออกด้วยความจริงใจ พูดในสิ่งที่คนรู้สึกจริง ๆ เวลาพูดให้ชี้เฉพาะในสิ่งที่จะชม เช่น ไม่ควรพูดแต่เพียงว่า “แต่งตัวสวยจริง ๆ” ควรชี้เฉพาะในสิ่งที่ชม เช่น “เสื้อสีเหลืองที่เธอใส่สวยจริง ๆ” เป็นต้น ข้อสำคัญต้องไม่กล่าวคำชมเชยในจุดที่เป็นปมด้อยของผู้อื่น บางคนกล่าวคำชมไม่เป็น เช่น

“ผมเธอสวยจริงใจวิกหรือเปล่า” “สร้อยเส้นนี้สวยจัง ของปลอมหรือเปล่า” คำชมประเภทนี้เป็นคำพูดที่มีแต่ทำลายความสัมพันธ์อันดีงามระหว่างกัน จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ควรพูด

โอกาสในการกล่าวคำชมเชยคือ เมื่อเพื่อนกระทำเหมาะสม เช่น เพื่อนมาโรงเรียนแต่เช้าจากกล่าวคำชมเชยว่า “ขยันมาโรงเรียนแต่เช้าเลย” และอีกโอกาสหนึ่งที่จะกล่าวคำชมเชยเพื่อนคือ เมื่อเพื่อนจะประสบความสำเร็จ เช่น เพื่อนสอบได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ดี เป็นต้น

เมื่อนักศึกษาสามารถกล่าวคำชมเชยเพื่อนได้ในขณะเดียวกันผู้รับคำชมเชยก็สามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ โดยกล่าวว่า “ขอบใจ” หรือ “ขอบคุณ” และอาจเพิ่มเติมความคิดเห็นส่วนตัวเป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้กล่าวชมทราบบ เช่น “ขอบใจนะเสื้อตัวนี้คุณแม่ฉันเป็นคนซื้อให้ในวันเกิดจ๊ะ” เป็นต้น การกล่าวปฏิเสธคำชมเชยจะทำให้ผู้กล่าวรู้สึกผิด เช่น เสื้อนี้แหละสวย โอ๊ยฉันใส่มาตั้งนานแล้ว” เป็นต้น บางคนก็ทำเฉยเสียไม่ตอบว่าอะไร ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะทำลายความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันได้ ทางที่ดีควรตอบรับคำชมเชยนั้นก่อนแล้วจึงให้เหตุผลส่วนตัวประกอบเช่น “ขอบใจมากจ๊ะ แต่ตอนนี้มันเริ่มเก่าแล้วนะ” เป็นต้น

2. ชั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกซ้อมพฤติกรรมการกล่าวคำชมเชยและตอบรับคำชมเชยโดยจัดเก้าอี้เป็น 2 แถว ๆ ละ 10 ตัว เก้าอี้ในระหว่างแถวที่ 1 กับแถวที่ 2 จะห่างกันเพียงเล็กน้อยหันหน้าเข้าหากันเพื่อให้คุยกันรู้เรื่อง แต่เก้าอี้ในแถวเดียวกันให้ห่างกันพอประมาณ เพื่อไม่ให้เสียงดังรบกวนกันเวลาพูด แล้วทำให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ให้เวลา 2 นาที เพื่อให้นักศึกษาพิจารณาเครื่องแต่งกาย หรือรูปร่างหน้าตาของตัวเองว่ามีส่วนใดที่เราชื่นชอบ หลังจากนั้นให้นักศึกษากล่าวคำชมเชยคู่ของตนเอง พร้อมทั้งกล่าวรับคำชมเชยเมื่อคู่ของตนเองกล่าวคำชมเชยมา เช่น

นักศึกษาในแถวที่ 1 “ดวงตาของเธอสดใสจังเลย”

นักศึกษาในแถวที่ 2 “ขอบใจมาก ฉันก็ชอบโบสุกผมของเธอ มันสวยดี”

นักศึกษาในแถวที่ 1 “ขอบใจมาก ฉันก็ชอบมันเพราะคุณแม่ซื้อให้”

เป็นต้น

เมื่อหมดเวลาให้นักศึกษาในแถวที่ 1 เขยิบไปนั่งเก้าอี้ทางขวามือของตน และคนสุดท้ายของแถวที่ 1 จะมานั่งเก้าอี้ตัวแรกแทน หลังจากนั้นผู้วิจัยให้เวลา 2 นาที เพื่อให้นักศึกษาพิจารณาคู่ของตนเอง และกล่าวคำชมเชย รับคำชมเชย เมื่อเสร็จแล้วก็ให้นักศึกษาเขยิบไปนั่งเก้าอี้ทางขวามือของตนเองต่อไป จนนักศึกษาวนกลับมานั่งเก้าอี้ตัวเดิมในครั้งแรก

2.2 ให้นักศึกษาเปิดเผยความรู้สึกในขณะที่กล่าวคำชมเชยแก่เพื่อน และในขณะที่รับคำชมเชยจากเพื่อน พร้อมทั้งให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนในขณะที่เพื่อนกล่าวคำชมเชย และยอมรับคำชมเชยในเรื่องของภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำ

2.3 ผู้วิจัยให้คำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากที่นักศึกษาให้ข้อมูลป้อนกลับแก่เพื่อนแล้ว

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปความสำคัญและหลักการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ หรือกระทำเหมาะสม และการรับคำชม

3.2 ให้นักศึกษาหาโอกาสฝึกการกล่าวคำชมเชย รวมทั้งการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อน พร้อมทั้งจดบันทึกตามแบบฟอร์ม ดังนี้

แบบบันทึกการกล่าวคำชมเชย และการกล่าวตอบรับคำชมเชย

นักศึกษากล่าวคำชมเชย

.....
.....

คำตอบผู้ถูกชมเชย

.....
.....

นักศึกษาได้รับคำชมเชย

.....
.....

คำตอบของนักศึกษา

.....
.....

