

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กาญจนา อิ่มสำราญรัชต์. (2535). ผลของการศึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออึดมโนทัศน์ของเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์ฉาย พัทธ์ศิโรกุล. (2531). ผลของการจัดโปรแกรมฝึกความกล้าแสดงออก ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- ทิพย์วัลย์ สุทิน. (2538). การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น โดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- เทพ สงวนกิติพันธุ์. (2539). การแสดงออกที่เหมาะสม. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพงษ์พาณิชย์เจริญผล จำกัด .
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ . วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร .
- พัชรา พุ่มชาติ. (2533). อิทธิพลของเสียงดนตรีที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย . วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร .
- เพชรสุดา เพชรใส. (2525). การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ยุพิน กองธรรม. (2532). ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออก เพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร .
- ระวีวรรณ แก้วคงทอง. (2539). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล .
- วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี. (2523). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง . วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- สมพร สุทัศนีย์ , ม.ร.ว. (2529). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต . (2539). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

สุชา จันทร์เอม . (2531) . จิตวิทยาทั่วไป . กรุงเทพมหานคร .

สุมาลี อุดมผล . (2537) . ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

## ภาษาอังกฤษ

- Adler, R.B. (1989). *Looking out looking in*. Neil Towne, New York.
- Alberti R.E. & Emmons, M.L. (1986). *Your perfect right : A guide to assertive behavior*. San Luis Obispo, California.
- Arkoff, A. (1985). *Psychology and personal growth*. 4<sup>th</sup> ed. New York.
- Baron, R.A. and Byrne, D. (1994). *Social psychology : Understanding human interaction*. Massachusetts.
- Baron, R.A & Richardson, D.R. (1994). *Human aggression*. 2<sup>nd</sup> ed. New York.
- Bower, S.A. & Bower, G.H. (1976). *Asserting yourself : A practical guide for positive change reading*. Addison Wesley, MA.
- Brenda, M. and Leung, P. (1980). Effect of assertion training on acceptance of disability by physically disabled university students. *Journal of Counseling Psychology*, 27.
- Bushman, Brad J. (1995). Moderating role of trait aggressiveness in the effects of violent media on aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.
- Cooper, C.L. (1981). *Improving interpersonal relations*. Wildwood House : Great Britain.
- Crain, W. (1992). *Theories of development : Concepts and applications*. New York.
- Donohue, W.O. and Krasner, L. (1995). *Handbook of psychological skills training clinical : Techniques and application*. New York.
- Geen, R.G. (1991). *Human aggression*. New York.
- Harris, M.B. (1996). Aggressive experience and aggressiveness : Relationship to ethnicity, gender, and age. *Journal of Applied Social Psychology*, 26.
- Hart, B.M. and Others (1968). Effect of contingent and non contingent social reinforcement on cooperative play of a preschool child. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1, 73-76.
- Hewstone, M., Stroebe, W., Codol, J.P. & Stephenson, G.M. (1994). *Introduction to social psychology*. Great Britain.
- Huay, W.C. & Rank, R.C. (1984). Effects of counselor and peer-led group asserting training on adolescent aggression. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 95-98.
- Kelley, C. (1979). *Assertion training : A facilitator's guide*. University Associates Inc, California.
- Kennedy, R.E. (1984). Cognitive Behavior Interventions with Delinquents. *Cognitive Behavior Therapy with Children*.

- Nardone , M. J. (1982). A comprehensive group treatment program to teach self-control impulsive aggressive . *Dissertation Abstracts International* , 43 .
- Okey , J. L. (1992). Human aggression : The etiology of individual difference . *Journal of Humanistic Psychology* , 32 .
- Pentz , M. W. (1980). Assertion training and trainer effect on unassertive and aggressive adolescent . *Journal of Counseling Psychology* , 27 .
- Rakos , R. F. (1991). *Assertive behavior : Theory , research and training* . Chapman and Hall Inc , New York .
- Spodek , B. , Stein , K. & Soderman , W. (1993). *Guiding children social development* . 2<sup>nd</sup> ed. Delmar Publishers Inc , New York .
- Wilkinson , J. & Canter , S. (1982). *Social skills training manual : Assessment , programme design and management of training* . Edmundsbury Press , Great Britain .

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

ค่าเฉลี่ย ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง หรือ จำนวนข้อมูลในชุด

ค่าความแปรปรวน ใช้สูตร

$$S^2 = \frac{\sum X^2 - \left(\frac{\sum X}{n}\right)^2}{n-1}$$

เมื่อ	$S^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด
	X	แทน	คะแนนของข้อมูลแต่ละรายการ
	n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

สถิติสำหรับการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการฝึก และหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง ใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{(\sum D^2 - (\sum D)^2/n)/n(n-1)}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาแบบที
	$\sum D$	แทน	ผลรวมของค่าความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อน และหลังการฝึก ในแต่ละคู่
	$\sum D^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของค่าความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อน และหลังการฝึก ในแต่ละคู่
	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการฝึก
	$\bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการฝึก
	n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง

สถิติสำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และ หลังการฝึก ใช้สูตร

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

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาแบบที่
	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม
	$\bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง
	$S_1^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มควบคุม
	$S_2^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มทดลอง
	$n_1$	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม
	$n_2$	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง

สถิติสำหรับวิเคราะห์ค่า Pearson Moment Correlation Coefficient (r) ใช้สูตร

$$r = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n\sum X^2 - (\sum X)^2)(n\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

เมื่อ	r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	X	แทน	คะแนนของข้อความแต่ละข้อของผู้ตอบแต่ละคน
	$\sum$	แทน	คะแนนรวมของทุกข้อของผู้ตอบแต่ละคน
	n	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบทั้งหมด

สถิติสำหรับวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ใช้สูตร

$$\infty = \frac{N}{N-1} \left( 1 - \frac{\sum b_1^2}{6r^2} \right)$$

เมื่อ	$\infty$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวัด
	$\sum b_1^2$	แทน	ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนที่วัดได้จากแต่ละข้อ
	$6r^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนจากข้อคำถามทุกข้อ
	N	แทน	จำนวนข้อคำถาม หรือ จำนวนรายการทั้งหมดที่ใช้วัด



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น ซึ่งใช้เป็นแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

### แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น

แบบสอบถามฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ "การปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น" ข้อเท็จจริงที่ได้จากคำตอบของนักเรียน จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง คำตอบแต่ละข้อของนักเรียนจะไม่มีข้อมูลใดถูกข้อใดผิด เพราะคำตอบของแต่ละคนตอบตามสภาพความเป็นจริง อาจจะแตกต่างกันได้ จึงใคร่ขอร้องให้นักเรียนตอบตามสภาพความเป็นจริงทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ได้ความร่วมมือในการตอบ

#### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 58 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นสถานการณ์ระหว่างนักเรียนกับผู้อื่น แต่ละสถานการณ์จะแสดงถึงวิธีการปฏิบัติตัวของนักเรียนทั้งในอดีตและปัจจุบัน
2. วิธีตอบแบบสอบถาม ให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ระหว่างตัวนักเรียนกับผู้อื่นทั้งในอดีตและปัจจุบันว่านักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร แล้วให้กาเครื่องหมาย / ลงในคำตอบท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุดข้อละคำตอบ ขอให้ตอบทุกข้อ

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
(0) ถ้าเพื่อนมาแหย่ฉันจะโกรธและขู่อาฆาตเขา					

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถามมีดังนี้

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 9 - 10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นทุกครั้ง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง "ทำเป็นประจำ"

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 6 - 8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นทุกครั้ง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง "ทำบ่อยๆ"

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 3 - 5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นทุกครั้ง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง "ทำค่อนข้างบ่อย"

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 1 - 2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นทุกครั้ง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง "นานๆ ครั้ง"

ถ้าข้อความใดเป็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง "ไม่เคยทำเลย"

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน ฉันจะได้เถียงเขาอย่างรุนแรง					
2. ถ้าครูหรือผู้ใหญ่สั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะไม่ทำตาม					
3. เมื่อเพื่อนดักเตือนในเรื่องส่วนตัว ฉันจะไม่พอใจและต่อว่าเพื่อน					
4. ถ้าฉันไม่พอใจใคร ฉันจะพูดประชดประชันทันที					
5. ขณะที่ครูสอนฉันจะส่งเสียงคังรบกวน					
6. เมื่อมีใครห้ามไม่ให้ฉันทำบางสิ่ง แต่เขากลับทำเอง ฉันจะขอร้องว่าเขา					
7. เมื่อฉันทำผิดและไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ ฉันจะพูดโกหก					
8. ฉันจะพูดจาเยาะเย้ยผู้ที่เคยตำหนิความผิดพลาดของฉัน ถ้าเขาทำผิดพลาดบ้าง					
9. ฉันรู้สึกสนุก เมื่อล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน					
10. ฉันรู้สึกสนุก เมื่อพูดจาขี้วให้เพื่อนโกรธ					
11. ถ้าใครแกล้งฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขา					
12. เมื่อสิ่งของที่ฉันรักเสียหาย โดยไม่รู้ว่าใครทำ ฉันจะสาปแช่งต่าง ๆ นานา					
13. หากฉันรู้ว่าคนอื่นแอบไปนินทา ฉันจะไปพูดไม่ดีกับเขา					
14. เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันพูดข่มขู่เพื่อน					
15. เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันจะพูดคำหยาบคายหรือคำผู้นั้น					
16. ถ้าฉันถูกกล่าวหาว่าทำผิด แต่ฉันไม่ผิด ฉันจะตอบโต้โดยเข้าไปต่อว่าเขา					
17. ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เขาเจ็บใจ					
18. ฉันจะตั้งฉายาให้เพื่อนที่มีปมค้อยในเรื่องต่างๆ					
19. ถ้าใครทำให้ฉันอับอายหรือโกรธแค้น ฉันจะตะโกนว่าเขาอย่างรุนแรง					

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
20. ถ้าฉันถูกผู้ใหญ่ลงโทษ โดยที่ฉันคิดว่าฉันไม่ผิด ฉันจะโต้เถียง					
21. ฉันจะพูดคำหยาบคายกับเพื่อน เมื่อเขาทำอะไรไม่ถูกใจ					
22. ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขากลับไปที่					
23. ฉันจะพูดคำหยาบคายกับคนที่ว่าฉัน					
24. เมื่อเกิดความไม่พอใจ ฉันจะใช้คำหยาบคายทันที					
25. ฉันช่วยให้เพื่อนโกรธ โดยทำท่าทางล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อน					
26. ฉันแสดงให้คนที่ฉันไม่พอใจรู้ว่าฉันไม่พอใจเขา โดยกระแทกของให้เสียงดังต่อหน้าเขา					
27. ถ้าเพื่อนแกล้งขวางทางเดินฉัน ฉันจะผลักให้เพื่อนพ้นทางเดิน					
28. ฉันจะขว้างของที่อยู่ในมือใส่คนที่มาทำร้ายฉันก่อน					
29. เมื่อมีคนมาทำให้ฉันโกรธ ฉันจะคว้าไม้หรือสิ่งที่อยู่ใกล้มือมาตีทันที					
30. ฉันมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นถึงกับชกต่อยต่บตีกัน					
31. ฉันรู้สึกสนุกเมื่อแกล้งเพื่อน					
32. เมื่ออยากดูของของเพื่อน ฉันจะกระชากมาดู					
33. ถ้าใครทำสิ่งของของฉันเสียหาย ฉันจะทำให้ของของคนนั้นเสียหายเป็นการตอบแทนบ้าง					
34. ฉันแกล้งผู้ที่อ่อนแอกว่า					
35. ถ้าใครหัวเราะเมื่อฉันทำผิด ฉันจะพูดทำร้ายจิตใจเขา					
36. ถ้าใครตั้งใจทำให้ฉันได้รับความอับอาย ฉันจะต้องทำให้เขาบาดเจ็บ					
37. ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ห้ามโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะทำสิ่งที่ถูกห้ามนั้น					

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
38. ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะทำลายสิ่งของต่างๆ					
39. เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่น และถูกทำร้ายให้ต่อสู้กัน ฉันจะไม่ปฏิเสธ					
40. เมื่อฉันไม่พอใจการกระทำของคนบางคน ฉันจะทำเขาให้พิสูจน์ว่าใครต่อสู้ได้ดีกว่ากัน					
41. ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่คนที่ทำให้ฉันโกรธมาก					
42. ฉันถูกคุด่า ฉันจะระบายความโกรธ โดยทำให้สิ่งของส่วนรวมเสียหาย					
43. ฉันจะขอของที่ฉันต้องการ โดยการขมขู่เพื่อน					
44. ฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน					
45. เมื่อพบกับบางคนที่ไม่ชอบหน้ากัน ฉันจะแหย่ให้เขาไม่พอใจ					
46. ฉันจะแกล้งให้รุ่นน้องทำในสิ่งที่เขาอาย					
47. ฉันทำให้เพื่อนอารมณ์เสียโดยเอาของของเพื่อนไปซ่อน					
48. ฉันรู้สึกสนุก เมื่อแอบเอาสิ่งที่เพื่อนเกลียดกลัวใส่ในกระเป๋า หรือ โຕ้ะของเขา					
49. เมื่อฉันต้องการระบายความแค้นในใจ ฉันจะเขียนคำหาขบถบนโຕ้ะ หรือผนังต่างๆ					
50. เมื่อฉันเกิดความโกรธแค้น ฉันจะทำของส่วนรวมเสียหาย					
51. ฉันเขียนว่าคนบางคนที่ไม่พอใจในสถานที่สาธารณะ เช่น ห้องน้ำ					
52. ฉันหยอกล้อเล่นกับเพื่อนแล้ว ฉันได้รับบาดเจ็บ ฉันจะควบคุมความโกรธไม่ได้ ต้องทำให้เขาบาดเจ็บคืน					
53. เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น ฉันจะพูดประชดประชันเขา					
54. เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันจะเข้าไปร่วมต่อสู้ด้วยทันที					

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
55. ถ้ามีการแข่งขันกีฬาระหว่างห้อง ฉันจะพูดทำทนายฝ่ายตรงข้าม					
56. หากมีกรณีขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันจะแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลังตัดสิน					
57. เมื่อไม่ได้รับความยุติธรรม ฉันจะทำลายของใช้ต่างๆ					
58. เมื่อไม่พอใจผู้อื่น ฉันจะทำเสื่อผ้า สมุด ของเขาเป็นอน					

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี่

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเกลลี

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการดำเนินการ
1	<p>1. ทราบขอบเขตและแนวทางการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม</p> <p>2. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึก</p> <p>3. ฝึกการแสดงออกของผู้รับการฝึกด้านการพูดเพื่อสัมภาษณ์ข้อมูลของเพื่อนและการแนะนำเพื่อนๆ</p>	<p>1. ผู้นำการฝึกแนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และเงื่อนไขข้อตกลงบางประการเกี่ยวกับการเข้ารับการฝึก</p> <p>2. ผู้นำการฝึกแจกกระดาษรูปหัวใจคนละ 1 แผ่น และให้ผู้รับการฝึกไปหาคู่ต่อหัวใจเพื่อให้ได้สุภาษิตคำพังเพยที่สมบูรณ์</p> <p>3. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันตามแนวคำถามที่ผู้นำการฝึกกำหนดไว้</p> <p>4. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้จากการแนะนำตนเอง</p>
2	<p>1. ให้ผู้รับการฝึกทราบความหมาย ลักษณะ ประโยชน์ และขอบเขตการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเปรียบเทียบความแตกต่างจากพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>2. เพิ่มพูนการตระหนักรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ที่มีใช้ความก้าวร้าว</p>	<p>1. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกดูวีดิทัศน์ตัวอย่างที่เตรียมไว้ และให้สังเกตความแตกต่างของพฤติกรรมทั้ง 3 แบบ โดยบันทึกลงในแบบฟอร์มที่แจกให้</p> <p>2. ผู้รับการฝึกอภิปรายผลจากการสังเกต และผู้นำการฝึกชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างของพฤติกรรมทั้ง 3 แบบ</p> <p>3. ผู้นำการฝึกบรรยายเกี่ยวกับความหมาย ลักษณะ ประโยชน์ และขอบเขตของการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>4. ผู้รับการฝึกดูวีดิทัศน์ที่ผู้นำการฝึกเตรียมไว้อีก 3 สถานการณ์ โดยแต่ละสถานการณ์ ผู้รับการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมเพื่อบันทึกลงในแบบฟอร์มที่ผู้นำการฝึกแจกให้ พร้อมทั้งตอบข้อซักถามหากมีข้อสงสัย</p> <p>5. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับจากการดูวีดิทัศน์</p> <p>6. มอบหมายให้ผู้รับการฝึกสังเกตพฤติกรรมของบุคคลรอบข้างที่แสดงต่อเรา 1 - 2 พฤติกรรม โดยสังเกตว่าเป็นพฤติกรรมใด และรู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมนั้น เพื่อนำเสนอในกลุ่มครั้งต่อไป</p>



ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการดำเนินการ
3	<p>1. ให้ผู้รับการฝึกทราบความหมาย ลักษณะ ประโยชน์ และขอบเขต การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเปรียบเทียบความแตกต่างจากพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>2. เพิ่มพูนการตระหนักรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ที่มีใช้ความก้าวร้าว</p>	<p>1. ทบทวนเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก</p> <p>2. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกการตอบสนอง 3 แบบ ใช้เวลา 20 นาที</p> <p>3. ผู้นำการฝึกเฉลย พร้อมทั้งอภิปรายพฤติกรรมนั้นในแต่ละข้อ พร้อมทั้งให้ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่าพฤติกรรมที่เหลือในแต่ละข้อย่อยเป็นพฤติกรรมใด</p> <p>4. มอบหมายให้ผู้รับการฝึกสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันว่าเป็นพฤติกรรมใด เพื่อนำมาเล่าในกลุ่มครั้งต่อไป</p>
4	<p>1. ให้ผู้รับการฝึกทราบความหมาย ลักษณะ ประโยชน์ และขอบเขต การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเปรียบเทียบความแตกต่างจากพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>2. เพิ่มพูนการตระหนักรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ที่มีใช้ความก้าวร้าว</p>	<p>1. ทบทวนเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก</p> <p>2. ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กัน และออกมาจับฉลาก เพื่อให้แต่ละคู่แสดงบทบาทสมมติที่จับฉลากได้ และให้ผู้รับการฝึกที่เหลือสังเกตพฤติกรรม แล้วบันทึกลงในแบบฟอร์มที่ได้รับ และเมื่อแสดงจบในแต่ละคู่ ให้ผู้รับการฝึกรายงานการสังเกตของตนเอง</p> <p>3. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่คิดบทบาทสมมติพฤติกรรมแบบใดแบบหนึ่งใน 3 แบบ และออกมาแสดงเพื่อให้ผู้รับการฝึกที่เหลือสังเกตและบันทึกลงในแบบฟอร์มที่แจกให้</p> <p>4. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกสังเกตพฤติกรรมที่พบเห็นว่าเป็นพฤติกรรมใด และมาเล่าสู่กันฟังในกลุ่มครั้งต่อไป</p>
5	<p>1. ให้ผู้รับการฝึกเกิดการตระหนักในพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง</p> <p>2. ให้ผู้รับการฝึกเห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีอยู่เป็นพฤติกรรมไม่เหมาะสม</p>	<p>1. ผู้นำการฝึกแจกใบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวให้ผู้รับการฝึกประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง ใช้เวลา 5 นาที</p> <p>2. ผู้นำการฝึกจับฉลากจับคู่ผู้รับการฝึก เพื่อให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่จับฉลากเลือกแบบพฤติกรรมคู่ละ 1 พฤติกรรม</p> <p>3. ให้ผู้รับการฝึกออกมาแสดงพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่ได้เลือกไปคู่ละ 10 นาที และให้ผู้รับการฝึกที่เหลือช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมใด และจะแก้ไขอย่างไรให้เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้</p>

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการดำเนินการ
		<p>4. ผู้นำการฝึกแจกใบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการฝึกประเมินพฤติกรรมตนเองอีกครั้ง หลังจากได้รับการฝึก</p> <p>5. ผู้นำการฝึกมอบหมายให้ผู้รับการฝึกสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองในชีวิตประจำวัน และให้ตระหนักว่าควรปรับเปลี่ยนแก้ไขให้เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ได้อย่างไร เพื่อเล่าในกลุ่มครั้งต่อไป</p>
6	<p>1. เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน</p> <p>2. ทราบขอบเขตของสิทธิ</p> <p>3. การแสดงสิทธิมนุษยชนของตนเองอย่างเหมาะสมที่ไม่ใช่ความก้าวร้าว</p>	<p>1. ผู้นำการฝึกบรรยาย และถามตอบเกี่ยวกับความหมาย ประเภทของสิทธิพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ</p> <p>2. ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กัน และให้ช่วยกันนึกถึงสิทธิมนุษยชนที่เขาแสดงในชีวิตประจำวันกับบุคคลที่เขามีสัมพันธภาพด้วย โดยนำมาเปรียบเทียบกัน 3 สถานภาพ</p> <p style="padding-left: 40px;">สิทธิของเราต่อพ่อแม่ / สิทธิของพ่อแม่ต่อเรา</p> <p style="padding-left: 40px;">สิทธิของเราต่อเพื่อน / สิทธิของเพื่อนต่อเรา</p> <p style="padding-left: 40px;">สิทธิของลูกศิษย์ต่ออาจารย์ / สิทธิของอาจารย์ต่อลูกศิษย์</p> <p>กำหนดให้เขียนตัวอย่างมาสถานภาพละ 3 ข้อ ให้เวลา 10 นาที</p> <p>3. ให้ผู้รับการฝึกพิจารณาจำแนกสิทธิว่าสิทธิใดสามารถใช้ได้ทุกสถานภาพ และสิทธิใดใช้ได้เฉพาะสถานภาพ</p> <p>4. ผู้นำการฝึกอภิปรายเกี่ยวกับความหมายของสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานและความสำคัญของสิทธิต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม</p> <p>5. ผู้นำการฝึกแจกกระดาษตัวอย่างสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน 20 ข้อ ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด และให้ผู้รับการฝึกเลือกตอบระหว่างเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย จากนั้นผู้นำการฝึกอธิบายสิทธิในแต่ละข้อ</p> <p>6. ผู้นำการฝึกยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ก้าวร้าว 2 - 3 สถานการณ์ ให้ผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกันถึงสิทธิที่นำมาใช้</p> <p>7. ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กัน และช่วยกันคิดสถานการณ์ 1 สถานการณ์ พร้อมทั้งแจกแจงสิทธิที่แสดงออกให้เวลา 10 นาที และให้ออกมาแสดง ซึ่งผู้นำการฝึกอภิปรายถึงความถูกต้องของสิทธิที่แสดงออกในแต่ละสถานการณ์</p>

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการดำเนินการ
		<p>8. ให้ผู้รับการฝึกจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้แต่ละคนเล่าสถานการณ์ที่เคยประสบมาให้กลุ่มฟัง และให้เพื่อนๆ ช่วยกันคิดสิทธิที่จะแสดงออก โดยมีผู้นำการฝึกพิจารณาความถูกต้อง</p> <p>9. มอบหมายให้ผู้รับการฝึกสังเกตสิทธิมนุษยชนที่แสดงต่อผู้อื่นในชีวิตประจำวันว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และผู้อื่นรู้สึกอย่างไร เพื่อนำมาเล่าในกลุ่มครั้งต่อไป</p>
7	<p>1. ทบทวนทักษะที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม</p> <p>2. ฝึกให้สามารถใช้ประโยคคำพูดที่ต้องการพูดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ก้าวร้าว</p> <p>3. ส่งเสริมให้สามารถใช้ภาษาท่าทางได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับคำพูด</p> <p>4. สนับสนุนคำพูดให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น</p>	<p>1. ผู้นำการฝึกบรรยายและถามตอบสั้นๆ เกี่ยวกับ “รูปแบบการแสดงออกของภาษาท่าทางและภาษาพูดที่เหมาะสม”</p> <p>2. ผู้นำการฝึกเตรียมสถานการณ์ต่างๆ กับผู้รับการฝึกอาสาสมัคร จากนั้นให้ผู้รับการฝึกที่เหลือออกมาแสดงความคิดเห็นว่าจะใช้ภาษาพูด ภาษาท่าทางอย่างไรในสถานการณ์นั้น และให้ผู้รับการฝึกที่เหลือช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าเป็นการแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร และสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงเป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมอย่างไร</p> <p>3. ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กัน เพื่อช่วยกันคิดสถานการณ์ที่มีการแสดงออกทางภาษาท่าทาง และภาษาพูดที่เหมาะสมคนละ 1 สถานการณ์ และให้ผู้รับการฝึกที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>4. มอบหมายให้ผู้รับการฝึกเขียนบทสนทนากับผู้อื่น และระบุภาษาท่าทางในเหตุการณ์จริงของตนเอง 1-2 เหตุการณ์ เพื่อนำมาเล่าสู่กันฟังในกลุ่มครั้งต่อไป</p>
8	<p>1. ส่งเสริมให้มีความคิดถูกต้อง และมีเหตุผลมากขึ้น</p> <p>2. เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับที่มาแห่งความคิดที่ไร้เหตุผล และความคิดที่ถูกต้อง</p> <p>3. ฝึกการกล้าตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ตนปรารถนาและถูกต้อง</p> <p>4. ฝึกแสดงความคิดที่ตนเองตัดสินใจเลือกอย่างถูกต้องเหมาะสม</p>	<p>1. ให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ “การเขียนบทสนทนา” มีขั้นตอน ดังนี้</p> <p>1.1 แจกแบบฟอร์มการเขียนบทสนทนาให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด</p> <p>1.2 ให้ผู้รับการฝึกแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 2 คน โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดสถานการณ์สมมติกลุ่มละ 1 สถานการณ์ และช่วยกันคิดคำพูดที่เหมาะสม เขียนลงในแบบฟอร์ม DESC ให้เวลา 10 นาที</p> <p>1.3 นำบทสนทนาของแต่ละกลุ่มมาอภิปรายความถูกต้อง และแก้ไขการใช้คำพูดด้วยกันในกลุ่มใหญ่</p>

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	วิธีการดำเนินการ
		<p>2. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนทำแบบฝึกปฏิบัติ “พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม” ดังนี้</p> <p>2.1 ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนนึกถึงสถานการณ์ในชีวิตจริงของตนเองที่ก้าวร้าวคนละ 1 สถานการณ์ และเขียนบทสนทนา</p> <p>2.2 ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กัน เพื่อแสดงบทบาทสมมติด้วยกัน 10 นาที และออกมาแสดง อีกทั้งผู้ฝึกและผู้รับการฝึกที่เหลือช่วยกันพิจารณาความเหมาะสมในการแสดงออกทั้งด้านภาษาพูดและภาษาท่าทาง</p> <p>3. มอบหมายให้ผู้รับการฝึกเขียนบทสนทนาในสถานการณ์ที่ประสบจริงคนละ 2 สถานการณ์ เพื่อนำส่งในกลุ่มครั้งต่อไป</p>
9-10	<p>แสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม โดยนำทักษะต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมาแสดง</p>	<p>1. ให้ผู้รับการฝึกเลือกสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่เป็นปัญหาหรือก้าวร้าวมา 1 สถานการณ์ อาจเป็นเหตุการณ์ที่กำลังเกิดอยู่หรือเกิดขึ้นผ่านพ้นไปแล้ว แต่ยังไม่สามารถแก้ไขได้</p> <p>2. ให้ผู้รับการฝึกรวบรวมความคิดว่าจะแสดงออกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นอย่างไร 15 นาที</p> <p>3. ให้ผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกัน เพื่อพิจารณาความถูกต้องเหมาะสม และออกมานำเสนอทีละคน</p> <p>4. ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึกที่เหลือช่วยกันพิจารณาความสอดคล้องของทักษะทั้งหมดที่ใช้ประกอบกัน และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ฝึกซ้อม บอกจุดที่ต้องแก้ไขปรับปรุง และให้ข้อเสนอแนะ</p> <p>5. เมื่อปฏิบัติครบทุกคนแล้ว เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกบอกประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึก</p> <p>6. ผู้นำการฝึกสรุปการเข้ารับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั้งหมด 10 ครั้ง และกล่าวปิดโครงการการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี่</p>

## รายละเอียดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่ 1. การนำเข้าสู่การฝึก และ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึก

### วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ทราบขอบเขตและแนวทางการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม
- 2) สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึก
- 3) ฝึกการแสดงออกของผู้รับการฝึก ด้านการพูดเพื่อสัมภาษณ์ข้อมูลของเพื่อน และการแนะนำ