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 8 45 นาที

เรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ และการยอมรับคำวิจารณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จหรือกระทำเหมาะสมและการรับคำชม
2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาด้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ และยอมรับคำวิจารณ์

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
2. แผ่นใส
3. แบบบันทึกการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนนำบันทึกการฝึกกล่าวคำชมเชยเพื่อมาแลกเปลี่ยนให้เพื่อนดู พร้อมทั้งให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์จากที่ไปหาโอกาสฝึก ผู้วิจัยและนักศึกษาที่เหลือให้ข้อมูลป้อนกลับ ให้คำแนะนำ ให้แรงเสริมบวก

2. ขั้นฝึก

2.1 ให้นักศึกษาจับคู่กัน ให้นักศึกษาคนหนึ่งเป็นผู้วิจารณ์ อีกคนหนึ่งเป็นผู้ถูกวิจารณ์ ให้ผู้วิจารณ์มองหาข้อมูลข้อบกพร่องของผู้ถูกวิจารณ์ เช่น เครื่องแต่งกาย บุคลิกภาพท่าทาง อย่างที่เห็นได้ ให้วิจารณ์ในทำนองคำหยาบ (ใช้เวลา 5 นาที) เมื่อครบกำหนดแล้วให้นักศึกษารวมกลุ่มใหญ่ แล้วให้ผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิจารณ์ว่า บุคคลโดยทั่วไปเมื่อถูกผู้อื่นวิจารณ์มักจะรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และมักจะตอบสนองการวิจารณ์ในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น ถูกวิจารณ์ว่า “วันนี้ทรงผมเหมือนคนบ้าเลย” ในกรณีเช่นนี้ผู้ถูกวิจารณ์จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านบางคนก็ก้าวร้าว อาจโต้เถียงด้วยความโกรธ เพื่อลดความกดดันของตนเอง เช่น อาจเถียงว่า “เหมือนคนบ้าก็ไม่หนักหัวใคร” เป็นต้น บางคนอาจเงียบในใจเต็มไปด้วยความโกรธแค้น จึงซ้ง อาฆาต บางคนเกิดความรู้สึกอาย รับคำคำหยาบต่าง ๆ สะสมไว้ ซึ่งเป็นการสร้างความรู้สึกทางลบและสร้างปมค้อยให้กับตัวเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่อยากคบหากับคนที่เคยวิจารณ์ตนเอง สิ่งเหล่านี้

มีแต่จะทำลายสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ดังนั้นในการวิจารณ์นั้น ควรจะเป็นการวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์เพราะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ตนเองจากผู้อื่น รู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไรบ้างเพื่อจะได้ปรับปรุงตนเองต่อไป นอกจากนี้การวิจารณ์ช่วยให้บุคคลมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ถ้าคน ๆ นั้นเข้าใจและยอมรับคำวิจารณ์ เพราะอย่างน้อยที่สุดการวิจารณ์นั้นก็แฝงไว้ด้วยความจริงอยู่ไม่น้อย สิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้ถูกวิจารณ์ยอมรับคำวิจารณ์ได้ โดยไม่เป็นการทำลายสัมพันธภาพระหว่างกัน คือวิธีการพูดวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ เช่น “ถ้าเธอไปตัดผมให้สั้นกว่านี้อีกนิดฉันคิดว่าหน้าตาเธอจะดูสดใสมากขึ้น” “ถ้าเธอนั่งเอาขาออกจากโต๊ะจะดูเรียบร้อยขึ้นเยอะเลย” เป็นต้น

ในการกล่าวคำวิจารณ์เพื่อนเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีขึ้น ควรแสดงออกอย่างเหมาะสม จริงใจ กล่าวคือ

ก. พูดชี้เฉพาะในจุดที่ต้องการกล่าวคำวิจารณ์ เช่น “กระโปรงตัวนี้สั้นเกินไปนะ ฉันรู้สึกว่าการนั่งจะดูโป๊” ซึ่งลักษณะนี้เป็นการวิจารณ์ที่ตรงไปตรงมา และเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ให้ผู้ฟังรับรู้

ข. ไม่กล่าวคำตำหนิวิจารณ์ในสิ่งที่เป็นธรรมชาติทางกายภาพของเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ และเป็นจุดด้อยของเพื่อน รวมทั้งไม่พูดในลักษณะทำนองดาดง เช่น “ขาลายเหมือนตุ๊กแก” “ผิวเธอดำจัง” “ผมเธอฟูน่าเกลียดจัง” “ดูขี้มูเหมือนหมูเลย” เป็นต้น

ค. การวิจารณ์ควรเป็นในแง่ดีเพื่อมากกว่าติเพื่อทำลาย เช่น “เวลาเธอพูดถ้าเธอองหน้าขึ้นมาสบสายผู้ฟัง ฉันว่าเรื่องที่พูดจะน่าสนใจกว่านี้” หรือ “เอาเสื้อใส่ในกางเกงดีกว่านะ จะได้ไม่ถูกครุทำโทษ” เป็นต้น

ในการรับคำวิจารณ์จากผู้อื่น มีวิธีการดังนี้

ก. รับฟังในสิ่งที่คู่สนทนาตำหนิวิจารณ์ การรับฟังจะช่วยให้ผู้ฟังไม่ด่วนแสดงกิริยาอาการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม การรับฟังจะช่วยให้นักศึกษารับว่าข้อความที่ผู้วิจารณ์พูดนั้น แสดงถึงความคิดเห็น หรือทัศนคติของผู้วิจารณ์ที่มีต่อพฤติกรรมของผู้ถูกวิจารณ์วิธีการที่ช่วยให้บุคคลไม่เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตัวเองในการถูกวิจารณ์นั้นคือ การยอมรับฟังสิ่งที่ผู้วิจารณ์จะช่วยให้ผู้ถูกวิจารณ์นำข้อความนั้น มาแยกแยะว่าสิ่งไหนคือความจริง สิ่งไหนคือความคิดเห็น ถ้าเป็นความจริงตามที่วิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์จะเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลไม่เกิดความรู้สึกในแง่ลบกับตัวเอง

ข. ฝึกยอมรับคำวิจารณ์ ในฐานะที่เป็นความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตัวเรา โดยผู้ตอบก็ไม่ได้เสียความเป็นตัวของตัวเอง หรือก่อให้เกิดความวิตกกังวล เช่น ตอบรับว่า “อ้อ.....อย่างนั้นหรือ” เพราะบางครั้งในชีวิตประจำวันของคนทั่วไปก็อาจทำสิ่งที่ผิดพลาดกันได้ทั้งนั้น เมื่อบุคคล