เพื่อนๆ

สื่อ - อุปกรณ์ กระดาษสีรูปหัวใจ แนวคำถามในการสัมภาษณ์

### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำการฝึกกล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการฝึก และแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และเงื่อนไขข้อตกลงบางประการเกี่ยวกับการเข้ารับการฝึก
2. ผู้นำการฝึกแจกกระดาษรูปหัวใจคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีข้อความสุภาษิตคำพังเพยที่มีข้อความเหมือนกัน โดยผู้รับการฝึกจะต้องไปหาคู่ต่อหัวใจ เพื่อให้ได้สุภาษิตคำพังเพยที่สมบูรณ์ ต่อจากนั้นให้ผู้รับการฝึกที่จับคู่กันสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน ตามแนวคำถามที่ผู้นำการฝึกกำหนดไว้ ให้เวลา 10 นาที
3. ผู้นำการฝึกจะอ่านสุภาษิตคำพังเพย หากผู้รับการฝึกคู่ใดถือสุภาษิตคำพังเพยนั้น ให้ผู้รับการฝึกคู่ นั้นออกมาหน้าชั้น เพื่อแนะนำคู่ของตนสลับกันไปให้เวลาคู่ละ 10 นาที ผู้รับการฝึกที่เหลือสามารถซักถามเพิ่มเติมได้
4. ผู้รับการฝึกทุกคนรายงานประสบการณ์ที่ได้จากการแนะนำตนเอง

### กระดาษรูปหัวใจ

1. น้ำเชื่อม : อซ่าเอาเรือขวาง
2. นำมาปลาकिनมค : น้ำลคคคกินปลา
3. น้ำร้อนปลาเป็น : น้ำเย็นปลาตาย
4. น้ำลค : คอศุค
5. น้ำนึ่ง : ไหลล็ก

### แนวคำถามในการสัมภาษณ์

1. รายละเอียดเกี่ยวกับครอบครัว ยกตัวอย่าง
  - 1.1 มีพี่น้องกี่คน
  - 1.2 คุณพ่อคุณแม่ทำงานอะไร
2. การศึกษา ยกตัวอย่าง
  - 2.1 ชอบเรียนวิชาอะไร เพราะเหตุใด
  - 2.2 วิชาใดที่ตนเองคิดว่าเรียนยาก เพราะเหตุใด
3. เพื่อน ยกตัวอย่าง
  - 3.1 ชอบให้เพื่อนมีนิสัยและบุคลิกภาพอย่างไร เพราะเหตุใด
  - 3.2 เพื่อนที่ดีในทัศนคติของตนเองเป็นอย่างไร
4. เรื่องส่วนตัว ยกตัวอย่าง
  - 4.1 ความใฝ่ฝันในชีวิต อยากทำงานอาชีพอะไร
  - 4.2 สิ่งใดบ้างที่คุณทำได้ดีกว่าบุคคลอื่น
  - 4.3 ในปีที่ผ่านมา คุณภูมิใจในสิ่งที่กระทำไปแล้วในเรื่องใดบ้าง
  - 4.4 คุณมีข้อดี และข้อที่อยากแก้ไขอะไร

ครั้งที่ 2. การเรียนรู้เรื่องความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Assertion Theory)

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ให้ผู้รับการฝึกทราบความหมาย ลักษณะ ประโยชน์ และขอบเขตการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เปรียบเทียบความแตกต่างจากพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว
- 2) เพิ่มพูนการตระหนักรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ที่มีใช้ความก้าวร้าว

สื่อ - อุปกรณ์ วิดีทัศน์ แบบฟอร์มการสังเกตพฤติกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกดูวีดิทัศน์ตัวแบบที่เตรียมไว้ และให้ผู้รับการฝึกสังเกตความแตกต่างของพฤติกรรมทั้ง 3 แบบ ซึ่งอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน และบันทึกย่อลงในแบบฟอร์มที่ผู้นำการฝึกแจกให้
2. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกอภิปรายผลจากการสังเกต ต่อจากนั้น ผู้นำการฝึกจะชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมทั้ง 3 แบบ
3. ผู้นำการฝึกบรรยายเกี่ยวกับความหมาย ลักษณะ ประโยชน์ และขอบเขตของการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างละเอียด พร้อมทั้งตอบข้อซักถาม
4. ให้ผู้รับการฝึกดูวีดิทัศน์ที่เตรียมไว้อีก 3 สถานการณ์ โดยแต่ละสถานการณ์ ผู้รับการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมเพื่อบันทึกลงในแบบฟอร์มที่ผู้นำการฝึกแจกให้ และ สร้างความเข้าใจให้ตรงกัน พร้อมทั้งตอบข้อซักถาม หากมีข้อสงสัย
5. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับจากการดูวีดิทัศน์
6. ผู้นำการฝึกสรุปสิ่งที่ได้กระทำไปทั้งหมดในช่วงโม่งการฝึก พร้อมทั้งมอบหมายให้ผู้รับการฝึกไปสังเกตพฤติกรรมของบุคคลรอบข้างที่แสดงต่อเขา 1 - 2 พฤติกรรม โดยสังเกตว่าเป็นพฤติกรรมใด และรู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมนั้น เพื่อนำมาเสนอในกลุ่มครั้งต่อไป
7. นัดหมายการเข้าฝึกในครั้งต่อไป

### บทบาทสมมติของวีดีทัศน์

สถานการณ์ที่ 1 ทวี และ ศร เป็นเพื่อนสนิทที่เรียนชั้นเดียวกัน ทวีเป็นคนเรียนเก่ง โดยเฉพาะวิชาคณิตศาสตร์ ดังนั้นเมื่อถึงเวลาใกล้สอบวิชาคณิตศาสตร์ ศรจึงมาขอให้ทวีช่วยติววิชาคณิตศาสตร์

#### พฤติกรรมก้าวร้าว

ศร : ทวี นายช่วยเราติววิชาคณิตศาสตร์ให้เราได้ไหม เรากลับทำข้อสอบไม่ได้ ตอนนี้ยังไม่เข้าใจ อีกตั้งหลายบท

ทวี : ไม่ได้หรอก ตอนนี้หัวฉันแทบจะแตกอยู่แล้ว ทำไมศรไม่อ่านหนังสือเองล่ะ

ศร : อ่านเองก็อ่านอยู่แล้ว แต่ไม่ค่อยเข้าใจเลย อยากให้ทวีช่วยติวให้หน่อยนะ

ทวี : คอยแต่จะให้คนอื่นช่วย อีกหน่อยก็เป็นอย่างหรือ ทำอะไรก็ได้ ใจถาวรจริงๆ เลยนะ

#### พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

ศร : ทวี นายช่วยเราติววิชาคณิตศาสตร์ให้เราได้ไหม เรากลับทำข้อสอบไม่ได้ ตอนนี้ยังไม่เข้าใจ อีกตั้งหลายบท

ทวี : เอ่อ ยังไงดีล่ะ ศรคิดว่าเราช่วยได้แน่นอนหรือ

ศร : แน่แน่นอน ทวีเก่งวิชาคณิตศาสตร์ ทวีต้องช่วยเราได้ ทวีช่วยติวให้เรานะ

ทวี : แต่เนื้อหาที่จะสอบ เรายังไม่ค่อยรู้เรื่องเท่าไรหรอก แล้วศรจะให้เราช่วยติวบทไหนล่ะ

ศร : ขอบใจนะทวี

#### พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ศร : ทวี นายช่วยเราติววิชาคณิตศาสตร์ให้เราได้ไหม เรากลับทำข้อสอบไม่ได้ ตอนนี้ยังไม่เข้าใจ อีกตั้งหลายบท

ทวี : ศร ความจริงเราเห็นใจนายมากนะ และอยากช่วยติวให้ศร แต่ตอนนี้ช่วยศรไม่ได้จริงๆ

ศร : โธ่ ทวีช่วยเราหน่อยซินะ เรากลับสอบไม่ผ่านนะ

ทวี : เราช่วยเธอไม่ได้จริงๆ เพราะเราเองยังอ่านหนังสือไม่จบเลย และวิตกกังวลอยู่เลย ศรน่าจะลองไปขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆคนอื่นดูซินะ เขาอาจช่วยศรได้

ศร : ก็ดีเหมือนกันนะ คนอื่นอาจช่วยเราได้

สถานการณ์ที่ 2 ขณะที่พี่ก้อยกำลังทำกับข้าว เพื่อรับประทานอาหารกลาง พี่ก้อยได้เรียกให้อ๊อด ซึ่งกำลังนั่งทำการบ้าน ช่วยไปหยิบขวดน้ำตาลให้พี่ด้วย



### พฤติกรรมก้าวร้าว

พี่ก้อย : อ้อด ช่วยหีบขวดน้ำตาลให้พี่หน่อยจ๊ะ

อ้อด : พี่ก้อย อ้อดกำลังทำการบ้านอยู่ พี่ก้อยมองไม่เห็นเหรอ

พี่ก้อย : ช่วยหีบขวดน้ำตาลให้พี่ก่อนได้ไหมจ๊ะ

อ้อด : คนกำลังทำการบ้านยังมาใช้ให้ทำอย่างอื่น สอบไม่ผ่านอย่ามาโวยวายนะ ชอบใช้เรื่อย ๆ อยู่ได้

### พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

พี่ก้อย : อ้อด ช่วยหีบขวดน้ำตาลให้พี่หน่อยจ๊ะ

อ้อด : พี่ก้อยจะเอาอะไรนะ ไม่ค่อยได้ยินเลย

พี่ก้อย : หีบขวดน้ำตาลให้พี่หน่อย

อ้อด : หีบขวดน้ำตาลเหรอ เอ่อ อ้อดกำลังทำการบ้านอยู่แท้ๆ ต้องมาหีบขวดน้ำตาลอีก (พิมพ์) แล้วเดินไปหีบขวดน้ำตาลให้พี่

พี่ก้อย : ขอบใจจ๊ะ

### พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

พี่ก้อย : อ้อด ช่วยหีบขวดน้ำตาลให้พี่หน่อยจ๊ะ

อ้อด : รอก่อนนะครับ ขอให้อ้อดทำการบ้านข้อนี้ให้เสร็จก่อน ใกล้เคียงเสร็จแล้วละ

พี่ก้อย : พี่จะรอ

อ้อด : การบ้านเสร็จแล้ว อ้อดจะไปหีบขวดน้ำตาลให้พี่ (อ้อดเดินไปหีบขวดน้ำตาล) พี่ก้อย ขวดน้ำตาลครับ

พี่ก้อย : ขอบใจจ๊ะ

สถานการณ์ที่ 3 มล และมินต์ เป็นพี่น้องกัน วันหนึ่งคุณแม่นำขนมมาให้ทั้ง 2 คน โดยแบ่งให้กินคนละชิ้น แต่มินต์จะหยิบขนมของมลมาทานอีกชิ้น

### พฤติกรรมก้าวร้าว

คุณแม่ : มล และมินต์มาทานขนมเร็ว อร่อยๆทั้งนั้นเลย คุณแม่ซื้อมาให้ทาน แบ่งคนละ 1 ชิ้นนะจ๊ะ

มล : ค่ะ คุณแม่ อันนี้ของมล ส่วนอันนี้ของน้องมินต์

มินต์ : มินต์จะเอาชิ้นนั้นด้วย (เอื้อมมือไปหยิบอีกชิ้นหนึ่งทันที)

มล : อดอยากมาจากไหนนะ จะแย่งของฉันไปกินอีก จะแข่งให้ท้องแตกตาย

มินต์ : ไม่กินก็ได้

### พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

คุณแม่ : มล และมินต์มาทานขนมเร็ว อร่อยๆทั้งนั้นเลย คุณแม่ซื้อมาให้ทาน แบ่งคนละ 1 ชิ้นนะจ๊ะ

มล : ค่ะ คุณแม่ อันนี้ของมล ส่วนอันนี้ของน้องมินต์

มินต์ : มินต์จะเอาชิ้นนั้นด้วย (เอื้อมมือไปหยิบอีกชิ้นหนึ่งทันที)

มล : เอ่อ ถ้ามินต์อยากทานอีกชิ้น ก็ทานเถอะ แต่จริงๆแล้วชิ้นนั้นไม่ใช่ของเธอ เป็นของพี่ต่างหาก

มินต์ : ขอบคุณมากพี่มล

มล : ไม่เป็นไรหรอก (พูดเสียงเบาๆ)

### พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

คุณแม่ : มล และมินต์มาทานขนมเร็ว อร่อยๆทั้งนั้นเลย คุณแม่ซื้อมาให้ทาน แบ่งคนละ 1 ชิ้นนะจ๊ะ

มล : ค่ะ คุณแม่ อันนี้ของมล ส่วนอันนี้ของน้องมินต์

มินต์ : มินต์จะเอาชิ้นนั้นด้วย (เอื้อมมือไปหยิบอีกชิ้นหนึ่งทันที)

มล : แต่คุณแม่ให้ทานคนละชิ้นนะน้องมินต์ ถ้าน้องมินต์อยากทานอีกชิ้น พี่มลจะไปบอกคุณแม่ให้ตีใหม่จ๊ะ

มินต์ : ขอบคุณค่ะ พี่มล

สถานการณ์ที่ 4 นาดาตี จะไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อน แต่ไม่มีชุดสวยๆใส่ จึงนึกได้ว่าฐาเพิ่งไปซื้อเสื้อใหม่ นาดาตีจึงไปยืมเสื้อใหม่จากฐา และฐาไม่เต็มใจจะให้ยืม

### พฤติกรรมก้าวร้าว

นาดาตี : ฐา นาดาตีขอยืมเสื้อใหม่ของเธอได้ไหม ลีต้องไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อน แต่ลีมียแค่เสื้อผ้าเก่าๆทั้งนั้นเลย ลีเลยจะมาขอยืมเสื้อตัวใหม่ที่ฐาเพิ่งซื้อมานะ

ฐา : เสื้อใหม่นะเหรอ ไม่มีทางหรอก ฉันเพิ่งซื้อใหม่ เธอก็จะมาขอใส่ไม่มากไปหน่อยเหรอ เก็บเงินซื้อเองไม่ได้เหรอ ีเยวขอยืมคนอื่น ง่ายเกินไปรีไปเล่า

นาดาตี : ฐาไม่ให้เรายืม เราไม่ยืมก็ได้

### พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

นาดาตี : ฐา นาดาตีขอยืมเสื้อใหม่ของเธอได้ไหม ลีต้องไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อน แต่ลีมียแค่เสื้อผ้าเก่าๆทั้งนั้นเลย ลีเลยจะมาขอยืมเสื้อตัวใหม่ที่ฐาเพิ่งซื้อมานะ

ฐา : ลีอยากได้ตัวนี้เหรอ เราให้ยืมก็ได้ แต่ลีสั่งคุณเสื้อตัวนี้ให้ตีๆนะ ฐารักเสื้อตัวนี้มาก เพิ่งเก็บเงินซื้อมาไม่กี่วันเอง ใส่แค่ครั้งเดียวเอง ลีอย่าทำให้เพื่อนนะ

นาดาตี : ฐาไม่ต้องกังวลหรอก ขอบใจมากนะฐา

พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

นาตาลี : ชูา นาคาลีขอยืมเสื้อใหม่ของเธอได้ไหม ลีต้องไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อน แต่ลีมีแต่เสื้อผ้าเก่าๆทั้งนั้นเลย ลีเลขจะมาขอยืมเสื้อตัวใหม่ที่ชูาเพิ่งซื้อมานะ

ชูา : เราให้ยืมเสื้อตัวนี้ไม่ได้จริงๆ เราเพิ่งเก็บเงินซื้อมา เราชักเสื้อตัวนี้มาก แต่เรามีเสื้อผ้าสวยๆอีกเยอะเลย นาคาลีลองเลือกดูตัวอื่นดีไหม

นาตาลี : ขอบใจมากกานะ นาคาลีจะลองเลือกเสื้อตัวอื่นดู

สถานการณ์ที่สังเกต.....