ทำผิดหรือมีข้อผิดพลาด การยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเองโดยไม่ต้องบ่นเบี่ยง แก่ตัวนั้นเป็นการช่วยรักษาศักดิ์ศรีและการนับถือตนเอง

นอกจากหลักการดังกล่าวข้างต้นแล้ว จะต้องคำนึงถึงช่วงเวลา สถานการณ์ในการที่จะกล่าวคำวิจารณ์ด้วย เพราะในบางโอกาสบุคคลก็ไม่อยู่ในสถานะที่จะรับคำวิจารณ์ได้เช่น กำลังไม่สบาย โกรธ อารมณ์เสีย ซึมเศร้า เป็นต้น ในขณะที่กล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์นั้น ภาษาท่าทางที่แสดงออกก็เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะไม่ทำลายความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน ท่าทางที่แสดงออกไม่เป็นลักษณะเขาะเขี้ยว รังเกียจ เช่น เบ้าปาก มองด้วยหางตา เป็นต้น แต่จะเป็นการแสดงออกในลักษณะหวังดี สนใจ เช่น โบกหน้าเฉย ๆ มอบสบสายตา จับมือ แตะแขน หรือโหล่เบา ๆ น้ำเสียงเรียบไม่แสดงความเขาะเขี้ยว เป็นต้น

2.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม

2.4 ให้นักศึกษาจัดเก้าอี้เป็น 2 แถว ๆ ละ 6 ตัว เก้าอี้ในระหว่างแถวที่ 1 กับแถวที่ 2 จะห่างกันเพียงเล็กน้อย เพื่อให้คุยกันรู้เรื่อง แต่เก้าอี้ในแถวเดียวกันให้ห่างกันพอประมาณเพื่อไม่ให้เสียงดังรบกวนกันในเวลาพูด ให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นคู่ ๆ ให้เวลา 2 นาที เพื่อแต่ละคู่พิจารณาตัวเองว่ามีส่วนใดบ้างที่นักศึกษาเห็นว่า ควรปรับปรุง หลังจากนั้นให้นักศึกษากล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับคู่ของตนเอง พร้อมทั้งกล่าวยอมรับคำวิจารณ์ เช่น

นักศึกษาในแถวที่ 1 “ผมข้างหน้าเธอขาไปนะ ถ้าคัดออกอีกนึกฉันว่าจะอุน่ารักขึ้น”

นักศึกษาในแถวที่ 2 “ขอบใจมากที่บอก สำหรับเธอฉันรู้สึกว่าจะพูดเร็วไป ถ้าพูดให้ช้ากว่านี้อีกสักนิด จะทำให้เรื่องน่าฟังมากขึ้น” เป็นต้น

เมื่อหมดเวลาให้นักศึกษาในแถวที่ 1 เขยิบนั่งเก้าอี้ทางขวามือของคนโดยคนสุดท้ายของแถวที่ 1 จะมานั่งเก้าอี้ตัวแรกแทน หลังจากนั้นผู้วิจัยให้เวลา 2 นาที ให้นักศึกษาพิจารณาคู่ของตน และกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ เมื่อเสร็จแล้วก็ให้นักศึกษาเขยิบไปนั่งเก้าอี้ทางด้านขวามือของตนเองต่อไป จนนักเรียนกลับมานั่งเก้าอี้ตัวเดิม จากตัวอย่างการกล่าวคำวิจารณ์ข้างต้น จะเห็นว่าผู้ถูกวิจารณ์จะกล่าวตอบว่า “ขอบใจ” หรือ “ขอบคุณ” ซึ่งเป็นลักษณะการยอมรับไม่งที่เพื่อนพูด และเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี เพราะผู้กล่าวคำวิจารณ์เมื่อก้าวออกมาอย่างจริงใจ ด้วยถ้อยคำและท่าทางที่เหมาะสมตามที่ต้องการจะเป็นการสร้างสรรคไม่รู้สึกผิดในสิ่งที่ตนเองพูดออกไป

2.5 ให้นักศึกษาแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกในขณะที่กล่าวคำวิจารณ์เพื่อน และในขณะที่เพื่อนกล่าวคำวิจารณ์ตนเอง ให้ข้อมูลย้อนกลับเรื่องภาษาท่าทางของเพื่อน พร้อมทั้งให้คำแนะนำและแสดงตัวอย่างให้ดู

2.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกัน สถานการณ์ในชีวิตจริงทั้งที่เคยเกิดขึ้น และยังไม่เคยเกิดขึ้น แต่นักศึกษาต้องการฝึกกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกซ้อมพฤติกรรมจากสถานการณ์ดังกล่าว โดยผู้วิจัยและนักศึกษาที่เหลือจะให้ข้อมูลย้อนกลับและให้คำแนะนำ

9. ขั้นสรุป

3.1 ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปหลักการสำคัญในการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ และการยอมรับคำวิจารณ์และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ให้นักศึกษาหาโอกาสฝึกการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อน พร้อมทั้งให้นักศึกษาจดบันทึก ตามแบบฟอร์มดังนี้

แบบบันทึกการกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์

คำกล่าววิจารณ์เชิงสร้างสรรค์

.....
.....

คำพูดและท่าทางที่เพื่อนมีต่อนักศึกษา

.....
.....

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ ๑ 45 นาที

เรื่อง การกล่าวคำปฏิเสธด้วยคำที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์และยอมรับคำวิจารณ์
2. เพื่อฝึกทักษะการแสดงออกทางภาษาด้วยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยคำที่เหมาะสม

เครื่องมือ และอุปกรณ์

1. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
2. แผ่นใส
3. แบบบันทึกการกล่าวคำปฏิเสธ

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนนำบันทึกการฝึกกล่าวคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อนมาแลกเปลี่ยนกันดู พร้อมทั้งให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์จากที่หาโอกาสฝึก ผู้วิจัยและนักศึกษาที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับ คำแนะนำ และแรงเสริมบวก

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้นักศึกษาทั้งหมดฟัง ดังนี้

สถานการณ์นี้เกิดขึ้นที่หอพัก เป็นเรื่องราวของการข่มขืนของระหว่างเพื่อน 2 คน ซึ่งรู้จักสนิทสนมกัน

“ดวงใจเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เธอเป็นนักศึกษามาจากต่างจังหวัด จึงเช่าหอพักอยู่กับเพื่อนคนหนึ่งซึ่งมาจากจังหวัดเดียวกัน เพื่อของเธอชื่อ มาลี วันหนึ่งมาลีจะไปงานวันเกิดของเพื่อน มาลีจึงเอ่ยปากขอยืมสร้อยคอของดวงใจ ซึ่งสร้อยคอเส้นนั้นที่ชายของดวงใจส่งมาให้เป็นของขวัญวันเกิด ดวงใจรักและทะนุทะนอมสร้อยคอเส้นนี้มาก เพราะมีความหมายมากสำหรับเธอ เธอจึงมักไม่ค่อยใส่ นอกจากใส่ไปในงานสำคัญเท่านั้น เธอจึงไม่อยากให้มาลียืม”

เมื่อผู้วิจัยเล่าจบแล้วถามนักศึกษาว่า ถ้านักศึกษาเป็นควงใจ นักศึกษาจะตอบมาดีว่าอย่างไร โดยให้นักศึกษาแต่ละคนตอบตามความรู้สึกรู้สึกของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยให้คำแนะนำความสำคัญของการกล่าวคำปฏิเสธต่อเพื่อนว่า คนบางคนมักจะกล่าวคำขอร้อง หรือเรียกร้องขอต้องการของคนจากบุคคลอื่น บุคคลจึงจำเป็นจะต้องเป็นตัวของตัวเอง ด้วยการรู้จักกล่าวคำปฏิเสธ คำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่น แต่ไม่ได้หมายความว่า จะกล่าวปฏิเสธเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงควรเรียนรู้การกล่าวคำปฏิเสธในสิ่งที่ตนรู้สึกไม่พอใจ ไม่อยากทำ และคำขอร้องนั้นมีเหตุผลไม่เพียงพอ การที่บุคคลไม่กล้ากล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่น เพราะกลัวว่าเมื่อกล่าวปฏิเสธไปแล้วจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ไม่ชอบตนเอง จึงมักตอบสนองความต้องการหรือข้อเรียกร้องของผู้อื่นเสมอ ๆ การกระทำดังกล่าวนี้ ทำให้บุคคลเกิดความเขินอายยอมให้บุคคลอื่นเอาเปรียบไม่กล้าตอบโต้ผลเสียที่ตามมาคือ

ก. ขากการสื่อสารที่จริงใจต่อบุคคลอื่น เพราะการตอบรับขณะที่ตนเองต้องการปฏิเสธเป็นการสื่อสารที่ไม่จริงใจ ไม่ซื่อตรง

ข. ตนเองมักจะไม่มีความสุข เพราะว่ายอมให้คนอื่นมาเอาเปรียบอยู่เรื่อย จึงสะสมความรู้สึกขุ่นเคืองเอาไว้ และสักวันหนึ่งอาจจะระเบิดความขุ่นเคืองออกมาอย่างไม่เหมาะสม

ค. ทำให้ไม่เคารพและไม่เห็นคุณค่าของตนเอง จะรู้สึกโกรธเกลียดตนเองที่ต้องทำตามบุคคลอื่นทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่พอใจที่จะทำ

ง. ทำให้ไขว้เขวไปจากสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จจริง ๆ จะรู้สึกหนักใจที่ต้องทำในสิ่งที่ไม่ต้องการจะทำ แต่ไม่มีเวลาหรือกำลังกายเหลือไว้ทำสิ่งที่สำคัญ ๆ กว่า

หลักในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม คือ

ก. กล่าวคำปฏิเสธสั้น ๆ ชัดเจนตรงจุด เริ่มต้นด้วยคำว่า “ไม่” และไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลยืดยาว กล่าวกับบุคคลใดก็สบสายตาดูผู้นั้น บุคคลที่ไม่กล้ากล่าวคำปฏิเสธเมื่อจะกล่าวก็รู้สึกไม่สบายใจจึงต้องหลบสายตาดูของคู่สนทนา ผู้ที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่น ไม่อย่างนั้นอีกอึดใจ สามารถกล่าวขอโทษที่ไม่อาจตอบรับคำขอร้องได้ ควรกล่าวคำสั้น ๆ เช่น “เสียใจด้วยนะฉันไปไม่ได้” เป็นต้น หรือถ้าเห็นแนวทางที่จะทำให้ผู้ขอร้องสมหวังก็อาจจะปฏิเสธเชิงประนีประนอมหรือให้คำแนะนำเท่าที่จะทำได้ เช่น “เสียใจด้วยนะฉันให้เธอยืมเงินไม่ได้เลย ฉันคิดว่าเธอน่าจะไปปรึกษาครูประจำชั้นเรานะ” เป็นต้น

ข. การยื่นกรณความต้องการของตนเองให้นักแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณที่ถูกรุกเร้า ขณะเดียวกันก็ทำความเข้าใจกับคู่สนทนา โดยแสดงถึงความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเขา เช่น

แดง : “วันนี้มีหนังเรื่องอันคากับฟ้าใสมานาขที่โรงหนัง เราโคคเรียนไปดูกันเดอะ”

หนึ่ง : “ไม่เอาหอรอกฉันไม่อยากโคคเรียน”

แดง : “ไปเดอะหนังคินะ วันนี้วันสุคท้ายแล้ว”

หนึ่ง : “ไม่เอาหอรอกฉันไม่อยากโคคเรียนนะ”

แดง : “ไปเดอะฉันจะเลี้ยงหนังเธอเอง”

หนึ่ง : “ไม่เอาหอรอกฉันไม่อยากโคคเรียนจริงๆ”