ผู้สังเกต.....

การแสดงออกทางอารมณ์

---

---

---

การแสดงออกทางภาษาพูด

---

---

---

การแสดงออกทางภาษาท่าทาง

---

---

---

ครั้งที่ 3. การเรียนรู้ความแตกต่างระหว่าง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ให้ผู้รับการฝึกทราบ ความหมาย ลักษณะ ประโยชน์ และ ขอบเขตการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เปรียบเทียบความแตกต่างจากพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว
- 2) เพิ่มพูนการตระหนักรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ที่มิใช่ความก้าวร้าว

สื่อ - อุปกรณ์ แบบฝึกการตอบสนอง

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
2. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกการตอบสนอง 3 แบบ โดยใช้เวลาทำประมาณ 20 นาที
3. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกตอบคำถามที่ตนเองเลือก และ ผู้นำการฝึกเฉลย พร้อมทั้งอภิปรายพฤติกรรมนั้นในแต่ละข้อ ต่อจากนั้น ให้ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่าพฤติกรรมที่เหลือในแต่ละข้อย่อยเป็นพฤติกรรมใด
4. ผู้นำการฝึกสรุปสิ่งที่ได้กระทำในครั้งนี และมอบหมายให้ผู้รับการฝึกสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ว่าเป็นพฤติกรรมใด เพื่อนำมาเล่าในกลุ่มครั้งต่อไป
5. นัดหมายการเข้าฝึกในครั้งต่อไป

## แบบฝึกการตอบสนอง

1. แก้วชวนพี่ไปดูภาพยนตร์เรื่องเอพิโซด 1 แต่พี่ปฏิเสธ เนื่องจากต้องไปทำธุระกับคุณแม่ ถ้านักเรียนเป็นแก้ว จะพูดอย่างไร

- ก. เป็นลูกแห่งอยู่ได้ ไปดูหนังกับฉันสนุกกว่าตั้งเยอะ
- ข. ไม่เป็นไร ถ้าวันไหนรหว่างค่อยไปดูหนังกับฉัน ดูเรื่องอื่นก็ได้
- ค. เอ่อ ไปไม่ได้จริงๆเหรอ น่าเสียดายจัง เรื่องนี้น่าดูมากๆเลย เพลิดเพลินไปพร้อมกับแม่ดูอีกทีซี

2. ปลาและปู ไปเที่ยวงานกาชาด และได้ไปเล่นสอยดาว ซึ่งปลาสอยดาวได้นาฬิกาข้อมือ ส่วนปูได้ตุ๊กตาทมิ แต่ปูอยากได้นาฬิกาข้อมือของปลา จึงขอนาฬิกาข้อมือจากปลา ถ้านักเรียนเป็นปลา จะพูดอย่างไร

- ก. ไม่ได้หรอกปู ปลาดีใจที่ได้นาฬิกาข้อมือนี่มาก ปลาจะใส่ไปเรียนหนังสือ
- ข. อยากได้มาก ก็ไปสอยดาวใหม่ซี เทียบขออยู่ได้ ไม่อายรีไร
- ค. ปูอยากได้นาฬิกาหรือ ปลาก็ชอบเหมือนกันนะ แต่ถ้าปูอยากได้ ก็เอาไปเถอะ

3. ในวันเสาร์ คุณแม่บอกให้จิง และบ่า ช่วยกันกวาดบ้าน ถูบ้าน ซึ่งขณะที่จิงกำลังกวาดบ้าน บ่าผู้เป็นน้องกลับป็นั่งดูโทรทัศน์ ถ้านักเรียนเป็นจิง จะพูดอย่างไร

- ก. ข่าอยากดูก็ดูไปเถอะนะ แต่พี่จิงก็เหนื่อยมากๆแล้ว ข่าไม่คิดจะมาช่วยพี่บ้างหรือ
- ข. ข่าหูหนวกรีไร แม่บอกให้ทำความสะอาดบ้าน กลับมานั่งดูโทรทัศน์แทน สมองเสื่อมแน่ๆเลย
- ค. หากจิงอยากดูโทรทัศน์ต่อ ก็ดูให้จบ แล้วมาช่วยพี่จิงทำความสะอาดที่หลังก็ได้

4. ขณะที่กูกำลังดูการแข่งขันฟุตบอลอยู่นั้น มีผู้ชายคนหนึ่งลุกขึ้นยืนบังกูก ทำให้กูกมองการแข่งขันไม่ชัดเจน ถ้านักเรียนเป็นกูก จะพูดอย่างไร

- ก. โธ่วี๊ย ! บังอยู่ได้ คิดว่าคุณคนเดียวยรีไร เกรงใจคนอื่นบ้างซี
- ข. (เพิ่มพ้ำกับตนเอง) เอ่อ เมื่อไรจะดูได้ชัดเจน
- ค. ช่วยกรุณานั่งลงได้ไหมคะ/ครับ กูกมองการแข่งขันไม่เห็นเลย

5. ภูมิขออนุญาตคุณแม่พ่อไว้ผมยาว เพราะภูมิเห็นว่าเท่หีดี แต่คุณแม่พ่อไม่อนุญาต ถ้านักเรียนเป็นภูมิ จะพูดอย่างไร

- ก. เชื้อพอกก็โง่แล้ว หัวโบราณ ไม่ทันสมัยเอาเลย
- ข. ไม่เป็นไรครับ ผมแค่อยากไว้ผมยาว เพราะผมชอบ แต่คุณแม่พ้อมีเหตุผล ผมก็เห็นด้วยครับ
- ค. ถ้าพ่อคิดว่าพ่อก็คิดถูก ผมก็ไม่ไว้ผมยาวก็ได้ครับ

6. อี๊ด เล่นวอลเลย์บอลกับเพื่อนต่างห้อง แต่ทีมของอี๊ดแพ้ ถ้านักเรียนเป็นอี๊ด จะพูดอย่างไร

ก. ดีใจด้วยในชัยชนะของพวกนาย

ข. เก่งเหลือเกินซินะ คงช่วยไว้หรือก ถ้าแข่งขันอีกครั้ง พวกนายแพ้แน่ๆ เล่นห่วยๆแบบนี้

ค. ( พึมพำกับเอง ) แพ้แล้วหรอนี้ ถ้าย้อนเวลาได้ เราอาจจะเล่นได้ดีกว่านี้

7. พืทกำลังเดินดูรองเท้ากีฬาในห้างสรรพสินค้า พืทถูกใจรองเท้าคู่หนึ่ง อยากจะลองใส่ดู เผอิญพนักงานขายเดินเข้ามาหา ถ้านักเรียนเป็นพืท จะพูดอย่างไร

ก. ขอลองรองเท้าคู่นั้นหน่อยครับ

ข. มองอยู่ได้ เป็นพนักงานขายไม่ใช่หรอ หยิบรองเท้าคู่นั้นมาให้ซิ

ค. เกรงใจครับ คุณเฉยๆก็ได้

8. ในโรงอาหารตอนกลางวัน บอมบี้สั่งข้าวราดผัดผัก และ แกงเขียวหวานไก่ แต่แม่ค้าตักผัดผัก กับพะแนงไก่แทน ถ้านักเรียนเป็นบอมบี้ จะพูดอย่างไร

ก. ไม่ได้สั่งแบบนี้ครับ แต่ทานแบบนี้ก็ได้ เสียขายของครับ

ข. แม่ค้าครับ ผมสั่งผัดผัก กับแกงเขียวหวานไก่ ไม่ใช่พะแนงไก่ เปลี่ยนให้ด้วยครับ

ค. แม่ค้าหุตั้งเมนูเลย สั่งอย่างหนึ่งได้อย่างหนึ่ง จึงง่าเหลือเกิน

9. สาระ และ พัฒน์ ไปเที่ยวทะเลด้วยกันในวันหยุด สาระอยากนั่งเรือไปเที่ยวเกาะ แต่พัฒน์ไม่ยอมไป เพราะกลัวการนั่งเรือ ถ้านักเรียนเป็นพัฒน์ จะพูดอย่างไร

ก. สาระอยากนั่งเรือมากไหม พัฒน์ตามใจก็ได้ แต่พัฒน์ก็ไม่อยากนั่งเท่าไรหรอกนะ

ข. สาระอยากนั่งเรือ พัฒน์เข้าใจ แต่พัฒน์กลัวการนั่งเรือ พัฒน์ขอไม่ไปนะ พัฒน์จะรอ

สาระที่นี้

ค. ในชีวิตไม่เคยนั่งเรือหรอ มาเที่ยวกับฉันเกิดอยากจะนั่งขึ้นมานั่งนี้

10. คุณพ่อของเจอยากให้เจเรียนพิเศษหลังเลิกเรียน แต่เจอยากเล่นฟุตบอลกับเพื่อนๆ และ เจคิดว่า การเรียนของเจอยู่ในเกณฑ์คืออยู่แล้ว ถ้านักเรียนเป็นเจ จะพูดอย่างไร

ก. คุณพ่อครับ เจขอไม่เรียนนะครับ เพราะการเรียนของเจอยู่ในเกณฑ์ดี และเจก็อยากเล่นกีฬาฟุตบอลในตอนเย็นกับเพื่อนๆ เจสัญญาว่าหากการเรียนของเจแยลง เจจะเรียนพิเศษครับ

ข. เรียนมากๆ เจหัวโตเมนูเลย ยิ่งเรียนยิ่งสมองเสื่อม ไม่รู้จะให้เรียนไปถึงไหน พ่ออยากให้เรียน พ่อก็เรียนเองซิ

ค. คุณพ่ออยากให้เจเรียนจริงๆใช่ไหมครับ เจเรียนก็ได้ครับ ตามใจคุณพ่อ

11. ทอมเล่นบิงปองกับแจ๊ค เผลอแจ๊คตีลูกบิงปองไปโดนลูกตาของทอม ถ้านักเรียนเป็นทอมจะพูดอย่างไร

- ก. ไม่เป็นไรแจ๊ค ทอมเจ็บนิดหน่อยเอง นายไม่ได้ตั้งใจ เราไม่โกรธนายหรอก
- ข. ไม่กล้าบอกว่าเป็นแจ๊ค โกรธ
- ค. เจ็บนะโว้ย! เล่นตีๆหน่อยซิ

12. ดิบบ์โกรธ และเสียใจมากที่ศักดิ์มีล้อซื้อพ่อแม่ของดิบบ์ ถ้านักเรียนเป็นดิบบ์ จะพูดอย่างไร

- ก. ล้อเล่นนิดหน่อย ใจปลาซิวจริงๆ ไม่สมกับเป็นลูกผู้ชายเลย
- ข. ดิบบ์โกรธจริงๆเหรอ
- ค. ขอโทษนะดิบบ์ ศักดิ์แค่คิดว่าจะทำให้ทุกคนสนุกเท่านั้นเอง ไม่เจตนาจะทำให้ดิบบ์เสียใจ

ขนาดนี้

13. รอนเก็บรวบรวมเงินเพื่อไปซื้อออร์แกนใหม่ แต่รัศมีเพื่อนร่วมห้องของรอน มาขอยืมเงินจากรอน เพื่อไปเที่ยวหน้าตกกับแฟน ถ้านักเรียนเป็นรอน จะพูดอย่างไร

ก. รัศมีจะไปเที่ยวหน้าตกเหรอ ถ้าอยากไปจริงๆเราให้ยืมเงินก็ได้ แม้ว่าเราอยากจะได้ออร์แกนก็ตาม

ข. รู้ตัวว่าไม่มีเงินก็อย่าไปเที่ยวซิ

ค. รัศมีเราให้เงินนายยืมไม่ได้หรอก เราจะเอาเงินนี้ไปซื้อออร์แกนใหม่ เราอยากได้ และรอมมาเป็นเวลาหลายเดือนแล้ว

14. นงค์จะต้องไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อนในวันพรุ่งนี้ แต่ นงค์ไม่มีต่างหูสวยๆใส่ และนงค์เห็นจี้ดมีต่างหูสวยๆใส่ จึงอยากขอยืมมาใส่สักคู่หนึ่ง ถ้านักเรียนเป็นนงค์ จะพูดอย่างไร

ก. มีต่างหูไว้ขายหรือจี้ด ให้เรายืมสักคู่ คงไม่เป็นไรหรอกนะ มีมากก็แบ่งกันใช้บ้างนะ

ข. จี้ด นงค์ขอยืมต่างหูสักคู่ซิ จะใส่ไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อนพรุ่งนี้นะ แล้วจะเอามาคืนให้ เรียบร้อยนะจ๊ะ

ค. จี้ดมีต่างหูสวยๆทั้งนั้นเลยนะ นำยืมสักคู่

15. คุณครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนไปหาข้อมูลเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ของจังหวัดเชียงใหม่ มาส่งในวันอังคารหน้า แต่เมื่อถึงเวลาดังกล่าว ปรากฏว่า พลลิมนำการบ้านที่คุณครูสั่งมาส่ง ถ้านักเรียนเป็นพลลิม จะพูดอย่างไร



- ก. ไม่น่าลืมนเลขเรา (พูดกับตนเอง)
- ข. คุณครูครับ ผมลืมนำการบ้านมาส่ง ขอโทษครับ ผมจะนำมาส่งในวันพรุ่งนี้ได้ไหมครับ
- ค. ลืมแค่นี้ คุณครูคงไม่ฆ่าผมหรอกนะ แล้วพรุ่งนี้ผมจะเอามาส่ง

16. ขณะที่นั่งกำลังเลือกซื้อเสื้ออยู่นั้น มีผู้ชายคนหนึ่งมาชนนันทน์เข้าพอดี ถ้านักเรียนเป็นนันทน์ จะพูดอย่างไร

- ก. ผมคิดเองครับที่มองไม่ดีเอง
- ข. ชนแล้วยังไม่ขอโทษอีก ไม่มีสมบัติผู้ดีเลย
- ค. ไม่เป็นไรครับ