นอกจากหลักการคังกล่าวข้างคั้นแล้ว ในการกล่าวคำปฏิเสธกับเพื่อนัน การแสดงภาษาท่าทางก็เป็นสิ่งทีสำคัญ ผู้กล่าวคำปฏิเสธควรจะแสดงใบหน้าเป็นปกติ น้ำเสียงเรียบคังชัดเจน มอบสบสายตาเพื่อน การแสดงออกคังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความจริงใจ ทีต้องการให้เพื่อนทราบถึงความรู้สึกทีแท้จริงของผู้พูด

2.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามเรื่องการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำทีเหมาะสม

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครออกมา 7 คน ให้แต่ละคนแสดงบทบาทสมมุติเรื่องการกล่าวคำปฏิเสธตามสถานการณทีกำหนดไว้ ในการแสดงบทบาทสมมุติจะให้นักศึกษาทีเหลืออาสาสมัครแสดงเป็นผู้ขอร้องตามสถานการณค่าง ๆ ส่วนนักศึกษาทียังไม่ได้แสดงให้สังเกตการแสดงออกของเพื่อนทีกำลังแสดงสถานการณทีกำหนดให้มีคังนี้

- เพื่อนขอขิมเงิน 100 บาท ซึ่งเพื่อนคนนีเคยขิมแล้วยังไม่คังใช้คิน
- อาจารย์ฝากส่งจดหมาย แต่ผู้ไปรษณียีไม่ได้ตั้งอยู่ทางผ่านทีนักศึกษาจะกลับบ้าน
- เพื่อนมาขอร้องให้นักศึกษาไปเป็นเพื่อนขี้อร้งเท้า แต่นักศึกษาไม่อยากไปเพราะคิดรุระอย่างอื่น

- เพื่อนขอขิมวิทขุกระเป่าหิ้วของนักศึกษา นักศึกษาไม่อยากให้ขิมด้วยเหตุผลส่วนคัวบางประการ

- เพื่อนฝากให้นักศึกษาช่วยหาบทความทีอาจารย์สั่งให้หาเผื่อคัว ในขณะที่คัวนักศึกษาเอง ยังไม่รู้ว่าจะไปหาทีไหนคิ

- เพื่อนฝากให้นักศึกษาซื้อของให้ โดยทีไม่ได้ฝากเงินให้นักศึกษาช่วยออกให้ก่อน แต่ศึกษามีเงินไม่พอเพราะคังการทีจะใช้ซื้อของตนเอง

- ทีพยาบาลให้นักศึกษาไปป้อนอาหารให้ผู้ป่วยคนหนึ่งแต่นักศึกษาคังการจะไปดูเพื่อนใส่สายสวนปัสสาวะให้ผู้ป่วยเพื่อเป็นประสบบการณคังการของนักศึกษา

2.5 เมื่อนักศึกษาแสดงบทบาทสมมติครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้แต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเองในขณะกล่าวคำปฏิเสธ และให้นักศึกษาที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนว่าแสดงได้เหมาะสมเพียงใด ควรจะปรับปรุงส่วนไหน

2.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงทั้งที่เคยเกิดขึ้นหรือยังไม่เคยเกิดขึ้นที่นักศึกษาต้องการฝึกกล่าวคำปฏิเสธเพื่อน แล้วให้นักศึกษาฝึกซ้อมพฤติกรรมสถานการณ์นั้น โดยผู้วิจัยและนักศึกษาที่เหลือคอยสังเกต และให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือแสดงตัวอย่างให้ดู

8. ขั้นสรุป

3.1 ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปหลักการในการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมกับเพื่อน

3.2 ให้นักศึกษาหาโอกาสฝึกกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมกับเพื่อน พร้อมทั้งให้นักศึกษาจดบันทึก ตามแบบฟอร์มดังนี้

แบบบันทึกการกล่าวคำปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม

เหตุการณ์	คำกล่าวของนักศึกษา
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษา

ครั้งที่ 10 45 นาที

เรื่อง - การพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความมั่นใจในตนเอง ลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกทักษะการกล่าวคำปฏิเสหด้วยด้อยคำที่เหมาะสม
2. เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความมั่นใจในตนเอง ลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก
3. เพื่อสรุปผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษา

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
2. แผ่นใส
3. วีดีโอ และเครื่องเล่นวีดีโอ
4. แบบฟอร์มเหตุผลที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้น
5. กระดาษ - ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษานำแบบบันทึกการกล่าวคำปฏิเสหด้วยด้อยคำที่เหมาะสมมาพูดให้เพื่อนฟังทีละคน แล้วผู้วิจัย กับนักศึกษาที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับ คำแนะนำ และแรงเสริมบวก

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยแจกแบบฟอร์มให้นักศึกษาเขียนบรรยายถึงเหตุผลที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้น

แบบฟอร์มเป็นดังนี้

ให้ท่านสำรวจตนเอง ท่านกลัวอะไรในการออกมาพูดหน้าชั้น หรือยกมือขึ้นถามเมื่อสงสัย หรือเมื่อต้องการแสดงความคิดเห็น โดยให้เวลา 3 นาที (เขียนสภาพการณ์ที่ทำให้ท่านไม่กล้าพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ให้ท่านบรรยายถึงเหตุผลที่ทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวล กลัว และประหม่าในการพูด)

ตัวอย่างเช่น “ข้าพเจ้าไม่กล้าถามอาจารย์ในห้องเรียน เพราะอาจารย์และเพื่อน ๆ อาจคิดว่าข้าพเจ้าเป็นคนโง่เขลามาก”

“ข้าพเจ้าไม่กล้าออกไป พูดยางานหน้าห้องเพราะกลัวสิ่งที่จะพูด”

เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จ ให้ทุกคนนั่งเป็นวงกลมและรายงานสิ่งที่ตนเขียนให้เพื่อน ๆ ฟัง

2.3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาฟังว่า ความวิตกกังวล ประหมา กลัวในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก เช่น การออกมาพูดหน้าชั้น หรือการพูดในห้องประชุม มีหลายสาเหตุด้วยกันคือ

ก. ประสบการณ์ในอดีต บางคนออกมาพูดหน้าชั้นแล้วถูกเพื่อนล้อเลียนว่าพูดไม่ชัดบ้าง พูดติดอ่างบ้าง พูดไม่ชัดบ้าง เมื่อถูกล้อเลียนจึงเกิดความรู้สึกอาย โกรธ ทุกครั้งที่ต้องออกมาพูดอีกจึงนั่งถึงประสบการณ์เก่า เกิดความรู้สึกกลัว อาย ทำให้ไม่กล้าออกมาพูด