17. ดึกเห็นตุ๊กตาโบว์ใหม่ ทำให้ดีก็อยากได้โบว์ใหม่บ้าง จึงขอให้คุณแม่ซื้อโบว์ใหม่ให้ แต่คุณแม่เห็นว่าดีก็มีโบว์เยอะมาก จึงไม่ซื้อให้ ถ้านักเรียนเป็นดีดี จะพูดอย่างไร

- ก. คุณแม่ซื้อให้ดีดีอีกอัน เงินคุณแม่ก็ไม่หมดหรอกค่ะ กระเป๋ากระเด็นไปได้
- ข. ไม่เป็นไรหรอกค่ะคุณแม่ ดึกเห็นด้วยกับคุณแม่ เพราะจริงๆดีดีก็มีโบว์เยอะมากแล้ว
- ค. ถ้าคุณแม่ตัดสินใจอย่างนั้น ดีดีก็ตามใจคุณแม่ค่ะ

18. ขณะที่นั่งอ่านหนังสือในห้องสมุด จักรเพื่อนร่วมห้องที่มานั่งดูหนังสือกับเพื่อนคนอื่นๆ ก็คุยกันเสียงดัง ถ้านักเรียนเป็นนพ จะพูดอย่างไร

- ก. หยุดพูดซะทีซิ นี่ห้องสมุดคนะ ไม่ใช่สวนสาธารณะ เกรงใจคนอื่นบ้างซิ
- ข. ( พึมพำกับตนเอง ) อ่านไม่ค่อยรู้เรื่องเลขเรา ทำไงดี
- ค. ขอโทษนะ กรุณาพูดค่อยๆหน่อย นพอ่านหนังสือไม่ค่อยรู้เรื่องเลย

19. ฝนใส่เสื้อผ้าชุดใหม่มาในวันทัศนศึกษาของโรงเรียน จิตรเห็นฝนใส่เสื้อใหม่ จึงพูดชมฝนว่าใส่เสื้อสวยจังเลย ถ้านักเรียนเป็นฝน จะพูดอย่างไร

- ก. ขอบใจจ๊ะ
- ข. ชุดนี้พอดีเขาลดราคา ก็ดูธรรมดาๆนะ
- ค. ชมเข้าไปแล้ว เธอเป็นคนที่สามที่ชมฉัน ทำไมไม่ชมพรุ่งนี้เลยล่ะ

20. ในงานเลี้ยงสังสรรค์ ป๊อบตักอาหารให้ปีเตอร์ แต่ปีเตอร์ไม่ชอบอาหารนั้น ถ้านักเรียนเป็นปีเตอร์ จะพูดอย่างไร

- ก. โอ๊ย ไม่ต้องตักให้หรอก ฉันมีมือตักเองได้
- ข. ก็ดีนะ ถ้าป๊อบเห็นว่ามันอร่อย
- ค. อาหารนี้ดูน่ารับประทานดี แต่ปีเตอร์ไม่ชอบทาน ขอบคุณนะที่ตักให้

ครั้งที่ 4. การเรียนรู้ความแตกต่างระหว่าง พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ให้ผู้รับการฝึกทราบความหมาย ลักษณะ ประโยชน์ และขอบเขตการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เปรียบเทียบความแตกต่างจากพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และ พฤติกรรมก้าวร้าว
- 2) เพิ่มพูนการตระหนักรู้ เกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ที่มีใช้ความก้าวร้าว

สื่อ - อุปกรณ์ บทบาทสมมติ แบบการสังเกตพฤติกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
2. ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กัน และ ออกมาจับฉลากทีละคู่ ต่อจากนั้นให้แต่ละคู่แสดงบทบาทสมมติที่จับฉลากได้ และให้ผู้รับการฝึกที่เหลือสังเกตพฤติกรรม เพื่อบันทึกลงในแบบฟอร์มที่ได้รับ ทำจนครบทุกคู่ โดยระหว่างที่แต่ละคู่แสดงจบ ให้ผู้รับการฝึกรายงานการสังเกตของตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจตรงกัน และตอบข้อซักถาม
3. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่คิดบทบาทสมมติพฤติกรรมแบบใดแบบหนึ่งใน 3 แบบ แล้วออกมาแสดงหน้าชั้น เพื่อให้ผู้รับการฝึกที่เหลือสังเกต และบันทึกลงในแบบฟอร์มที่แจกให้
4. เมื่อแต่ละคู่แสดงจบ ผู้นำการฝึกผู้รับการฝึกในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ออกมาแสดง และให้ผู้รับการฝึกที่เหลือรายงานการสังเกตพฤติกรรมของคู่ที่ออกมาแสดง เพื่อสร้างความเข้าใจตรงกัน และตอบข้อซักถาม หากมีข้อสงสัย
5. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกสังเกตพฤติกรรมที่พบเห็นว่าเป็นพฤติกรรมใด และ มาเล่าสู่กันฟังในกลุ่มใหญ่ พร้อมนัดหมายการเข้าฝึกในครั้งต่อไป

### บทบาทสมมติที่เตรียมไว้

1. ฉัฐ และ สุ เป็นเพื่อนกัน ขณะที่นั่งเรียนวิชาคณิตศาสตร์อยู่นั้น สุได้ขอยืมปากกาจากฉัฐ

สุ : ฉัฐ ปากกาของเธอสวยจัง ฉันขอยืมใช้ได้รึเปล่า?

ฉัฐ : พ่อแม่ของเธอไม่มีเงินซื้อปากกาให้เธอเลยหรือ ( ทำเสียงตะคอก และชี้หน้า )

2. หลังจากขาว และฟ้าคูหนึ่งจบ ขาวและฟ้าได้ไปขึ้นรถรถประจำทางเพื่อกลับบ้าน

ขาว : ฟ้าเธอขึ้นรถสายไหนกลับบ้าน ?

ฟ้า : แล้วเธอล่ะขาว ขึ้นรถสายไหน ?

ขาว : ฉันขึ้นรถสาย 50 แล้วฟ้าล่ะ

ฟ้า : สาย 50 เหนอ ? ฉันก็นั่งได้ เพียงแต่อ้อมหน่อย ( พูดเสียงค่อย และก้มหน้า )

ขาว : แล้วเธอจะขึ้นสาย 50 กับฉันรึเปล่า ?

ฟ้า : เออ ขึ้นก็ได้ แต่จะถึงบ้านก็โมงไม่รู้ ( ก้มหน้า )

3. น้ำและทองเป็นพี่น้องกัน วันนี้ทั้งคู่มาคุยที่วีพร้อมกัน

น้ำ : วันนี้ฉันจะดูหนังช่อง 7 กำลังสนุก

ทอง : แต่ฉันจะดูช่อง 3 สนุกกว่าช่อง 7 ตั้งเยอะ ( เสียงดัง )

น้ำ : ฉันเป็นพี่ ฉันต้องมีสิทธิดูช่อง 7 เธอเป็นน้อง ต้องตามใจพี่ ( เสียงตวาด )

ทอง : ทำไมฉันต้องตามใจด้วย ฉันอยากดูช่อง 3 ไม่ใช่ช่อง 7 ( เสียงตวาด )

น้ำ : แต่ฉันจะดูช่อง 7 หูของเธอไม่ได้ยิน หรือหูของเธอไม่ค่อยดี ( เสียงตะคอก )

4. วันนี้วันเกิดหน้อย หน้อยได้ชวนเพื่อนๆมางานเลี้ยงวันเกิด

น้อย : หน้อย ใครเป็นคนทำอาหารในวันนี้ ?

หน้อย : ส่วนใหญ่คุณแม่ทำ แต่บางอย่างหน้อยก็ทำเองนะ

น้อย : หน้อยทำอะไรล่ะ ?

หน้อย : แกงจืดลูกชิ้นจ๊ะ

น้อย : จืดจังเลย สมชื่อแกงจืดจริงๆเลยนะ ( เน้นเสียง และใช้ส่ายตามองเข้ยหัน )

5. ตาล และ น้อย เป็นพี่น้องกัน และ นอนในห้องเดียวกัน โดยตาล และ น้อย มีหน้าที่ผลัดเปลี่ยนกันทำความสะอาดห้องนอน คนละ 1 วัน ต่ออาทิตย์

ตาล : ตาลมือน้อยมากๆเลย ไม่มีความรับผิดชอบเอาเสียเลย ( พิมพ์ และ ทำเสียงบ่น )

น้อย : มาว่าฉันทำไม มีเรื่องอะไรก็บอกมาซิ ( มือทำวสะเอว )

- ตาล : ยังมาขอร้องฉันอีก ทำไมนุ้ยไม่ทำความสะอาดห้องนอน เวิร์กของนุ้ยไม่ใช่เหรอ ขาด  
ความรับผิดชอบมากมายเลย น่าเบื่อกที่สุด (เอานิ้วชี้ที่ศีรษะของนุ้ย และทำเสียงคัง)
- นุ้ย : แล้วตัวเองล่ะ มีความรับผิดชอบมากนักซิ เดี๋ยวของตัวเองก็สกปรก ฉันก็เบื่อกี  
เหมือนกัน ( ตะโกนใส่หน้าตาล )
- ตาล : อย่ามาพาลเรื่องอื่นซิ ที่ฉันพูดคือทำไมนุ้ยไม่ทำความสะอาดห้องนอน ไม่ใช่ให้มาว่า  
พี่ พุดพาดๆแบบนี้ มีนาเพื่อนไม่ค่อยคบ ครูก็ทำโทษบ่อย นิสัยอย่างนี้เองเป็นต้นเหตุ
- นุ้ย : เออ... แล้วไง พี่ตินักเหรอ ดีแต่ว่าคนอื่น หันมามองคุณตัวเองบ้างซิ จะได้ตาสว่างบ้าง  
( มือทำวสะเอว และยกไหล่ )

## ครั้งที่ 5. การตระหนักรู้ในพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง (AWARENESS IN AGGRESSIVE BEHAVIOR)

### วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ให้ผู้รับการฝึกเกิดการตระหนักในพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง
- 2) ให้ผู้รับการฝึกเห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีอยู่ เป็นพฤติกรรมไม่เหมาะสม

### สื่อ - อุปกรณ์ ใบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว และ แบบฝึกพฤติกรรม

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำการฝึกแจกใบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้รับการฝึกประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้นำการฝึกจับฉลากจับคู่ผู้รับการฝึก จากนั้นให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่จับฉลากเพื่อเลือกแบบฝึกพฤติกรรมคู่ละ 1 พฤติกรรม
3. ผู้นำการฝึกให้เวลาผู้รับการฝึกแต่ละคู่คู่ละ 10 นาที เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันในการที่จะออกมาแสดงพฤติกรรม ตามสถานการณ์ที่ได้เลือกไป
4. ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่ ออกมาแสดงพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่ได้เลือกไป คู่ละ 10 นาที หลังจากผู้รับการฝึกแต่ละคู่ได้แสดงจบแล้ว ให้ผู้รับการฝึกที่เหลือช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมใด และจะแก้ไขอย่างไรให้เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ โดยมีผู้นำการฝึกช่วยแนะนำและเสริมความเข้าใจในพฤติกรรมต่างๆ
5. ผู้นำการฝึกแจกใบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 แผ่นอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผู้รับการฝึกประเมินพฤติกรรมตนเองอีกครั้ง หลังจากได้รับการฝึกครั้งนี้
6. ผู้นำการฝึกมอบหมายให้ผู้รับการฝึกสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองในชีวิตประจำวัน และ ให้ผู้รับการฝึกได้ตระหนักว่าควรปรับเปลี่ยนแก้ไขให้เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้อย่างไร เพื่อมาเล่าในกลุ่มใหญ่ พร้อมทั้งนัดหมายการฝึกในครั้งต่อไป

## แบบฝึกพฤติกรรม

สถานการณ์ที่ 1 ขณะที่นิด และไก่อากำลังนั่งเรียนวิชาคณิตศาสตร์อยู่นั้น

นิต : ไก่อ เมื่อวานเราไปเล่นเกมที่ร้านข้างๆบ้าน สนุกจริงๆเลย

ไก่อ : เกมอะไรล่ะ

นิต : เกมสควบอย คู่กันโคตรมันเลย แต่แพงไปหน่อย ชั่วโมงละ 50 บาท เงินเราก็ไม่ค่อยจะมี ไก่อพอจะมีให้เราอมบ้างไหม อย่าทำตัวงกไปหน่อยเลย มีเงินก็แบ่งกันใช้ก็ได้

ไก่อ : \_\_\_\_\_

สถานการณ์ที่ 2 หลังเลิกเรียน ฟ้าและต้องกำลังเล่นฟุตบอลกับเพื่อนๆ

ฟ้า : ล่อง เตมาให้เราเลย เร็วๆเข้า

ต้อง : รอรับเลยนะ

ฟ้า : ล่อง เล่นให้มันดีๆหน่อย เตไม่ค่อยจะเข้าเป้าเลย ตาบอดหรือ

ต้อง : \_\_\_\_\_

สถานการณ์ที่ 3 ดิกนัดทานอาหารกลางวันกับน้อย แต่ดิกไปถึงที่ร้านอาหารก่อน จึงยืนรออยู่หน้าร้าน และยืนรอถึงครึ่งชั่วโมง

ดิก : เรานัดน้อยก็โมงนะ มาเอาป้านี่

น้อย : เผลอจรดติดมาก ทำให้เรามาถึงช้า

ดิก : แล้วทำไมไม่มาพุงนี้เลยล่ะ หรือมาชาติหน้าเลยก็ได้

น้อย : \_\_\_\_\_

สถานการณ์ที่ 4 ขณะที่ป๊อบกำลังนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์อยู่นั้น บอยเดินเข้ามาจะเล่นเกมคอมพิวเตอร์บ้าง

บอย : ป๊อบให้เราเล่นบ้างสิ นายเล่นนานแล้วนะ เล่นมากๆตาบอดไม่รู้ล่ะ มีน้ำใจแบ่งให้เพื่อนหน่อยสิ

ป๊อบ : \_\_\_\_\_

สถานการณ์ที่ 5 ขณะที่เอากำลังเดินไปทานอาหารกลางวันที่โรงอาหาร เผลอเจอกับบี ซึ่งเป็นเพื่อนต่างห้องระหว่างทาง

บี : เอไปทานข้าวหรือ รีบเดินเชียวนะ ท่าทางจะหิวมาก กินข้าวได้ทั้งตัวซินะ

เอ : \_\_\_\_\_

สถานการณ์ที่ 6 ขณะที่ตำรวจวิ่งเข้าห้องเรียน เพื่อเรียนวิชาอังกฤษ ทันใดนั้นจิตกำลังเดินออกมาจากห้อง ทำให้ตำรวจชนจิตอย่างแรง

ตำรวจ : โอ๊ย! เจ็บนะ วิชัย ไม่มีตามอง หรือไม่มองเองกันแน่

จิต : \_\_\_\_\_

สถานการณ์ที่ 7 ขณะที่ตู้กำลังลบกระดานหลังจากเลิกเรียน กบก็ขว้างชอล์คเล่น

ตู้ : กบอย่าขว้างชอล์ค เรากำลังทำความสะอาดอยู่ เดี่ยวไม่เสร็จหรอก

กบ : ไม่เสร็จก็เรื่องของเธอก็ไม่เกี่ยวกับฉันเลย มีหน้าที่ลบก็ลบไปชิล พุดมากอยู่ได้

ตู้ : \_\_\_\_\_

สถานการณ์ที่ 8 เอฟ และจี ไปเดินซื้อของที่สวนจตุจักร

เอฟ : จี เสื้อตัวนั้นดูดีไหม เราว่ามันเท่ดี

จี : จะไปรู้เหอะ คุณเองชิลิ ถามอยู่ได้น่ารำคาญ

เอฟ : \_\_\_\_\_

## แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ให้นักเรียนพิจารณาตนเองว่าตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับใด

---

10      20      30      40      50      60      70      80      90      100



## ครั้งที่ 6. การแสดงสิทธิ (Identification of Rights)

### วัตถุประสงค์ เพื่อ

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

### สื่อ - อุปกรณ์ กระดาษ สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานบางประการ

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำการฝึกบรรยายและถามตอบเกี่ยวกับความหมาย ประเภทของสิทธิ และยกตัวอย่างประกอบ
2. ให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกปฏิบัติ “สิทธิมนุษยชน / สิทธิตามบทบาท (Human Rights / Role Right)”

### ดังนี้

2.1 ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กันตามความสมัครใจ จากนั้น ผู้นำการฝึกแจกกระดาษเปล่าให้ผู้รับการฝึกคู่ละ 2 แผ่น

2.2 ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่ ช่วยกันนึกถึงสิทธิมนุษยชนที่เขาแสดงในชีวิตประจำวันกับบุคคลที่เขาสัมผัสพบกันด้วย โดยนำมาเปรียบเทียบกัน 3 สถานภาพ คือ

: สิทธิของเราต่อพ่อแม่ / สิทธิของพ่อแม่ต่อเรา

: สิทธิของเราต่อเพื่อน / สิทธิของเพื่อนต่อเรา

: สิทธิของลูกศิษย์ต่ออาจารย์ / สิทธิของอาจารย์ต่อลูกศิษย์

กำหนดให้เขียนตัวอย่างมาสถานภาพละ 3 ข้อ ให้เวลาช่วยกันคิด 10 นาที

2.3 จากนั้นให้แต่ละคู่ออกมานำเสนอหน้ากลุ่มใหญ่ เขียนไว้บนกระดาน และ แสดงความคิดเห็นร่วมกัน

2.4 ให้ผู้รับการฝึกพิจารณาจำแนกสิทธิ จากตัวอย่างบนกระดาน ว่าสิทธิใดสามารถใช้ได้ทุกสถานภาพ และสิทธิใดใช้ได้เฉพาะสถานภาพ เช่น สิทธิการปฏิเสธ

2.5 ผู้นำการฝึกสรุป แยกประเด็นให้เห็นชัดเจนว่า สิทธิมนุษยชนเป็นสิทธิที่แสดงออกได้ทุกคน ส่วนสิทธิตามบทบาทแสดงออกไม่ได้ทุกคน

3. ให้ผู้รับการฝึกทำแบบฝึกปฏิบัติ “สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน (Basic Human Rights)” โดยวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

3.1 ผู้นำการฝึกอภิปรายเกี่ยวกับความหมายของสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน และความสำคัญของ

สิทธิต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

3.2 ผู้นำการฝึกแจกกระดาษตัวอย่างสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน 20 ข้อ ให้กับผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุด ให้ผู้รับการฝึกเลือกตอบระหว่างเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย ต่อจากนั้นผู้นำการฝึกอธิบายสิทธิในแต่ละข้อ และ เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกซักถามสิทธิบางข้อที่สงสัย

3.3 ผู้นำการฝึกยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ก้าวร้าว 2 - 3 สถานการณ์ แล้วให้ผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกันถึงสิทธิที่นำมาใช้

3.4 ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กันและช่วยกันคิดสถานการณ์ 1 สถานการณ์ พร้อมทั้งแจกแจงสิทธิที่แสดงออกด้วย ใช้เวลา 10 นาที

3.5 ให้แต่ละคู่นำเสนอข้อ 3.4 ต่อกลุ่มใหญ่ ผู้นำการฝึกนำอภิปรายถึงความถูกต้องของสิทธิที่แสดงออกในแต่ละสถานการณ์

3.6 ให้ผู้รับการฝึกจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน แล้วให้แต่ละคนเลือกสถานการณ์ที่เคยประสบมา บอกกล่าวให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง และ ให้เพื่อนๆ ช่วยกันคิดสิทธิที่จะแสดงออก โดยมีผู้นำการฝึกช่วยพิจารณาความถูกต้อง ใช้เวลา 10 นาที

4. ผู้นำการฝึก และ ผู้รับการฝึก อภิปรายร่วมกันว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ( assertive behavior) เป็นพฤติกรรมที่ควรจะทำก่อให้เกิดในตนเอง

5. ผู้นำการฝึกสรุป และให้ผู้รับการฝึกรายงานประสบการณ์ที่ได้รับ

6. นัดหมายการเข้าฝึกครั้งต่อไป พร้อมทั้งมอบหมายให้ผู้รับการฝึกสังเกตสิทธิมนุษยชนที่แสดงต่อผู้อื่นในชีวิตประจำวันว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และ ผู้อื่นรู้สึกอย่างไร เพื่อนำมาเล่าในกลุ่มใหญ่ต่อไป

## สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานบางประการ

เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย

1. สิทธิที่จะแสดงออกถึงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนได้
2. สิทธิที่จะปฏิเสธคำร้องขอที่ไม่สมเหตุสมผล โดยปราศจากความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกเห็นแก่ตัว
3. สิทธิที่จะคำนึงถึงความต้องการของตนเองบ้าง
4. สิทธิที่จะกำหนดลำดับความสำคัญด้วยตนเอง และตัดสินใจด้วยตัวของตัวเอง
5. สิทธิที่จะเปลี่ยนแปลงได้
6. สิทธิที่จะดำเนินการกับตัวเองได้ รวมทั้งสิ่งที่ตนเองเป็นเจ้าของแม้กระทั่งเวลาของตัวเอง
7. สิทธิที่จะทำผิดพลาดได้ และยินดีที่จะรับผิดชอบในผลที่เกิดขึ้นนั้น
8. สิทธิที่จะร้องขอในสิ่งที่คนปรารถนาได้ (แต่ในขณะเดียวกันต้องตระหนักว่าผู้อื่นย่อมมีสิทธิที่จะปฏิเสธได้)
9. สิทธิที่จะขอข้อมูลต่างๆ ได้ (รวมทั้งจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหลาย)
10. สิทธิที่จะเลือกขอไม่รักษาสิทธิของตนเอง / ไม่แสดงออกได้
11. สิทธิที่จะทำอะไรก็ได้มานานเท่านานตราบเท่าที่การกระทำของเราไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน
12. สิทธิที่จะรักษาศักดิ์ศรีของตนเองด้วยการแสดงออกในทางที่เหมาะสม แม้ว่าการแสดงออกของเรานั้นจะทำให้ร้ายความรู้สึกของผู้อื่นก็ตาม และสามารถที่จะทำเช่นนั้นได้นานเท่านานตราบเท่าที่การกระทำของเราไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
13. สิทธิที่จะเป็นอิสระ ปราศจากการพึ่งพาใดๆ
14. สิทธิที่จะประสบความสำเร็จได้
15. สิทธิที่จะมีสิทธิของตนเองและยืนกรานในสิทธินั้น
16. สิทธิที่จะถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง
17. สิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติด้วยความนับถือ เคารพให้เกียรติจากผู้อื่น
18. สิทธิที่จะให้ผู้อื่นรับฟังเราบ้าง และเห็นถึงความสำคัญในสิ่งที่เราพูด
19. สิทธิที่จะได้ในสิ่งที่เราใฝ่ใจไป
20. สิทธิที่จะเป็นผู้ริเริ่มต้น ในการพูดคุยถึงปัญหากับผู้เกี่ยวข้องเพื่อให้กระจ่างขึ้น

### ตัวอย่างสถานการณ์ที่ก้าวร้าว

1. ขณะที่กำลังยืนรอซื้อตั๋วหนังนั้น มีคนมาแซงคิว ทำให้โกรธ จึงต่อว่าผู้นั้นอย่างรุนแรง
2. ขณะที่ครูสอนหนังสืออยู่หน้าชั้นเรียน นายแดงได้ขว้างยางลบใส่หน้าขาว และ ตะโกนเสียงดัง เพื่อแกล้งนายขาว
3. ขอยืมยางลบเพื่อน แต่เพื่อนกำลังใช้อยู่ จึงไม่ยอมให้ เพื่อนคนนั้นจึงต่อว่าอย่างรุนแรง
4. คุณแม่แบ่งขนมให้เด็ก และจู้บ เท่าๆกัน แต่จู้บอยากกินเยอะๆ จึงแย่งตักมาอีก 1 ชิ้น
5. ในการแข่งขันกีฬาตี เหวี่ยง 100 ม. ชนะ บี ซี ดี แต่บีไม่ยอมแพ้ จึงเข้าไปต่อว่าเอว่าเล่นซีโกง จึงชนะบี
6. ที่ร้านก๋วยเตี๋ยวรสดี นุช และ จี สั่งเส้นใหญ่ลูกชิ้นหมู แต่พนักงานกลับเสิร์ฟเส้นใหญ่ลูกชิ้นเนื้อ นุช และจี จึงโวยวายกับพนักงานเสิร์ฟที่ด้วยวาจาที่หยาบคาย
7. ชิดกำลังเล่นฟุตบอลกับภูมิ เผอิญไปเตะขาชัยโดยไม่ตั้งใจ ชิดจึงขอโทษชัย แต่ชัยกลับเตะขาชิด และพูดว่าอย่างนี้ถึงจะหายกัน
8. นกไปรับประทานอาหารที่ร้านแห่งหนึ่ง เผอิญนกพาลูกหมาไปฉีดยาด้วย จึงต้องพามันเข้าร้านอาหารไปด้วย แต่พอจะเข้าร้าน พนักงานไม่ให้เข้า เนื่องจากไม่ให้นำสุนัขเข้าร้าน แต่นกไม่ฟังเหตุผล จึงตะโกนว่าร้านเสี่ยๆหายๆ

## ครั้งที่ 7. การใช้ภาษาพูด และภาษาท่าทางที่เหมาะสม (Verbal and Non Verbal Assertion)

### วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) ทบทวนทักษะที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม
- 2) ฝึกให้สามารถใช้ประโยคคำพูดที่ต้องการพูดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ก้าวร้าว
- 3) ส่งเสริมให้สามารถใช้ภาษาท่าทางได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับคำพูด
- 4) สนับสนุนคำพูดให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

### สื่อ - อุปกรณ์ สถานการณ์ต่างๆ

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำการฝึกบรรยายและถามตอบสั้นๆ เกี่ยวกับ “รูปแบบการแสดงออกของภาษาท่าทาง และภาษาพูดที่เหมาะสม”
2. ผู้นำการฝึกเตรียมสถานการณ์ต่างๆกับผู้รับการฝึกที่อาสาสมัคร จากนั้นผู้รับการฝึกที่เหลือออกมาแสดงความคิดเห็นว่าจะใช้ภาษาพูด และภาษาท่าทางอย่างไรในสถานการณ์นั้น ซึ่งผู้รับการฝึกที่อยู่จะช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าการแสดงออกของผู้รับการฝึกที่ออกมาแสดงนั้น เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่อย่างไร และสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงเป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมอย่างไร โดยมีผู้นำการฝึกให้คำแนะนำและความชัดเจน
3. ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กัน เพื่อช่วยกันคิดสถานการณ์ที่มีการแสดงออกทางภาษาท่าทาง และ ภาษาพูดที่เหมาะสมคนละ 1 สถานการณ์ แล้วให้ผู้รับการฝึกที่เหลือให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำเช่นนี้จนครบทุกคู่
4. ผู้นำการฝึกสรุป พร้อมทั้งมอบหมายให้ผู้รับการฝึกเขียนบทสนทนากับผู้อื่น และ ระบุภาษาท่าทางในเหตุการณ์จริงของตนเอง 1 - 2 เหตุการณ์ เพื่อนำมาเล่าสู่กันฟังในกลุ่มใหญ่ต่อไป
5. นัดหมายการเข้าฝึกครั้งต่อไป

### สถานการณ์ที่เตรียมไว้ให้ผู้รับการฝึก

#### 1. แก้ว และ ปลา ชวนกันไปเที่ยวสวนสนุกครีมเวิร์ด

แก้ว : ปลาเราไปเล่นล่องแก่งกันเถอะ น่าสนุกดี

ปลา : ไม่เห็นจะสนุกเลย ไปเล่นรถไฟเหาะกันดีกว่านะ หวาดเสียวดี

แก้ว : น่ากลัวจะตายไป เธอไปเล่นคนเดียวสิ

ปลา : ไม่เห็นจะน่ากลัวเลย ตาขาวไปได้ รู้แบบนี้พาจ้ามาแทนดีกว่า เขาไม่ตาขาว กลัวอะไร  
ง่ายๆ เหมือนเธอหรอก

แก้ว :

#### 2. ขณะที่ไก่กำลังเล่นฟุตบอลกับปู โด้งที่นั่งคุยอยู่ข้างๆสนาม ก็ตะโกนโวยวายเสียงดัง

โด้ง : ไอ้ไก่เชื่องช้า รุ่มง่าม เดินยังเร็วกว่า (ขว้างก้อนหินไปกลาง)

ไก่ :

#### 3. กิ่งขอยืมหนังสือการ์ตูนเล่มโปรดของนุกไปอ่าน แล้วนำมาคืนนุกในวันรุ่งขึ้น

นุก : กิ่ง ทำไมหนังสือการ์ตูนของเราขยับจังเลยล่ะ

กิ่ง : เธออยากรู้ไหมล่ะ ถามหนังสือมันเองสิ

นุก : เราถามเธอสิจ๊ะ อย่ากวนเราสิ

กิ่ง : ก็ขอบคิได้เท่านั้น มีปัญหาที่เข้ามาเสียเวลาจริงๆ ต้องมาตอบปัญหาห้างเง่า ไร้สาระ

นุก :

#### 4. อู๋ฝากรุ่งซื้อปากกามาจิก 2 ด้าม เผอิญรุ่งต้องไปทำธุระ ไม่สามารถซื้อให้ได้

รุ่ง : อู๋ ให้คนอื่นซื้อปากกามาจิกให้เธอเถอะ เพราะฉันต้องไปทำธุระที่อื่นก่อน

อู๋ : ฉันฝากเธอซื้อ เธอรับปากแล้ว ก็ต้องซื้อให้สิ อย่าเบี้ยว

รุ่ง : แต่ฉันต้องไปทำธุระ ไม่สามารถซื้อให้เธอได้จริงๆนะ

อู๋ :

#### 5. ห้องอาหารแห่งหนึ่ง มดตั้งสเต็กหมูย่างให้สุก และ ตั้งน้ำส้ม 1 แก้ว แต่เมื่อพนักงานมาเสิร์ฟกลับกลับเสิร์ฟสเต็กหมูที่ย่างไม่สุก

พนักงานเสิร์ฟ : สเต็กหมู และน้ำส้มค่ะ

มด : สเต็กหมูที่ตั้งไป ขอสุกๆ ไม่ใช่สุกๆดิบๆอย่างนี้

พนักงานเสิร์ฟ : เหมอค่ะ เผอิญแม่ครัวเขาส่งให้แบบนี้

มด :

6. คู่้ม และ คู่้ม ทำรายงานวิชาพลศึกษาด้วยกัน โดยมีกำหนดส่งอีก 3 วันข้างหน้า

คู่้ม : คู่้ม เธอไปค้นหาหนังสือเพิ่มเติมที่ห้องสมุด ส่วนฉันจะไปพิมพ์รายงาน

คู่้ม : ทำไมฉันต้องฟังเธอด้วย ชอบมาเข้าก็เข้าการ เรื่องมากนัก ทำเองซิ

คู่้ม :

7. วันเกิดต่าย พ่อซื้อปากกาใหม่ให้ 2 ด้าม ต่ายจึงนำไปใช้ที่โรงเรียน บุ่มซึ่งเป็นเพื่อนรักของต่าย เห็นปากกาดังกล่าว ถูกใจ อยากได้ จึงขอซื้อจากต่าย

บุ่ม : ต่าย ปากกาเธอสวยดี เราอยากได้เท่าไรล่ะ บอกเรามา เราขอมจ่าย

ต่าย : เราไม่ขายหรอก (หยิบปากกามาทำไว้)

บุ่ม : แคंपากกาด้ามเดียว เธอให้เราไม่ได้ ก็ไม่ต้องมาคบกันเป็นเพื่อน (ผลักไหล่)

ต่าย :

8. วันนี้คุณครูวิชาศิลปะให้เตรียมพู่กันมาระบายสี แต่หวานลืมเอาไป แต่ผอญเห็นว่าหลิวนำมา จึงเข้าไปขอใช้

หวาน : หลิว เอาพู่กันให้ฉันยืมหน่อยซิ

หลิว : เธอไม่ได้เอามาหรือ

หวาน : เอามาก็ไม่ต้องขอยืมเธอหรอก ตอบมาเร็วๆ จะให้ หรือไม่ให้

หลิว : ฉันให้เธอยืมไม่ได้หรอก

หวาน : สงสัยพ่อแม่เธอไม่ได้สอนให้เอื้อเฟื้อใคร ถึงงกได้ขนาดนี้

หลิว :

## ครั้งที่ 8. การใช้ปัญญาความคิดที่เหมาะสม (Cognitive Assertion)

### วัตถุประสงค์ เพื่อ

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

### สื่อ - อุปกรณ์ แบบฟอร์มการเขียนบทสนทนา

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ “ การเขียนบทสนทนา ” มีขั้นตอนดังนี้

- 1.1 แจกแบบฟอร์ม การเขียนบทสนทนา (Assertive words DESC form) ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 ชุดต่อคน และ อธิบายวิธีการเขียน พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบให้ชัดเจน และตอบข้อซักถาม
- 1.2 ให้ผู้รับการฝึกแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 2 คน โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยคิดสถานการณ์สมมติ กลุ่มละ 1 สถานการณ์ แล้วช่วยกันคิดคำพูดที่เหมาะสม เขียนลงในแบบฟอร์ม DESC ให้เวลา 10 นาที
- 1.3 นำบทสนทนาของแต่ละกลุ่มมาอภิปรายความถูกต้อง และแก้ไขการใช้คำพูดด้วยกันในกลุ่มใหญ่

#### 2. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนทำแบบฝึกปฏิบัติ “ พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ” ดังนี้

- 2.1 ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนนึกถึงสถานการณ์ในชีวิตจริงของตนเองที่ก้าวร้าวคนละ 1 สถานการณ์ เขียนให้ชัดเจนว่า คิดจะทำอะไรกับใคร แล้วเขียนบทสนทนาเพื่อพูดกับเขา
- 2.2 ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กัน เพื่อขอให้แสดงบทบาทสมมติด้วยกัน ให้เวลาทำความเข้าใจบทบาทกัน 10 นาที (ไม่ต้องบอกบทสนทนาของตนเองกับคู่แสดงบทบาทสมมติ) และออกมาแสดง โดยผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกที่เหลือ ช่วยกันพิจารณาความสอดคล้องของสถานการณ์และการแสดงออกด้านภาษาพูดกับภาษาท่าทาง
- 2.3 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับ เกี่ยวกับองค์ประกอบของการแสดงออกเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง หรือต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลง
- 2.4 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ฝึกซ้ำ จนการแสดงออกมีความสอดคล้องกัน และตรงกับความต้องการแสดงออกของเขา
- 2.5 ให้ผู้รับการฝึกบอกประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึก



3. ผู้นำการฝึกสรุป และ มอบหมายการบ้านให้ผู้รับการฝึกเขียนบทสนทนา ( Assertive words DESC form ) ในสถานการณ์ที่ประสบจริงคนละ 2 สถานการณ์ เพื่อนำส่งในกลุ่มครั้งต่อไป

คู่มือที่ใช้ช่วยในการเขียน “ บทสนทนา ”

ASSERTIVE WORDS DESC FORM

ข้อแนะนำ ขอให้คุณนึกถึงสถานการณ์ 1 สถานการณ์ที่คุณต้องการจะบอกกล่าวโดยนี้ถึงประโยคที่คุณคิดจะพูด 1-2 ประโยค แล้วเติมลงในช่องว่างข้างใต้ต่อไปนี้

Describe : อธิบายบอกเล่าพฤติกรรมของผู้อื่นหรือสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงและเป็นการกระทำหรือสถานการณ์ที่ชัดเจน

เมื่อ \_\_\_\_\_

Express : บอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมของผู้อื่นในสถานการณ์นั้น โดยไม่มีการประเมินใดๆ  
ฉันรู้สึก ว่า \_\_\_\_\_

Specify : ชี้เฉพาะเจาะจงพฤติกรรม / การกระทำ 1 หรือ 2 การกระทำที่ท่านปรารถนาให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงหรือกระทำโดยจะต้องถามถึงความยินยอมพร้อมใจของอีกฝ่ายหนึ่ง

ฉันอยากจะให้ \_\_\_\_\_

Consequence : หลังจากที่ได้พิจารณาไตร่ตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้นแล้ว ขอให้ท่านเลือกผลที่จะเกิดขึ้นที่ท่านรู้สึกพึงพอใจ และบอกกล่าวให้ผู้อื่นทราบว่า ท่านจะทำอะไร / อย่างไรให้เขาบ้าง ถ้าเขาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามที่ต้องการ

ถ้าเธอทำได้ \_\_\_\_\_

และถ้าจำเป็น อาจจะต้องบอกกล่าวให้ผู้อื่นได้ทราบว่า ท่านจะทำอะไร อย่างไร หากไม่ได้เป็นอย่างที่พูดคุยตกลงกันได้

ถ้าเธอไม่ \_\_\_\_\_

ครั้งที่ 9 - 10. การผสมผสานทักษะต่างๆ เพื่อแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

### วัตถุประสงค์ เพื่อ

แสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม โดยนำทักษะต่างๆที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมาแสดง

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ให้ทำแบบฝึกหัด “ การฝึกซ้อมพฤติกรรม ” ดังนี้

1.1 ให้ผู้รับการฝึกเลือกสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่เป็นปัญหาหรือก้าวร้าวมา 1 สถานการณ์ อาจเป็นเหตุการณ์ที่กำลังเกิดอยู่ หรือ เกิดขึ้นผ่านพ้นไปแล้ว แต่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ หรือคาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

1.2 ให้ผู้รับการฝึกรวบรวมความคิดว่าจะแสดงออกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นอย่างไร จะนำสิทธิอะไรมาใช้ จะใช้คำพูดอะไรบ้าง จากนั้นนำมาเขียนเป็นบทสนทนา เตรียมที่จะพูดกับบุคคลในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ให้อเวลาเขียนบทสนทนา และวางแผนในการแสดงออกอย่างเหมาะสมคนละ 15 นาที

1.3 ผู้นำการฝึกจะช่วยแนะนำ และตอบข้อสงสัยในการเตรียมการฝึก

1.4 จากนั้นให้ผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกัน เพื่อพิจารณาความถูกต้องเหมาะสม พิจารณาความเป็นไปได้ของความคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก ช่วยกันปรับเปลี่ยนให้คำพูดที่จะนำมาใช้ในการแสดงออก ให้มีความถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น

1.5 ให้ผู้รับการฝึกเลือกผู้แสดงร่วมในการฝึกซ้อมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เมื่อพร้อมแล้วให้นำเสนอทีละคน

1.6 ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึกคนอื่นๆ ช่วยกันพิจารณาความสอดคล้องของทักษะทั้งหมดที่ใช้ประกอบกัน และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ฝึกซ้อม บอกจุดที่ต้องการแก้ไขปรับปรุง และให้ข้อเสนอแนะ

1.7 เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกบอกความรู้สึกของตนเกี่ยวกับการฝึก และ ฝึกซ้ำจนสามารถแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ตามที่ต้องการ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

1.8 ชมเชยในส่วนที่ผู้รับการฝึกทำได้ถูกต้อง

1.9 เมื่อปฏิบัติครบทุกคนแล้ว เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกบอกประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึก

2. ผู้นำการฝึกสรุปการเข้ารับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจำนวน 10 ครั้ง และกล่าวปิดโครงการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างการเข้ารับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี

การฝึกครั้งที่ 2 การเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

เริ่มการฝึก ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกทั้ง 8 คน ดูวีดิทัศน์สถานการณ์ที่ 1 ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ผู้นำการฝึกเตรียมไว้ให้ โดยให้ผู้รับการฝึกสังเกตอารมณ์ ภาษาพูด ภาษาท่าทาง จากการดูวีดิทัศน์ ซึ่งผู้รับการฝึกรายงานการสังเกต ดังนี้

### สถานการณ์ที่ 1

	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
อารมณ์	หงุดหงิด ฉุน อารมณ์เสีย	กังวลใจ เครียด	อารมณ์ดี
ภาษาพูด	พูดไม่ไพเราะ ตะคอกเสียงดัง	พูดอึกอັก เสียงค่อย	พูดเพราะ น้ำเสียงชัดเจน
ภาษาท่าทาง	ถลึงตา ตีสีหน้าไม่พอใจ	ถอนหายใจ ก้มหน้า	ยิ้ม สบสายตาเป็นระยะ

หลังจากนั้นผู้นำการฝึกบรรยายเกี่ยวกับความหมาย ลักษณะ ประโยชน์ และขอบเขตของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และ เปรียบเทียบความแตกต่างกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว จากนั้น ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นว่าสถานการณ์ที่ 1 ครั้งที่ 1 - 3 ครั้งใดเป็นการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ผู้รับการฝึกตอบว่า พฤติกรรมของครั้งที่ 3 เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม สำหรับครั้งที่ 1 เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว และ ครั้งที่ 2 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และ ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึกดูวีดิทัศน์สถานการณ์ที่เตรียมไว้อีก 3 สถานการณ์ ซึ่งผู้รับการฝึกสังเกตเห็นความแตกต่างด้านอารมณ์ ภาษาพูด และภาษาท่าทาง ได้ดังนี้

### สถานการณ์ที่ 2

	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
อารมณ์	หงุดหงิด ไม่พอใจ	เหนื่อยหน่าย	อารมณ์ดี
ภาษาพูด	ตะคอกเสียงดัง	เสียงค่อย บ่นพึมพำ	พูดไพเราะ น้ำเสียงชัดเจน
ภาษาท่าทาง	กระแทกปากกา กระที่บเท้า	ถอนหายใจ สายหวั ดินทอดน่อง	เดินตัวตรง ยิ้มแย้ม

ผู้รับการฝึกทั้งหมด ตอบว่า ครั้งที่ 1 เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ครั้งที่ 2 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และครั้งที่ 3 เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

### สถานการณ์ที่ 3

	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
อารมณ์	โมโห โกรธ	ไม่ค่อยพอใจ	อารมณ์ดี แจ่มใส ไม่เครียด
ภาษาพูด	พูดไม่เพราะ มีการสาปแช่ง และตวาดเสียงดัง	พูดเสียงเบา อ้ออึ้ง	น้ำเสียงชัดเจน ไม่ตวาด
ภาษาท่าทาง	กระซอกของ ถลึงตา หน้าบึ้ง	ตาละห้อย ไม่ยิ้ม	ยิ้มแย้ม สบสายตาเป็นระยะ

ผู้รับการฝึกทั้งหมด ตอบว่า ครั้งที่ 1 เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ครั้งที่ 2 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และครั้งที่ 3 เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

### สถานการณ์ที่ 4

	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
อารมณ์	ไม่พอใจ	กังวลใจ เครียด	อารมณ์ดี
ภาษาพูด	พูดเสียงดี น้ำเสียงสูงๆต่ำๆ	พูดเสียงค่อย ย้ำไปย้ำมา	น้ำเสียงชัดเจน
ภาษาท่าทาง	กระซอกของ เซ็ดหน้าไ้	ก้มหน้า	ยิ้มแย้ม

ผู้รับการฝึกทั้งหมด ตอบว่า ครั้งที่ 1 เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ครั้งที่ 2 เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และครั้งที่ 3 เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

## การฝึกครั้งที่ 5 การตระหนักรู้ในพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง

ขั้นแรกผู้นำการฝึกแจกใบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้ประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง ปรากฏว่า ผู้รับการฝึกแต่ละคนประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับ 40 ,50 , 50 ,50 ,50,50 ได้ค่า  $\bar{X} = 48.33$  ต่อจากนั้น ผู้นำการฝึกจับฉลากจับคู่ผู้รับการฝึก เพื่อให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่เลือกแบบฝึกพฤติกรรมคู่ละ 1 สถานการณ์ เพื่อคิดพฤติกรรมได้ตอบตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ และให้ผู้รับการฝึกที่เหลือสังเกตการณ์อารมณ์ ภาษาพูด และภาษาท่าทางของการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

สถานการณ์ที่ 1 ขณะที่นิคและไก่อากำลังนั่งเรียนวิชาคณิตศาสตร์อยู่นั้น (แสดงโดยหมู และพลอย)

นิค : ไก่อ่ เมื่อวานเราไปเล่นเกมที่ร้านข้างๆ บ้าน สนุกจริงๆเลย

ไก่อ่ : เกมอะไรล่ะ

นิค : เกมสควบอย สู้กันโคตรมันเลย แต่แพงไปหน่อย ชั่วโมงละ 50 บาท เงินเราก็ไม่ค่อยจะมี ไก่อ่พอจะมีให้เรายืมบ้างไหม อย่าทำตัวงกไปหน่อยเลย มีเงินก็แบ่งกันใช้ก็ได้

ไก่อ่ : ไม่มีเงิน (ตอบตวาดเสียงดัง และทำท่าขมขื่นแบมือ )

ผู้นำการฝึก : หลังจากดูการแสดงของหมู และ พลอยแล้ว สังเกตเห็นอารมณ์ ภาษาพูด ภาษาท่าทาง เป็นอย่างไรบ้างคะ

ปอม : ดูท่าทางเหมือนจะหาเรื่อง

เปา : อารมณ์ไม่ค่อยจะดี

ฟ้าง : ตบเสียงดัง หนังกิ่ง

ผู้นำการฝึก : จากการสังเกตอารมณ์ ภาษาพูด ภาษาท่าทาง จัดเป็นการแสดงพฤติกรรมใดคะ

โน้ต : พฤติกรรมก้าวร้าว

ผู้นำการฝึก : คนอื่นเห็นด้วยกับโน้ตไหมคะ

ผู้รับการฝึกทั้งหมดเห็นด้วย

ผู้นำการฝึก : พวกเราลองมาช่วยกันคิดซิคะว่า จะตอบอย่างไรจึงจะเป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ปอม : ยืมแล้วใช้ด้วยนะ

ไก่อ่ : ได้ไม่มีปัญหา

ผู้นำการฝึก : หากในกรณีที่ไก่อ่ไม่มีเงิน จะตอบอย่างไรดีคะ

เปา : เราไม่มีเงินให้ยืมจริงๆ

ผู้นำการฝึก : หรืออาจจะตอบว่า ไม่ใช่เราไม่อยากให้นิคยืมเงิน แต่เรามีเงินเพียง 30 บาท ไม่พอให้นิคยืม เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่คะ

ปอม : เป็น

ผู้นำการฝึก : เพราะอะไรคะ

ปอม : ไม่ได้ด่าใคร หรือทำให้ใครโกรธ

ไซ้ : ไม่ได้ตวาดเสียงดัง และพูดสุภาพ

ผู้นำการฝึก : เป็นการพูดอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ

สถานการณ์ที่ 2 หลังเลิกเรียน ฟ้า และต้องกำลังเล่นฟุตบอลกับเพื่อนๆ (แสดงโดยฟ้าง และไซ้)

ฟ้า : ต้อง เตะมาให้เราเลย เร็วๆเข้า

ต้อง : รอรับเลยนะ

ฟ้า : ต้อง เล่นให้มันดีๆหน่อย เตะไม่ค่อยจะเข้าเป้าเลย คาบอดเธอ

ต้อง : ก็เตะดีที่สุดแล้ว มันไม่เข้าเป้าเอง

ผู้นำการฝึก : หลังจากดูการแสดงของฟ้างและไซ้แล้ว สังเกตเห็นอารมณ์ ภาษาพูด ภาษาท่าทาง เป็นอย่างไรบ้างคะ

หมุ : พูดห้วนๆ

พลอย : ท่าทางก็ดูกวนๆ

เป่า : ไซ้ หน้าก็บึ้ง

ผู้นำการฝึก : เป็นพฤติกรรมอะไรคะ

ปอม : พฤติกรรมก้าวร้าวชั่ว

ผู้นำการฝึก : ช่วยกันคิดซิคะว่า จะพูดอย่างไร แสดงอย่างไร จึงจะเป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

โน้ต : รับไม่ได้ ก็อย่ามาโทษคนอื่นซิ

ผู้นำการฝึก : เป็นการต่อว่าผู้อื่นใช่หรือไม่

พลอย : ใช่

ผู้นำการฝึก : เป็นการทำร้ายจิตใจ

หมุ : น่าจะตอบว่าเราตั้งใจเตะให้นาย แต่มันไม่ถึง ขอโทษด้วย

สถานการณ์ที่ 5 ขณะที่เฝ้ากำลังเดินไปทานอาหารกลางวันที่โรงอาหาร เผอิญเจอกับบี ซึ่งเป็นเพื่อนต่างห้องระหว่างทาง (แสดงโดยเป่าและโน้ต)

บี : เอไปทานข้าวเธอ รีบเดินเชียวนะ ท่าทางจะหิวมาก กินข้างได้ทั้งตัวซินะ

เอ : บ้าเธอ กินไม่ได้หรอกข้างนะ



ผู้นำการฝึก : หลังจากดูการแสดงของหนู และพลอยแล้ว สังเกตเห็นอารมณ์ ภาษาพูด ภาษาท่าทาง  
เป็นอย่างไรบ้างคะ

ฟ้าง : เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว พุดกระแทกๆ เสียงดัง

พลอย : พุดเสียดสีบี

ปอม : เคี้ยวมีซก

พลอย : น่าจะตอบว่าเราหิวจริงๆ จึงรีบเดินมาทานข้าวที่โรงอาหาร

หลังจากผู้รับการฝึกออกมาแสดงครบทุกคน และ ครบทุกสถานการณ์ ผู้นำการฝึกให้ผู้รับการฝึก  
ประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองอีกครั้งหนึ่ง ปรากฏว่า ผู้รับการฝึกแต่ละคนประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่  
ในระดับ 100 ,98, 90, 60 ,60,60 ได้ค่า  $\bar{X} = 93.6$

## การฝึกครั้งที่ 6 การแสดงสิทธิ

ขั้นแรกผู้นำการฝึกบรรยายสิทธิมนุษยชน และสิทธิตามบทบาท ซึ่งมีความแตกต่างกัน กล่าวโดยรวมคือ สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน คือ สิทธิต่างๆที่กระทำได้ แต่ไม่ล่วงล้ำสิทธิของผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน หรือเสียหายทางด้านร่างกาย และ ทางด้านจิตใจ สำหรับสิทธิตามบทบาท คือ สิทธิที่จะกระทำได้ ภายใต้บทบาทที่ตนเองมีอยู่ และไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน หรือเสียหายทั้งทางด้านร่างกาย และ ทางด้านจิตใจ จากนั้นผู้นำการฝึก ให้ผู้รับการฝึกช่วยกันนึกถึงสิทธิมนุษยชนที่แต่ละคนแสดงในชีวิตประจำวัน กับบุคคลที่เขาสัมผัสพบภาพด้วย เริ่มจากสิทธิของเราต่อพ่อแม่

ปอม : ต้องเลี้ยงดูพ่อแม่

หุม : เชื่อฟังพ่อแม่

พลอย : ขอสิ่งต่างๆจากพ่อแม่

ผู้นำการฝึก : แล้วสิทธิของพ่อแม่ที่มีต่อพวกเรา มีสิทธิอะไรบ้างคะ

ฟ้าง : ลงโทษ

เปา : สั่งสอน

ศักดิ์ : เลี้ยงดูเรา

ผู้นำการฝึก : มีอะไรอีกคะ

โน้ต : การให้สิ่งของต่างๆ

ผู้นำการฝึก : แล้วลองช่วยกันคิดสิทธิของเราต่อเพื่อนๆ มีอะไรบ้างคะ

ไข่ : การขอสิ่งของ

หุม : การพูดเรื่องต่างๆให้เพื่อนฟัง

ผู้นำการฝึก : สิทธิการปฏิเสธได้หรือไม่

โน้ต : ได้

ผู้นำการฝึก : ต่อไปสิทธิของเพื่อนต่อเราละคะ

พลอย : สิทธิการขอ

ไข่ : สิทธิที่จะไม่ให้

ปอม : สิทธิในการแสดงความคิดเห็น

ผู้นำการฝึก : สังเกตไหมคะว่าสิทธิที่เรากระทำต่อเพื่อน เพื่อนสามารถกระทำต่อเราได้

ศักดิ์ : ใช่ เราแสดงความคิดเห็นต่อเพื่อน เพื่อนก็แสดงความคิดเห็นต่อเราได้เหมือนกัน

ผู้นำการฝึก : ลองคิดสิทธิของลูกศิษย์ต่ออาจารย์ มีอะไรบ้างคะ

เปา : การเชื่อฟัง

ฟ้าง : การขอความช่วยเหลือในด้านการเรียน

ไข่ : การขอคำแนะนำ

ผู้ว่าการฝึก : แล้วสิทธิของอาจารย์ต่อลูกศิษย์ละคะ

หมู : การลงโทษ

โน้ต : การดักเตือน

พลอย : การให้คำชี้แนะต่างๆ

ผู้ว่าการฝึก : ผู้รับการฝึกมีความเข้าใจในเรื่องสิทธิมากขึ้น ว่าสิทธิมนุษยชน เป็นสิทธิที่สามารถกระทำ  
ได้ แต่ต้องไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน และสิทธิตามบทบาท เป็นสิทธิที่กระทำได้ ภายใต้  
บทบาทที่เป็นอยู่ และจะต้องไม่ทำให้อื่นเดือดร้อนเช่นเดียวกัน

จากนั้นผู้ว่าการฝึกยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นว่าในแต่ละ  
สถานการณ์ มีสิทธิที่จะกระทำเช่นนั้นได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ผู้ว่าการฝึก : สถานการณ์ที่ 1 ขณะที่กำลังยื่นรื้อชื่อตัวหนังสืออยู่นั้น มีคนมาแซงคิว ทำให้โกรธ จึงต่อว่า  
คนนั้นอย่างรุนแรง หากเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับแต่ละคน เรามีสิทธิไปต่อว่าคนนั้น  
อย่างรุนแรงได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ปอม : ค่าไปเลย อยากมาแซงคิวก่อนทำไม

เปา : มีสิทธิต่อว่าแต่ไม่ใช่เข้าไปค่า

หมู : อาจพูดว่ากรุณาต่อแถว มีคนอื่นยื่นรื้ออยู่

ผู้ว่าการฝึก : สถานการณ์ที่ 2 ขณะที่ครูสอนหนังสืออยู่หน้าชั้นเรียน นายแดงได้ขว้างยางลบใส่  
นายขาว และตะโกนเสียงดัง เพื่อแกล้งนายขาว

โน้ต : นายแดงไม่มีสิทธิทำอย่างนั้น

ศักดิ์ : ไข่ นายขาวมีสิทธิต่อว่าได้ที่

ผู้ว่าการฝึก : หากให้แต่ละคนเลือกตัดสินใจในการกระทำต่อนายแดง ผู้รับการฝึกจะเลือกกระทำ  
อย่างไรระหว่าง การฟ้องอาจารย์ ค่านายแดง หรือบอกนายแดงดีๆ

ผู้รับการฝึกทั้งหมด : บอกนายแดงดีๆ

เปา : บอกว่าหากนายแดงขว้างยางลบใส่เราอีก เราจะฟ้องอาจารย์

ผู้ว่าการฝึก : สถานการณ์ที่ 3 ขออีมยางลบเพื่อน แต่เพื่อนกำลังใช้อยู่ จึงไม่ยอมให้ยืม จึงถูกต่อว่า  
อย่างรุนแรง

ไข่ : ไม่มีสิทธิที่จะไปต่อว่าเพื่อน เนื่องจากเพื่อนกำลังใช้ยางลบอยู่ เรามีสิทธิที่จะให้ยืม หรือไม่ให้  
ยืมก็ได้

พลอย : ไข่ เรายังคับเขาไม่ได้

หมู : ไปต่อว่าเขาเพราะเขาไม่ให้ ก้าวร้าวจริงๆ

โน้ต : ไปอีมคนอื่นต่อ

ปอม : อาจมีใครให้เราชิมก็ได้

ผู้นำการฝึก : ต่อกันไปเป็นสถานการณ์ที่ 4 คุณแม่แบ่งขนมให้เด็ก และจับเท่าๆกัน แต่จับบอชากินเยอะๆ  
จึงแย่งเด็กมาอีก 1 ชิ้น จับมีสิทธิทำเช่นนั้นหรือไม่

ใจ : ไม่มีสิทธิ

หมู : แม่แบ่งให้เท่าๆกันแล้ว จะไปแย่งเด็กได้ยังไง

พลอย : หากจับบอชากินอีก 1 ชิ้น ก็น่าจะไปขอแม่อีกชิ้นหนึ่งแทน

ภาคผนวก จ

คำสหมพันธ์รายชื่อของแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ข้อ	ค่า r	ข้อ	ค่า r
1	0.49*	30	0.52*
2	0.32*	31	0.65*
3	0.31*	32	0.53*
4	0.48*	33	0.55*
5	0.44*	34	0.65*
6	0.47*	35	0.58*
7	0.38*	36	0.53*
8	0.45*	37	0.38*
9	0.39*	38	0.51*
10	0.55*	39	0.56*
11	0.49*	40	0.52*
12	0.44*	41	0.52*
13	0.42*	42	0.41*
14	0.47*	43	0.49*
15	0.53*	44	0.35*
16	0.41*	45	0.65*
17	0.48*	46	0.46*
18	0.52*	47	0.51*
19	0.61*	48	0.37*
20	0.33*	49	0.44*
21	0.39*	50	0.44*
22	0.57*	51	0.43*
23	0.51*	52	0.52*
24	0.58*	53	0.57*
25	0.54*	54	0.50*
26	0.46*	55	0.56*
27	0.60*	56	0.66*
28	0.51*	57	0.55*
29	0.49*	58	0.54*

\* P &lt; .05

## ภาคผนวก ฉ

คะแนนจากแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น ซึ่งใช้เป็นแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
142	56	97	90
127	51	101	90
111	60	92	94
101	80	106	98
100	48	114	101
97	55	105	102
97	71	96	104
90	68	122	112



## ประวัติผู้วิจัย

นางสาวดวงพร ตันติธรรมานนท์ เกิดวันที่ 24 กันยายน 2516 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2537 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2539 ปัจจุบันทำงานที่ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน)