ข. ความกลัวของผู้อื่นชักนำให้เกิดความกลัวตามอาจจะเคยเห็นคนที่ออกมาพูดหน้าชั้นแล้วเกิดอาการประหมา เช่น พูดไม่ออก เจ็บ พูดติดขัด เสียงสั่น มือสั่น ถูกเพื่อน ๆ โห่เป็นต้น เมื่อเห็นผู้อื่นเกิดอาการเช่นนั้น คนก็รู้สึกกลัวว่าจะเป็นอย่างเขาบ้าง

ค. ความกลัวที่ว่าถ้าทุกอย่างไม่เป็นไปตามครรลองที่มันเคยเป็นแล้วจะต้องเกิดเหตุใหญ่โต จึงทำให้ไม่กล้าทำสิ่งที่อยากทำหรือควรกระทำ เช่น “ถ้าฉันพูดผิด เพื่อน ๆ คงหัวเราะเยาะฉันแน่” “ถ้าพูดไม่ดี อาจารย์คงให้คะแนนศูนย์แน่” ความคิดหรือความเชื่อเช่นนี้ เกิดจากผู้นักคิดขึ้นมาเอง

ง. มีความคิดว่าคนอื่นจะต้องชอบและยอมรับการกระทำของเราทุกคน ทำให้เกิดความไม่กล้าขึ้น ถ้าหากผู้ใดมีความเชื่อเช่นนี้ ผู้นั้นมักจะมี ความวิตกกังวลที่จะแสดงความคิดเห็นของคนให้ผู้อื่นทราบเพราะกลัวจะไม่ได้รับการยอมรับ ซึ่งความจริงคนแต่ละคนย่อมมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน คนทุกคนในโลกนี้ไม่มีใครเหมือนใคร

จ. มีความคิดที่จะต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบที่สุด ทำให้เกิดความไม่กล้าขึ้น เช่น บางคนอาจจะคิดว่าต้องพูดให้ดีที่สุด จะพูดติดตะกุกตะกักไม่ได้เป็นอันขาด แต่เมื่อบุคคลนั้นออกมาพูดหลังเกิดนึกไม่ออก ไม่ทราบว่าอะไรต่อครั้งต่อไปเมื่อต้องออกมาพูดอีกจึงไม่กล้าออกมา เพราะกลัวว่าจะพูดไม่ได้ดี เป็นต้น

หลังจากผู้วิจัยอธิบายจบ ให้นักศึกษาพิจารณาสิ่งที่นักศึกษาเขียนเกี่ยวกับสาเหตุความวิตกกังวล ประหมาในการพูดหน้าชั้นของคนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อดูว่าแต่ละคนมีสาเหตุมาจากข้อใด

2.3 ให้นักศึกษาจับคู่และนั่งเข้าหากัน มองหน้าและสบสายตากับคู่ของตน และให้นักศึกษาต่อประโยคซึ่งขึ้นต้นด้วย “ฉันกลัวว่า.....” 3 ประโยค โดยให้นักศึกษาเขียนลงในกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้ การต่อประโยคนั้นให้นักศึกษาเขียนจากสถานการณ์ที่นักศึกษารู้สึกวิตกกังวล กลัว ประหมา เกี่ยวกับการพูดหน้าชั้น เช่น “ฉันกลัวว่าฉันจะลืมข้อความที่พูด” “ฉันกลัวว่าผู้ฟังจะหัวเราะเยาะฉัน เป็นต้น

เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จแล้วให้นักศึกษาคลัดกันพูดประโยคที่ตนเขียนทีละประโยคกับคู่ของตน หลังจากนั้นให้นักศึกษาเปลี่ยนจาก “ฉันกลัวว่า.....” เป็น “ฉันไม่คิดว่า.....” แล้วต่อด้วยประโยคเดิมของนักศึกษาเช่น “ฉันไม่คิดว่าฉันจะลืมข้อความที่พูด” “ฉันไม่คิดว่าผู้ฟังจะหัวเราะเพราะฉัน” เป็นต้น

ขณะที่นักศึกษาพูดแต่ละประโยคกับคู่ของตน ขอให้นักศึกษาพูดช้า ๆ มีจังหวะเน้นเสียงหนักเบา และใส่ความรู้สึกทางน้ำเสียง ทำทางด้วย ขณะที่พูดขอให้นักศึกษาสำรวจความรู้สึกของตนเองด้วยว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อพูดประโยค “ฉันกลัวว่า.....” “ฉันไม่คิดว่า”.....”

2.4 ผู้วิจัยให้คำแนะนำกับนักศึกษาว่า ถ้าบุคคลพร่ำบอกตัวเองในแง่ลบ เช่น “ฉันไม่สามารถที่จะ.....” “ฉันกลัวว่า.....” อยู่ตลอดเวลาที่จะสะกดจิตตัวเอง ให้เชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถน้อยกว่าที่ตนเองเป็นจริง ๆ การบอกตนเองในแง่ลบ มีผลต่อจิตใจของบุคคลทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกท้อถอย ไม่มีอำนาจ ก้ำย่ำกับตัวเองบ่อย ๆ ความคิดที่ย่ำอยู่นั้นอาจกลายเป็นจริงขึ้นมาได้ แต่ถ้าผู้พูดบอกตัวเองในแง่บวกก็เท่าเป็นการให้กำลังใจตนเองให้สามารถเอาชนะอุปสรรค และมีความรู้สึกว่าคุณเองมีพลังเป็นผู้กระทำมากกว่าเป็นผู้ถูกกระทำ ดังนั้นบุคคลจึงจำเป็นต้องเสริมจิตใจของตนเองด้วยการบอกตนเองในแง่บวก ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึก และให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มจนถึงการเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่ม โดยให้ออกมาพูดหน้าชั้นทีละคน

8. ขั้นสรุป

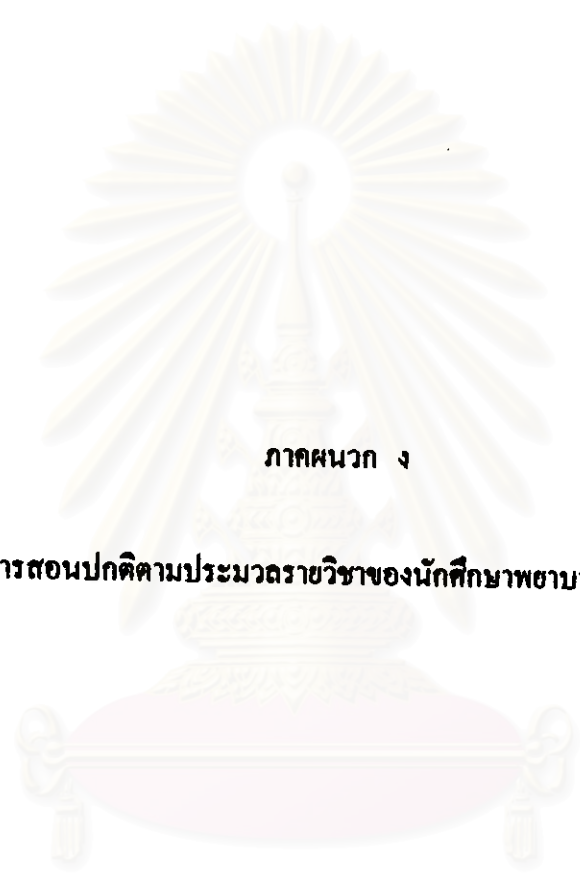
3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมฝึกในครั้งนี้ ประโยชน์ที่ได้ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ข้อควรปรับปรุงในการจัดฝึกในครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาควิธีโอเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเพื่อนที่เกิดขึ้นจากการอยู่ร่วมกันมาแล้วจะต้องแยกจากกันไป

3.3 ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในครั้งนี

การประเมินผล

1. ตั้งเกิดจากการร่วมกิจกรรม
2. ตั้งเกิดจากความสนใจและความร่วมมือของนักศึกษา



ภาคผนวก ง

การเรียนการสอนปกติตามประมวลราชวิชาของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเรียนการสอนปกติตามประมวลรายวิชา ซึ่งรายวิชาและลักษณะวิชาที่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์
 ชั้นปีที่ 1 เรียนมีดังนี้

รายวิชาที่เรียนในแต่ละภาคการศึกษา

ภาคการศึกษา	รหัสวิชา	รายวิชา
1	ศ.113 ว.141 ว.142 ว.144 พ.111 พ.112 พช.173 ศ.115	จิตวิทยา คณิตศาสตร์ เคมี สารสนเทศกับการศึกษาค้นคว้า จุลชีวและปรสิตวิทยา กายวิภาคศาสตร์ พัฒนาการการพยาบาล พลศึกษา
2	ศ.111 ศ.114 ม.121 ภ.131 ว.143 พ.113 พ.115 พช.111 ศ.115	พลวัตกลุ่ม สังคมวิทยาและปัญหาสังคม ปรัชญาและศาสนา ภาษาไทย 1 ฟิสิกส์ ตรีรวิทยา ชีวเคมี แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 พลศึกษา
3	ม.123 ภ.113 พ.114 พช.112	สิ่งแวดล้อมศึกษา ภาษาอังกฤษ 1 โภชนศาสตร์ แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 2

ลักษณะวิชา

๙.๑๑๑ พลวัตกลุ่ม (Group Dynamics)

ธรรมชาติ โครงสร้างของกลุ่ม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการทำงานของกลุ่ม บทบาท ผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม รูปแบบของการทำงานเป็นทีม วิเคราะห์การทำงานเป็นทีม และการพัฒนาตนเองในการทำงานเป็นทีม การสร้างพลังกลุ่ม การพัฒนาทีมงานที่มีประสิทธิภาพ

๙.๑๑๓ จิตวิทยา (Psychology)

แนวคิดทางจิตวิทยา จิตวิทยากลุ่มต่างๆ วุฒิภาวะ การรับรู้ การเรียนรู้ ความจำ การลืม การคิดและเชาว์ปัญญา อารมณ์ แรงจูงใจ อັคมโนทัศน์ ทักษะคิด นิสัย บุคลิกภาพ การปรับตัว พัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจริยธรรมของคนแต่ละวัย องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๙.๑๑๔ สังคมวิทยาและปัญหาสังคม (Sociology and Social Problems)

แนวคิดพื้นฐานทางสังคมในด้านโครงสร้างสังคม ระบบ สถาบัน ปทัศฐานของสังคม การเปลี่ยนแปลงของลักษณะสังคม สภาพการณ์ปัจจุบันทั้งสังคมไทยและสังคมโลก วิเคราะห์ปัญหาของสังคมและผลกระทบที่มีผลต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนและแนวทางแก้ไข

๙.๑๑๕ พลศึกษา (Physical Education)

หลักการ และแนวคิดพื้นฐานของกิจกรรมพลศึกษาและนันทนาการในการพัฒนาร่างกาย ที่สำคัญ จิตนิยม อารมณ์ สังคม ผักทักษะกิจกรรมพลศึกษาและนันทนาการ ที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและพัฒนามุขลิกภาพให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

๙.๑๒๑ ปรัชญาและศาสนา (Philosophy and Religions)

ความหมาย ขอบเขตเนื้อหา วิธีการคิดทางปรัชญา แนวความคิดของปรัชญาสำนักงานต่างๆที่สำคัญ จิตนิยม สตารนิยม และธรรมชาตินิยม ศึกษาลักษณะแนวคิดทางปรัชญาที่ปรากฏในศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม ปรัชญาจีน และปรัชญาญี่ปุ่น รวมถึงการนำไปประยุกต์ในสังคมให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง

๙.๑๒๓ สิ่งแวดล้อมศึกษา (Environmental Study)

แนวคิดและนโยบายสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ สิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การเฝ้าระวังและควบคุมคุณภาพสิ่งแวดล้อม การตรวจวิเคราะห์คุณภาพสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพสิ่งแวดล้อม บทบาทของบุคคล ชุมชน และองค์กรกับการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ภ.131 ภาษาไทย 1 (Thai I)

ความรู้ภาษาไทย หลักการพูด การฟัง การอ่าน ทักษะการพูด ทักษะการอ่าน เพื่อความเข้าใจ และการนำไปใช้

ภ.133 ภาษาอังกฤษ 1 (English I)

หลักการอ่านและทักษะการอ่านออกเสียง การฟัง และการสนทนา ในชีวิตประจำวัน

ว.141 คณิตศาสตร์ (Mathematics)

หลักการ แนวคิด ทฤษฎีพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ อนุพันธ์ ฟังก์ชัน อินเวอร์สฟังก์ชันและแคลคูลัส ทฤษฎีความน่าจะเป็น ความสัมพันธ์ของคณิตศาสตร์กับสาขาวิชาอื่น การประยุกต์คณิตศาสตร์ในการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติการพยาบาล

ว.142 เคมี (Chemistry)

หลักการและแนวคิดพื้นฐานทางเคมี กรด เบส เกลือ และบัฟเฟอร์ เคมีนิวเคลียร์ โครงสร้างโมเลกุล สมบัติทางกายภาพและเคมีของสารอินทรีย์ ชีวโมเลกุล ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากความเจริญก้าวหน้าของวิทยาการทางด้านเคมี ความสัมพันธ์ของเคมีกับศาสตร์สาขาอื่น การประยุกต์ความรู้ทางเคมีให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติการพยาบาล

ว.143 ฟิสิกส์ (Physics)

แนวคิดพื้นฐาน หลักและกฎเกณฑ์ทางฟิสิกส์เกี่ยวกับการวัด มวล แรง การเคลื่อนที่ พลังงาน หลักของเครื่องกล และการใช้เครื่องกลในการรักษาพยาบาล คุณสมบัติของสาร ความดันของของไหล ความร้อน แสง เสียง แม่เหล็กไฟฟ้า และระบบอิเล็กทรอนิกส์ชีวภาพ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากความเจริญก้าวหน้าทางฟิสิกส์ ความสัมพันธ์ระหว่างฟิสิกส์กับวิทยาการในสาขาอื่น การประยุกต์ความรู้ทางฟิสิกส์ให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติการพยาบาล

ว.144 สารสนเทศกับการศึกษาค้นคว้า (Information and Method of Inquiry)

ความหมายและความสำคัญของสารสนเทศ แหล่งสารสนเทศ การใช้เทคโนโลยีทางสารสนเทศ การเลือก การสังเคราะห์ และการนำเสนอสารสนเทศ รวมทั้งการสร้างเสริมลักษณะนิสัยใฝ่รู้ ศึกษา ค้นคว้าด้วยตัวเอง และการเลือกรับสารสนเทศ

พ.111 จุลชีวและปรสิตวิทยา (Microbiology and Parasitology)

ชนิด รูปร่าง ลักษณะ คุณสมบัติ และสรีรวิทยาของจุลินทรีย์และปรสิต ที่มีผลต่อสุขภาพอนามัย การเกิดโรค การแพร่กระจาย การป้องกันการเกิดโรค การทำลายและการยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์และปรสิต การติดเชื้อ และความต้านทาน

พ.112 กายวิภาคศาสตร์ (Anatomy)

ส่วนประกอบ โครงสร้างและหน้าที่ของเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบต่างๆ ของร่างกายทางกายวิภาคศาสตร์ รวมถึงตำแหน่งและความสัมพันธ์ของอวัยวะแต่ละอวัยวะในร่างกาย

พ.113 สรีรวิทยา (Physiology)

กลไก และความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะในระบบต่างๆ ในการคงไว้และการควบคุมภาวะปกติของร่างกาย การปรับตัวต่ออันตรายที่เกิดขึ้นในร่างกาย

พ.114 โภชนศาสตร์ (Nutrition)

ชนิดและคุณค่าของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของบุคคลแต่ละวัย การคำนวณปริมาณ และพลังงานจากสารอาหารต่างๆ การรักษาคุณค่าอาหาร การประกอบและการจัดอาหารที่เหมาะสมต่อบุคคลทั้งในภาวะสุขภาพปกติและเจ็บป่วย รวมทั้งการให้โภชนศึกษา

พ.115 ชีวเคมี (Biochemistry)

ชนิด โครงสร้าง คุณสมบัติ กระบวนการย่อย ดูดซึมและเผาผลาญของสารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ลิพิด กรดนิวคลีอิก และการใช้สารอาหารชนิดต่างๆ รวมทั้งวิตามิน เกลือแร่ ฮอร์โมน เอนไซม์ ตลอดจนคุณสมบัติของน้ำ กรด ค่างในร่างกาย

พช.111 แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1(Basic Concepts and Principles of Nursing I)

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ ความเจ็บป่วย บทบาทหน้าที่ และขอบเขตความรับผิดชอบของพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสุขภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชน โดยคำนึงถึงสภาวะทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ทฤษฎีการพยาบาล กระบวนการพยาบาล หลักการพยาบาล และส่งเสริมผู้รับบริการให้ดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง

พช.112 แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 2(Basic Concepts and Principles of Nursing II)

เทคนิคปฏิบัติการพยาบาลเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ และการบันทึกทางการพยาบาล ฝึกประสบการณ์การดูแลบุคคล ครอบครัว ที่มีภาวะสุขภาพเปราะบางโดยใช้กระบวนการพยาบาลและเทคนิคการปฏิบัติการพยาบาล

พช.173 พัฒนาการการพยาบาล (Nursing Professional Development)

วิวัฒนาการทางการพยาบาลในด้านการบริการ การศึกษา การบริหารและการวิจัย การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี สังคม และการศึกษาที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการพยาบาล บทบาทและหน้าที่ของพยาบาลในการพัฒนาวิชาชีพ องค์กรวิชาชีพ และองค์กรที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ



ประวัติผู้วิจัย

นางสาวทุติยรัตน์ รื่นเริง เกิดเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2514 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ จากวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ในปีการศึกษา 2535 ศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ในปีการศึกษา 2539 ประวัติการทำงานบรรจุเป็นพยาบาลวิชาชีพในปี พ.ศ. 2536 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 4 ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย