

ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม
ที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน
ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ

สารนิพนธ์
ของ
ขวัญตา บุญवास

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารนิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม
ที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน
ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ

ของ

นางขวัญดา บุญวาต

ได้รับอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....
.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัตริศกุล)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรจิตวิทยาการแนะแนว

.....
.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัตริศกุล)

หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

วันที่...16...เดือน...สิงหาคม...พ.ศ...2542

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์

.....ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณา และเอื้อเฟื้อจากคณาจารย์ และบุคคลหลากหลาย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และสำนึกในพระคุณเป็นอย่างสูง จึงขอกราบขอบพระคุณ และขอบคุณ โดยการกล่าวนามไว้ ณ ที่นี้

ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ผู้ที่ได้เมตตา ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาแนะนำในงานวิจัยมาโดยตลอด ด้วยความรักและห่วงใย โดยได้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ยิ่ง และได้กรุณาให้ข้อคิดเห็นในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้งานวิจัยสำเร็จลงด้วยดี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ผู้ที่ได้กรุณา ช่วยเหลือให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอื้ออาทรเสมอมา

คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ผู้ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ประสบการณ์ และเป็นแบบอย่างที่ดีตลอดมา ทำให้ผู้วิจัยมีความมานะพยายามในการทำงานวิจัยให้สำเร็จลง

อาจารย์เพ็ญพรรณ รักเสนาะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ผู้ที่กรุณารับเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ซึ่งได้ให้คำปรึกษา แนะนำที่เป็นประโยชน์ นอกจากนี้ยังให้ความอนุเคราะห์ในเรื่องสถานที่ และนักศึกษาพยาบาลในการที่ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดลองใช้ด้วยความยินดียิ่ง

ดร.ละเอียด แจ่มจันทร์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ ผู้บังคับบัญชาที่กรุณารับเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ซึ่งได้ให้คำปรึกษาแนะนำที่เป็นประโยชน์ ให้การสนับสนุน เป็นกำลังใจด้วยความเอื้ออาทร ตลอดจนให้ความอนุเคราะห์ในเรื่อง สถานที่ และนักศึกษาพยาบาล ในการดำเนินงานการวิจัย

คณาจารย์ และนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ที่อำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในงานวิจัยเป็นอย่างดี

คณาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ ผู้เป็นกัลยาณมิตร กรุณาแนะนำช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก และเป็นกำลังใจตลอดเวลาที่ดำเนินการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจตลอดเวลาที่ดำเนินการวิจัย โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้

คุณณภาพานต์ บันทรพยัคฆ์ ผู้ช่วยเลื่องงานด้านการพิมพ์ที่มีความสามารถและไม่ย่อท้อ แม้จะต้องแก้ไขที่ครั้งก็ตาม ผู้วิจัยซาบซึ้งในน้ำใจเป็นอย่างมาก

ร.ต.ถาวร วิทยารักษ์ (บิดา) และนางศรีบุญย์ วิทยารักษ์ (มารดา) ผู้ที่อบรมเลี้ยงดู มาด้วยความรักอันอบอุ่น ให้การส่งเสริม สนับสนุนทุกด้าน โดยเฉพาะโอกาสทางการศึกษา เป็นที่รักเทอดทูน และเป็นกำลังใจตลอดมา

ครู อาจารย์ ทุกท่านที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน พี่ น้อง เพื่อนๆ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูล และเป็นกำลังใจ

สุดท้าย ผู้ที่ให้การสนับสนุนด้วยความรัก ห่วงใย และเอื้ออาทร คือ คุณธีรเดช บุญवास และ ด.ญ.อภิญญา บุญवास ผู้ที่เป็นกำลังใจให้ตลอดมา และเอื้ออำนวยให้การทำ สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขวัญตา บุญवास

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
การกำหนดประชากร และการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	11
✓ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	11
รูปแบบของพฤติกรรมการแสดงออก.....	14
✓ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	16
✓ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	20
ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	21
องค์ประกอบของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	22
✓ขอบเขตของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	24
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	26
งานวิจัยในประเทศ.....	27
การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	29
ต้นกำเนิดและพัฒนาการ.....	29
✓พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	32
✓วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	33
✓วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	35
การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม.....	36
✓ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก.....	38
✓หลักการและเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรม	
✓การแสดงออกที่เหมาะสม.....	39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	44
งานวิจัยในประเทศ.....	46
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	51
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	52
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผล.....	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
ความมุ่งหมาย ความสำคัญ สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษา	
ค้นคว้า.....	66
สรุปผลการวิจัย.....	69
อภิปรายผลการวิจัย.....	73
ข้อเสนอแนะ.....	75
บรรณานุกรม.....	75
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก กระดาษพหุติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	83
ภาคผนวก ข แบบประเมินพหุติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน.....	87
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกพหุติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	
แบบกลุ่ม.....	97
ภาคผนวก ง เอกสารประกอบการเรียนรู้.....	155
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	182

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	เปรียบเทียบตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม....	16
2	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design.....	59
3	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมแสดงออกที่ เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม.....	62
4	เปรียบเทียบพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษา พยาบาลก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม..	63
5	คะแนนเฉลี่ยรายด้านของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนก่อน และหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม.....	64
6	แสดงคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษา พยาบาลที่ได้รับการประเมินจากเพื่อนจำนวน 49 คน ก่อนได้รับการ ฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม.....	84
7	แสดงคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษา พยาบาลที่ได้รับการประเมินจากเพื่อน จำนวน 48 คน หลังได้รับการ ฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม.....	85
8	เปรียบเทียบพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษา พยาบาลก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม..	86

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันสังคมยุคโลกาภิวัตน์ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความเจริญทางเทคโนโลยี ทำให้ข้อมูลข่าวสารแผ่ขยายไปอย่างทั่วถึง ระบบเศรษฐกิจที่แข่งขัน และระบบทุนนิยมกำลังครอบงำและมีอิทธิพลไปทั่วโลก สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปมีอิทธิพลต่อตัวคน กระแสสังคมมีผลต่อการดำเนินชีวิต และในทางกลับกันคนก็มีอิทธิพลต่อสังคม

การพัฒนาในยุคนี้ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน หรือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ถ้าเราพัฒนาคนได้ดีคนจะกลับมาชักนำสังคมให้สังคมเป็นไปตามลักษณะนิสัย จิตใจและปัญญา คนบางคนมีความสามารถ มีปัญญาสูง และมีความเป็นผู้นำก็อาจจะกลับมาชักนำสังคม คนก็มีอิทธิพลต่อสังคมมากอาจจะเปลี่ยนกระแสนของสังคม (พระธรรมปิฎก.2540 : 8-9)

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในสังคม ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยบุคลากรที่มีพละนามัยสมบูรณ์ การพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ให้บริการทางสุขภาพอนามัย ทั้งในด้านการบำบัดรักษา การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ พยาบาลจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะการเศรษฐกิจขึ้นอยู่กับการผลิต และการผลิตขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนนั่นเอง แต่บุคลากรในวิชาชีพพยาบาลจะปฏิบัติหน้าที่ให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้นจำเป็นต้องมีพยาบาลที่มีคุณภาพ กล่าวคือ มีความรู้ดี และมีบุคลิกภาพดี ได้แก่ มีความอดทน ความซื่อสัตย์ มีความละเอียดรอบคอบ และมีความคิดริเริ่ม (Therese. 1969 : 209)

การศึกษาพยาบาลเป็นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีสมรรถนะที่จำเป็นของพยาบาลวิชาชีพซึ่งประกอบไปด้วย ความสำนึกรับผิดชอบ ความเป็นอิสระ ความเป็นผู้นำ และการพัฒนาตนเอง รวมทั้งเป็นกระบวนการในการสร้างความเชื่อ และค่านิยมในการเอาใจใส่ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ให้มีสุขภาพดี (ละเอียด แจ่มจันทร์.2540 : 94)

พยาบาลถูกคาดหวังจากบุคคลต่าง ๆ มากมาย ทั้งจากวิชาชีพพยาบาลเองจากผู้ป่วย จากผู้ผลิตและผู้ใช้ ดังที่ ฟาริดา อิบราฮิม (2536 : 10 - 11) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมเบื้องต้นที่วิชาชีพคาดหวังให้พยาบาลได้แสดงออกเด่นชัด คือ "การให้บริการสุขภาพ" แก่สังคมด้วยความรู้ ทักษะ และคุณธรรม ทั้งนี้ เพื่อยกระดับในทางสุขภาพให้แก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ด้วยการปฏิบัติบทบาทที่สอดคล้องกับทีมสุขภาพ คือ ให้การป้องกัน การส่งเสริม การดูแลรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพทั้งด้านกาย จิต สังคม วิญญาณ และสภาพแวดล้อม เพื่อความสามารถดูแลตนเอง และใช้ทรัพยากรที่เหมาะสมให้ดำรงภาวะสุขภาพให้

มากที่สุด การแสดงออกซึ่งความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลดังกล่าว ย่อมให้คุณค่าในด้านการปฏิบัติเพราะการพยาบาลต้องอาศัยศาสตร์ในการทำมาเข้าใจกับบุคคล ตลอดจนแนวทางในการแก้ปัญหาและต้องใช้ศิลปะในการปฏิบัติด้วยความรู้ และทักษะทางด้านเทคโนโลยี และด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลควบคู่กันไป นอกจากนี้ยังต้องอาศัยการตัดสินใจที่เหมาะสมทันต่อเหตุการณ์รวมถึงการบริหารจัดการให้เกิดความคล่องตัวในการปฏิบัติอีกด้วย ความคล่องตัวของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาลด้วยกระบวนการพยาบาล และบริหารจัดการให้เกิดการประสานงานในทีมสุขภาพ และทีมการพยาบาลนั้น ย่อมให้ผลดีต่อผู้รับบริการและทีมสุขภาพ เพราะผู้ป่วยได้รับการดูแลให้เป็นไปตามเป้าหมายของทีมสุขภาพ พยาบาลมีหน้าที่ประสานให้เกิดการทำงานร่วมกัน และสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับทั้งในด้านวาทะ และการกระทำ ทั้งยังแสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง และมีการวางตัวอย่างเหมาะสม มีอิสรภาพในทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ซึ่งได้รับการควบคุมด้วยสติด้วยความสำนึกในสิทธิมนุษยชน ความรับผิดชอบ ความเคารพยกย่องในตนเองและผู้อื่น ตลอดจนความสามารถสื่อสารภาษาให้เกิดความรู้สึกที่ดี ทั้งในด้านตัวผู้พูดและผู้ฟัง

ทัศนาศา บัญทอง (2528 : 1368 - 1369) กล่าวถึงความคาดหวังของผู้ป่วย และสังคมต่อพยาบาลว่า พยาบาลควรมีพฤติกรรมพยาบาลที่แสดงถึงความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ เป็นกันเอง มีกิริยาท่าทางกระฉับกระเฉง สีสหน้าไม่บึ้งตึงมีสายตาเป็นมิตร วาจาไพเราะไม่ก้าวร้าว ช่มชู้ ให้กำลังใจ และปลอบใจ ไม่เพียงทำร้ายผู้ป่วยด้วยสีหน้าแววตา ท่าทาง และคำพูด

อุดม สุภาไธโร และสมจิตต์ กาญจนโมคิน (2529 : 37 - 38) กล่าวไว้ว่า ผู้ร่วมงานในทีมสุขภาพมีความคาดหวังว่า พยาบาลควรจะเป็นผู้ที่บุคลิกภาพดี มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติงานในหน้าที่ เป็นผู้นำทีมสุขภาพได้ มีการประสานงานดี และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ยึดถือความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่

ทิพาพันธ์ ศศิธรเวชกุล (2539 : 17) กล่าวไว้ว่า บุคลิกภาพที่ดีของพยาบาลควรประกอบด้วย

1. ซื่อสัตย์ น่าเชื่อถือ ไว้วางใจได้ พอใจที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในทางดี
2. เป็นอิสระในตัวเอง ขณะเดียวกันก็รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย
3. มีความคิดริเริ่ม มีความมั่นคงทางจิตใจ
4. ใฝ่หาความสำเร็จ
5. สะอาด เรียบร้อย
6. มีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น รู้จักบุญคุณ น้ำใจ และความดีที่คนอื่นมีต่อตัว
7. รับผิดชอบ นึกถึงประโยชน์ส่วนรวม มีน้ำใจ มีศิลปะในการทำงาน
8. สุขภาพจิตดี

ในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มวิชาชีพการพยาบาล เบคดาส (Bakdash .1978) ได้ศึกษาพบว่า พยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในระดับต่ำ และมีพฤติกรรมการแสดงออกแบบไม่กล้าแสดงออก ทั้งนี้เนื่องมาจากธรรมชาติทางการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติของวิชาชีพที่สอนให้มีการแสดงออกแบบยอมทำตาม ไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ อดทน

สเลเตอร์ (Slater.1990) กล่าวว่าบุคลากรในวิชาชีพพยาบาลส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง ประมาณร้อยละ 90 โฮลส์ (Holmes,1987) กล่าวถึงลักษณะของเพศหญิงที่มีความเกี่ยวข้องกับการไม่กล้าแสดงออก วิลสัน (Wilson,1983 : Hase 1984) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ผู้หญิงมักจะถูกปลูกฝังให้มีสามัญสำนึกที่คอยกระตุ้นเตือนตนเองอยู่เสมอว่าต้องสงบเสงี่ยม และไม่กล้าแสดงออกมากเกินไป เคลลี (Kelley,1979) ได้พูดถึงพยาบาลว่า มักมีภาพพจน์เกี่ยวกับวิชาชีพตนเอง เป็นวิชาชีพที่อยู่เบื้องหลัง (Second rate professional) ราวกับว่าตนเองเป็นคนรับใช้ของแพทย์

เบาวเวอร์ และเบาวเวอร์ (Bower and Bower.1979) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลที่มีความคิดทางลบต่อตนเอง หรือการเรียนรู้ที่มาจากการมีความขัดแย้งในสถานการณ์ต่างๆ จะทำให้บุคคลเกิดความกลัวแล้วไม่กล้าแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา หรือแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม

ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล เครือวัลย์ สุขเจริญ (2525 : 85) ได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงตามการรับรู้ของตนเองของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมและกระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมกล้าแสดงอย่างเหมาะสมในระดับน้อยถึงร้อยละ 38.69

จากการสังเกตของผู้วิจัยและการสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เกี่ยวกับบุคลิกภาพของเพื่อนๆ ในชั้นเรียน พบว่านักศึกษาไม่ทักทายเมื่อพบกัน ไม่ค่อยยิ้มแย้มแจ่มใส การทักทายใช้คำพูดไม่สุภาพ พูดไม่เพราะ พูดเสียงดังเกินไป พูดห้วนไม่มีหางเสียง ขู่ตะคอก บางครั้งพูดหยาบคาย พูดโดยขาดการยั้งคิด พูดด้วยอารมณ์มากกว่าเหตุผล ไม่ฟังเวลาผู้อื่นพูด ไม่ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเมื่อมีโอกาส เวลาโกรธหรือไม่พอใจจะแสดงสีหน้าท่าทางไม่สุภาพ บางคนไม่พูด ไม่แสดงความคิดเห็น ซึ่งนักศึกษาเห็นว่าสมควรได้รับการพัฒนา

เนื่องจากอาชีพพยาบาลนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อสุขภาพของคนไทยทั้งประเทศ อาจจะพูดได้ไม่ผิดว่าในหมู่บุคลากรสาธารณสุขทั้งหมด พยาบาลเป็นอาชีพที่มีความคล่องตัวสามารถปรับตัวไปได้ทุกทาง ทั้งด้านบริการ การป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพ และทางเรื่องการศึกษา (ประเวศ วะสี : 2540:41)

จากผลการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น การสังเกต และการสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่

เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเองในการปรับตัว และเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน กับผู้ร่วมงานและวิชาชีพ อันจะนำไปสู่การเป็นพยาบาลที่มีบุคลิกภาพเหมาะสมต่อไป

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ ซึ่งผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527:10) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นส่วนหนึ่งของการปรับพฤติกรรมที่จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เรียนรู้ถึงวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และสอดคล้องกับ คมเพชร จัตรศุภกุล (2530: 127-128) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจะสามารถช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถแสดงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสิทธิที่มีอยู่และเป็นที่ยอมรับในสังคม จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนได้ดียิ่งขึ้น เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาบุคลิกภาพ เพื่อการเป็นพยาบาลที่มีคุณค่าต่อสังคม และประเทศชาติสืบไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้จะทำให้ทราบว่า วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มนั้นสามารถพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลได้มากน้อยเพียงใด และผู้วิจัยคาดว่าจะเป็แนวทางแก่อาจารย์แนะแนว อาจารย์ประจำชั้น อาจารย์ประจำวิชา หรืออาจารย์ในฝ่ายอื่นๆ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาลนำไปใช้ในการพัฒนา พฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ ปีการศึกษา 2541 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 25 คน

✓ กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ ปีการศึกษา 2541 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 25 คน สอบถามความสมัครใจแล้ว สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน

✓ ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง โดยมี 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 ขั้นนำ

1.1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม

1.1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปศึกษาและฝึกปฏิบัติ

1.1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับขั้นนำนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 นาที

1.2 ขั้นฝึก

ในการดำเนินการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนมีรายละเอียดดังนี้

1.2.1 การใช้เทคนิคแม่แบบ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาสังเกต พฤติกรรมตัวแบบ ซึ่งจะเสนอแม่แบบเป็นวิดิทัศน์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมกับเพื่อน เพื่อให้นักศึกษาเห็นตัวอย่าง ก่อนที่จะให้นักศึกษาเลียนแบบ พฤติกรรมของแม่แบบ

การใช้เทคนิคแม่แบบแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมกับเพื่อนที่ต้องการให้นักศึกษา สังเกต

ขั้นนำนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

1. ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยฉายวิดิทัศน์ให้นักศึกษาสังเกต พฤติกรรมแม่แบบ
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบว่าเป็น พฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เพียงใด
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมจากแม่แบบ
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับพฤติกรรมที่นักศึกษาเลียนแบบ

ในระหว่างที่นักศึกษาแสดงความคิดเห็น และซักถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมของแม่แบบ ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆประกอบ ได้แก่ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางบวก

ขั้นเสนอแม่แบบนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 50 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้จากการ ใช้เทคนิคแม่แบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นสรุปนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 5 นาที

1.2.2 การใช้บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาสวมบทบาท สมมติแบบไม่มีบทในสถานการณ์ต่างๆของการฝึกพฤติกรรม โดยผู้วิจัยได้กำหนดบทบาท และสถานการณ์ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มแสดงบทบาทโดยไม่มีการซ้อมมาก่อน การใช้ บทบาทสมมติแบ่งเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยอธิบายบทบาท และสถานการณ์สมมติของพฤติกรรม
การแสดงออกที่จะให้นักศึกษาแสดง

ขั้นเตรียมการนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาซักถามหรือให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ให้ฟัง เพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่จะฝึก เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจตรงกัน
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้แสดงครบทุกคนเพื่อให้นักศึกษามีประสบการณ์ในการแสดงในแต่ละครั้ง
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจัดฉาก เพื่อให้การแสดงบทบาทสมมติ นั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริง
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์
5. ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงตามบทบาทต่างๆ เพื่อช่วย ขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล ก่อนการแสดงจริง พร้อมทั้งมีการบันทึกเทปวิดีโอ และเปิดให้นักศึกษาได้ ดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง
6. ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ

ขั้นแสดงนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 10 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

1. ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น ต่อบทบาทของตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและ ซักถามต่อบทบาทของผู้แสดง
3. ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์กล่าวคำชมต่อพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ ควรปรับปรุงแก้ไข

ในระหว่างที่นักศึกษาอภิปรายแสดงความคิดเห็นและซักถาม ผู้วิจัย ใช้เทคนิคต่างๆประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูล ย้อนกลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 10

นาที

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ในกรณีที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนเดิมแสดงเพิ่มเติม และให้นักศึกษาคนอื่นเป็นผู้สังเกตการณ์ และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด

ขั้นแสดงเพิ่มเติมนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 25 นาที

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุปนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 10

นาที

1.2.3 การใช้เทคนิคอื่นๆประกอบ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม ได้แก่

- 1.2.3.1 การให้คำแนะนำ (Coaching) หมายถึง การที่ผู้วิจัยจะให้การแนะนำแก่นักศึกษาเพื่อส่งเสริม หรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในแต่ละทักษะ พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
- 1.2.3.2 การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) หมายถึง การให้นักศึกษาได้ฝึกซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวลเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น
- 1.2.3.3 การให้สิ่งเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การให้คำชมหรือให้กำลังใจเพื่อให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
- 1.2.3.4 การทำการบ้าน (Homework Assignments) หมายถึง การให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้นโดยการศึกษาและฝึกพฤติกรรมมาแล้วล่วงหน้าก่อนการฝึก หรือการนำกิจกรรม

พฤติกรรมที่เรียนรู้จากการฝึกในกลุ่มไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเองเพื่อสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริง

- 1.2.3.5 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หมายถึงการที่ผู้วิจัยและนักศึกษาจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่กำลังฝึกปฏิบัติหลังจากที่ได้ฝึกแต่ละทักษะเสร็จแล้ว

1.3 ขั้นสรุป

1.3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน

1.3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน

1.3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นสรุปนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 10 นาที

1.4 ขั้นติดตามผล

1.4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้ และฝึกซ้อมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

1.4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมาล่วงหน้าตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ ก่อนการฝึกในครั้งต่อไป

ขั้นติดตามผลใช้เวลาครั้งละประมาณ 5 นาที

2. พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน หมายถึง พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดงออกกับเพื่อนตามความคิด และความรู้สึกที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม โดยแสดงถึงการรักษาสีหน้าของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น การแสดงออกมีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับในสังคม ทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง

2.1 การแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal Expression) หมายถึง การใช้คำพูดที่เหมาะสมมีเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการพูด ได้แก่

2.1.1 การกล่าวคำทักทาย

2.1.2 การสนทนา

2.1.3 การกล่าวคำชม

2.1.4 การยอมรับคำชม

2.1.5 การกล่าวคำวิจารณ์

2.1.6 การยอมรับคำวิจารณ์

2.1.7 การแสดงความคิดเห็น

2.1.8 การแสดงความรู้สึก

2.1.9 การกล่าวคำขออภัย

2.1.10 การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง

2.1.11 การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง

2.2 การแสดงออกด้านภาษาท่าทาง (Nonverbal Expression) หมายถึง การแสดงออกที่ช่วยเสริมเนื้อหาสาระที่พูดให้มีน้ำหนักน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ได้แก่

2.2.1 การประสานสายตา (Eye Contact) เป็นการสบตากู้นทนาโดยตรงอย่างเหมาะสม เป็นการบอกให้ทราบความใส่ใจความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่พูดและช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้น ไม่ใช้การจ้องหน้ากู้นทนาจนทำให้เขาเกิดความอึดอัด

2.2.2 การวางตัว (Body Posture) เป็นลักษณะของการนั่ง การยืน ที่เป็นไปอย่างเหมาะสม ได้แก่ การมีระยะห่างระหว่างกู้นทนาที่เหมาะสม รวมทั้งการโน้มตัวเข้าหากู้นทนา หรือการยืดลำตัวให้ตั้งตรง ซึ่งสอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้พูด

2.2.3 การแสดงท่าทาง (Gesture) เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายที่สังเกตเห็นได้ ได้แก่ การใช้มือประกอบการพูด การเม้มปาก การแกว่งแขน และขณะพูด ซึ่งแสดงความรู้สึกของผู้พูดจะเป็นการเสริมความสำคัญของคำพูดให้น่าเชื่อถือ หรือลดความน่าเชื่อถือลง การแสดงท่าทางที่เหมาะสมจะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงอาการกระตือรือร้นจนเกินไปจะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

2.2.4 การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) เป็นการแสดงสีหน้าให้เหมาะสมสอดคล้องกับเรื่องที่พูดและอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด ซึ่งจะทำการกู้นทนารับรู้ถึงความต้องการของผู้พูดได้ตรงตามความเป็นจริง

2.2.5 น้ำเสียง (Vocal Cues) เป็นระดับความดัง และจังหวะของเสียงที่ใช้พูดเป็นการแสดงความจริงใจ อารมณ์ และความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการจูงใจกู้นทนา ให้เชื่อถือในตัวผู้พูด และสิ่งที่พูด

3. นักศึกษาพยาบาล หมายถึง ผู้ที่เข้าศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ

4. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาที่มีบทบาทในการผลิตพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

สมมติฐานของการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 1.1.1 ความหมายของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 1.1.2 รูปแบบของพฤติกรรมกรรมการแสดงออก
 - 1.1.3 ลักษณะของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 1.1.4 ชนิดของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 1.1.5 ผลของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 1.1.6 องค์ประกอบของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 1.1.7 ขอบเขตของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.1 ดันกำเนิดและ พัฒนาการ
 - 2.1.2 พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.3 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.4 วิธีการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.5 การฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม
 - 2.1.6 ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก
 - 2.1.7 หลักการ และเทคนิคต่างๆที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ ได้ให้ความหมายของคำว่า “พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม” หรือ “พฤติกรรมกล้าแสดงออก” (Assertive Behavior) ไว้ดังนี้

ลาซารัส (Lazarus. 1966 : 209 - 212) ได้ตั้งข้อสังเกตว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวโน้มที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด และมีความหมาย การที่บุคคลเพียงแต่รู้ว่าตนมีความรู้สึกอย่างไรนั้น ไม่เป็นการเพียงพอ ต้องแสดงความรู้สึกของตนออกมาและแสดงให้เหมาะสมด้วยพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นลักษณะเสรีภาพทางอารมณ์ เพื่อรักษาสติของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยการรู้ถึงสิทธิของตนเอง การลงมือกระทำเพื่อรักษาสตินั้น และการกระทำเพื่อรักษาสตินั้น ก็เพื่อรักษาเสรีภาพทางอารมณ์ นอกจากนี้ บุคคลที่ไม่สามารถรักษาสติของตนไว้ได้ เป็นบุคคลที่ปราศจากเสรีภาพทางอารมณ์ จะมีความรู้สึกอึดอัดและหวาดหวั่นในที่สุด เนื่องจากความต้องการเสรีภาพอย่างรุนแรง บุคคลนั้นอาจมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม นอกจากนั้น การที่บุคคลตระหนักถึงสิทธิของตนเอง บุคคลนั้นควรตระหนักและเคารพในสิทธิของผู้อื่นด้วย

โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 81) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิ ความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่อง ชมเชยเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง

ซานสเบอรี (Sansbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมว่า หมายถึง ลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิด และความรู้สึกต่างๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ

เฟนสเตอร์ไฮม์ เฮอร์เบอร์ท และแบร์ (Fensterheim, Herbert and Jean Baer. 1975 : 33 - 34) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมพอสรุปได้ว่าพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่เสรีภาพของอารมณ์ การปราศจากความวิตกกังวล และสิทธิเป็นสำคัญ

บาวเวอร์ และบาวเวอร์ (Bower and Bower. 1976 : 4) กล่าวว่า พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะแสดงความรู้สึกต่างๆ เช่น การแสดงสิทธิของตนเองตามความเหมาะสม การตัดสินใจเลือกจะทำอะไร หรือแม้กระทั่งการแสดงความไม่เห็นด้วย การวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองและสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้น

วิลด์ และคอปแลนด์ (จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 9 ; อ้างอิงมาจาก wilk and Copland. 1977 : 460) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนมีผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง และความเคารพนับถือตนเองและบุคคลอื่น

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่เขาสนใจ การเรียกร้องตามความรู้สึกที่แท้จริง โดยปราศจากความวิตกกังวล เป็นการกระทำตามสิทธิของเขาโดยไม่ได้ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ราทัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 81) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบ สามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องได้ แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิดก็สามารถยอมรับได้ และเมื่อถูกเอาเปรียบก็สามารถจะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องโดยไม่รู้สึกรังเกียจ สามารถปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้

ไลน์แฮนและเอแแกน (ละเอียด ชูประยูร. 2538 : 72 ; อ้างอิงมาจาก Linehan and Engan. 1979) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิของตนเองอย่างตรงไปตรงมา และไม่ก้าวร้าว สังคมยอมรับและเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ รวมทั้งเป็นการแสดงออกที่มีประสิทธิภาพสูง

เคลลี (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 5 ; อ้างอิงมาจาก Kelley. 1979) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า เป็นการแสดงออกถึงสิทธิขั้นพื้นฐานของตนโดยไม่รุกรานสิทธิของบุคคลอื่น ซึ่งการแสดงออกนั้นมีความเหมาะสมตามสถานการณ์วัฒนธรรม และบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย

หลุยส์ จำปาเทศ (2533 : 129) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง การแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่อออกมาตรงๆ ตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสมโดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น เป็นการยอมรับผู้อื่น แต่ไม่คล้อยตามหรือยอมอยู่ภายใต้อำนาจใดใด กล้าขอร้อง และปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่น

สุปรียา ดันสกุล (2537 : 57) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการแสดงออกทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกทางบวกและทางลบ เพื่อลดความวิตกกังวลรวมทั้งเป็นความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่นในสังคม ตลอดจนเป็นการแสดงถึงสิทธิที่บุคคลมีอยู่แต่ไม่ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น และการแสดงออกนี้จะแสดงถึงประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาทางสังคม ตลอดจนขึ้นกับการยอมรับของสังคมด้วย

ละเอียด ชูประยูร (2538 : 72) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมว่าหมายถึง การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลตามสิทธิที่มีอยู่ของตนต่อบุคคลอื่น เป็นการแสดงออกที่มีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับในสังคม

จากความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมดังกล่าว ข้างต้นสรุปได้ว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการที่แท้จริงของบุคคลได้อย่างเหมาะสมตามสิทธิของตนด้วยความมั่นใจ ไม่มีความวิตกกังวล และไม่รุกรานต่อสิทธิของบุคคลอื่น รวมทั้งให้เกียรติต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย

1.1.2 รูปแบบของพฤติกรรมการแสดงออก

หลุย จำปาเทศ (2533 : 128 - 131) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการแสดงออกไว้ 3 รูปแบบได้แก่

1.1.2.1 พฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว (Aggressive Behavior)

เป็นพฤติกรรมที่แสดงการต่อสู้โดยตรงไปตรงมาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิทธิ และแสดงให้เห็นถึงความคิดความรู้สึก และความเชื่อในทุกวิถีทาง ซึ่งเป็นการไม่เหมาะสมเพราะเป็นการคุกคามสิทธิของผู้อื่นอยู่เสมอ จะเห็นได้ว่า เป้าหมายของการแสดงออกแบบก้าวร้าว เป็นการแสดงความคิดเพื่อเอาชนะ คุกคามผู้อื่นให้เสียหายทำให้เขาขายหน้า ด้อยค่าลง หมดความสำคัญ และไม่สามารถต้านทานได้ จนกลายเป็นผู้ด้อยกว่าและไม่มีความสามารถที่จะปกป้องสิทธิ ขณะที่ถูกคุกคามได้ ภาษาท่าทาง (Non-verbal) ของผู้ที่แสดงออกแบบก้าวร้าวจะประกอบไปด้วยการจ้องมองเพื่อควบคุมผู้อื่น เสียงที่ดังไม่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ การเสียดสี ถากถาง น้ำเสียงที่แสดงความเย่อหยิ่ง ท่าที่เหมือนพ่อแม่ซึ่งคอยชี้นำตลอดเวลาซึ่งภาษา TA ของ Eric Berne ใช้คำว่า I'M OK, You're not OK คือฉันเหนือกว่าคุณนั่นเอง ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้จะไม่เป็นที่ปรารถนาของคู่สนทนารู้ว่าคู่สนทนานั้นจะเป็นใครก็ตาม

1.1.2.2 พฤติกรรมการไม่กล้าแสดงออก (Non-assertive Behavior)

เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการคุกคามสิทธิของตนเอง โดยการไม่กล้าแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกและความเชื่อก็เลยยอมให้ผู้อื่นคุกคามตนเอง การยอมรับผิดรับโทษ ยอมลดความสามารถที่มีอยู่ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับที่จะไม่ได้ตามความต้องการของตนแต่ยอมรับผู้อื่น พร้อมกันนั้นก็พยายามหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในทุกๆ กรณี ภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงพฤติกรรมการไม่กล้าแสดงออกประกอบไปด้วยการหลบเลี่ยงการสบตา เอามือบังปาก มือเปียกชื้น จับกุมมือผู้อื่น เดินกลับไป-กลับมา ยกไหล่ ตัวสั่น ท่าทางเก้งก้าง ทำให้ผู้ฟังสับสนไม่รู้ว่าพูดอะไร เสียงเบาเป็นโทนเดียว พูดจาลังเล ตะกุกตะกัก ปากคอสั่นเห็นได้ชัด Eric Berne ใช้คำใน TA ของเขาว่า I'm not OK, You're OK ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้คู่สนทนาจะรู้สึกไร้ค่าและเห็นว่าเป็นคนมีปมด้อย

1.1.2.3 พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior)

เป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ออกมาอย่างตรงๆ ตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสม โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น การพูดโดยปราศจากการควบคุมผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นขายหน้า หรือด้อยค่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการยอมรับผู้อื่น แต่ไม่

คล้ายตาม หรือยอมอยู่ภายใต้อำนาจของผู้อื่นหรือบุคคลที่มีสิทธิพิเศษเหนือกว่าผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นด้วยวัย ความมีอำนาจ ประสบการณ์ ความรู้ที่เหนือกว่า หรือมีความแตกต่างทางเพศ เชื้อชาติ การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการแสดงการยอมรับถึงความต้องการและการปกป้องสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมแบบนี้ จะกล้าขอร้องและปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่น แต่อยู่ในวิถีของการยอมรับในสิทธิของผู้อื่น ซึ่งเป้าหมายก็คือ การสื่อสารด้วยการมีความสัมพันธ์ร่วมกัน มีการให้และการยอมรับในการปฏิบัติต่อกันอย่างยุติธรรม ตรงไปตรงมาไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ดังนั้น การได้มาในสิ่งที่ต้องการจึงเป็นไปด้วยเหตุผล 3 ประการ คือ

- 1) การเน้นความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้
- 2) การคำนึงถึงสิทธิในการอยู่ร่วมกัน
- 3) การรับผิดชอบต่อผลของพฤติกรรมที่แสดงออกมา

ภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงการแสดงออกที่เหมาะสมจะเป็นไปด้วยความสอดคล้อง สนับสนุนและเน้นในสิ่งที่พูดออกไป เสียงดังพอเหมาะกับสถานการณ์นั้นๆ การสบตาด้วยความ มีพลังเข้มแข็ง แต่ไม่จ้องมองจนคู่สนทนาไม่กล้าสบตา ตัวตั้งตรงแสดงถึงความมั่นคง รูปแบบการพูดที่ราบเรียบกระชับ เน้นคำที่สำคัญ โดยไม่เคอะเขินหรือลังเล พฤติกรรมแบบนี้ Eric Berne ใช้คำว่า I'm OK, You're OK ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้จะนำผลดีให้เกิดขึ้นแก่ทั้งสองฝ่ายของคู่สนทนา

ตาราง 1 เปรียบเทียบตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว
พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ตัวแปร	พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว	พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก	พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
ลักษณะของพฤติกรรม	มีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมแสดงออกตรงๆ ทำให้ผู้อื่นเสียหายกล้าแสดงความรู้สึก	มีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมซ่อนเร้นปิดบัง ปฏิเสธตนเอง มีการไตร่ตรอง	มีอารมณ์ที่เหมาะสมแน่นอน จริงใจ ถูกต้องเชื่อมั่นในตนเอง กล้าที่จะแสดงความรู้สึก
ความรู้สึกของผู้แสดงพฤติกรรม	ชอบการตรงไปตรงมาก่อนข้างมากเหยียดหยามเป็นบางครั้งและอาจจะรู้สึกผิดในเวลาต่อมา	รู้สึกเจ็บปวด กังวลใจร้อนใจในขณะนั้น และอาจจะโกรธในเวลาต่อมา	มีความรู้สึกเชื่อมั่นยอมรับนับถือตนเองทั้งในเวลานั้นและเวลาต่อมา
ความรู้สึกของบุคคลอื่นที่เกิดจากการสื่อสารสัมพันธ์ด้วย	รู้สึกเจ็บปวด ถูกทำร้ายจิตใจ ทำให้เสียหน้า เสียศักดิ์ศรี	รู้สึกผิด ก้าวร้าว หรือความรู้สึกเด่นกว่าเหนือกว่า	รู้สึกเห็นคุณค่าที่ได้รับการยอมรับและอยากสนทนาคด้วย
ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อผู้แสดงพฤติกรรม	รู้สึกโกรธ หาทางแก้แค้น ถ้ามีโอกาส	รู้สึกน่าสงสาร ยั่วโทษน่าเบื่อหน่ายเกิดความโกรธ	รู้สึกว่าเป็นผู้นำศรัทธาทำให้เกิดการยอมรับนับถือ

1.1.3 ลักษณะของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (วัฒนา พันธุ์เมฆา. 2528 : 17 - 18 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1979) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของพฤติกรรมแสดงออกไว้ดังนี้

1. ลักษณะการแสดงออกมาให้ปรากฏ
2. ลักษณะการแสดงออกมาอย่างจริงจัง
3. ลักษณะการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา
4. มีลักษณะเป็นการส่งเสริมตนเอง
5. ไม่มีลักษณะที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น
6. ลักษณะการพูดแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็นและข้อร้องเป็นต้น
7. ลักษณะการใช้สายตา น้ำเสียง ท่าทาง และการวางตัว เป็นต้น

8. มีลักษณะเหมาะสมแก่บุคคล มากกว่าที่จะเป็นลักษณะสากล
9. มีลักษณะรับผิดชอบต่อสังคม
10. ลักษณะผสมผสานกันของทักษะที่เรียนรู้มา ไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

ซอลเตอร์ (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2526 : 48 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1949) กล่าวว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม จะสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ต่อไปนี้ได้

1. การพูดแสดงความรู้สึกที่แท้จริง (Use - Feeling - Talk) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบและความสนใจได้อย่างไม่ขัดเขิน แทนการพูดอะไรออกมาอย่างเป็นกลางๆ สามารถที่จะใช้ว่า "ฉันรู้สึกที่..." หรือ "ฉันคิดว่า....." ได้ในเวลาอันเหมาะสม
2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) เมื่อบุคคลทำอะไรที่มีคุณค่าและน่าสนใจบุคคลนั้นสามารถที่จะพูดหรือเล่าให้บุคคลอื่นทราบได้ โดยไม่พูดโอ้อวดหรือผูกขาดการสนทนาเพียงผู้เดียว แต่สามารถที่จะเล่าความสำเร็จของตนเองได้ เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม
3. การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) บุคคลสามารถที่จะแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จัก และแสดงความยินดีที่ได้พบเขาด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถกล่าวว่า "สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก" มากกว่าที่จะกล่าวเพียงคำว่า "สวัสดี" หรือ พยักหน้าอย่างเดียว
4. การยอมรับคำชมเชย (Accept Complement) บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนการแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่า "เสื้อของคุณตัวนี้สวย" สามารถตอบได้ว่า "ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบเหมือนกัน" โดยถือว่าการยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวคำชมเชย แทนที่การพูดในลักษณะเป็นการลงโทษเขา
5. การแสดงออกทางสีหน้าได้อย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) เป็นการแสดงออกทางใบหน้า และน้ำเสียงที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถสบสายตากับ คู่สนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา
6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อมีความคิดไม่ตรงหรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างนุ่มนวลด้วยการแสดงกิริยาบางอย่าง เช่น มองไปทางอื่น เลิกหัวสั่นศีรษะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา
7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) เมื่อมีคนให้คำแนะนำ สั่งสอน หรือคำอธิบายไม่ชัดเจน ก็สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังอีกครั้งให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยสามารถพูดว่า ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณดีนัก คุณจะกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ

8. การถามเหตุผลว่า ทำไม (Ask Why) เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ไม่ มีเหตุผลก็สามารถถามได้ว่า ทำไมคุณจึงต้องการให้ดิฉันทำสิ่งนั้นเล่าคะ ด้วยน้ำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ไม่ต้องยี้ม

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรง หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็น ด้วยนั้น ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยพูดว่า "ดิฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ดิฉันมีความเห็นว่า...."

10. การพูดเรื่องสิทธิของตัวเอง (Speak up for Your Rights) การไม่ ยอมให้ใครมาเอาไรต์เอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะปฏิเสธได้ โดยไม่รู้สีกผิด สามารถ ที่จะแสดงสิทธิและขอร้องให้ผู้อื่นแสดงต่อตนเอง ด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถพูดได้ว่า "ดิฉันมาเข้าคิวก่อน" หรือ "กรุณาหรีววิทยุหน่อยได้ไหมคะ" โดยไม่ต้องทำลายสถานการณ์ คือ ไม่ต้องทะเลาะวิวาท หรือโกรธผู้อื่นนั่นเอง

11. ยืนกราน เพียรไม่ละลด (Be Persistent) เมื่อมีเรื่องข้องใจในเรื่องที่มี เหตุผลสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์จนกว่าจะได้รับความพอใจ แม้จะมีผู้ใดขัด ขวางก็จะไม่ เลิกล้มความตั้งใจ

12. หลีกเลี่ยงในการที่จะแสดงเหตุผลในทุกๆความเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปราย ถ้ามีใครโต้แย้งตลอดเวลา และคอยถามว่า "ทำไม ทำไม ทำไม" ก็สามารถที่จะปฏิเสธที่จะตอบคำถาม เพื่อที่จะยุติปัญหาเหล่านั้น โดยพูดว่า "ดิฉันมี ความรู้สึก เช่นนี้คะ ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุกๆ สิ่งที่ดิฉันพูดออกไป ถ้าการ แสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณน่าจะหาเหตุผลดูว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับ ดิฉันไปเสียทั้งหมด"

13. การใช้การประสานสายตา (Eye Contact) ขณะที่สนทนากัน สามารถที่จะ มองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตา นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยสะท้อนความ รู้สึกจริงใจของผู้พูดได้ ในขณะเดียวกันทำให้ผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนา กันมากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไร

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Frensterheim and Bear. 1975) ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออก ที่เหมาะสม ว่าจะต้องมีลักษณะ 4 ประการ คือ

1. เป็นบุคคลที่รู้สึกอิสระในการเปิดเผยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือการ กระทำกล้าแสดงให้ทราบถึงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตน

2. เป็นบุคคลที่สามารถติดต่อกับคนทุกระดับ ทั้งคนแปลกหน้า เพื่อนฝูง และ คนในครอบครัว ซึ่งการติดต่อนั้นต้องเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และเหมาะสมกับกาลเทศะ

3. เป็นบุคคลที่มีความกระตือรือร้นต่อชีวิต กระทำสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตน และแสวงหาโอกาสให้ตนเองโดยไม่คอยให้สิ่งใดช่วย

4. เป็นบุคคลที่กระทำในสิ่งที่ทำให้ตนเองภูมิใจ รู้ถึงข้อจำกัดของตนเองไม่ดื้อรั้นเอาชนะในสิ่งที่ไม่อาจเอาชนะได้ แต่จะต่อสู้ในสิ่งที่คิดว่าถูกต้อง

จากโบสกี (อรษา ฉวาง 2540. : 11 ; อ้างอิงมาจาก Jakubowski. 1976) กล่าวว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจะเกี่ยวข้องกับสิทธิส่วนบุคคล และได้ระบุสิทธิในการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของบุคคลไว้ 11 ประการ ดังนี้

1. สิทธิที่จะเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินคุณค่าด้วยตัวเอง
2. สิทธิที่จะได้รับการยอมรับนับถือจากคนอื่นในคุณค่าของความเป็นคน
3. สิทธิที่จะพูดว่า ไม่ และไม่รู้ดีกว่าผิด แต่ไม่ใช่การเห็นแก่ตัว
4. สิทธิที่จะแสดงความรู้สึก ประสพการณ์ของตนเอง ดีกว่าจะเก็บกดไว้จนรู้สึกวิตกกังวล
5. สิทธิที่จะคิดก่อนทำ
6. สิทธิที่จะเปลี่ยนใจได้
7. สิทธิถามถึงสิ่งที่ตัวเองต้องการ
8. สิทธิทำอะไรไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์ตลอดเวลา
9. สิทธิถามหาข้อมูลเพิ่มเติม เมื่อไม่เข้าใจหรือเมื่อได้ข้อมูลไม่เพียงพอ
10. สิทธิทำผิดได้
11. สิทธิรู้สึกดีและชื่นชมตัวเอง

ละเอียด ชูประยูร (2538 : 76 - 77) ได้รวบรวมลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ดังนี้

1. การเริ่มการติดต่อ
2. การปฏิเสธคำขอร้องที่ไร้เหตุผล
3. การแสดงออกของการไม่เห็นด้วย ความไม่พอใจ หรือการวิพากษ์วิจารณ์
4. การพูดในกลุ่ม การแสดงความคิดเห็นและข้อแนะนำ
5. การรับฟังการวิพากษ์วิจารณ์
6. การให้และการรับผลป้อนกลับ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นการแสดงออกทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางตามความคิด และความรู้สึกที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม โดยแสดงถึงการรักษาสีขีของตนเองไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น แสดงออกอย่างมีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับในสังคม

1.1.4 ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

สมาบี และแทมมินเนน (Smaby and Tamminen. 1976 : 423) ได้แบ่งพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็น 3 ระดับ คือ

1. พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพียงเล็กน้อย (Minimally Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกมาว่ามีลักษณะไม่ยอมตามผู้ที่เคยเอารัดเอาเปรียบ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่เป็นแบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเอง รู้สึกอย่างไร ในระดับนี้มักจะใช้คำพูดว่า.....อ้อ.....ดี.....แต่.....เพื่อโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื้อมั่น โต้ตอบได้รวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการเหน็บแนม แกะแ่นฝ่ายตรงข้าม และจะพูดด้วยเหตุผล

3. พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้วยการมีส่วนร่วมที่สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร (Mutually Assertive) นอกจากนั้นสามารถที่จะเผชิญหน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผล หรือขาดความรับผิดชอบได้

นอกจากนี้ หลุย จำปาเทศ (2533 : 134 - 136) ได้แบ่งพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้คือ

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่นๆ การแสดงออกเช่นนี้ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธ การแสดงการปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การมอบน้อม เป็นต้น

2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดงออกแบบเอาใจเขามาใส่ใจเราเพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบ ซึ่งการแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของคู่สนทนามากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วยการยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขายกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้นๆ (Escalating Assertion) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงขึ้นๆ กว่าปกติไปเรื่อยๆ อาจจะมีอารมณ์และเนื้อหาออกไปทางลบบ้าง เป้าหมายก็เพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อยๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แข็งกร้าวขึ้น แต่มิใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

4. การแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับความเป็นจริง (Confrontive Assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษากันหรืออธิบายการกระทำของผู้อื่นว่าเขาทำอะไร แสดงออกมาอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความเป็นจริงโดยไม่ได้เป็นการประเมินผลของผู้พูดอื่นจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการ รู้ข้อมูล เพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างกันดีขึ้น แต่ถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าว ก็จะเป็นการ บีบบังคับ ควบคุม หรือทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ต่อต้านได้

5. การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น “ฉัน” (I language Assertion) I Language ในที่นี้ตรงข้ามกับ You Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเรา แทนที่จะใช้คำว่า “คุณ” (you) เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า “ฉัน” (I) เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิหรือคุกคามสิทธิและความรู้สึกส่วนตัวของเขา เช่น

I Language : ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอร้องให้คุณเข้าประชุมด้วยกัน
ทุกๆ ครั้ง ฉันรู้ว่าคุณก็คงมีงานอื่นๆ ทำอยู่ แต่ที่ประชุม
ต้องการความคิดเห็นของคุณ

You Language: คุณทำไมไม่เข้าประชุม เพราะหลายๆ คนต้องการความ
คิดเห็นของคุณ คุณมัวแต่ไปทำงานอื่นๆ จนไม่ยอมเข้า
ประชุม

ซึ่งความนุ่มนวลในการสื่อสารจะดีกว่าถ้าใช้ I Language เพราะ You Language เป็นการบ่งชี้ไปที่คู่สนทนา ทำให้คู่สนทนาหรือผู้ฟังเกิดการป้องกันตนเองหรือต่อต้าน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบ่งตามระดับการแสดงออกได้เป็นพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพียงเล็กน้อย พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมด้วยความมั่นใจ และพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมด้วยการมีส่วนร่วม แบ่งตามชนิดของพฤติกรรมแสดงออกได้เป็น 5 ชนิด คือ การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป การแสดงออกถึงความเห็นใจ การแสดงออกที่เพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ การแสดงออกแบบเผชิญความจริง และการแสดงออกโดยการเปลี่ยนสรรพนามเป็น “ฉัน” แทนที่จะใช้คำว่า “คุณ”

1.1.5 ผลของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

เลนจ์ และจาคูโบสกี (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 9 - 10 ; อ้างอิงมาจาก Lange and Jakuboski. 1976 และ Bolton. 1979) ได้กล่าวถึงผลของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมต่อตนเองไว้ดังนี้

1. เพิ่มการยอมรับนับถือตนเอง
2. เพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง

3. เพิ่มการควบคุมตนเอง โดยมีความรู้สึกในแง่ดี
4. ลดการพึ่งพาความคิดเห็นจากบุคคลอื่น
5. กล้าที่จะเผชิญหน้าและจัดการกับความขัดแย้งอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา
6. ลดความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัยและไม่มั่นคงลงได้
7. ได้รับความพึงพอใจและประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ
8. ยอมรับในสิทธิส่วนบุคคลของตนเองและของบุคคลอื่น
9. สื่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความพึงพอใจมากกว่า

ส่วน เคลลี (สุมาลี อุดมผล, 2537 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Kelley, 1979) ได้กล่าวถึงผลของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมต่อบุคคลอื่นไว้ดังนี้

1. สร้างความไม่พอใจให้กับบุคคลอื่น หรือ คุกคามบุคคลอื่นที่มีสัมพันธภาพด้วย
2. อาจจะถูกตีตราว่าเป็นคนก้าวร้าว ทั้งๆ ที่กำลังแสดงออกอย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพราะบุคคลนั้น อาจจะเป็นผู้ที่เคยแสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกมาก่อน หรืออาจจะเคยเป็นผู้ที่ยอมทำตามความต้องการของคนอื่นทุกเรื่อง เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำร้าย จิตใจ เมื่อตัดสินใจเลือกที่จะมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จึงทำให้คนอื่นผิดหวังกับพฤติกรรมใหม่ได้

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 149 - 150) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เป็นการแสดงออกที่คำนึงถึงสิทธิ ความรับผิดชอบ และผลของการกระทำ บุคคลที่แสดงออกจะต้องพิจารณาว่าอะไรคือสิทธิของเขาในสภาพนั้น และอะไรคือสิทธิของบุคคลอื่น เขาจะต้องรับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการแสดงออกนั้น โดยทั่วไป พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น จะนำมาซึ่งผลที่น่าพึงพอใจทั้งบุคคลที่กระทำ และบุคคลที่ถูกกระทำแม้การแสดงออกนั้นอาจจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ แต่เขาจะรู้สึกดีขึ้นที่สามารถบอกถึงความรู้สึก หรือความคิดเห็นของเขาซึ่งทำให้ผู้อื่นเข้าใจในตัวผู้แสดงออก ความเข้าใจผิดก็ลดน้อยลง ส่วนผู้ที่มิปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้ที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมนั้น แม้เขาอาจจะไม่เห็นด้วยกับบุคคลที่แสดงพฤติกรรม แต่เขาก็จะรู้สึกว่าตนไม่ได้ถูกปฏิเสธสิทธิ ไม่ได้ถูกทำให้ตัวเองแย่ลง และไม่ได้ถูกบังคับให้ตัดสินใจ หรือรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น เขาก็จะรู้สึกดีขึ้น ซึ่งทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้นแน่นอน

1.1.6 องค์ประกอบของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

องค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมประกอบด้วยการแสดงออกที่มีความเกี่ยวข้องกัน 2 ด้าน คือ

1. การแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal Expression)
2. การแสดงออกด้านภาษาท่าทาง (Nonverbal Expression)

1. การแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ คือการใช้คำพูดที่เหมาะสม มีเนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการพูด

คริสทอฟฟ์ และเคลลี (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 6 ; อ้างอิงมาจาก Crisstoff and Kelley. 1985) ได้แบ่งประเภทของการแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1.1 การกล่าวลำคำยกย่อง (Commendatory Assertiveness) เป็นความกล้าแสดงความรู้สึกทางบวกกับบุคคลอื่น เช่น การสรรเสริญ การชื่นชมและความชอบ เป็นต้น ด้วยคำพูดที่แสดงถึงความจริงใจ เป็นมิตร มีท่าทีที่อบอุ่นเอื้อต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

1.2 การกล่าวลำคำปฏิเสธ (Refusal Assertiveness) เป็นความกล้าในการพูดปฏิเสธบุคคลอื่น กล้าแสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับบุคคลอื่น กล้าปฏิเสธเพื่อรักษาสีทธิของตนเองเมื่อถูกเอาเปรียบหรือถูกขัดขวางการกระทำและความคิด ซึ่งเป็นการแสดงถึงสิทธิอันชอบธรรมของบุคคล

1.3 การกล่าวลำคำขอร้อง (Request Assertiveness) เป็นความกล้าในการขอร้องบุคคลอื่นเพื่อจุดประสงค์ของตนเอง เช่น การขอคำแนะนำ การขอความช่วยเหลือ และการขอเหตุผล เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องการมีชีวิตอยู่ในสังคมแบบพึ่งพาอาศัยกัน นอกจากนี้ยังใช้พูดเพื่อเชื่อมกับสถานการณ์การปฏิเสธได้อีกด้วย คือ เมื่อบุคคลปฏิเสธคำขอร้องของบุคคลอื่นแล้ว ก็สามารถขอร้องให้บุคคลอื่นเปลี่ยนการกระทำใหม่หรือหยุดการกระทำเดิม

2. การแสดงออกด้านภาษาท่าทาง เป็นการแสดงออกที่ช่วยเสริมเนื้อหาสาระที่พูดให้มีน้ำหนักน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1986) ได้แบ่งประเภทของการแสดงออกด้านภาษาท่าทาง เป็น 5 ประเภท ดังนี้

2.1 การประสานสายตา (Eye Contact) เป็นการสบตาคู่สนทนา โดยตรงอย่างเหมาะสม เป็นการบอกให้ทราบความใส่ใจ ความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่พูดและช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้น ไม่ใช่การจ้องหน้าคู่สนทนาจนทำให้เขาเกิดความอึดอัด

2.2 การวางท่า (Body Posture) เป็นการสบตาคู่สนทนาโดยตรงอย่างเหมาะสม เป็นการบอกให้ทราบความใส่ใจ ความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่พูดและช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้น ไม่ใช่การจ้องหน้าคู่สนทนาจนทำให้เขาเกิดความอึดอัด

2.3 การแสดงท่าทาง (Gesture) เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การใช้มือประกอบคำพูด การเกา การแหมะปาก การแกว่งแขน หรือขาขณะพูด ซึ่งแสดงความรู้สึกของผู้พูด และเป็นการเสริมความสำคัญของคำพูดให้น่าเชื่อถือมากขึ้นหรือลดความน่าเชื่อถือลง

2.4 การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) เป็นการแสดงสีหน้าให้เหมาะสมสอดคล้องกับเรื่องที่พูดและอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด ซึ่งจะทำให้คู่สนทนารับรู้ถึงความต้องการของผู้พูดได้ตรงตามความเป็นจริง

2.5 น้ำเสียง (Vocal Cues) เป็นระดับความดังและจังหวะของเสียงที่ใช้พูด เป็นการแสดงความจริงใจ อารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการจูงใจคู่สนทนาให้เชื่อถือในตัวผู้พูดและสิ่งที่พูด

1.1.7 ขอบเขตของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ทำไมเราต้องแสดงออกด้วยพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อะไรทำให้เราแสดงออกอย่างนั้น สถานที่ไหน และเวลาใดที่เหมาะสม และควรแสดงออกด้วยพฤติกรรมอย่างไร การตอบคำถามเหล่านี้จะทำให้เราเข้าใจขอบเขตของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 151-152) อธิบายถึงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้วยความเชื่อพื้นฐาน 8 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การยืนหยัดเพื่อตนเอง และการทำให้คนอื่นรู้จักตัวของเรานั้นเป็นการเคารพตนเองและเป็นการที่จะได้รับการเคารพจากผู้อื่น
2. การพยายามใช้ชีวิตของเราอยู่ในแนวทางที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดเลย ไม่ว่าจะเป็นอยู่ภายใต้เงื่อนไขใดๆก็ตาม มักจะจบลงด้วยการทำให้ตนเองและผู้อื่นปวดด้วย (เป็นวงจรของพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก)
3. เมื่อเรายืนหยัดเพื่อตนเอง และแสดงความรู้สึกของเราออกมาอย่างจริงใจ หรือแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เหมาะสม ทุกคนจะได้รับประโยชน์ในระยะยาว แต่ถ้าเราไม่จริงใจต่อคนอื่น เท่ากับว่าเราไม่จริงใจกับตัวของเราเอง ทุกคนที่เกี่ยวข้องก็จะสูญเสียประโยชน์ในระยะยาว
4. ในการเสียสละความเป็นตัวของเราเอง และปฏิเสธความรู้สึกส่วนตัวของเรา มักจะนำไปสู่ความร้าวรานในความสัมพันธ์ หรือความสัมพันธ์ไม่สามารถจะพัฒนาต่อไปได้
5. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะมีคุณค่ามากยิ่งขึ้นและน่าพึงพอใจมากขึ้น เมื่อเราสามารถแลกเปลี่ยนการสนองตอบที่จริงใจกับบุคคลอื่น และไม่ขัดขวางบุคคลอื่นที่สนองตอบเรา
6. การไม่ให้ผู้อื่นรู้ว่าเราคิด หรือรู้สึกอย่างไร เป็นการเห็นแก่ตัวเท่าๆกับการไม่สนใจความรู้สึกและความคิดของคนอื่น
7. การที่เราเสียสละสิทธิส่วนตัวของเรา เท่ากับว่าเราสอนให้บุคคลอื่นเอาเปรียบเรา

8. ในการที่เรามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และบอกบุคคลอื่นว่า พฤติกรรมของเขามีผลต่อเราเช่นใด เท่ากับว่าเราได้เปิดโอกาสให้เขา เปลี่ยนพฤติกรรม และเป็นการแสดงให้เห็นว่าเราได้ให้เกียรติแก่สิทธิของเขา ที่บอกให้เขารู้ว่าเขากำลังยืนอยู่ที่จุดใดกับเรา

การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมได้นั้น ต้องมีความเข้าใจ ถึงสิทธิส่วนบุคคลและสิทธิของผู้อื่นด้วย ซึ่งสิทธิพื้นฐานหลักๆ 5 ประการมีดังต่อไปนี้

1. เราทุกคนมีสิทธิอย่างเต็มที่ที่จะได้รับการเคารพจากบุคคลอื่น
2. เราทุกคนมีสิทธิที่จะมีความต้องการ และความต้องการนั้นก็สำคัญเท่ากับ ความต้องการของคนอื่น ยิ่งกว่านั้นเรามีสิทธิที่จะขอ (มิใช่เป็นการ เรียกร้อง) ให้บุคคลอื่นสนองตอบต่อความต้องการของเรา และมีสิทธิที่จะ ตัดสินใจว่าเราจะสนองตอบตามความต้องการของผู้อื่นหรือไม่
3. เราทุกคนมีสิทธิที่จะมีความรู้สึก และแสดงความรู้สึกนั้นออกมาในทิศทาง ที่ไม่ไปก้าวก่ายศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น เช่น เรามีสิทธิที่จะรู้สึกเหนื่อย ซึมเศร้า โกรธ เปลาเปลี้ยว หรืออึ้งง่วง เป็นต้น
4. เราทุกคนมีสิทธิที่จะตัดสินใจว่า เราจะทำตามความคาดหวังของผู้อื่นหรือไม่ หรือจะแสดงออกในวิถีทางที่คิดว่าเหมาะสมกับเรา ตราบเท่าที่การ แสดงออกของเรานั้นไม่ไปก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น
5. เราทุกคนมีสิทธิที่จะมีความคิดเห็นเป็นของตนเอง และแสดงความคิดเห็น นั้นออกไป

ดังนั้น บุคคลควรจะสามารถวิเคราะห์ด้วยตนเองได้ว่าสถานการณ์ใดสมควร ที่จะแสดงออกด้วยพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หรือ สถานการณ์ใดไม่สมควร แสดงออกซึ่งไม่ได้หมายถึงว่าเขาไม่กล้าแสดงออก แต่เป็นเพราะว่าเขาได้ตัดสินใจที่จะไม่ แสดงออก เพราะได้ประเมินสถานการณ์ คำนวณถึงผลที่จะเกิดขึ้นแล้ว พบว่า ไม่คุ้มค่าต่อการ ที่จะแสดงพฤติกรรม

นอกจากนี้ ควรจะคำนึงอีกต่อไปว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมิใช่ บุคลิกภาพ หรือลักษณะประจำตัวของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่เป็นพฤติกรรมที่จะแสดงออกมา ก็ต่อเมื่อมีความเหมาะสมที่จะแสดงออกเท่านั้น และขึ้นอยู่กับตัวบุคคล เวลา สถานการณ์ และสถานที่ที่สำคัญอีกด้วย (พรรณราย ทรัพย์ะประภา, 2527 ; Kelley, 1979)

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

งานวิจัยในต่างประเทศ

เฟรียร์ (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 38 ; อ้างอิงมาจาก Freer. 1988) ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการแสดงที่เหมาะสมของพยาบาลประจำการ โดยศึกษาจากพยาบาลประจำการใน Alaska จำนวน 244 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสบายใจกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และผลตอบแทนของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลที่ทำงานประจำหอผู้ป่วย มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมต่ำกว่า พยาบาลที่ทำงานในแผนกผู้ป่วยนอก และพยาบาลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมได้รับคำตอบแทนมากกว่าพยาบาลที่ไม่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม นอกจากนี้ Freer สรุปผลการศึกษาว่า พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีอิทธิพลต่อการทำงานและคำตอบแทนในการทำงาน มากกว่า อายุ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา และประสบการณ์การทำงาน และพบว่า ความสบายใจในการทำงานพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และผลการแสดงออกที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง

เลวิน (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 40 ; อ้างอิงมาจาก Lavin, J. 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสมและการเห็นคุณค่าในตนเอง รูปแบบการจัดการกับความขัดแย้งและตัวแปรอื่นๆในพยาบาลเพศหญิง การศึกษานี้เป็นแบบพรรณนาความสัมพันธ์ (Descriptive Correlation Design) ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสมและการเห็นคุณค่าในตนเอง รูปแบบการจัดการกับความขัดแย้ง อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมครั้งก่อนในพยาบาลเพศหญิง การศึกษาวรรณคดีที่เกี่ยวข้องชี้ชัดว่า การแสดงออกอย่างเหมาะสมมีความเข้มข้นในการฝึกปฏิบัติการดูแลผู้ป่วย และช่วยผู้ป่วยให้แสดงออกถึงความต้องการ และการมีส่วนร่วมในการดูแลพวกเขา และสามารถสื่อสารกับผู้อื่นในทีมงานพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 4 แบบ คือ 1) แบบวัดความมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith 2) แบบวัด Tennessee Self-concept Scale 3) Assertion Inventory 4) Thomas Kilmann Conflict Mode Instrument ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามจำนวน 98 ฉบับ โดยใช้เวลาในการทำ 45 - 95 นาที ตอบกลับมา จำนวน 77 คน

ผลการศึกษาพบว่า 1) การแสดงออกที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองและรูปแบบการจัดการกับความขัดแย้งทั้ง 2 รูปแบบ คือ ความร่วมมือ และการแข่งขัน 2) การแสดงออกที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับวิธีการลดความขัดแย้งแบบประนีประนอม

- 3) ความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการตอบสนองต่อความขัดแย้งและมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ผลของการศึกษาเหล่านี้เป็นข้อมูลในแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และบ่งชี้ถึงงานวิจัยด้านนี้ในอนาคตต่อไป

ฮาราลสัน (Haralson. 1996 : 2574 - A) ได้ศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาวิชาดํานามวิทยาลัยต่างๆ ในสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา วิชาดํานาม ชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 560 คน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มเพื่อนเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาวิชาดํานาม และนักศึกษาวิชาดํานามทั้งหมดมีคะแนนของพฤติกรรมแสดงออกในทางก้าวร้าวมากกว่าพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

โบโรเวย์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37 ; อ้างอิงมาจาก Borovay. 1977) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกด ความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุมและพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 43 คน พบว่า นักศึกษาหญิงที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก มีระดับความเก็บกดสูงกว่านักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในอำนาจควบคุมภายใน และมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ฮอลแลนด์สเวิร์ธ และวอลล์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37 - 38 ; อ้างอิงมาจาก Hollandsworth and Wall. 1977) มีความเชื่อว่า เพศหญิงน่าจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 702 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 408 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่มจากการศึกษา พบว่า นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่แตกต่างจากนักศึกษาหญิง โดยนักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมแสดงออกมากกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องเกี่ยวกับนายจ้าง บิดา มารดา และความความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาหญิงจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาชายในเรื่อง การแสดงความรักใคร่ ชมเชย และการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดา มารดา

งานวิจัยในประเทศ

สุจิตรา พรหมนุชาธิป (2522 : 55 - 58) ได้ศึกษาพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานคร และในต่างจังหวัด ผลการศึกษา

พบว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครสูงกว่า นักศึกษาวิทยาลัยในต่างจังหวัด คือ มีความเป็นไปได้ออกของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม สูงกว่า และเมื่อแสดงออกไปแล้ว มีความไม่สบายใจต่ำกว่านักศึกษาวิทยาลัยครูในต่างจังหวัด นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไม่แตกต่างกัน

เครือวัลย์ สุขเจริญ (2526 : 112) ได้ศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของ นักศึกษาพยาบาล ตามการรับรู้ของตนเอง โดยศึกษาในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 3 จาก สังกัดกระทรวงกลาโหม และจากกระทรวงสาธารณสุขเฉพาะที่อยู่ในต่างจังหวัด ผลการศึกษา พบว่า

1. สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของสถานศึกษา พยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหม และจากสังกัดกระทรวงสาธารณสุข มีอายุเฉลี่ยอยู่ในวัย ผู้ใหญ่ตอนต้น ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของสถานศึกษาพยาบาลในสังกัดกระทรวง กลาโหม และกระทรวงสาธารณสุขมีอายุโดยเฉลี่ยอยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย เช่นเดียวกับอายุ เฉลี่ย ของนักศึกษาพยาบาล ทั้งหมดของทั้งสองสังกัด

2. จำนวนนักศึกษาพยาบาลจากสถานศึกษาพยาบาล ในสังกัดกระทรวงกลาโหม และ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ทั้งหมดรวม 411 คน เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในระดับมาก ถึงร้อยละ 61.31 และเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมใน ระดับน้อยเพียงร้อยละ 38.69

3. พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล รวมทั้ง 3 ชั้นปี ของ สถานศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม และสังกัดกระทรวงสาธารณสุขไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ปรากฏว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาลของทั้งสองสังกัด อยู่ในกลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในระดับมาก

4. พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปีของสถาน ศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม และนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปีของสถานศึกษา พยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ปรากฏว่านักศึกษาพยาบาลในแต่ละชั้นปีของทั้งสองสังกัด เป็นกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในระดับมาก ยกเว้นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของ สถานศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมในระดับน้อย

5. พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 , 2 และ 3 ของสถานศึกษาพยาบาลเมื่อรวมทั้งสองสังกัด โดยเปรียบเทียบระหว่างชั้นปี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี เป็นกลุ่มที่มี พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในระดับมาก คือ พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มากกว่า ชั้นปีที่ 1 และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของ

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มากกว่าชั้นปีที่ 1 และ 2 นั่นคือ พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ของสังกัดกระทรวงกลาโหม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกันกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และ 3 ของสังกัดกระทรวงสาธารณสุข โดยที่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของทั้งสองสังกัดอยู่ในกลุ่มที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในระดับมาก และมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากทั้งสองสังกัด

วัฒนา พันธุ์เมฆา (2528 : 64 - 69) ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความคุ้มครองมากเกินไป นักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองสูงมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสูงกว่านักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองต่ำ และพบว่า นักเรียนที่เรียนที่โรงเรียนสาธิต และนักเรียนที่เรียนโรงเรียนสหศึกษา มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสูงกว่านักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิงล้วน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2.1.1 ต้นกำเนิดและพัฒนาการ

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 17-21) เริ่มต้นใช้กับพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) บุคคลที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ ได้แก่ ซอลเตอร์ (Salter) , โวลเป้ (Wolpe) และ ลาซารัส (Lazarus) ซึ่งเป็นกลุ่มคนในยุคแรกๆ ที่คิดค้นวิธีการฝึกขึ้นมา เพื่อรักษาบุคคลที่เป็นโรคประสาทที่มีความวิตกกังวลทางสังคม (Neurotic Social Anxiety)

ซอลเตอร์ (Salter. 1949) เป็นบุคคลแรกที่พูดถึงประสิทธิภาพของการเปลี่ยนพฤติกรรม เขาได้เขียนหนังสือชื่อว่า "การบำบัดด้วยการวางเงื่อนไขปฏิกิริยาสะท้อน (Conditioned Reflex Therapy)" ปัจจุบันเรียกว่า "พฤติกรรมบำบัดด้วยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก" ตามแนวความคิดของ Pavlov กระบวนการในการเปลี่ยนพฤติกรรม (Andrew - Salter's Excitatory Model) ของ Salter ประกอบด้วย การลดความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข การพัฒนาการตอบสนองด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม การเอาชนะการสูญเสีย บทบาททางเพศ การรักษาการเสพติด การสร้างความรู้สึกเป็นอิสระ และการกำจัดการฟุดติดอย่าง กระบวนการฝึกประกอบด้วย การแนะนำ การฝึกซ้อม พฤติกรรมการผ่อนคลาย และการชี้แนะเกณฑ์สำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Salter คือ ความจริงใจ (Honesty)

โวลเป้ (Wolpe. 1958) ได้นำงานของ ซอลเตอร์ (Salter) มาศึกษาต่อ และเป็นคนแรกที่นำคำว่า "Assertive" มาใช้ พร้อมกับคำว่า "Interpersonal Behavior" เขาได้เขียนหนังสือ ชื่อว่า "Psychotherapy by Reciprocal Inhibition to Assertive Responses" โวลเป้ (Wolpe) มีความเชื่อว่า ความวิตกกังวล เป็นตัวยับยั้งพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เขาได้นำรูปแบบการผ่อนคลายและการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้ (Wolpe's Model) โดยนำเอาการผ่อนคลาย และการแสดงออกที่เหมาะสม มาจับคู่กับตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เพื่อระงับความวิตกกังวลเขาเรียกกระบวนการนี้ว่า การระงับยับยั้งซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) เขาสอนให้บุคคลผ่อนคลายขณะที่กำลังเผชิญกับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วให้ฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้ความวิตกกังวลลดลงจนกระทั่งสามารถละทิ้งความวิตกกังวล และการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นเกินกว่าเหตุได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1970) ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของ Humanistic Value System และเริ่มต้นการฝึกอบรม ตามรูปแบบของโรเจอร์ (Model of Rogers, 1961) โดยดึงแนวคิดมาจากแนวคิดพฤติกรรมบำบัดของโวลเป้ (Wolpe) และแนวคิดเกี่ยวกับสิทธิและศักยภาพของมนุษย์มาใช้

เขาเป็นผู้ริเริ่มกระบวนการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมตามรูปแบบ Behavioral Humanistic เป็นครั้งแรกมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลได้รับสิทธิอันชอบธรรมของตนเองมีแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมว่า การแสดงออกที่เหมาะสมเป็นตัวสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เขาเชื่อว่าการแสดงออกที่เหมาะสมไม่ใช่ลักษณะการบังคับ (Non - Manipulative View) และมีลักษณะตรงกันข้ามกับความก้าวร้าว เขาได้รับแนวคิดจากไมค์ เซอร์เบอร์ (Mike Serber) เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งผลในเชิงบวกเข้ามารวมเป็นมิติหนึ่งของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ผลงานของอัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ ก่อให้เกิด

1. การผลักดันวิธีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจากพฤติกรรมบำบัดเพื่อลดความวิตกกังวลทางระบบประสาท (Neurotic Anxiety) มาเป็นแนว Behavioral Humanistic Approach เพื่อสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. การพัฒนาวิธีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมให้เป็นระบบมากขึ้น รวมทั้งส่งเสริมการใช้ภาษาท่าทางให้มากขึ้น โดยการใช้กระบวนการสอนแบบให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. การเสริมสร้างให้มีการสังเกตเกี่ยวกับขอบเขตของสิทธิมนุษยชนให้มากขึ้น รวมทั้งการแสดงออกในทางบวก และการเอาใจใส่ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

4. การช่วยให้เกิดจริยธรรมของความรับผิดชอบ และเป็นมาตรฐานสำหรับผู้
ผู้นำการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

ลาซารัส (Lazarus. 1971) เขาเคยทำงานกับโวลเป่ ระยะเวลาหนึ่ง เขาได้พัฒนา
กระบวนการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และกระบวนการบำบัดแบบอื่นๆ ที่เรียก
ว่า "Broad-Spectrum Behavior Therapy" โดยการนำวิธีการทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ กับ
มนุษยศาสตร์มาประสมประสานกัน ทำให้แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมของลาซา
รัส (Lazarus) มีขอบเขตมากขึ้นเขาเสนอให้บุคคลมีการต่อสู้เพื่อสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง
ภายใต้เงื่อนไขของการแสดงออกที่เหมาะสม ดังนั้น ลาซารัส (Lazarus) จึงส่งเสริมให้มีการ
แสดงออกเกี่ยวกับการรักใคร่ ชื่นชม และความรู้สึกในทางบวกกับผู้อื่น เผยแพร่ในเรื่อง
อิสรภาพในการแสดงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงถึงความรักใคร่ชื่นชม
ทั้งหมด

เลนจ์ และจาคูโบสกี (Lange and Jakuboski. 1976) ได้เขียนหนังสือชื่อ
"Responsible Assertive Behavior" ได้เสนอรูปแบบของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่
เหมาะสมไว้ว่า จะต้องประกอบด้วยกระบวนการพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. การสอนให้บุคคลรู้ความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การ
แสดงออกที่ก้าวร้าวและการไม่กล้าแสดงออก
2. การช่วยให้บุคคลจำแนกและยอมรับสิทธิของตนเอง และสิทธิของบุคคล
อื่น
3. การลดความคิดและอารมณ์ที่ระงับการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความ
คิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด และความโกรธเกินกว่าเหตุ
4. การพัฒนาทักษะ และการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการฝึกปฏิบัติอย่างมี
ประสิทธิภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลที่เข้ารับการฝึกมี
พัฒนาการของการตอบสนองที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่เฉพาะได้มากขึ้น
กว่าเดิม มีการยอมรับในพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้า
แสดงออกของตน ยืนกรานในสิทธิของตนเองและของบุคคลอื่น เปลี่ยน
แปลงความคิดที่ไร้เหตุผล ลดความวิตกกังวล และมีความเชื่อมั่นในตนเอง
มากขึ้น

เคลลี (Kelley. 1979) ได้พัฒนาการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
โดยการศึกษาวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง รูปแบบการฝึกปฏิบัติใหม่ๆ และศึกษางานวิจัยต่างๆ แล้ว
นำมาประมวลสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกของ เคลลี (Kelley) ใช้แนวคิดเกี่ยวกับการให้คุณค่า
แห่งความเป็นมนุษย์ (Humanistic Values) และนำระบบใช้ทักษะที่เป็นองค์ประกอบตาม
หลักตรรกะ (Logical Skill - Component System) มาใช้ร่วมกัน โดยจัดเรียงลำดับก่อน -

หลัง ของทักษะที่นำมาประกอบกับ คือ ทักษะขั้นเตรียมการ ทักษะขั้นปฏิบัติการ และทักษะขั้นเสริม

2.1.2 พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ซอลเตอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2537 : 26-27 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1961) ได้ประยุกต์หลักการในเรื่องการกระตุ้น (Excitation) และการระงับยับยั้ง (Inhibition) มาเป็นพื้นฐานในการบำบัดรักษาคนไข้โรคประสาท

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่างๆ แข็งแกร่งเข้มข้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าใหม่

การระงับยับยั้ง เป็นกระบวนการลดหรือยับยั้งกิจกรรม และการเรียนรู้ใหม่ๆ โดยเชื่อว่า เมื่อแรงกระตุ้นที่มีความเข้มข้นสูง คนจะแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ และมีอิสระทางด้านอารมณ์เป็นตัวของตัวเอง ถ้าพลังยับยั้งมีความเข้มข้นเหนือกว่าทำให้บุคคลนั้นอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนอง และมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาจะทำ จึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้นและแรงระงับยับยั้งสมดุลกัน ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากการมีแรงระงับยับยั้งมากเกินไป ดังนั้น วิธีการที่จะช่วยบำบัดรักษาคนเหล่านี้ ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Conditioned Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล เพื่อให้พลังกระตุ้นมีความเข้มข้นสูงกว่ายับยั้งซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

ลาซารัส และโวลเป (วิลโล ไชยปรกณ. 2532 : 28 - 29 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus and Wolpe. 1966) ได้ร่วมมือกันฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม โดยได้แยกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ออกจากพฤติกรรมก้าวร้าว ได้อย่างชัดเจนและได้ใช้การแสดงบทบาทสมมติ (Role - Playing) เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกพฤติกรรม และต่อมาได้มีนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์หลายคนก็เริ่มสนใจในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้การฝึกขยายกว้างขวางมากขึ้น และได้แพร่หลายไปยังอาชีพอื่นๆ อัลเบอร์ตี และแอมมอนส์ (Alberti and Ammons) ได้เขียนหนังสือชื่อ "Your Perfect Right" เฟลส์ และออสตัน (Phelps and Auston) ก็ได้เขียนหนังสือชื่อ "Assertive Woman" ซึ่งเป็นการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงขึ้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526 : 25) กล่าวว่า กระบวนการเกิด การคงอยู่ และการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้นอาศัยหลักของทฤษฎีการเรียนรู้ ในหลักการว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของอินทรีย์นั้น เนื่องมาจากการที่อินทรีย์ได้รับประสบการณ์หรือฝึกฝน ทำให้พฤติกรรมของอินทรีย์เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้

พูนทรัพย์ บุษปธำรง (2529 : 188) เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับรากฐานทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เกี่ยวข้องกับหลักการของทฤษฎีการ

เรียนรู้โดยเฉพาะทฤษฎีของพาฟลอฟ (Pavlov) และสกินเนอร์ (Skinner) โดยจะมุ่งขจัดสิ่งแวดลอม และพฤติกรรมต่างๆ ที่คิดว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ทัศน บัญทอง (2535 : 893) กล่าวถึง พื้นฐานทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้เหมาะสมว่าขึ้นกับแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์ให้เกิดการเรียนรู้ จากการสร้างพันธที่จะก่อให้เกิดการตอบสนอง หรือหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องและลดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเสีย รวมทั้งการเสริมแรงพฤติกรรมที่แสดงออกเหมาะสมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติซึ่งจะกลายเป็นนิสัยหรือความประพฤติที่เหมาะสมต่อไป

ละเอียด ชูประยูร (2538 : 11) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำได้โดยการค้นหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ถูกวางเงื่อนไขหรือเรียนรู้มา แล้วแทนที่ด้วยพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม โดยใช้หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาและสังคมของแบนดูรา ทฤษฎีเชิงอารมณ์และเหตุผลของเอลลิส และทฤษฎีการวางเงื่อนไขและกระบวนการทางพฤติกรรมของสกินเนอร์

จากพื้นฐานของทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ภายใต้หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ /

2.1.3 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ได้มีผู้เสนอความเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการฝึกไว้หลายประการ ดังนี้

ลาซารัส (วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1968) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นคือ การช่วยเสริมในเรื่องการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล โดยช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักแสดงความรู้สึกทางบวก เช่น ความรักใคร่ชื่นชมยินดี และทางลบ เช่น การแสดงอาการคัดค้าน มีความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะที่สิทธิของตัวเอง และสิทธิของผู้อื่นมิได้ถูกล่วงละเมิด

วิลค์ และคอปแลนด์ (Wilk and Coplan. 1977 : 460) กล่าวว่าวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถรับรู้เกี่ยวกับคำพูด ความรู้สึก สิทธิ เจตนาทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะในการพูดและการฟังด้วย

เลนกริช (Langrish 1986 : 72) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพด้วยความรู้สึกที่ดีและนับถือตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เพื่อการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2524 : 53) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นเป็นการฝึกสำหรับบุคคลที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรม การแสดงออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ และอย่างตรงไปตรงมา
2. การกล่าวคำขอร้องหรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
3. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
4. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนโดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิด หรือก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76) กล่าวว่า วัตถุประสงค์การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจและลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

พหล วงศาโรจน์ (2530 : 64) เสนอแนะว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในผู้ป่วยจิตเวช โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีความบกพร่องในการแสดงออกของพฤติกรรมมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขพฤติกรรมทางสังคมที่บกพร่องของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้วิธีการโต้ตอบทางสังคมที่เหมาะสม ซึ่งเกี่ยวข้องกับพื้นฐานหลักการของพฤติกรรมบำบัด

ลักขณา ธรรมไพโรจน์ (2532 : 181) อธิบายว่า การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความกลัวในสถานการณ์ทางสังคม เพื่อให้บุคคลมีการพัฒนาทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการใช้วิธีการแสดงบทบาทในสถานการณ์ ที่เป็นกลุ่มด้วยการสอนถึงพื้นฐานของสิทธิมนุษยชนและทักษะทางสังคมเพื่อให้เกิดการพัฒนาในแบบแผนการดำเนินชีวิต

สปรียา ดันสกุล (2537 : 54) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมว่า เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

ละเอียต ชูประยูร (2537 : 72 - 73) เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมว่า เพื่อช่วยบุคคลที่มีความบกพร่องในการแสดงพฤติกรรม หรือมีความลำบากในการติดต่อทางสังคมกับผู้อื่น โดยเฉพาะในผู้ป่วยจิตเวช ถ้าได้ฝึกฝนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยตรง โดยใช้เทคนิคต่างๆ ที่เหมาะสมจะมีประสิทธิภาพดีกว่าการบำบัดโดยมีวิธีจิตบำบัด ที่ผู้ป่วยต้องทำตามคำแนะนำและประสบการณ์ของผู้รักษาแต่ผู้เดียว

จากที่กล่าวมานี้พอสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้ตามความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และตามสิทธิของตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น ทำให้เพิ่มพูนทักษะการติดต่อสื่อสาร ตลอดจนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

2.1.4 วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 162 - 163) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสมไว้ว่า วิธีการฝึกนั้นจะเน้นที่การมีส่วนร่วมในการกระทำ (Active participation) ของผู้รับการฝึก วิธีการที่นิยมใช้กันส่วนใหญ่ได้แก่

1. การใช้การชักซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และการแสดง บทบาทสมมติ (Role Playing) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการฝึกพฤติกรรม การกล้าแสดงออก โดยการชักซ้อมพฤติกรรมนั้น ผู้รับการบำบัดจะได้รับการบอกและให้ ฝึกซ้อมว่าจะทำอะไร ทั้งลักษณะท่าทางที่แสดงออกและคำพูด ในสภาพการณ์ชักซ้อมนั้นจะ จำลองสภาพการณ์จริง ผู้บำบัดอาจจะแสดงเป็นบุคคลเป้าหมายที่ผู้รับการบำบัดจะต้อง แสดงออกต่อเขา การชักซ้อมพฤติกรรมนั้นจะต้องทำไปเรื่อยๆ จนกว่าพฤติกรรมที่แสดงออก นั้นจะเหมาะสม และเกิดความเคยชิน อีกทั้งไม่แสดงออกซึ่งความวิตกกังวลเลย หรือถึงจะมี ความวิตกกังวลอยู่บ้างก็มีอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนการแสดงบทบาทสมมตินั้นก็จะคล้ายๆ กับการชักซ้อมพฤติกรรม จะต่าง ก็ตรงที่ผู้รับการบำบัดจะแสดงบทบาทของบุคคลอื่น หรือบทบาทสำหรับการแสดงออก ทั่วๆไป ในขณะที่ผู้บำบัดจะเล่นบทบาทของผู้รับการบำบัด ทั้งนี้เพื่อที่ว่าเขาจะได้มีโอกาส เห็นสภาพการณ์จากมุมมองของคนอื่น ซึ่งจะทำให้เขาเข้าใจสภาพการณ์ได้ดีขึ้น อีกทั้งทำให้ บุคคลได้ฝึกแสดงพฤติกรรมที่เขาอาจจะไม่ค่อยแสดงออกอีกด้วย

2. การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลป้อนกลับนี้เป็นวิธีการที่ จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น มักจะใช้ควบคู่กับ วิธีการ ชักซ้อมพฤติกรรมและการแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลป้อนกลับควรจะมีวิธีการ ทำดังต่อไปนี้

- 2.1 ให้ข้อมูลป้อนกลับทางบวกก่อน โดยบอกว่าผู้ที่แสดงบทบาท เหล่านั้น ทำอะไรได้ดี เช่น “คุณประสานสายตาได้ดีมาก” เป็นต้น

- 2.2 ให้ใช้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้แทนการวิจารณ์ เช่น “คุณสามารถทำเสียงให้ดังขึ้นอีกสักหน่อยได้ไหมครับ” เพื่อที่ว่าผู้รับการบำบัดจะสามารถ ปรับปรุงได้ในครั้งต่อไป

- 2.3 การให้ข้อมูลป้อนกลับควรที่จะเจาะจงที่พฤติกรรมให้ชัดเจน เช่น “การเคลื่อนไหวมือในลักษณะนี้ (แสดงให้ดูด้วย) อาจทำให้รบกวนผู้ฟังได้”

2.4 การให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับคำพูดนั้น อาจทำได้โดยการชี้ให้เห็นคำพูดที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิด หรือปัญหาได้ พร้อมทั้งเสนอแนะคำพูดในลักษณะที่แตกต่างออกไปที่เหมาะสมกว่า แต่เป็นความหมายในลักษณะเดียวกัน เช่น บอกว่า “การที่สามีของคุณได้ยินคำว่า ไม่ทำอะไรเลยเป็นคำที่ค่อนข้างจะกระแทกโดยตรง มีลักษณะเป็นการโจมตี ซึ่งคุณอาจจะพูดในลักษณะที่ว่า ไม่มีผลงานมากเท่าที่เรายากจะเห็น การพูดเช่นนี้ก็ทำให้ความรู้สึกของผู้ฟังดีขึ้น”

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้ตัวแบบเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่น่ามาใช้ในการฝึกการกล้าแสดงออก โดยที่ผู้บำบัดจะสร้างตัวแบบที่อาจจะเป็นตัวแบบชีวิตจริง (Live model) ซึ่งผู้ที่แสดงอาจจะเป็นผู้บำบัดเอง หรือสมาชิกในกลุ่มของผู้เข้ารับการบำบัดก็ได้ มาแสดงพฤติกรรมการกล้าแสดงออกให้ผู้เข้ารับการบำบัดดู หรืออาจจะเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic model) ก็ได้ ซึ่งอาจทำได้โดยการเสนอตัวแบบในแถบบันทึกภาพ แล้วให้ผู้เข้ารับการบำบัดดู ซึ่งการใช้ตัวแบบนี้มีประโยชน์อย่างมาก เพราะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้นกว่าการบอกให้แสดงออกโดยไม่เห็นพฤติกรรมที่เป็นจริง อย่างไรก็ตามการใช้ตัวแบบอย่างเดียว อาจจะไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจึงควรใช้ควบคู่กับการชักจูงพฤติกรรมและการให้ข้อมูลป้อนกลับ จะทำให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. การฝึกให้จินตนาการถึงสภาพการณ์ และคิดถึงลักษณะของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในสภาพการณ์นั้นๆ ในกรณีเช่นนี้ผู้บำบัดอาจดำเนินการโดยการให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั่งหรือนอนในท่าที่สบายที่สุด หลับตา และจินตนาการตามที่ผู้บำบัดบอก การทำเช่นนี้เป็นการทำให้ ผู้เข้ารับการบำบัดชักจูงการแสดงพฤติกรรมของตนเองในความคิด ทั้งนี้เพื่อที่จะให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้ไปฝึกชักจูงและทบทวนเองที่บ้าน การฝึกชักจูงพฤติกรรมในความคิดนั้นจะช่วยให้การฝึกการกล้าแสดงออกได้ผลดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการจินตนาการว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วได้รับการเสริมแรงทางบวก การทำเช่นนี้จะทำให้เขามีกำลังใจในการชักจูงการแสดงพฤติกรรมมากยิ่งขึ้นนั่นเอง

5. ใช้การเสริมแรงในการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมแรงทางสังคม เมื่อผู้เข้ารับการบำบัดพัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงในระดับที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังควรให้ผู้เข้ารับการบำบัดเสริมแรงตนเองในกระบวนการฝึกโดยใช้การจินตนาการอีกด้วย

2.1.5 การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม (Group Assertion Training)

หลุย จาปาเทศ (2533 : 137) ได้กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมนั้น อาจจะทำเป็นรายกลุ่ม หรือรายบุคคลก็ได้ จากการศึกษาเปรียบเทียบถึงความสัมพันธ์ของผลที่ได้รับจากการฝึกแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคล เชื่อว่าการฝึกแบบกลุ่มจะได้รับผลดีบางประการ ดังนี้

- 1) ผู้ที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมอยู่เสมอๆ สามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เสนอเหตุผลของเขา และให้ตัวอย่างประกอบว่า จะทำอย่างไรเขาถึงจะมีการแสดงออกที่เหมาะสมตามสิทธิของเขา
- 2) การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกในกลุ่มจะประจักษ์ในเรื่องของพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมแบบก้าวร้าว ซึ่งจะไม่เกิดขึ้นในการฝึกแบบรายบุคคลเลย เพราะในแต่ละบุคคลจะมีคุณสมบัติเพียงอย่างเดียว เช่น แบบเข้าใจเหตุผล แบบชอบโต้แย้งความคิดเห็น (แบบก้าวร้าว) หรือแบบไม่กล้าแสดงออกเท่านั้น แต่จะพบทั้งสามรูปแบบที่กล่าวมาในการฝึกเป็นกลุ่ม เพราะเป็นพฤติกรรมในชีวิตจริงที่สามารถเกิดขึ้นได้ทันทีในกลุ่มการฝึก
- 3) การฝึกเป็นกลุ่มจะทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมได้จากความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งขณะที่อยู่ในกลุ่มและเมื่อออกจากกลุ่มไปแล้ว
- 4) กลุ่มที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจะเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดการตอบสนองในทางสร้างสรรค์ได้ดีกว่าการที่จะได้รับจากตัวผู้ฝึก เป็นการเสริมทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมให้กับสมาชิกได้อย่างเข้มข้น โดยผ่านตัวแบบการตอบสนองจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม
- 5) สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความพยายามมากขึ้น การได้รับแรงเสริมจากเพื่อนหลายๆ คน ในเวลาเดียวกันจะทำให้เกิดผลกระทบแก่ตัวเขาได้มากกว่าการได้รับจากตัวผู้ฝึกเพียงคนเดียว

Lange and Jukubowski (1976 : 4) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มว่า มีอยู่ 4 รูปแบบ ดังนี้คือ

1. แบบมุ่งเน้นแบบฝึกหัด (Exercise-oriented Groups) ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์เริ่มต้นจากการทำแบบฝึกหัดตามชุดของการแสดงบทบาทสมมติที่ได้จัดเตรียมไว้ และหลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มก็จะสร้างสถานการณ์เพื่อการฝึกซ้อมพฤติกรรมของตนเองต่อไป

2. แบบมุ่งเน้นหัวข้อการอภิปราย (Theme-oriented Groups) ซึ่งการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งสมาชิกจะใส่ใจในหัวข้อการอภิปรายที่เฉพาะเจาะจง เช่น หัวข้อการให้

การป้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ และอาจใช้การฝึกซ้อมพฤติกรรมจากการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งอาจจะไม่ได้จัดทำเป็นแบบฝึกหัดไว้

3. แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Groups) ซึ่งการเข้ากลุ่ม บางส่วนใช้แบบฝึกหัดการแสดงบทบาทสมมติร่วมกับกระบวนการอื่น ๆ เช่น การอภิปราย เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในเรื่องต่างๆ การฝึกเกี่ยวกับการทำความเข้าใจของค่านิยม การฝึกความมีประสิทธิภาพสำหรับบิดามารดา การฝึกการมีความรู้สึกร่วม การฝึกการจัดการ ปัญหาต่างๆ การฝึกทักษะการเจรจาต่อรอง การฝึกการแก้ปัญหาความขัดแย้ง หรือการ วิเคราะห์บทบาทการติดต่อ สื่อสาร เป็นต้น

4. แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Groups) ซึ่งประสบการณ์ ของการเรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงบทบาทสมมติขึ้นอยู่กับความต้องการของสมาชิกกลุ่มในการ เข้ากลุ่มแต่ละครั้ง

2.1.6 ขนาดของกลุ่ม และเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมมีผู้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องขนาดของกลุ่ม และเวลาที่ใช้ในการฝึกไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

เคนเฟอร์ และโกลด์สไตน์ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 31 ; อ้างอิงมาจาก Kenfer and Goldstein. 1975) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ที่เหมาะสมควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 - 10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 - 8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

Lange and Jakubowski (1976 : 197) ได้ให้ความเห็นว่า กลุ่มการฝึก พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ควรประกอบด้วยสมาชิก 7 - 10 คน ซึ่งถ้ากลุ่มใหญ่เกินไป จะเป็นการยากที่จะให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในขั้นต่างๆ ของการฝึก เช่น ในเรื่องของการ สร้างความคิดความเข้าใจใหม่ ตลอดจนการฝึกซ้อมพฤติกรรม เป็นต้น กลุ่มอาจเป็นเพศ เดียวกัน หรือชายหญิงปนกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายและประเด็นของปัญหาต่างๆ ที่ได้ หยิบยกขึ้นมาในกลุ่มส่วนเรื่องระยะเวลานั้น กลุ่มอาจจะมีการเข้ากลุ่มต่อเนื่องกันประมาณ 6-9 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง

นอกจากนี้ วิลค์ และคอปแลน (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2531 : 18 ; อ้างอิง มาจาก Wilk and Coplan. 1977 : 461) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมว่าควรมีสมาชิก 8 คน เพื่อให้ทุกคนที่ได้รับการฝึกได้มีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงทางบวก จากกลุ่มและผู้นำกลุ่มโดยทั่วถึง และช่วงเวลา ที่เหมาะสมคือ ครั้งละ 1.30 - 2.00 ชั่วโมง โดยฝึกประมาณ 4 - 8 ครั้ง และฝึกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ริมม์ และมาสเตอร์ (ยุพิน กองธรรม. 2523 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Rimm and Masters. 1979) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่พอเหมาะ คือ สมาชิกจำนวน 5 - 10 คน และผู้นำกลุ่ม 2 คน จะให้ประโยชน์ต่อกลุ่มมากกว่าผู้นำเพียงคนเดียว ขนาดกลุ่มและจำนวนผู้นำดังกล่าวสามารถทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจความคิดต่างๆ เกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกได้อย่างรวดเร็ว ยิ่งไปกว่านั้นสมาชิกจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกันอย่างเพียงพอ

ฟลาวเวอร์ส และบูแรม (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Flowers and Booraem. 1980) มีความคิดเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไข้ภายใน คนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มฝึกที่ได้ผลคือ 8 - 10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6 - 12 ครั้ง

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1982 : 157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ ถ้ากลุ่มมีขนาด 5 - 12 คน โดยเวลาที่ใช้ในการฝึกทั้งหมดนั้น 5 - 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่มีระยะเวลานาน

โฟเดอร์ (Fodor. 1980 : 517) ได้กล่าวถึงการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่เขาได้ดำเนินการว่า การเข้ากลุ่มจะใช้เวลา 6 - 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ½ - 2 ชั่วโมง มีสมาชิกกลุ่มเข้ารับการฝึกจำนวน 16 คน

2.1.7 หลักการและเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ซอลเตอร์ (วิลโลว์ ไชยปรุณ. 2532 : 33 - 34 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1961) ได้ให้แนวคิดในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมไว้ดังนี้ คือ

1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์และความรู้สึกทางคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. ให้แสดงออกทางสีหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิดในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. ให้แสดงออกซึ่งขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยโดยไม่จำเป็นต้องฝืนใจคล้อยตามผู้อื่น
4. ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่งแทนตัวให้มากที่สุด เช่น “ฉัน” “ผม”
5. ให้แสดงออกทั้งสีหน้าท่าทางในการรับคำชมเชยอย่างจริงจัง
6. พยายามโต้ตอบอย่างรวดเร็วเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์โดยไม่เว้นระยะไตร่ตรองหรือแสดงอาการลังเล

หลุยส์ จาปาเตส (2533 : 136 - 137) ได้สรุปหลักการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงที่เหมาะสมไว้เป็น 4 ประการหลักๆ คือ

1. ฝึกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก
2. ฝึกให้เห็นความแตกต่างและยอมรับในสิทธิของตน และของผู้อื่น
3. ฝึกคิดเพื่อช่วยจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวลมากเกินไปกว่าเหตุ ความรู้สึกผิดที่รุนแรง ความโกรธ ฉุนเฉียว ฯลฯ
4. ฝึกการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมโดยวิธีการฝึกปฏิบัติ

ทั้ง 4 ประการที่กล่าวมานี้เป็นหลักการฝึกการแสดงออกเชิงปฏิบัติการ ซึ่งจะเป็นการฝึกปฏิบัติทั้งโดยตรงซึ่งเลือกใช้บทบาทสมมติที่เหมาะสมให้เกิดการตอบสนอง หรือโดยอ้อมซึ่งเกิดจากการปฏิบัติโดยดูการสาธิตจากตัวแบบ แต่อย่างไรก็ตามเกี่ยวกับการฝึก แม้ว่าจะมีโปรแกรมพิเศษที่จะสนับสนุนให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นแค่ไหนก็ตาม ก็ยังหาใช้วิธีหลักที่จะช่วยให้คนกลายเป็นผู้แสดงออกที่เหมาะสมได้ในทันทีไม่ นอกจากเขาจะได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความตระหนักรู้ เกิดความเข้าใจมากขึ้น หรือฝึกปฏิบัติจนเป็นนิสัยเท่านั้น จึงจะทำให้เขาเป็นผู้มีพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมขึ้นได้

โฟเดอร์ (Fodor. 1980 : 517 - 533) เขาได้กล่าวถึงหลักการกระบวนการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มไว้อย่างกว้างๆ คือ

1) การเริ่มกลุ่ม (Beginning the Group) ในการเริ่มกลุ่มนั้นสมาชิกจะนั่งล้อมกันเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มจะขอให้สมาชิกแนะนำตนเองพร้อมกับบอกเหตุผลของการเข้ากลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกพูดถึงสถานการณ์เฉพาะที่ตนเองเคยประสบเกี่ยวกับปัญหาของการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งแต่ละคนจะใช้เวลาประมาณ 3 - 5 นาที

2) การแนะนำเกี่ยวกับแนวความคิดที่สำคัญของการแสดงออกที่เหมาะสม (Introduction to the Main Concepts of Assertiveness) ผู้นำกลุ่มจะบรรยายเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมและปัญหาต่างๆ ในการแสดงออกของบุคคล ประมาณ 10 - 15 นาที เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสาธิตตัวแบบด้วยการแสดงบทบาทสมมติซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น แล้วให้มีการอภิปรายร่วมกันในเรื่องดังกล่าว

3) การนำเสนอปัญหาด้วยการแสดงบทบาทสมมติ (A Presenting Problem : Initial Role-Play) ผู้นำกลุ่มจะเลือกสมาชิกกลุ่มที่เต็มใจนำเสนอปัญหาของเขา (จะเป็นการดีถ้าให้นำเสนอปัญหาต่างๆ ไปก่อน) สมาชิกจะนำเสนอปัญหาของตนเองอย่างสั้นๆ และ

แสดงบทบาทสมมติของเหตุการณ์ร่วมกับสมาชิกอื่นที่อาสาสมัครเป็นผู้ร่วมแสดง สมาชิกกลุ่มจะฝึกการแสดงบทบาทสมมติโดยการแนะนำของผู้นำกลุ่ม จากนั้นให้มีการอภิปรายกลุ่มร่วมกัน

4) การประเมินผลการแสดงบทบาทสมมติ (Assessment of Role-Play) ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกที่แสดงบทบาทสมมติพูดถึงความรู้สึกในขณะที่แสดงบทบาทสมมติ และจัดลำดับพฤติกรรมที่เหมาะสมของตนว่ามีความชอบอยู่ในระดับใด คำถามที่ใช้ ได้แก่ "อะไรจะเกิดขึ้นต่อไป?" "สิทธิของคุณในสถานการณ์นี้คืออะไร?" "สิ่งที่คุณอยากจะพูดกับเขาคืออะไร?" "คุณบอกกับตัวเองว่าอย่างไร?" และ "คุณคิดว่าคนอื่นได้ให้ประสบการณ์แก่คุณอย่างไร?" เป็นต้น

5) การเข้าร่วมในกลุ่มเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กัน (Involvement of the Group in Giving Feedback) ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกแก่กัน เพื่อเสริมแรงแง่บวกประกอบของพฤติกรรมที่ดี เช่น คำพูด ระดับเสียง และท่าทาง เป็นต้น ตลอดจนคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว ทั้งนี้การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันต้องให้อย่างตรงไปมา

6) การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ร่วมแสดงบทบาทสมมติ (Feedback for Role-Play partner) ผู้ร่วมแสดงบทบาทสมมติจะแสดงรูปแบบของความสัมพันธ์ของเขากับคนอื่น ๆ ดังนั้น การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เขาจะช่วยให้เขาเข้าใจพฤติกรรมของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

7) การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goals) เมื่อผู้แสดงบทบาทสมมติได้รับข้อมูลย้อนกลับอย่างเพียงพอแล้วก็จะกำหนดเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการจะแสดงออกใหม่ จากนั้นก็จะให้แสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่งตามพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

8) การแสดงบทบาทสมมติครั้งที่สอง (Second Role-Play) ผู้นำกลุ่มขอให้ผู้แสดงบทบาทสมมติคู่เดิมแสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่ง ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนใส่ใจต่อการแสดงบทบาทสมมติให้มากที่สุด และระมัดระวังการให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบหรือคำแนะนำแก่กันเกินกว่าที่เขาจะรับได้ ทั้งนี้เพราะเป้าหมายคือต้องการให้ผู้แสดงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเองมากที่สุด

9) การกำหนดการบ้าน (Homework Assignments) สมาชิกแต่ละคนจะได้รับการบ้านตามสภาพการณ์เฉพาะที่เป็นปัญหาของตนเอง สมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้การสำรวจและสังเกตตนเองเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมที่เฉพาะเจาะจงและตั้งเป้าหมาย เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

10) การติดตามผลการทำการบ้าน (Homework Follow-up) ในการเริ่มกลุ่มครั้งใหม่ทุกครั้งจะเริ่มต้นด้วยการตรวจสอบการทำการบ้านที่ได้ให้ไว้ ซึ่งจะให้ประสบการณ์ที่กว้างขวางแก่สมาชิกมากยิ่งขึ้น

11) การให้แบบฝึกหัดพิเศษเพิ่มเติม (The Use of Specific Auxiliary Exercises) ในการอภิปรายกลุ่มและการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันจากการแสดงบทบาทสมมติบ่อยครั้งสมาชิกอาจมีความคิดเห็นที่ไกลออกไปซึ่งอาจนำมาฝึกหัดเพิ่มเติมอีกก็ได้

12) การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบต่อเนื่อง (Continuous Feedback) บางครั้งสมาชิกพยายามที่จะฝึกทักษะให้มีความชัดเจนและถูกต้องมากที่สุด การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกระทำ

13) หัวข้อในสัปดาห์ต่อไป (Themes in Succeeding Weeks) ในกลุ่มการฝึกอย่างต่อเนื่องกัน อาจมีการเสนอแนะและให้ฝึกหัดเกี่ยวกับหัวข้อใหม่ๆ หรือเรื่องใหม่ๆ ในแต่ละสัปดาห์

มอริส (Morris. 1975 : 252 - 256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่สำคัญสามประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่น เขาควรจะแสดงสีหน้าท่าทาง คำพูดตอบโต้อย่างไรกับบุคคลประเภทใดผู้มีปัญหาจะแสดงเป็นตัวของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ฝึกจะแสดงเป็นบุคคลซึ่งเป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย

2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสมและผู้มีปัญหาหรือผู้เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึกโดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่นๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง ฯลฯ

3. การใช้รางวัลและชี้แนะ (Reward and Coaching) เป็นการใช้คำชมเชยให้ผู้มีปัญหามีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอ ต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

นอกจากนี้ โฟเดอร์ (จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Fodor. 1980 : 504 - 508) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่างๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม พอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้นำหรือผู้ฝึกจะให้การแนะนำแก่ผู้รับการฝึกเพื่อส่งเสริม หรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะในการทำแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

2. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ผู้รับการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมการ แสดงออกที่ ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึกคนอื่นๆ สาธิต หรือแสดงแบบอย่างให้ดู นอกจากนี้ อาจจะสังเกตจากเทปบันทึกภาพ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ และเลียนแบบพฤติกรรมที่ เหมาะสม

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่ เป็นปัญหา แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกซึ่งมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม นึกถึงสภาพนั้นๆ แล้ว แสดงเป็นตัวเอง

4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการที่จะแสดงออกต่อบุคคลอื่น ก่อนที่จะไปแสดง พฤติกรรมนั้นจริงๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึก จะเป็น ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติ หลังจากได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว

6. การให้แรงเสริม (Reinforcement) การที่ผู้นำ หรือผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็น สมาชิกของกลุ่ม ให้คำชมเชย ให้กำลังใจ และให้ความสนับสนุนในพฤติกรรมที่เหมาะสมของ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติ

7. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมี ประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

นอกจากนี้พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2524 : 70 - 75) ได้กล่าวถึงเทคนิค ต่างๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมพอสรุปได้ดังนี้คือ

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็น ผู้แนะนำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใด บุคคลจึงไม่กล้าแสดงออกและชี้ให้เห็นว่า การเกิดความกล้าแสดงออกวิตกกังวลนั้น มีผลเสียอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ ผู้เข้ารับการ ฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแสดงแบบ หรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่ เป็นปัญหาจริงๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออก นึกถึงสถานการณ์นั้นๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือ การให้ผู้เข้า รับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่น ก่อนที่จะไป แสดงพฤติกรรมนั้นๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึก ได้ลดความวิตกกังวลเกิดความมั่นใจในตนเอง มากขึ้น

5. การให้การเสริมแรง (Reinforcement) คือ การที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อน ช่วยให้ผู้พูดเกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่ต้องกลัวผิด

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

งานวิจัยในต่างประเทศ

กาลาซซี (Galassi, Galassi, and Litz. 1974 : 390 - 394) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมโดยให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยเทปบันทึกภาพ (Videotape) กับนักศึกษาที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ศึกษาวิชาจิตวิทยาเบื้องต้นอยู่ที่ West Virginia University จำนวน 32 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ได้รับการฝึกครั้งละประมาณ 1 1/2 ชั่วโมง เป็น เวลา 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งต่อเนื่องกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ

เทท (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 59 - 60 ; อ้างอิงมาจาก Tait. 1977) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับสตรีวัยรุ่น โดยจำแนกบุคลิกภาพเป็นสามด้าน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศและความคาดหวังจากสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน ได้สรุปผลการวิจัยว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคมด้านการแสดงตน บทบาททางเพศและการยอมรับตนเอง

กริฟฟิธ (Griffith. 1977 : 6273-A) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจาก Ball State University แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ละคร 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การแสดงตัวแบบ (Modeling) การฝึกซ้อมพฤติกรรมหรือการแสดงบทบาทสมมติ (Behavior Rehearsal or Role Playing) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ ทั้งสิ้น เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ A-S Reaction Study (ประเมินความไม่กล้าแสดงพฤติกรรม

ที่เหมาะสม) Edwards Personal Preference Schedule (ประเมินบุคลิกภาพด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น) และ Fear Survey Schedule (ประเมินด้านความกลัว) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีความแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกในด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญ นักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (จากแบบทดสอบทั้ง 3 ชุด)

ลี ฮอลล์เบอร์ก และแซชชาร์ค (ปิยะดา ศุภกรแสงทอง. 2538 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Lee, Hallberg and Hazzard. 1979 : 459-461) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อเด็กหนุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 9 จำนวน 30 คน ชาย 24 คน หญิง 6 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เพื่อนเป็นผู้คัดเลือก กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่ของรัฐบาลในลอนดอน ออนแทรีโอ และแคนาดา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2) กลุ่มลวง (Placebo) 3) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใดๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่ากลุ่มอื่นๆ

เวิร์คแมน (Workman. 1982 : 696-A) ได้ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งการควบคุม (Locus of Control) ความวิตกกังวลและการแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือ 1) The Tennessee Self-Concept Scale 2) The Rotter Internal-External Scale 3) The State Trait Anxiety Inventory 4) The Rathus Assertiveness Schedule และ 5) The Personal Evaluation Scale ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีอัตลิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญและความวิตกกังวลน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญเช่นเดียวกัน

แบร์ (Barr, A.E. 1989) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และบทบาททางเพศในนักศึกษาพยาบาล สมมติฐาน คือ 1) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมจะสามารถเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญจาก pretest ถึง posttest และสามารถคงอยู่ได้จากการติดตามผลใน 3 สัปดาห์ 2) เพศ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการปฏิบัติงาน และพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมีความสัมพันธ์ในทางบวก 3) การเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงาน กับการแสดงออกอย่างเหมาะสมมีความสัมพันธ์กันในทางบวก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลจากมหาวิทยาลัย Catholic ชั้นปีที่ 1 จำนวน 21 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมใน 6 สัปดาห์ หรือ โปรแกรมควบคุมซึ่งขึ้นกับการบังคับของตารางการเรียน

นักศึกษาพยาบาลทำแบบวัดทั้ง Pretest และ Posttest และระยะติดตามผล แบบวัดที่ใช้ ได้แก่ 1) The College Self-Expression Scale 2) Performance Self-Esteem Scale 3) Ben Sex Role Inventory กลุ่มทดลองจะได้ทดสอบบทบาทสมมติทางด้านพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสมใน Posttest และการติดตามผล สถิติที่ใช้ คือ ANOVA แบบ Two-way พบว่า การแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและยังคงอยู่ในระยะติดตามผล และมีความสัมพันธ์เชิงบวกเกิดขึ้นระหว่างการแสดงออกอย่างเหมาะสมและการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงาน อย่างไรก็ตามไม่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงาน หรือการแสดงออกอย่างเหมาะสม

งานวิจัยในประเทศ

วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี (2523 : 116-120) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง โดยมีสมมติฐานว่า 1) นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสมและเปลี่ยนได้มากกว่านักศึกษาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึก 2) นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกจะเปลี่ยนบุคลิกภาพจากแบบเก็บตัวเป็นแบบแสดงตัวมากขึ้นและมากกว่านักศึกษาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกและ 3) นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกจะเปลี่ยนบุคลิกภาพจากการมีไมตรีสัมพันธ์สูงเป็นการมีไมตรีสัมพันธ์ต่ำและเปลี่ยนได้มากกว่านักศึกษาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาหญิงคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 30 คน ปีการศึกษา 2522 กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 1/2 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การให้คำแนะนำ การแสดงตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม การให้สิ่งเสริมแรงทางบวก การให้การบ้านตามที่กำหนดให้ และการป้อนกลับโดยใช้เทปบันทึกภาพ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัยของกาแลสซีและคณะ แบบสำรวจบุคลิกภาพทางด้านเก็บตัว-แสดงตัว ของชูศักดิ์ ชัมภลิจิต และเครื่องวัดค่านิยมทางไมตรีสัมพันธ์ ของ ดร.วีรยุทธ วิเชียรโชติ ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ตอบแบบสอบถามทั้ง 3 ชุด ก่อนและหลังการฝึก ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานทั้ง 3 ข้อ ที่ระดับนัยสำคัญ .01 สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2524 : 93) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก แบบสำรวจบุคลิกภาพทางด้านเก็บตัว-แสดงตัว แบบสำรวจความวิตกกังวลและโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น และมีระดับของความวิตกกังวลลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524 : 98) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกมากขึ้น มีบุคลิกภาพจากเก็บตัวเป็นแสดงตัว และมีความกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

วิจิต บุญซื่อ (2525 : 86-90) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 32 คน จากวิทยาลัยครูสวนสุนันทา ปีการศึกษา 2524 แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โปรแกรมการฝึกดัดแปลงมาจากรูปแบบของ David L. Sansbury ซึ่งประกอบด้วยการฝึก 4 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง และมีเทปโทรทัศน์ช่วยในการป้อนกลับ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัยและแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ผลของการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น รวมทั้งมีการเปลี่ยนอัตมโนทัศน์ที่สูงขึ้นและสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 47-50) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือบุญแจ่มเนียมนิล จำนวน 24 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มเพื่อนสูงขึ้น

ถวัลย์ เนียมทรัพย์ (2530 : 140-145) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ปีการศึกษา 2529 แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น และมากกว่านิสิตปริญญาตรีที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสูงขึ้น และสูงกว่านิสิตปริญญาตรีที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใน 6 ด้าน จากจำนวน 12 ด้าน ได้แก่ ความสามารถที่จะบรรลุถึงสถานภาพ การเข้าสังคม การวางตัวในสังคม การยอมรับตนเอง ความรู้สึกว่าตนเองมีความเป็นอยู่ดี และการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532 : 57) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมต่อความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 72 - 73) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา และท่าทางลดลง

ยุพิน กองธรรม (2532 : 73 - 75) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 16 คน พบว่านักเรียน ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีความก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

วิไล ไชยปรกรณ์ (2532 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน พบว่า ในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนักศึกษาหญิงทั้งหมดนั้นมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสูงขึ้น และได้สรุปว่า การฝึกอบรมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีผลทำให้นักศึกษาหญิง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความยากลำบากในการแสดงออก เนื่องจากมีความวิตกกังวล ความกลัว ความประหม่า หรือขี้อาย เมื่อต้องแสดงพฤติกรรมต่างๆ ลดน้อยลง ทำให้ นักเรียนมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีการยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่น สามารถบอกความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้

อารีย์ ลีลา (2535 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก

กาญจนา หลวงจอก (2535 : 64-65) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพจุมพิทยา จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น

ไพพรรณ ไชยสุวรรณ (2537 : 65) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมพุดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมพุดที่ไม่เหมาะสมลดลง

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2537 : 58) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น

เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2537 : 88) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มตามแนวของเลนจ์ และจาคูโบว์สกี ที่มีต่อพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของหัวหน้างาน สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มตามแนวของเลนจ์ และจาคูโบว์สกี มีผลทำให้พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ 4 ด้าน คือ 1) ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น 2) ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ ผู้อื่นแสดงออกต่อตน 3) ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น และ 4) ด้านการผูกพันที่ต้องการให้ ผู้อื่นแสดงออกต่อตน และยังมีผลทำให้พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ 1 ด้าน คือ ด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน แต่ไม่มีผลทำให้พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สุมาลี อุดมผล (2537 : 77) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตามโปรแกรมของ เคลลี ต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมตามโปรแกรมของ Kelley เพิ่มมากกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรม และมาก

กว่าก่อนเข้ารับการฝึกพฤติกรรมตลอดจนคงอยู่ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

อรษา ฉวาง (2540 : 52) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นของผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่นโรงพยาบาลสมเด็จพระยา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น มีการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งในต่างประเทศและในประเทศ พบว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ ปีการศึกษา 2541 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 25 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ ปีการศึกษา 2541 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 25 คน และสอบถามความสมัครใจ แล้วผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาพยาบาล โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายมา จำนวน 12 คน ขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้อาจารย์ประจำชั้นเข้าใจจุดมุ่งหมายของการวิจัย นิยามศัพท์เฉพาะ และประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 จำนวน ทั้งหมด 50 คน ตามแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน แล้วผู้วิจัยเรียงลำดับคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษา จากสูงสุดไปต่ำสุด และคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ได้นักศึกษาจำนวน 25 คน

2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 จำนวนทั้งหมด 50 คน ประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน แล้วผู้วิจัยเรียงลำดับคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาจากสูงสุดไปต่ำสุด และคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนน พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ได้นักศึกษาจำนวน 25 คน

3. ผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาที่มีรายชื่อตรงกันใน ข้อ 1 และ ข้อ 2 ได้นักศึกษาจำนวน 15 คน

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือ และความสมัครใจจากนักศึกษาในการเข้าร่วมการทดลอง มีนักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 15 คน แล้วผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาพยาบาล โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายได้นักศึกษาจำนวน 12 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน
2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนนี้ ใช้เพื่อการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยได้นำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาใช้เป็นคะแนน Pretest ด้วย

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ประจำชั้นเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนที่ไม่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล

1.3 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษา 10 คน เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนที่ไม่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล

1.4 ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล โดยระมัดระวังไม่ให้นักศึกษารู้ตัว

1.5 ผู้วิจัยนำข้อมูลจากข้อ 1.1 1.2 1.3 และ 1.4 มาสร้างแบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาพยาบาล โดยเรียบเรียงจากสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในวิทยาลัยพยาบาล และเอกสารตำราต่าง ๆ โดยมีศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ตรวจสอบแบบประเมินให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะของการวิจัยในครั้งนี้ รวมทั้งตรวจสอบด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้

1.6 ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนที่สร้างขึ้น ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำไปให้ ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผศ.วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ดร.ละเอียตแจ่มจันทร์ และอาจารย์ เพ็ญพรรณ รักเสนาะ ตรวจสอบพิจารณาความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา และภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปทดลองใช้

1.7 ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนไปหาความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีสอบซ้ำ (Test - Retest) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2531 : 223) โดยให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จำนวน 12 คนตอบแบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ครั้งแรกในวันที่ 23 ธันวาคม 2541

และครั้งที่ 2 ในวันที่ 6 มกราคม 2542 ได้ค่าความเชื่อมั่น ของแบบประเมินพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน เท่ากับ 0.9061

ตัวอย่างแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน
ของนักศึกษาพยาบาล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2541

ผู้ประเมิน ชื่อ-สกุล..... () อาจารย์ประจำชั้น
() นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

คำชี้แจง

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน หมายถึง พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดงออกกับเพื่อนตามความคิด และความรู้สึกที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม โดยแสดงถึงการรักษาสีห์ของ ตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น การแสดงออกมีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับในสังคม ทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง คือ

1. การแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal Expression) หมายถึง การใช้คำพูดที่เหมาะสมมีเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการพูด ได้แก่

- 1.1 การกล่าวคำทักทาย
- 1.2 การสนทนา
- 1.3 การกล่าวคำชม
- 1.4 การยอมรับคำชม
- 1.5 การกล่าวคำวิจารณ์
- 1.6 การยอมรับคำวิจารณ์
- 1.7 การแสดงความคิดเห็น
- 1.8 การแสดงความรู้สึก
- 1.9 การกล่าวคำขอร้อง
- 1.10 การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง
- 1.11 การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง

2. การแสดงออกด้านภาษาท่าทาง (Nonverbal Expression) หมายถึง การแสดงออกที่ช่วยเสริมเนื้อหาสาระที่พูดให้มีน้ำหนักน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ได้แก่

2.1 การประสานสายตา (Eye Contact) เป็นการสบตาคู่สนทนาโดยตรงอย่างเหมาะสม เป็นการบอกให้ทราบความใส่ใจ ความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่พูดและช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้น ไม่ใช่การจ้องหน้าคู่สนทนาจนทำให้เขาเกิดความอึดอัด

2.2 การวางตัว (Body Posture) เป็นลักษณะของการนั่ง การยืนที่เป็นไปอย่างเหมาะสม ได้แก่ การมีระยะห่างระหว่างคู่สนทนาที่เหมาะสม รวมทั้งการโน้มตัวเข้าหาคู่สนทนา หรือการยืดลำตัวให้ตั้งตรง ซึ่งสอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้พูด

2.3 การแสดงท่าทาง (Gesture) เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายที่สังเกตเห็นได้ ได้แก่ การใช้มือประกอบการพูด การเ้มปาก การแกว่งแขน และขาขณะพูด ซึ่งแสดงความรู้สึกของผู้พูด จะเป็นการเสริมความสำคัญของคำพูดให้น่าเชื่อถือ หรือลดความน่าเชื่อถือลง การแสดงท่าทางที่เหมาะสมจะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงอาการกระตือรือร้นจนเกินไปจะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

2.4 การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) เป็นการแสดงสีหน้าให้เหมาะสมสอดคล้องกับเรื่องที่พูดและอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด ซึ่งจะทำให้คู่สนทนารับรู้ถึงความต้องการของผู้พูดได้ตรงตามความเป็นจริง

2.5 น้ำเสียง (Vocal Cues) เป็นระดับความดัง และจังหวะของเสียงที่พูดเป็นการแสดงความจริงใจ อารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการจูงใจคู่สนทนาให้เชื่อถือในตัวผู้พูด

โปรดประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาในด้านภาษาถ้อยคำ และด้านภาษาท่าทางว่านักศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย / ลงในตาราง

พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ

ดี	หมายถึง	พูดสอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำหนด
พอใช้	หมายถึง	พูดสอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำหนดเพียงบางประเด็น
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่พูดหัวข้อตามสถานการณ์ที่กำหนด

พฤติกรรมแสดงทางสายตา

ดี	หมายถึง	มองหน้าสบตาผู้ฟังขณะพูด
พอใช้	หมายถึง	มองหน้า หรือสบตาผู้ฟัง เป็นบางครั้ง
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่มองหน้า ไม่สบตาผู้ฟังขณะพูด

พฤติกรรมการวางตัว

ดี	หมายถึง	การนั่ง การยืน และโน้มตัวเล็กน้อยอย่างเหมาะสมขณะสนทนา
พอใช้	หมายถึง	การนั่ง การยืน และโน้มตัวเป็นบางครั้ง
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	การนั่ง การยืนไม่เหมาะสม และไม่โน้มตัว

พฤติกรรมกรรมการแสดงท่าทาง

ดี	หมายถึง	มีการเคลื่อนไหววัยวะ ใช้มือประกอบคำพูดได้ เหมาะสมขณะสนทนา
พอใช้	หมายถึง	มีการเคลื่อนไหววัยวะ ใช้มือประกอบคำพูดเป็น บางครั้ง
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่มีการเคลื่อนไหววัยวะ และไม่ใช้มือประกอบ คำพูด

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกทางสีหน้า

ดี	หมายถึง	แสดงสีหน้าสอดคล้องกับสิ่งที่พูด
พอใช้	หมายถึง	แสดงสีหน้าไม่สอดคล้องกับสิ่งที่พูด
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่มีการแสดงออกทางสีหน้า

พฤติกรรมกรรมการใช้น้ำเสียง

ดี	หมายถึง	น้ำเสียงดังพอเหมาะและสัมพันธ์กับท่าทางที่ แสดงออก
พอใช้	หมายถึง	น้ำเสียงดัง หรือเบาเกินไป
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	น้ำเสียงราบเรียบเสมอกัน

เกณฑ์การให้คะแนน

ดี	หมายถึง	ให้คะแนน 3 คะแนน
พอใช้	หมายถึง	ให้คะแนน 2 คะแนน
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ให้คะแนน 1 คะแนน

2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบบกลุ่ม

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามลำดับดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มเพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนสร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับลักษณะปัญหา และผู้รับการฝึก

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายในการวิจัย เนื้อหาครอบคลุมถึงพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล และนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผศ.วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ดร.ละเอียด แจ่มจันทร์ และ อาจารย์พิญพรรณ รักเสนาะ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย วิธีดำเนินการฝึก เนื้อหา และกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้

2.4 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ทดลอง โปรแกรมฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็นเวลา 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที วันจันทร์ และ วันพุธ เวลา 17.00 - 18.30 น. ระหว่างวันที่ 11 มกราคม 2542 - 17 กุมภาพันธ์ 2542

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2535 : 67) ดังแสดงตารางที่ 2

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

RE แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง

X แทน การจัดกระทำหรือให้ตัวแปรทดลอง

T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลอง

การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

การเตรียมการก่อนการทดลอง

1. นำหนังสือจากบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยจะนำแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 12 คน เพื่อนำคะแนนที่ได้มาหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีสอบซ้ำ (Test-Retest)

2. นำหนังสือจากบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขออนุญาตดำเนินการทดลอง

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ก่อนทดลองผู้วิจัยให้นักศึกษา ประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในวันที่ 8 มกราคม 2542 ผู้วิจัยบันทึกคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และใช้คะแนนนี้เป็นคะแนนคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง แก่นักศึกษาพยาบาลโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที วันจันทร์ และวัน พุธ เวลา 17.00 - 18.30 น. ระหว่าง วันที่ 11 มกราคม 2542 - 17 กุมภาพันธ์ 2542

3. หลังสิ้นสุดการทดลองตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวนทั้งหมด 50 คน ประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนหลังการทดลอง ในวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2542 แล้วผู้วิจัยบันทึกคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของ นักศึกษาพยาบาลในข้อ 1 และข้อ 3 มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 คะแนนเฉลี่ย

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาพยาบาลโดยวิธีการสอบซ้ำ (Test-Retest) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 223)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรม การแสดงออก ที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลก่อน และหลังการทดลอง โดยใช้การ ทดสอบของ วิลคอกซัน (Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91-97)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
R^+	แทน	การจัดอันดับผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นบวก
R^-	แทน	การจัดอันดับผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นลบ
T	แทน	ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

การทดสอบ	N	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนการทดลอง	12	75.83	2.95
หลังการทดลอง	12	89.31	4.40

จากตาราง 3 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้นหลังจากการได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม โดยคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 75.83 และหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 89.31

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

คนที่	คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน		ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมแสดงออกที่ เหมาะสมกับเพื่อน	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	83.29	71.43	11.86	3	+3	
2	85.19	70.76	14.43	7	+7	
3	85.85	71.33	14.52	9	+9	
4	82.19	75.06	7.13	1	+1	
5	89.58	76.29	13.29	5	+5	
6	90.85	76.92	13.94	6	+6	
7	92.25	77.76	14.49	8	+8	
8	89.69	76.59	13.10	4	+4	
9	97.50	76.82	20.68	12	+12	
10	92.02	76.73	15.29	10	+10	
11	92.06	76.67	15.36	11	+11	
12	91.23	80.57	10.66	2	+2	

$$R^+ = 78$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01

$$T = 0^{**}$$

จากตาราง 4 พบว่า ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบบกลุ่ม ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้น

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยรายด้านของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนก่อนและ หลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

พฤติกรรมการแสดงออก ที่เหมาะสมกับเพื่อน	คะแนนเฉลี่ย			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	ภาษาถ้อยคำ	ภาษาท่าทาง	ภาษาถ้อยคำ	ภาษาท่าทาง
การกล่าวคำทักทายและการ สนทนา	2.0985	10.607	2.318	11.885
การกล่าวคำชม การยอมรับ คำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์	2.0459	10.616	2.401	12.391
การแสดงความคิดเห็น	1.903	10.609	2.375	12.569
การแสดงความรู้สึก	2.020	10.600	2.430	12.681
การกล่าวคำขอร้อง และการ กล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง	1.986	10.628	2.495	12.628
การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง	2.109	10.603	2.496	12.639
ผลรวมของค่าเฉลี่ยรายด้าน	12.162	63.663	14.515	77.793

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมแบบกลุ่ม มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในแต่ละด้าน เพิ่มขึ้น ในด้านภาษาถ้อยคำมีคะแนนเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้คือ 1) การกล่าวแสดง สิทธิของตนเอง 2) การกล่าวคำทักทาย และการสนทนา 3) การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม

การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ 4) การแสดงความรู้สึก 5) การกล่าวคำขอร้อง
และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง 6) การแสดงความคิดเห็น ในด้านภาษาท่าทางมีคะแนน
เรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ คือ 1) การแสดงความรู้สึก 2) การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง
3) การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง 4) การแสดงความคิดเห็น 5) การ
กล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ 6) การกล่าว
คำท้าทาย และการสนทนา

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้จะทำให้ทราบว่า วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มนั้นสามารถพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลได้มากน้อยเพียงใด และผู้วิจัยคาดว่าจะเป็แนวทางแก่อาจารย์แนะแนว อาจารย์ประจำชั้น อาจารย์ประจำวิชา หรืออาจารย์ในฝ่ายอื่นๆ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาลนำไปใช้ในการพัฒนา พฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลให้เหมาะสมดียิ่งขึ้น

สมมติฐานของการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ ปีการศึกษา 2541 ที่มีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 25 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ ปีการศึกษา 2541 ที่มีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 25 คน สอบถามความสมัครใจแล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้อาจารย์ประจำชั้นเข้าใจจุดมุ่งหมายของการวิจัย นิยามศัพท์เฉพาะ และประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1

จำนวนทั้งหมด 50 คน ตามแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน แล้วผู้วิจัยเรียงลำดับคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาจากสูงสุดไปต่ำสุด และคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนน พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ได้นักศึกษาจำนวน 25 คน

2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 จำนวนทั้งหมด 50 คน ประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน แล้วผู้วิจัยเรียงลำดับคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาจากสูงสุดไปต่ำสุด และคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนน พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ได้นักศึกษาจำนวน 25 คน

3. ผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษามีรายชื่อตรงกันใน ข้อ 1 และ ข้อ 2 ได้นักศึกษาจำนวน 15 คน

4. ผู้วิจัยขอความร่วมมือ และความสมัครใจจากนักศึกษาในการเข้าร่วมการทดลองมีนักศึกษาให้ความสมัครใจจำนวน 15 คน สุ่มอย่างง่ายได้นักศึกษาจำนวน 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน
2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน

แบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนนี้ ใช้เพื่อการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยได้นำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาใช้เป็นคะแนน Pretest ด้วย

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ประจำชั้นเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนที่ไม่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล

1.3 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษา 10 คน เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนที่ไม่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล

1.4 ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล โดยระมัดระวังไม่ให้นักศึกษารู้ตัว

1.5 ผู้วิจัยนำข้อมูลจากข้อ 1.1 , 1.2 , 1.3 และ 1.4 มาสร้างแบบประเมินพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาพยาบาล โดยเรียบเรียงจากสถานการณ์จริง ที่เกิดขึ้นในวิทยาลัยพยาบาล และเอกสารตำราต่าง ๆ โดยมีศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ตรวจสอบแบบประเมินให้สอดคล้อง กับนิยามศัพท์เฉพาะของการวิจัยในครั้งนี้ รวมทั้งตรวจสอบด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้

1.6 ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ที่สร้างขึ้น ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 คน คือ ดร.ละเอียด แจ่มจันทร์ และ อาจารย์ เพ็ญพรรณ รักเสนาะ ตรวจสอบพิจารณาความเหมาะสมทั้งด้าน เนื้อหา และภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

1.7 ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ไปหาค่า ความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีสอบซ้ำ (Test - Retest) (พงษ์รัตน์ ทวีรัตน์.2531 : 223) โดยให้ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จำนวน 12 คนตอบ แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ครั้งแรกในวันที่ 23 ธันวาคม 2541 และครั้งที่ 2 ในวันที่ 6 มกราคม 2542 ได้ค่าความเชื่อมั่น ของแบบประเมินพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน เท่ากับ 0.9061

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อ พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วัชรระ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ก่อนทดลองผู้วิจัยให้นักศึกษา ประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับ เพื่อน ในวันที่ 8 มกราคม 2542 ผู้วิจัยบันทึกคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และใช้คะแนนนี้เป็นคะแนนคัดเลือกลุ่มตัวอย่าง

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง แก่นักศึกษาพยาบาลโดยใช้ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออก กับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที วันจันทร์ และวัน พุธ เวลา 17.00 - 18.30 น. ระหว่าง วันที่ 11 มกราคม 2542 - 17 กุมภาพันธ์ 2542

3. หลังสิ้นสุดการทดลองตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม แบบกลุ่ม ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวนทั้งหมด 50 คนประเมินพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับ

เพื่อนหลังการทดลอง ในวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2542 แล้วผู้วิจัยบันทึกคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของ นักศึกษาพยาบาลในข้อ 1 และข้อ 3 มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 คะแนนเฉลี่ย

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล โดยวิธีการสอบซ้ำ (Test - Retest) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2531 : 223)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ก่อน และหลังการทดลอง โดยใช้การ ทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91-97)

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 -

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อ พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรม ราชชนนี นพรัตน์วชิระ พบว่านักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับ เพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก ที่เหมาะสมแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้แสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม กับเพื่อนดีขึ้น

จากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มช่วยให้นักศึกษาพยาบาลได้ เรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางโดยใช้เทคนิค

แม่แบบและบทบาทสมมติแบบไม่มีบทบาทได้การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางบวกจากผู้วิจัย นอกจากนี้ยังได้รับการกระตุ้น หรือการเสริมแรงจากเพื่อนๆ ได้เรียนรู้ความแตกต่างของสมาชิกภายในกลุ่ม สามารถยอมรับถึงความแตกต่าง สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และมีความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมดีขึ้น

เมื่อพิจารณาคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาแต่ละด้าน ก่อนการทดลอง พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในด้านภาษาถ้อยคำ เรียงลำดับจากน้อยไปมาก ดังนี้ คือ 1) การแสดงความคิดเห็น 2) การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง 3) การแสดงความรู้สึก 4) การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ 5) การกล่าวคำท้าทาย และการสนทนา 6) การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง ส่วนในด้านภาษาท่าทาง มีคะแนนเท่ากัน จึงไม่สามารถจัดอันดับได้

ภายหลังจากที่นักศึกษาได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มตามโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกแล้ว พบว่า คะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาในแต่ละด้านเพิ่มขึ้น ในด้านภาษาถ้อยคำมีคะแนนเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้คือ 1) การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง 2) การกล่าวคำท้าทาย และการสนทนา 3) การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ 4) การแสดงความรู้สึก 5) การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง 6) การแสดงความคิดเห็น ในด้านภาษาท่าทางมีคะแนนเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ คือ 1) การแสดงความรู้สึก 2) การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง 3) การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง 4) การแสดงความคิดเห็น 5) การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ 6) การกล่าวคำท้าทาย และการสนทนา

ถ้าพิจารณาการพัฒนาของคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในแต่ละด้าน พบว่าในด้านภาษาถ้อยคำ นักศึกษามีการพัฒนาเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ 1) การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง 2) การแสดงความคิดเห็น 3) การแสดงความรู้สึก 4) การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง 5) การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ 6) การกล่าวคำท้าทาย และการสนทนา ในด้านภาษาท่าทาง นักศึกษามีการพัฒนาเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ 1) การแสดงความรู้สึก 2) การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง 3) การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง 4) การแสดงความคิดเห็น 5) การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ 6) การกล่าวคำท้าทาย และการสนทนา

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดมีข้อสังเกตว่าพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนที่

นักศึกษาควรได้รับการพัฒนาในด้านภาษาถ้อยคำ 3 อันดับแรกคือ 1) การแสดงความคิดเห็น 2) การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง 3) การแสดงความรู้สึก ภายหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มแล้ว นักศึกษามีการพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้นเป็น 3 อันดับแรกเช่นกัน ส่วนการกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ การกล่าวคำท้าทาย และการสนทนา การกล่าวแสดงสิทธิของตนเองซึ่งนักศึกษาควรได้รับการพัฒนาเป็นอันดับรองต่อมา พบว่ามีการพัฒนาเป็นอันดับรองไปเช่นกัน พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในด้านภาษาท่าทาง ก็ได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้นทั้ง 6 ด้าน เรียงอันดับจากมากไปน้อย ดังนี้ 1) การแสดงความรู้สึก 2) การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง 3) การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าว คำปฏิเสธการขอร้อง 4) การแสดงความคิดเห็น 5) การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ 6) การกล่าวคำท้าทาย และการสนทนา

ในระหว่างดำเนินการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตพบว่านักศึกษาให้ความสนใจ และให้ความร่วมมือในการฝึกพฤติกรรมเป็นอย่างดี นักศึกษาสนุกสนานกับการฝึกโดยใช้เทคนิคแม่แบบ และบทบาทสมมติ โดยสามารถฝึกได้ตามขั้นตอนสามารถอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ที่สำคัญเมื่อนักศึกษาได้ให้ข้อมูลย้อนกลับ ได้กล่าวคำชมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไขแก่เพื่อน ๆ จะเป็นแรงจูงใจและกำลังใจให้นักศึกษาได้พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้การใช้วิธีทัศนประกอบการฝึกเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การฝึกได้รับความสนใจจากการบันทึกภาพพฤติกรรมตัวแบบทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมแสดงออกแบบต่างๆ เกิดการเปรียบเทียบกัน และการบันทึกเทปวิธีทัศน ขณะที่นักศึกษาขณะฝึกพฤติกรรมสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดงพฤติกรรม และผู้สังเกตได้เป็นอย่างดี ซึ่งได้ให้รายละเอียดมากกว่าการที่ ผู้สังเกตจะเรียบเรียงเป็นคำพูด และผู้แสดงสามารถประเมินพฤติกรรมแสดงออกของตนได้ด้วยตนเอง

เนื่องจากนักศึกษาอยู่ในวัยรุ่นเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อตัวนักศึกษามาก ดังนั้น ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มในครั้งนี้เพื่อนจึงมีส่วนเป็นผู้กระตุ้นให้นักศึกษาได้แสดงพฤติกรรมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นส่วนใหญ่ จากการประเมินหลังการฝึกพฤติกรรมในแต่ละครั้ง พบว่า นักศึกษาพึงพอใจกับการได้ฝึกพฤติกรรมทำให้ได้รับประสบการณ์เพิ่มเติม จากเดิม สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน จากการบ้านที่นักศึกษาได้รับคือการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และการอ่านเอกสารประกอบการเรียนรู้ทำให้นักศึกษามีความมั่นใจที่จะแสดงพฤติกรรมและพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนให้ดียิ่งขึ้น

จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม สามารถช่วยให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ หลุยส์ จำปาเทศ (2533 : 137) ที่กล่าวไว้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม สามารถทำให้นักศึกษายอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมีการแสดงออกที่เหมาะสมตามสิทธิ ในการฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกสามารถได้เห็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว และพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมซึ่งพฤติกรรมทั้ง 3 รูปแบบนี้เป็นพฤติกรรมในชีวิตจริงที่เกิดขึ้นได้ทันทีในกลุ่มการฝึก ทำให้ผู้ได้รับการฝึกสามารถฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมได้จากความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งขณะที่อยู่ในกลุ่มและเมื่อออกจากกลุ่มไปแล้ว การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม จะทำให้เกิดการตอบสนองในทางสร้างสรรค์ได้ดีกว่าการที่จะได้รับจากตัวผู้ฝึก เป็นการเสริมทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมให้กับสมาชิกได้อย่างเข้มข้น โดยผ่านตัวแบบการตอบสนองจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม เมื่อสมาชิกได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความพยายามมากขึ้น การได้รับแรงเสริมจากเพื่อนหลายๆ คนในเวลาเดียวกัน จะทำให้เกิดผลกระทบแก่ตัวเขาได้มากกว่าการได้รับจากตัวผู้ฝึกเพียงคนเดียว ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของเลนจ์ และจาคูโบสกี (Lange and Jakuboski 1976 : 3) ซึ่งกล่าวว่าการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมจะทำให้ผู้รับการฝึกมีการพัฒนาความสามารถที่ดีของการตอบสนองที่เหมาะสมในสถานการณ์เฉพาะได้อย่างกว้างขวางกว่าเดิม ยอมรับในพฤติกรรมที่ก้าวร้าว และไม่กล้าแสดงออกของตน คงไว้ซึ่งความเชื่อมั่นมีค่าอย่างสูงต่อสิทธิส่วนบุคคลของตนและผู้อื่น ยอมรับ และเปลี่ยนสิ่งที่เป็ความคิดไว้ เหตุผลที่เขาได้แสดงออกในสถานการณ์เฉพาะต่างๆ มีความรู้สึกของความวิตกกังวลลดลง มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของ วงพัตตร์ ภูพันธ์ศรี (2523:133) ที่ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของ นักศึกษาหญิง คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเชิงบวกมากขึ้น สุมาลี อุดมผล (2537 : 77) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลี ต่อพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 พบว่าพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 ที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลี เพิ่มมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกพฤติกรรม และมากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกพฤติกรรม ตลอดจนคงอยู่ในระยะติดตามผล และ เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2537 : 97) ได้ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่ เหมาะสมแบบกลุ่มตามแนวของเลนจ์ และจาคูโบสกี ที่มีต่อพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของหัวหน้างาน พบว่า การ

ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม ตามแนวของเลนจ์ และ จากุโบสกี มีผลต่อพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของหัวหน้างาน โดยทำให้พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงต่อ ผู้อื่น 2) ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน 3) ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น และ 4) ด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน และมีผลทำให้พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ 1 ด้าน คือ ด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน แต่ไม่มีผลทำให้พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ดังนั้น จากการวิจัยในครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มมีผลทำให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้น

∴

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรติดตามผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม ภายหลังสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว 3 , 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อศึกษาว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนมีการเปลี่ยนไปมากน้อยเพียงใด
2. ผู้ที่จะนำการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มไปใช้เพื่อการวิจัยหรือเพื่อประโยชน์ด้านอื่นๆ ควรศึกษาหลักการ ขั้นตอน ตลอดจนวิธีดำเนินการอย่างละเอียด รวมทั้งควรมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติก่อนนำไปฝึกจริง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแก่นักศึกษาในระดับชั้นอื่นๆ เพื่อจะได้ทราบว่าวิธีการนี้ส่งผลถึงแต่ละกลุ่มมากน้อยเพียงใด
2. ควรนำเทคนิควิธีอื่นๆมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน เช่น การฝึกลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ การให้คำปรึกษารายกลุ่ม และรายบุคคล เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา หลวงจอก. (2526). การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา จังหวัดราชบุรี. ปรินญาณินท์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2537). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาการ. ปรินญาณินท์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- กิตติกานต์ อิศระ. (2535). เพิ่มความประทับใจให้คนรอบข้าง. กรุงเทพฯ ; เอช เอ็น การพิมพ์.
- แก้วปวงคำ วงไชย. (2538). เคล็ดลัับพูดตรงตามใจคิด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เดลฟี.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เครือวัลย์ สุขเจริญ. (2526). พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑา บุรีภักดี. (2533). การพัฒนามุคคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยครูสวนสุนันทา.
- จันทร์ฉาย พัทธาศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ถวัลย์ เนียมทรัพย์. (2530). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ทัศน บุญทอง. (2529). "พยาบาลกับการพัฒนามุคคลิกภาพ," ในเอกสารการสอนวิชาประสบการณ์วิชาชีพการพยาบาล. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช. บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- ทัศน บุญทอง. (2535). "แนวคิดและหลักการของการพยาบาลจิตเวช," ในเอกสารการสอน มสธ. หน่วยที่ 8 - 15. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.
- เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2537). ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มตามแนวของเลนจ์ และจาคุโบวส์กี ที่มีต่อพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของหัวหน้างาน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

- ธีระ ชัยยุทธบรรยง. (2524). ผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ และความวิตกกังวลของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา ศรีไพโรจน์. (2533). สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเอสพริ้นติ้งเฮาส์.,
- ปิยะดา ศุภกรแสงทอง. (2538). การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2527). "การปรับพฤติกรรมเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน," ศึกษาศาสตร์ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 8(3) : 10 ; มิถุนายน - กันยายน.
- พระธรรมปิฎก และประเวศ วะสี. (2540). การศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2535). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ฟิงเกอร์ปรีน แอนด์ มีเดีย จำกัด.
- พูนทรัพย์ บุซปธำรง. (2539). "พฤติกรรมบำบัด," สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 11(2) : 187 - 198 ; เมษายน - มิถุนายน.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2524). "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," แนว 15(76) : 9 - 30 ; สิงหาคม - กันยายน.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2526). "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และการจัดการกับความขัดแย้ง," วารสารแนะแนว. 17 (84) : 42 ; ธันวาคม - มกราคม.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2527). จิตวิทยาการบริหาร. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- พหล วงศาโรจน์. (2527). "ความผิดปกติทางจิตเวชกับพฤติกรรมบำบัดสมัยใหม่," สมาคมจิตแพทย์. 29(2) : 121 - 126 ; มิถุนายน.

- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. (2537). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดุษิตไพบูลย์อุปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ไพโรพวรรณ ไชยสุวรรณ. (2537). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ฟาริดา อิบราฮิม. (2537). "ความเคลื่อนไหวเชิงวิชาการของพยาบาลวิชาชีพ," วารสารพยาบาล. ปีที่ 43 (2) 97 : เมษายน - มิถุนายน.
- ยุพิน กองธรรม. (2532). ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.
- ละเอียด แจ่มจันทร์. (2540). วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ปีที่ 5(3):94; กันยายน - ธันวาคม.
- ละเอียด ชูประยูร. (2538). เทคนิคพฤติกรรมบำบัด. กรุงเทพฯ : ศูนย์ผลิตเอกสารโรงพยาบาลสมเด็จพระยา.
- ลักขณา ธรรมไพโรจน์. (2532). การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ : สุพรการพิมพ์.
- วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี. (2523). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิจิต บุญชื้อ. (2525). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครู. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิไล ไชยปกรณ. (2532). ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา พันธุ์เมฆา. (2528). องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2528). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : บริษัทเเยียร์บุ๊คพับลิชเชอร์ จำกัด.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2526). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539).ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจิตรา พรหมนุชาติป. (2522). "การศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครู ในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด," วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา จิตวิทยาบัณฑิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุทธิ ภิบาลแทน. (2536). มารยาทไทยและราชาศัพท์. กรุงเทพฯ : อมรการพิมพ์.
- สุปรียา ต้นสกุล.(2537). "การฝึกการกล้าแสดงออก : เทคนิคที่น่าสนใจ," สุขศึกษา 17 (65 - 66) : 54 - 68 ; มกราคม - มิถุนายน.
- สุมาลี อุดมผล. (2537). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตาม โปรแกรมของเคลลีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ วิทยาเขตยศเส. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุรจิตต์ แสงอรุณ. (2529). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเลื้อยบุญแจ่ม เนียมนิล จังหวัดสมุทรปราการ. ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). จิตวิทยาสัมพันธ์ .พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรษา ฉวาง. (2540) ; ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการปฏิบัติตน กับบุคคลอื่นของผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อารีย์ ลีลา. (2535). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับ เพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอสามโก้ จังหวัด อุทัยธานี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อุดม สุภาไตร และสมจิตต์ กาญจนโกสิน. (2529). "วิชาชีพการพยาบาลกับคุณภาพชีวิต," ในเอกสารประกอบการสอนชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพการพยาบาล. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ห้างหุ้นส่วนจำกัด หนึ่งเจ็ดการพิมพ์.

- เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว. (2524). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- Alberti, R.E., and Emmons, M.L.(1982). *A Guide to Assertive Living : Your Perfect Right*. 4th ed. Senluis Obispo, California : Impact.
- Alberti, R.E., and Emmons, M.L. (1986). *Your Perfect Right*. 5th ed. California : Impact Publishers.
- Bakdash, Diane P.(1710). "Becoming An Assertive Nurse," *American Journal of Nursing* 8 (October 1978).
- Bower, S.A., and Bower, G.H. (1979). *Asserting Yourself : A Practical Guide For Positive Change*. London : Addison - Wesley Publishing Co.
- Christoff, K.A., and Kelly, J.A. (1985). A Behavioral Approach to Social Skill Training with Psychiatric Patient. In Luciano L' Abate., and M.A. Milan (ed.), *Handbook of Social Skill Training and Research*, pp. 361-387. New York : John Wiley and Sons, Inc.
- Fensterheim, Herbert and Jean Bear.(1975). *Don't Say Yes when You Want to Say No*. New York : Dell Publishing Co., Inc.
- Flowers, John V., and Curtio D. Booraem. (1980). "Simulation and Role Role Playing Methods," in *Helping People Chang*. Edited by Frederick H. Kanfer and Arnold P. Goldstein. V6p. 172-277. New York : Pergamon Press. Inc.
- Fodor, I.G. (1980). The Treatment of Communication Problems with Assertive Training. In A. Goldstein, and E. B. foa (eds.), *Handbook of Behavioral Intervention : A Clinical Guide*. NewYork : John Wiley & Son, Inc.
- Galassi, J.P., Galasi, M.d., and Litz, M.C. (1974). Assertive Training in Group Using Video Feedback. *Journal of Counseling Psychology* 21 (5) (1974) : 390-394.
- Griffith, M. (1977). The Effect of An Assertive Training Program on College Students. *Dissertation Abstracts International*. 37 : 6273 A.
- Haralson, M. (1996). "The Influences of Gender, School Year, and Socio - Economic Status on Assertiveness for Blacks at Predominantly White Universities." *Dissertation Abstracts International*. 56 (7) : 2574 - A ; January.
- Hase, S. (1984). Assertiveness through Communication. *Australian Nurse Journal* 14 : 56-58.

- Hollandsworth, J.R., and Wall, K.E. (1977). "Sex Differences in Assertive Behavior : An Empirical Investigation," *Journal of Counseling Psychology*. 24 : 211 - 222.
- Holmes, P. (1987). Man appeal. *Nursing Time* 20 : 24-27.
- Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior : Cognitive Behavioral Procedures for Trainers*. Illinois : Research Press Company.
- Kelley, C. (1976). Assertion Theory, In J.W.Pfeiffer & J.E. Jones (eds.), *The 1976 Annual Handbook for Group Facilitator*. California : University Associates.
- _____. 1977. Assertion : The Literature Since 1970. In J.E.Jones & J.W.Pfeiffer (eds.), *The 1977 Annual Handbook for Group Facilitators*. California : University Associates.
- _____. 1979. *Assertive Training : A Facilitator's Guide*. California : University Associates. P : 66.
- Lange, A. J., and Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior : Cognitive - Behavioral Procedures Trainer*. Illinois : Research Press.
- Langrish, S.V. (1986). Assertiveness Training. In C.L.Cooper (ed.), *Improving Interpersonal Relations*. Pp. 69 - 80. England : Wildwood House Limited.
- Lazarus, A.A. (1968). Behavior Therapy in Group. In G.M. Gazdy (ed.) *Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling*, Illinois : Charles C. Thomas.
- Lazarus, A.A. (1971). *Behavior Therapy and Beyond*. New York : Mc Graw Hill.
- Morris, J. (1975). *Fear Reduction Methods*. New York : Pergamon Press.
- Rathas, S.A. and Nevid, J.S. (1978). *Behavioral Therapy*. New York : New American Library.
- Rimm, David C., and John C. Masters, (1979). *Behavior Therapy*. 2nd ed. New York : Academic Press Inc.
- Salter, A. (1949). *Conditioned Reflex Therapy*. New York : Farrar Straus.
- * Sansbury, D.L. (1974) Assertive Training in Group. *Personnel and Guidance Journal* 53 (2) (October 1974) : 117 - 122.
- * Slater, J. (1990). Effecting Personal Effectiveness : Assertiveness Training for Nurses. *Journal of Advanced Nursing* 15 : 337-356.
- Smaby, M.H., and Tamminen, A.W. (1976). Counselors Can Be Assertive. *Personnel and Guidance Journal* 54 (8) (April 1976) : 420-424.

- Therese, Altschul A. (1969). *Psychology for Nurse*. 3 rd ed. Baltimore : Williams and Company.
- Wilson, B.J. (1983). Stand Up for Your Rights. *Nursing Mirror* 15 : iii-iv.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford, CA : Stanford University Press.
- Wolpe J. (1973). *The Practice of Behavior Therapy*. New York : Program Press Inc.,
- Workman, J.F. (1982). Change in Self-Esteem, Locus of Control, and Anxiety Among Female College Students Related to Assertion Training. *Dissertation Abstracts International* 43(3) (Septem. 1982) : 696-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน

ตาราง 6 แสดงคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการประเมินจากเพื่อนจำนวน 49 คน ก่อนได้รับการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

นักศึกษา คนที่	การกล่าวคำทักทาย และการสนทนา		การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม และการยอมรับคำวิจารณ์		การแสดงความคิดเห็น		การแสดงความรู้จัก		การกล่าวคำขอเรื่องและการกล่าวคำ ปฏิเสธการขอเรื่อง		การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง					รวม	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมกับเพื่อน	
	ภาษาท่าทาง		ภาษาท่าทาง		ภาษาท่าทาง		ภาษาท่าทาง		ภาษาท่าทาง		ภาษาท่าทาง							
	เสียงอูบเสก	หยาบกร้าน แสดงออก	เสียงอูบเสก	หยาบกร้าน แสดงออก	เสียงอูบเสก	หยาบกร้าน แสดงออก	เสียงอูบเสก	หยาบกร้าน แสดงออก	เสียงอูบเสก	หยาบกร้าน แสดงออก	เสียงอูบเสก	หยาบกร้าน แสดงออก	เสียงอูบเสก	หยาบกร้าน แสดงออก				
1	93	101	105	96	95	97	101	105	96	95	97	101	105	96	95	97	3500	71.43
2	94	97	106	94	99	89	97	106	94	99	89	97	106	94	99	89	3467	70.76
3	96	107	92	96	95	95	107	92	96	95	95	107	92	96	95	95	3495	71.33
4	104	107	93	105	101	108	107	93	105	101	108	107	93	105	101	108	3678	75.06
5	101	107	109	101	105	103	107	109	101	105	103	107	109	101	105	103	3738	76.29
6	103	103	121	97	106	103	103	121	97	106	103	103	121	97	106	103	3769	76.92
7	102	104	119	105	102	105	104	119	105	102	105	104	119	105	102	105	3810	77.76
8	108	105	116	102	97	103	105	116	102	97	103	105	116	102	97	103	3753	76.59
9	112	110	107	111	98	99	110	107	111	98	99	110	107	111	98	99	3764	76.82
10	105	96	115	104	103	105	96	115	104	103	105	96	115	104	103	105	3780	76.73
11	103	115	116	106	106	106	115	116	106	106	106	115	116	106	106	106	3904	76.67
12	113	111	110	109	113	107	111	110	109	113	106	111	112	111	116	111	3951	80.57

ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ก่อนได้รับการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม 75.83

ตาราง 7 แสดงคะแนนพฤติกรรมที่แสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการประเมินจากเพื่อน จำนวน 48 คน หลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่แสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

การกล่าวคำทักทาย และการสนทนา						การกล่าวคำชื่นชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์				การแสดงความคิดเห็น				การแสดงความรู้สึก				การกล่าวคำขอร้องและการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง				การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง				รวม	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมกับเพื่อน											
นักศึกษา คนที่	ภาษาท่าทาง					เสียงอูบเสียง	ภาษาท่าทาง					เสียงอูบเสียง	ภาษาท่าทาง					เสียงอูบเสียง	ภาษาท่าทาง					เสียงอูบเสียง	ภาษาท่าทาง													
	บอกขอบคุณ	ขอบคุณ	ขอบคุณ บอกขอบคุณ	ขอบคุณ บอกขอบคุณ	ขอบคุณ		บอกขอบคุณ	ขอบคุณ	ขอบคุณ บอกขอบคุณ	ขอบคุณ	บอกขอบคุณ		ขอบคุณ	บอกขอบคุณ	ขอบคุณ	ขอบคุณ บอกขอบคุณ	ขอบคุณ		บอกขอบคุณ	ขอบคุณ	บอกขอบคุณ	ขอบคุณ	บอกขอบคุณ		ขอบคุณ			บอกขอบคุณ	ขอบคุณ	บอกขอบคุณ	ขอบคุณ	บอกขอบคุณ						
1	100	104	104	97	96	108	107	111	115	106	101	103	98	116	117	110	113	110	120	115	116	111	120	113	119	115	114	116	113	115	119	120	116	111	120	3998	83.29	
2	93	109	107	100	111	101	107	118	115	110	119	110	102	119	112	111	119	118	122	117	115	122	117	114	122	116	116	118	117	113	118	120	118	117	114	4089	85.19	
3	96	117	95	128	104	119	105	116	106	116	112	109	113	115	118	114	116	120	117	118	112	118	117	115	115	124	119	119	122	121	119	113	110	118	122	4121	85.85	
4	103	104	105	104	106	106	98	115	104	105	103	107	105	112	107	111	109	116	115	114	116	114	115	103	116	117	110	107	107	117	116	114	118	109	110	3945	82.19	
5	113	115	118	113	113	117	117	118	120	114	121	122	108	119	121	120	125	125	122	122	124	122	122	119	121	122	122	122	122	116	123	121	121	121	120	4300	89.58	
6	111	117	116	112	112	110	119	123	127	125	130	122	118	126	126	119	120	125	123	120	121	125	123	124	127	118	121	118	126	120	125	127	122	125	117	4361	90.85	
7	125	120	118	114	121	118	121	123	128	127	124	124	118	124	125	120	121	126	125	126	123	121	125	124	127	124	123	127	124	124	121	126	126	123	122	4428	92.25	
8	113	108	119	113	105	112	120	123	120	117	113	125	117	121	122	119	121	120	124	128	123	124	122	122	122	120	126	121	123	121	122	120	120	125	116	4305	89.69	
9	128	128	128	123	130	130	130	128	127	126	130	126	133	128	133	125	130	132	131	130	134	133	129	132	136	135	129	129	132	129	134	130	133	132	127	130	4680	97.50
10	120	124	123	120	117	121	116	121	124	123	127	120	119	127	127	120	124	115	125	121	122	128	125	125	126	122	124	123	121	118	125	126	122	125	122	4417	92.02	
11	117	122	122	118	118	118	124	129	131	126	125	128	116	126	121	121	123	123	120	123	121	125	122	124	125	122	127	124	124	120	125	123	121	119	123	4419	92.06	
12	116	126	117	114	113	118	119	122	121	120	120	116	121	129	127	128	126	127	118	121	120	121	124	125	119	123	117	120	119	123	119	124	128	126	126	4379	91.23	

ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมที่แสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล หลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่แสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม 89.31

ตาราง 8 เปรียบเทียบปฏิบัติการการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

นักศึกษา คนที่	การกล่าวคำทักทายและการสนทนา				การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม และการกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์				การแสดงความเห็น				การแสดงความรู้สึก				การกล่าวคำขอร้องและการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง				การกล่าวคำ			
	ภาษาไทย		ภาษาต่างประเทศ		ภาษาไทย		ภาษาต่างประเทศ		ภาษาไทย		ภาษาต่างประเทศ		ภาษาไทย		ภาษาต่างประเทศ		ภาษาไทย		ภาษาต่างประเทศ		ภาษาไทย		ภาษาต่างประเทศ	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	93	100	494	509	84	107	494	536	79	98	494	566	91	109	494	582	90	113	494	577	99	115	494	586
2	94	93	485	528	98	107	485	572	82	102	485	579	98	110	485	595	92	114	485	589	93	113	485	587
3	96	96	485	563	94	105	485	559	94	113	485	583	97	104	485	581	91	115	485	599	113	121	485	582
4	104	103	514	525	91	98	514	534	99	105	514	555	101	107	514	574	91	103	514	557	108	117	514	567
5	101	113	525	576	98	117	525	595	85	108	525	610	100	117	525	612	102	119	525	609	102	116	525	608
6	103	111	530	567	111	119	530	627	82	118	530	616	97	120	530	612	101	123	530	612	95	120	530	616
7	102	125	535	591	105	121	535	626	89	118	535	616	100	120	535	620	99	124	535	625	105	124	535	618
8	108	113	523	557	116	120	523	598	93	117	523	603	94	119	523	620	104	122	523	612	100	121	523	603
9	112	128	525	639	89	130	525	637	106	133	525	648	97	131	525	658	95	136	525	654	115	134	525	652
10	105	120	523	605	112	116	523	615	109	119	523	613	101	125	523	625	99	125	523	616	96	118	523	620
11	103	117	549	598	103	124	549	639	97	116	549	614	103	120	549	614	102	124	549	622	102	120	549	611
12	113	116	102	588	102	119	111	599	104	121	0	637	109	118	112	611	102	119	109	602	112	119	0	630
X	1,234	1,335	5,790	6,846	1,203	1,383	5,799	7,137	1,119	1,368	5,688	7,240	1,188	1,400	5,800	7,304	1,168	1,437	5,797	7,274	1,240	1,438	5,688	7,280
X	102.83	111.25	482.50	570.50	100.25	483.25	115.25	594.75	93.25	474.00	114.00	603.33	99.00	483.33	116.67	608.67	97.33	483.08	119.75	606.17	103.33	474.00	119.83	606.67
อันดับ	2	6	-	6	3	4	-	5	6	5	-	4	4	3	-	1	5	2	-	3	1	1	-	2

ภาคผนวก ข

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน

ตัวอย่างแบบประเมินพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน
ของนักศึกษาพยาบาล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2541

ผู้ประเมิน ชื่อ-สกุล..... () อาจารย์ประจำชั้น
() นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

คำชี้แจง

พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน หมายถึง พฤติกรรมที่นักศึกษา
แสดงออกกับเพื่อนตามความคิด และความรู้สึกที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม โดยแสดงถึงการ
รักษาสีทึบของ ตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น การแสดงออกมีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับ
ในสังคม ทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง คือ

1. การแสดงออกด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal Expression) หมายถึง การใช้คำพูดที่
เหมาะสมมีเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการพูด ได้แก่

- 1.1 การกล่าวคำทักทาย
- 1.2 การสนทนา
- 1.3 การกล่าวคำชม
- 1.4 การยอมรับคำชม
- 1.5 การกล่าวคำวิจารณ์
- 1.6 การยอมรับคำวิจารณ์
- 1.7 การแสดงความคิดเห็น
- 1.8 การแสดงความรู้สึก
- 1.9 การกล่าวคำขอร้อง
- 1.10 การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง
- 1.11 การกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง

2. การแสดงออกด้านภาษาท่าทาง (Nonverbal Expression) หมายถึง การ
แสดงออกที่ช่วยเสริมเนื้อหาสาระที่พูดให้มีน้ำหนักน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ได้แก่

2.1 การประสานสายตา (Eye Contact) เป็นการสบตาคู่สนทนาโดยตรงอย่าง
เหมาะสม เป็นการบอกให้ทราบความใส่ใจ ความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่พูดและช่วยสร้างความ
สัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้น ไม่ใช้การจ้องหน้าคู่สนทนาจนทำให้เขาเกิดความอึดอัด

2.2 การวางตัว (Body Posture) เป็นลักษณะของการนั่ง การยืนที่เป็นไปอย่าง
เหมาะสม ได้แก่ การมีระยะห่างระหว่างคู่สนทนาที่เหมาะสม รวมทั้งการโน้มตัวเข้าหาคู่สนทนา
หรือการยืดลำตัวให้ตั้งตรง ซึ่งสอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้พูด

2.3 การแสดงท่าทาง (Gesture) เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายที่สังเกตเห็นได้ ได้แก่ การใช้มือประกอบการพูด การเม้มปาก การแกว่งแขน และขำขณะพูด ซึ่งแสดงความรู้สึกของผู้พูด จะเป็นการเสริมความสำคัญของคำพูดให้น่าเชื่อถือ หรือลดความน่าเชื่อถือลง การแสดงท่าทางที่เหมาะสมจะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงอาการกระตือรือร้นจนเกินไปจะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

2.4 การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) เป็นการแสดงสีหน้าให้เหมาะสมสอดคล้องกับเรื่องที่พูดและอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด ซึ่งจะทำให้คู่สนทนารับรู้ถึงความต้องการของผู้พูดได้ตรงตามความเป็นจริง

2.5 น้ำเสียง (Vocal Cues) เป็นระดับความดัง และจังหวะของเสียงที่พูดเป็นการแสดงความจริงใจ อารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการจูงใจคู่สนทนาให้เชื่อถือในตัวผู้พูด

โปรดประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ของนักศึกษาในด้านภาษาถ้อยคำ และด้านภาษาท่าทางว่านักศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย / ลงในตาราง

พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ

ดี	หมายถึง	พูดสอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำหนด
พอใช้	หมายถึง	พูดสอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำหนดเพียงบางประเด็น
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่พูดหัวข้อตามสถานการณ์ที่กำหนด

พฤติกรรมแสดงทางสายตา

ดี	หมายถึง	มองหน้าสบตาผู้ฟังขณะพูด
พอใช้	หมายถึง	มองหน้า หรือสบตาผู้ฟัง เป็นบางครั้ง
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่มองหน้า ไม่สบตาผู้ฟังขณะพูด

พฤติกรรมการวางตัว

ดี	หมายถึง	การนั่ง การยืน และโน้มตัวเล็กน้อยอย่างเหมาะสมขณะสนทนา
พอใช้	หมายถึง	การนั่ง การยืน และโน้มตัวเป็นบางครั้ง
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	การนั่ง การยืนไม่เหมาะสม และไม่โน้มตัว

พฤติกรรมการแสดงท่าทาง

ดี	หมายถึง	มีการเคลื่อนไหวอวัยวะ ใช้มือประกอบคำพูดได้ เหมาะสมขณะสนทนา
พอใช้	หมายถึง	มีการเคลื่อนไหวอวัยวะ ใช้มือประกอบคำพูดเป็น บางครั้ง
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะ และไม่ใช้มือประกอบ คำพูด

พฤติกรรมการแสดงออกทางสีหน้า

ดี	หมายถึง	แสดงสีหน้าสอดคล้องกับสิ่งที่พูด
พอใช้	หมายถึง	แสดงสีหน้าไม่สอดคล้องกับสิ่งที่พูด
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ไม่มีการแสดงออกทางสีหน้า

พฤติกรรมการใช้น้ำเสียง

ดี	หมายถึง	น้ำเสียงดังพอเหมาะและสัมพันธ์กับท่าทางที่ แสดงออก
พอใช้	หมายถึง	น้ำเสียงดัง หรือเบาเกินไป
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	น้ำเสียงราบเรียบเสมอกัน

เกณฑ์การให้คะแนน

ดี	หมายถึง	ให้คะแนน 3 คะแนน
พอใช้	หมายถึง	ให้คะแนน 2 คะแนน
ต้องปรับปรุง	หมายถึง	ให้คะแนน 1 คะแนน

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1 เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษาด้วยกัน 2 เพื่อให้ให้นักศึกษาทราบความหมาย และวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม ที่มีต่อพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน 3 เพื่อให้ให้นักศึกษาเข้าใจถึงวิธีการและขั้นตอนของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน	1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง 2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม "เพื่อนรู้ใจ" เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม และสรุปประโยชน์จากกิจกรรม 3 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของ "พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม" ตามนิยามศัพท์ 4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ "พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม" และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ และขั้นตอนของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม 6 ผู้วิจัยอธิบายถึง วัน เวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการฝึก 7 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาไปอ่านเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และพูดอย่างไรประทับใจผู้ฟัง มาล่วงหน้า พร้อมทั้งฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			เพื่อนตามเอกสารประกอบ การเรียนรู้
2	พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การกล่าวคำทักทาย และการสนทนา	เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทาย และการสนทนา	8 นัดหมายนักศึกษาในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป ในการฝึกครั้งที่ 2 , 4 และ 6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรม และติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปศึกษา และฝึกปฏิบัติ 1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย แสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ ขั้นนำนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 นาที
3	พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การกล่าวคำชม การยอมรับ คำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับ คำวิจารณ์	เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ในการกล่าวคำชม การยอมรับ คำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับ คำวิจารณ์	2.ขั้นฝึก 2.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง พฤติกรรม การให้นักศึกษาสังเกต 2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ 2.2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ โดยฉายวิดีโอทัศน์ให้นักศึกษา
4	พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การ	เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ในการ	
5	พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับ	เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ	

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	แสดงความ คิดเห็น เพื่อน : การ แสดงความ รู้สึก	แสดงความคิดเห็น และภาษาท่าทาง ในการแสดง ความรู้สึก	แสดงออกที่เหมาะสม และไม่ เหมาะสมกับเพื่อนที่ต้องการ สังเกตพฤติกรรมแม่แบบ 2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษา ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิด เห็นและซักถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมของแม่แบบว่าเป็น พฤติกรรมที่เหมาะสม หรือไม่ เพียงใด 2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษา เลียนแบบพฤติกรรมจาก แม่แบบ 2.2.4 ผู้วิจัยให้ศึกษาร่วมกัน อภิปรายแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับพฤติกรรม ที่นักศึกษา เลียนแบบ
6	พฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมกับ เพื่อน : การ กล่าวคำขอร้อง และการกล่าว คำปฏิเสธ การขอร้อง	เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับ เพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ในการ กล่าวคำขอร้อง และการกล่าว คำปฏิเสธการขอร้อง	
7	พฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมกับ เพื่อน : การ แสดงสิทธิของ ตนเอง	เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับ เพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการแสดง สิทธิของตนเอง	ในระหว่างที่นักศึกษาแสดง ความคิดเห็นและซักถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบ ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ประกอบ ได้แก่การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางบวก
8	พฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมกับ เพื่อน : การ กล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับ คำชม การ	เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับ เพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ในการกล่าว คำทักทาย การสนทนา การ กล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการ ยอมรับคำวิจารณ์	ขึ้นเสนอแม่แบบนี้ใช้เวลาครั้งละ ประมาณ 50 นาที 2.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อ คิดเห็นและประโยชน์ที่ได้จาก การใช้เทคนิคแม่แบบ และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ขั้นสรุปนี้ใช้เวลาครั้งละ ประมาณ 5 นาที

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	กล่าวคำวิจารณ์และการยอมรับคำวิจารณ์	เพื่อให้ศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในการแสดงความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึก	3.ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางเพื่อให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน 3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมขั้นสรุปนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 10 นาที
10	พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธ การขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง	เพื่อให้ศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธ การขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง	4.ขั้นติดตามผล 4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว 4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมาล่วงหน้าตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ก่อนการฝึกในครั้งต่อไป ขั้นติดตามผลใช้เวลาครั้งละประมาณ 5 นาที
11	พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม	เพื่อให้ศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับ	ในการฝึกครั้งที่ 3, 5, 7, 8, 9, 10 และ 11 ผู้วิจัยใช้เทคนิคบทบาทสมมติโดยมีรายละเอียด

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	การยอมรับ คำชม การ กล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับ คำวิจารณ์ การแสดง ความคิดเห็น การแสดง ความรู้สึก การกล่าวคำ ขอรับรอง การ กล่าวคำปฏิเสธ การขอรับรอง และ การแสดงสิทธิ ของตนเอง	รับคำวิจารณ์ การแสดงความ คิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอรับรอง การกล่าว คำปฏิเสธการขอรับรอง และการ แสดงสิทธิของตนเอง	ดังต่อไปนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ ของการฝึกพฤติกรรมการแสดง ออกที่เหมาะสมกับเพื่อน 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่า ประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรม และติดตามผลงานที่มอบหมาย ให้นักศึกษาไปศึกษา และฝึก ปฏิบัติ 1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย แสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดง ออกที่เหมาะสม และผู้วิจัยให้ ข้อมูลย้อนกลับ ขั้นนำนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 นาที 2.ขั้นฝึก 2.1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยอธิบาย บทบาท และ สถานการณ์สมมติของ พฤติกรรมการแสดงออกที่ จะให้นักศึกษาแสดง ขั้นเตรียมการนี้ใช้เวลาครั้งละ ประมาณ 5 นาที 2.2 ขั้นแสดง 2.2.1 ผู้วิจัยสนทนากับ นักศึกษา ชักถามหรือให้ นักศึกษา เล่าประสบการณ์ให้ ฟังเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่จะฝึกเพื่อ ให้นักศึกษามีความเข้าใจตรงกัน

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดงซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้แสดงครบทุกคน เพื่อให้ให้นักศึกษามีประสบการณ์ในการแสดงในแต่ละครั้ง 2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทสมมตินั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริง 2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์ 2.2.5 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงตามบทบาทต่างๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น ประหม่าวิตกกังวล ก่อนการแสดงจริง พร้อมทั้งมีการบันทึกเทป วิดีทัศน์และเปิดให้นักศึกษาได้ดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง 2.2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ ขึ้นแสดงนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 10 นาที 2.3 ชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง 2.3.1 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อบทบาทของตนเอง 2.3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายแสดงความรู้สึก

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			คิดเห็นและซักถามต่อบทบาทของผู้แสดง 2.3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษาอภิปรายแสดงความคิดเห็นและซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล การแสดงนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 10 นาที 2.4 ชั้นแสดงเพิ่มเติม ในกรณีที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนเดิมแสดงเพิ่มเติม และให้นักศึกษาคนอื่นๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด ชั้นแสดงเพิ่มเติมนี้ใช้เวลาครั้งละประมาณ 25 นาที 2.5 ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้จากการ แสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติม ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปนี้ใช้เวลาครั้งละ ประมาณ 10 นาที 3.ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือก แนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษา ถ้อยคำ และภาษาท่าทางเพื่อ ให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่ เหมาะสมกับเพื่อน 3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุป ข้อคิดเห็น และประโยชน์ ที่ได้ รับจากการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ขั้นสรุปนี้ใช้เวลาครั้งละ ประมาณ 10 นาที 4.ขั้นติดตามผล 4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไป ทบทวนความรู้และฝึกซ้อม พฤติกรรมแสดงออกที่ เหมาะสมกับเพื่อนตามเอกสาร ประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียน ไปแล้ว 4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้ นักศึกษาไปอ่านและฝึก พฤติกรรมแสดงออกที่ เหมาะสมมาล่วงหน้าตาม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	การปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้นักศึกษาสรุปผลการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน	เอกสารประกอบการเรียนรู้ ก่อนการฝึกในครั้งต่อไป ขึ้นติดตามผลใช้เวลาครั้งละประมาณ 5 นาที 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปัจฉิมนิเทศ 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกัน ทบทวนและสรุปพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตั้งแต่การฝึกครั้งที่ 2-11 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผล ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน รวมทั้งการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน 4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่า ประสบการณ์ที่ได้รับรวมทั้ง แสดงความคิดเห็นและความ รู้สึกต่อการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม 5. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรม การฝึกพฤติกรรม

การฝึกครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง การปฐมนิเทศ

เวลา 1.30 ชั่วโมง

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษาด้วยกัน
 2. เพื่อให้นักศึกษาทราบความหมาย และวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน
 3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงวิธีการและขั้นตอนของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน

- อุปกรณ์**
1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
 2. แผ่นภาพโปร่งใส
 3. เครื่องถ่ายวิดีโอทัศน์ พร้อมม้วนเทป
 4. เครื่องฉายวิดีโอทัศน์
 5. เอกสารประกอบการเรียนรู้

- วิธีดำเนินการ**
1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแนะนำตนเอง โดยใช้กิจกรรม “เพื่อนรู้ใจ”
 - 2.1 จัดกลุ่มให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม แจกกระดาษให้นักศึกษาคนละ 1 ใบ

ส่วนที่ 1 ให้นักศึกษาเขียนชื่อตนเอง แล้วเขียนสิ่งที่ดีของตนเอง และสิ่งที่ต้องการปรับปรุงแก้ไข

ส่วนที่ 2 ให้นักศึกษาเขียนชื่อของเพื่อนที่นั่งอยู่ตรงกันข้าม แล้วเขียนสิ่งที่ดีของเพื่อน และสิ่งที่ต้องการให้เพื่อนปรับปรุงแก้ไข
 - 2.2 ให้นักศึกษากล่าวแนะนำเพื่อนที่นั่งอยู่ตรงกันข้าม โดยกล่าวถึงสิ่งที่ดีของเพื่อน และสิ่งที่ต้องการให้เพื่อนปรับปรุงแก้ไข ส่วนนักศึกษาที่ได้รับการแนะนำ ก็จะกล่าวถึงสิ่งที่ดีของตนเอง และสิ่งที่ตนต้องการปรับปรุงแก้ไข แล้วกล่าวแนะนำเพื่อนที่นั่งอยู่ตรงกันข้ามในสิ่งที่ดีของเพื่อนและสิ่งที่ต้องการให้เพื่อนปรับปรุงแก้ไขทำเช่นเดียวกันนี้ จนครบทุกคู่
 3. ให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ของกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยใช้ Johari Window เน้นให้เห็นว่าการอยู่ร่วมกันกับเพื่อน บางครั้งก็ยังไม่รู้จักกันไม่ดีพอ การเปิดเผยตนเองเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มเพื่อน การมองส่วนดีของกันและกัน และช่วยพัฒนาปรับปรุงข้อบกพร่อง จะทำให้เราอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

4. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมายของ “พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม” ตามนิยามศัพท์
5. ให้นักศึกษาอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ “พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม” และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
6. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ และขั้นตอนของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม
7. อธิบายถึง วัน เวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ใช้ในการฝึก
8. มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่านเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และพูดอย่างไรประทับใจผู้ฟัง พร้อมทั้งฝึกซ้อมบทบาท ของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้
9. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

การฝึกครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การกล่าวคำทักทาย และการสนทนา

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

- เพื่อติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมมาล่วงหน้า
- เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทาย และการสนทนา

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

- เทคนิคแม่แบบ
- การให้ข้อมูลย้อนกลับ
- การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์

1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
2. แผ่นภาพโปร่งใส
3. เครื่องถ่ายวีดิทัศน์ พร้อมม้วนเทป
4. เครื่องฉายวีดิทัศน์
5. เอกสารประกอบการเรียนรู้

วิธีดำเนินการ

1. ชี้นำ (15 นาที)

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำทักทาย และการสนทนา

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกซ้อมพฤติกรรมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และพูดอย่างประทับใจผู้ฟัง พร้อมทั้งให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมในการกล่าวคำทักทาย และการสนทนา ตามที่นักศึกษาเคยประสบมา

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำทักทายการสนทนา และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ฝึก (60 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในครั้งนี้ คือ การใช้เทคนิคแม่แบบ

2.1 ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำทักทาย และการสนทนา

2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ (50 นาที)

2.2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยฉายวีดิทัศน์ เรื่อง สวัสดิ์..เธอจำ โดยให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมจากแม่แบบในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา และให้เพื่อนๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ ขณะที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้มีการบันทึกเทปวีดิทัศน์ และเปิดให้นักศึกษาดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการเลียนแบบ โดยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตนเอง ส่วนผู้สังเกตการณ์ให้กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษ่อภิปรายแสดงความคิดเห็นและซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางบวก

2.3 ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้เทคนิคแม่แบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการกล่าวคำทักทาย และการสนทนา

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการกล่าวคำทักทายและการสนทนา

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ขั้นติดตามผล (5 นาที)

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้ และฝึกซ้อมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง พูดอย่างไรประทับใจผู้ฟัง

4.3 นัดหมายนักศึกษาในวัน เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษา ในการกล่าวคำท้าทาย และการสนทนากับเพื่อนว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

การฝึกครั้งที่ 2
แม่แบบ เรื่อง “สวัสดี....เธอจ้า”

SCENE	SHOT	FIGURE	SOUND
1	1	CAPTION “สวัสดี....เธอจ้า”	FI/FO
	2	FI ภายในห้องเรียนชั้นปีที่ 1 ยังไม่มีนักศึกษา	
	3	MS เปิ้ลเป็นนักศึกษาคนแรกที่เดินเข้ามาในห้องเรียน นั่งลงแถวหน้ากลางห้อง และหยิบหนังสือขึ้นมาเปิดอ่าน	
	4	MS อันเป็นนักศึกษาคนที่สองที่เดินเข้ามา ยิ้มและทักทาย พร้อมกับนั่งลงข้างๆ เปิ้ล	“สวัสดีจะเปิ้ล มาแต่เช้าเชียว นะขยันจังเลย อ่านอะไรอยู่จ๊ะ”
	5	CU เปิ้ลเงยหน้าขึ้นมายิ้มและตอบรับ	“สวัสดี จะอัน เธอก็มาเข้าเหมือนกันนะ ขอคุณที่ชมฉันกำลังอ่านวิชาแนวคิดและหลักการพยาบาลพื้นฐานอยู่จ๊ะ ไกลจะสอบแล้ว”
	6	CU อันสนทนากับเปิ้ลต่อ	“จริงสินะ ไกลสอบแล้ว ฉันยังไม่ได้ดูหนังสือเลย ถ้าเธออ่านแล้วช่วยติวให้ฉันบ้างนะ”
	7	CU เปิ้ลตอบด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม	“ได้จ๊ะ ด้วยความยินดี”
	8	MS ต่อยเดินเข้ามาในห้องเรียน และทักทายเปิ้ลกับอัน	“แหม...นินทาอะไรกันอยู่จ๊ะ”
	9	CU เปิ้ลกล่าวตอบ	“เราไม่ได้นินทาใคร กำลังคุยเรื่องการอ่านหนังสือเตรียมสอบอยู่”
	10	MS ต่อยวางสมุดบนโต๊ะเสียงดัง และพูดกระแทกเสียงว่า	“น่าเบื่อ เช็งจะตายไป นี่ฉันจะบอกให้ไม่ต้องไปอ่านหรือกหนังสือนะ อ่านไปก็ไม่จำ ใช้ความรู้ และประสบการณ์เดิมดีกว่า ไม่ได้ก็เดาแล้วกัน”

SCENE	SHOT	FIGURE	SOUND
	11	MS อันแสดงสีหน้าไม่พอใจ	"ฉันไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เธอพูด ฉันคิดว่าสิ่งที่เราไม่อ่าน หนังสือเสียเลย ยิ่งจะทำให้เรา แย่หนักขึ้น"
	12	CU ต่อยพูดเยาะเย้ยอันเสียงดัง	"โอ้เอ๋ย...ขนาดฉันไม่ได้ดู หนังสือเมื่อเทอมที่แล้วยังได้ เกรด B ตั้ง 3 วิชา ฉันเห็นเธอ ทั้งอ่านทั้งดูยังได้แค่ C เลย"
	13	CU อันโกรธจึงลุกเดินออกจากห้อง ไป	
	14	CU เปิ้ลจึงพูดกับตอย	"เธอไม่น่าจะพูดอย่างนั้นเลย นะ อัน คงรู้สึกโกรธและ เสียใจ"

การฝึกครั้งที่ 3

- หัวข้อเรื่อง** พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์
- เวลา** 1.30 ชั่วโมง
- วัตถุประสงค์**
- เพื่อติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมมาล่วงหน้า
 - เพื่อให้ นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์
- เทคนิคการฝึกพฤติกรรม**
- บทบาทสมมติ
 - การให้คำแนะนำ
 - การให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - การเสริมแรงทางบวก
 - การฝึกซ้อมพฤติกรรม
- อุปกรณ์**
1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
 2. แผ่นภาพโปร่งใส
 3. เครื่องถ่ายวิดีโอทัศน์ พร้อมม้วนเทป
 4. เครื่องฉายวิดีโอทัศน์
 5. เอกสารประกอบการเรียนรู้
- วิธีดำเนินการ**
1. ชำนาญ (15 นาที)
 - 1.1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์
 - 1.2. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกซ้อมพฤติกรรมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง พูดอย่างไรประทับใจผู้ฟัง พร้อมทั้งให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมในการกล่าว คำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ตามที่นักศึกษาเคยประสบมา

1.3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก (60 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนในครั้งนี้ คือ การใช้บทบาทสมมติ

2.1 ขั้นเตรียมการ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและสถานการณ์สมมติที่จะให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรม

2.2 ขั้นแสดง (10 นาที)

2.2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนในการกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดงตามสถานการณ์สมมติเรื่อง มาดต้องตา วาจาต้องใจ

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจัดฉากการแสดงให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.2.5 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลงแสดงบทบาทตามที่ตนได้รับ เพื่อขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง แสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ พร้อมมีการบันทึกเทปวิดีโอ และเปิดให้นักศึกษาดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล (10 นาที)

2.3.1 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตนเอง

2.3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถามต่อบทบาทของผู้แสดง

2.3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์ กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษาอภิปรายแสดงความคิดเห็นและซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม (25 นาที)

2.4.1 ในกรณีที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนเดิมแสดงเพิ่มเติม

2.4.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนอื่นๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดในการกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

2.5 ขั้นตอนแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป (10 นาที)

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ขั้นติดตามผล (5 นาที)

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้ และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงความคิดเห็น ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องการแสดงความคิดเห็น

4.3 นัดหมายนักศึกษาใน วัน เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และการอธิบายแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาในการกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์และการยอมรับคำวิจารณ์กับเพื่อนว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

การฝึกครั้งที่ 3

การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

บทบาทสมมติเรื่อง “มาดต้องตา วาจาต้องใจ”

สถานการณ์

เก๋ จำ และ แอน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เรียนอยู่ห้องเดียวกัน เก๋เป็นคนพูดจาสุภาพ มีเหตุผลและจริงใจ เพื่อนๆชอบสนทนากับเก๋ จึงมีเพื่อนมาก เก๋มักจะกล่าวคำชมเพื่อนเสมอ และบางครั้งก็วิจารณ์ได้โดยที่เพื่อนไม่โกรธ เก๋กับจำเป็นเพื่อนที่สนิทกัน ซึ่งจำเป็นคนใจเย็น อารมณ์ดี กริยาท่าทางเรียบร้อย เป็นคนขยัน เรียนเก่ง และมักจะมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนๆ เสมอ ส่วนแอนจะเป็นคนอารมณ์ร้อน พูดเสียงดัง ชอบวิจารณ์หรือตำหนิเพื่อนบางครั้งพูดไปโดยไม่ตั้งใจ จึงทำให้เพื่อนโกรธไม่พูดด้วย

ในเย็นวันศุกร์ ขณะที่ทุกคนเตรียมตัวกลับบ้าน เก๋นั่งรอจำเพื่อที่จะกลับบ้านด้วยกัน เมื่อจำเดินมา เก๋จึงทักทาย และกล่าวคำชมการแต่งกายของจำ จำกล่าวตอบด้วยความยินดี สองคนสนทนากันในเรื่องที่สนใจด้วยความสนุกสนาน และจำก็มีโอกาสได้กล่าวคำชมเก๋ด้วยเช่นกัน เก๋รู้สึกปลาบปลื้มใจ ขณะเดียวกันแอนก็เดินเข้ามา และวิจารณ์การแต่งกาย และรูปร่างของจำเสียงดังอย่างไม่มีเหตุผล และแสดงสีหน้าท่าทางล้อเลียน จำรับฟังอย่างใจเย็นไม่แสดงกริยาโกรธ และได้ถามขอความกระจ่างจากแอนว่าอะไรที่แอนคิดว่าไม่ดี และมีวิธีการหรือคำแนะนำให้เธอปรับปรุงแก้ไขอย่างไร แอนไม่สามารถให้คำแนะนำได้ และรู้สึกเสียหน้า เก๋จึงกล่าววิจารณ์การกระทำของแอน แอนยอมรับคำวิจารณ์และรับปากว่าจะปรับปรุงตนเอง

การฝึกครั้งที่ 4

- หัวข้อเรื่อง** พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การแสดงความคิดเห็น
- เวลา** 1.30 ชั่วโมง
- วัตถุประสงค์**
- เพื่อติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมมาล่วงหน้า
 - เพื่อให้ นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการแสดงความคิดเห็น
- เทคนิคการฝึกพฤติกรรม**
- เทคนิคแม่แบบ
 - การให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - การเสริมแรงทางบวก
- อุปกรณ์**
1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
 2. แผ่นภาพโปร่งใส
 3. เครื่องถ่ายวิดีโอทัศน์ พร้อมม้วนเทป
 4. เครื่องฉายวิดีโอทัศน์
 5. เอกสารประกอบการเรียนรู้

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ (15 นาที)

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการแสดงความคิดเห็น

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกพฤติกรรมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง การแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในการแสดงความคิดเห็น ตามที่นักศึกษาเคยประสบมา

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการแสดงความคิดเห็นและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก (60 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในครั้งนี่คือการใช้เทคนิคแม่แบบ

2.1 ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมกับเพื่อน ในการแสดงความคิดเห็น

2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ (50 นาที)

2.2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยฉายวิดีโอ เรื่อง ปิดเทอมนี้...ไปไหนกันดี โดยให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมจากแม่แบบในการแสดงความคิดเห็น และให้เพื่อนๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ ขณะที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้มีการบันทึกเทปวิดีโอ และเปิดให้นักศึกษาดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการเลียนแบบ โดยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตนเอง ส่วนผู้สังเกตการณ์ให้กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษอภิปรายแสดงความคิดเห็นและซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางบวก

2.3 ขั้นสรุป (5 นาที) ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้เทคนิคแม่แบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงความคิดเห็น

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงความคิดเห็น

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ขั้นติดตามผล (5 นาที)

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้ และฝึกซ้อมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกซ้อมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 5 ประการ

4.3 นัดหมายนักศึกษาใน วัน เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจ และการอธิบายแสดงความคิดเห็น
2. สัมผัสจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษาในการแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

การฝึกครั้งที่ 4
แม่แบบ เรื่อง “ปิดเทอมนี้..ไปไหนกันดี”

SCENE	SHOT	FIGURE	SOUND
1	1	CAPTION “ปิดเทอมนี้...ไปไหนกันดี”	FI/FO ดนตรี
	2	FI บรรยากาศบริเวณสวนหย่อมที่ม้าหินมีกลุ่มนักศึกษา 6 คนกำลังนั่งคุยกัน	
	3	MS เปิดปรึกษากับเพื่อนในกลุ่ม	“เพื่อนๆ ปิดเทอม 2 สัปดาห์นี้ เราจะไปเที่ยวที่ไหนกันดีจ๊ะ”
	4	MS ต่อยพูดเสียงดัง	“ใช่แล้ว นานแล้วนะที่เราไม่ได้ไปเที่ยวด้วยกัน คราวนี้ทุกคนต้องไปกันหมด ห้ามขาด ห้ามป่วย”
	5	CU จิ้มมีสีหน้าเห็นด้วยและเสนอความคิดเห็น	“ฉันว่าเราไปเที่ยวจังหวัดในภาคเหนือดีกว่า อากาศเย็นสบาย มีทั้งภูเขาและน้ำตก”
	6	CU รัตน์พยักหน้าเห็นด้วยพร้อมกับพูดเบา ๆ	“อืม...ก็ดีนะ”
	7	CU แก้วมีสีหน้าไม่พอใจ	“ไม่เอาหรอก หนาวจะตาย ฉันเคยไปเชียงใหม่ เชียงราย และแม่ฮ่องสอน ไม่เห็นมีอะไรน่าสนใจน่าเบื่อ”
	8	MS ต่อยเสนอบ้าง	“ฉันว่าไปภาคใต้ดีกว่า จังหวัดตรังเป็นไง นั่งเรือไปเที่ยวเกาะ พักค้างสัก 2-3 คืน ฉันเคยไปมาแล้ว มีแหล่งเที่ยวเยอะมีหลายเกาะที่น่าสนใจ”
	9	CU แก้วเบือนหน้าหนี	“ที่บอกว่าเคยไปนะ ไปมาก็ครั้ง รู้ไหมว่ามันอันตรายมาก เวลาที่เรือไปเจอกับมรสุม หรือลมพายุ ฉันไม่เอาด้วยหรอก”

SCENE	SHOT	FIGURE	SOUND
	10	MS จิมยืนยันความคิดเดิม	"สรุปไปเที่ยวเหนือปลอดภัยกว่า เราไปพักรีสอร์ท บรรยากาศดี กว่ากันเยอะ ความคิดของต๋อย พับเก็บไปได้เลย"
	11	MS ขณะที่ทุกคนกำลังปรึกษากัน กุล แสดงสีหน้าเฉยเมยไม่พูด เอามือเท้า คางและมองไปทางอื่น	
	12	CU ต๋อยแสดงท่าทางโกรธ และพูด กับจิมเสียงดัง	"ฉันไม่เห็นด้วยกับการที่เธอจะ ด่วนสรุปอย่างนี้ เธอยังไม่ได้ ถามความคิดเห็นของคนอื่นเลย"
	13	MCU จิมหันหน้าไปหารัตน์	"เธอว่าไงรัตน์"
	14	CU รัตน์ยิ้มและพูดซ้ำๆ	"ฉันว่ายังไงก็ได้ แล้วแต่กลุ่ม"
	15	CU จิมจึงพูดต่อ	"เห็นมัย ไม่มีใครคัดค้านแสดง ว่าเห็นด้วย"
	16	MS ต๋อยไม่พอใจลุกเดินออกไป	
	17	CU เปิ้ลกล่าวขึ้นว่า	"ฉันคิดว่าเพื่อนๆ ทุกคนมีสิทธิ์ ในการแสดงความคิดเห็นและ ตัดสินใจ ฉันขอเสนอว่าให้เรา ทุกคนช่วยกันไปหาข้อมูลเพิ่ม เติมในรายละเอียด เกี่ยวกับ สถานที่ที่เราจะไป ที่พัก และค่า ใช้จ่ายในการเดินทาง เป็นต้น แล้วนำข้อมูลมาเสนอเพื่อการ ตัดสินใจ ก่อนอื่นฉันขอถาม ความคิดเห็นของเพื่อนก่อนว่า อยากจะไปเที่ยวด้วยกันหรือไม่ ใครจะไปช่วยยกมือขึ้นด้วย"
	18	MS ทุกคนในกลุ่มยกมือ	

SCENE	SHOT	FIGURE	SOUND
	19	CU เปิดเสนอข้อยุติ และแสดงความ คิดเห็น	"ฉันเห็นว่า ข้อเสนอของจิมและ ต๋อย เป็นสิ่งที่น่าสนใจ นอกจากนี้ นี้ เรายังต้องการความเห็นของ แก้ว รัตน์ และกุลด้วย เช่น กัน....ตกลงเราไปช่วยกันหา ข้อมูลดีกว่า"

การฝึกครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การแสดงความรู้สึก

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

- เพื่อติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมมาล่วงหน้า
- เพื่อให้ นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการแสดงความรู้สึก

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

- บทบาทสมมติ
- การให้คำแนะนำ
- การให้ข้อมูลย้อนกลับ
- การเสริมแรงทางบวก
- การฝึกซ้อมพฤติกรรม

อุปกรณ์

1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
2. แผ่นภาพโปร่งใส
3. เครื่องถ่ายวีดิทัศน์ พร้อมม้วนเทป
4. เครื่องฉายวีดิทัศน์
5. เอกสารประกอบการเรียนรู้

วิธีดำเนินการ

1. ชื่นนำ (15 นาที)

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการแสดงความรู้สึก

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกพฤติกรรมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 5 ประการ พร้อมทั้งให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม ในการแสดงความรู้สึกตามที่นักศึกษาเคยประสบมา

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการแสดงความรู้สึกและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ชื่นฝึก (60 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในครั้งนี่คือการใช้บทบาทสมมติ

2.1 ชั้นเตรียมการ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและสถานการณ์สมมติที่จะให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรม

2.2 ชั้นเสนอแม่แบบ (10 นาที)

2.2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในการแสดงความรู้สึก

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดงตามสถานการณ์สมมติเรื่องอยากบอกให้เธอรู้

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจัดการแสดงให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.2.5 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลงแสดงบทบาทตามที่ตนเองได้รับเพื่อจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง แสดงตามบทบาทที่ได้รับ พร้อมมีการบันทึกเทป วิดีทัศน์ และเปิดให้นักศึกษาดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง

2.3 ชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล (10 นาที)

2.3.1 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตนเอง

2.3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถามตอบบทบาทของผู้แสดง

2.3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์ กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษาอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.4 ชั้นแสดงเพิ่มเติม (25 นาที)

2.4.1 ในกรณีที่ นักศึกษาแสดงพฤติกรรมไม่ สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนเดิมแสดงเพิ่มเติม

2.4.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนอื่นๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดในการแสดงความรู้สึก

2.5 ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป (10 นาที)

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงความรู้สึก

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงความรู้สึก

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ขั้นติดตามผล (5 นาที)

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้ และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออก ที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องการกล่าวคำขออภัย และการกล่าวคำปฏิเสธการขออภัย

4.3 นัดหมายนักศึกษาใน วัน เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการอธิบายแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาในการแสดงความรู้สึกกับเพื่อน ว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

การฝึกครั้งที่ 5

การแสดงความรู้สึก

บทบาทสมมติ เรื่อง “อยากบอกให้เธอรู้”

สถานการณ์

จิ๋ว ก้อย นัต และกุง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 พักอยู่ในหอพัก ทั้ง 4 คน จับสลากได้พักอยู่ห้องเดียวกัน จึงตกลงกันว่าจะเป็นเพื่อนที่ดูแลกันและกัน จิ๋วเสนอให้ทุกคนเปิดเผยแก่กันและกันว่าเป็นคนอย่างไร ตนชอบและไม่ชอบอะไร เพื่อการอยู่ร่วมกันจะได้ไม่มีปัญหา จิ๋วเป็นคนเรียนเก่ง ชอบอ่านหนังสือ จึงชวนเพื่อนๆให้อ่านหนังสือทุกวัน ก้อย และนัต การเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แต่ก็ขยันอ่านหนังสือ ส่วนกุงไม่ชอบอ่านหนังสือเรียน ชอบอ่านหนังสือการ์ตูน และนอนตื่นสาย

ผลการเรียนในเทอมแรก จิ๋วสอบได้อันดับ 1 ก้อยและนัต สอบได้อันดับที่ 25 และ 38 ส่วนกุงสอบได้อันดับสุดท้ายคือ 50 กุงสอบตก 3 วิชา คือ เคมี ฟิสิกส์ และพยาธิวิทยา กุงแสดงอาการเสียใจ จิ๋ว ก้อย นัต เมื่อรู้ว่ากุงเสียใจจึงปลอบโยน และต่างแสดงความรู้สึกร่วมเห็นอกเห็นใจต่อกุง ทำให้กุงซาบซึ้งในน้ำใจของเพื่อนจึงได้ให้สัญญากับเพื่อนไว้ว่าจะขยันและตั้งใจเรียนให้มากกว่าเดิม 1 เดือน ต่อมากุงก็มีพฤติกรรมเหมือนเดิม คือ อ่านการ์ตูนจนดึก และนอนตื่นสาย

วันหนึ่งขณะที่กุงกำลังนั่งอ่านการ์ตูน จิ๋ว นัต และก้อย นั่งลงอ่านหนังสือเรียนด้วยกัน ก้อยจึงพูดชักชวนให้กุงอ่านหนังสือเรียนดีกว่า กุงตอบเลียงไปว่าอ่านใกล้จะจบแล้ว และเมื่อจบเล่ม ก็หยิบการ์ตูนเล่มใหม่ขึ้นมาอ่าน ก้อยเริ่มไม่พอใจกับความไม่รับผิดชอบของกุง จึงพูดด้วยสีหน้าตึงเครียดว่ากุงควรจะอ่านหนังสือเรียนได้แล้ว

กุงยังคงเฉยๆทำราวกับไม่ได้ยิน ก้อยจึงแสดงสีหน้าโกรธ และน้ำเสียงดังกว่าเดิม และพูดว่าฉันเตือนเธอครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายแล้วนะ แล้วลุกออกไป

กุงมีสีหน้าไม่พอใจ และวางการ์ตูนลง นัตจึงพูดและแสดงความรู้สึกว่า ก้อยและพวกเขาปรารถนาดีต่อกุงจึงได้เตือน บางครั้งกุงไม่สนใจ จึงทำให้เพื่อนรู้สึกเสียใจ และอยากให้กุงใส่ใจกับการเรียนให้มากกว่านี้

จิ๋วรู้สึกเสียใจจึงพูดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนี้ ผลที่เกิดขึ้น ความรู้สึกของตนเอง และกล่าวถึงสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นต่อไป

การฝึกครั้งที่ 6

หัวข้อเรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

- เพื่อติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมมาล่วงหน้า
- เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำขอร้องและ กล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

- เทคนิคแม่แบบ
- การให้ข้อมูลย้อนกลับ
- การเสริมแรงทางบวก

อุปกรณ์

1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
2. แผ่นภาพโปร่งใส
3. เครื่องถ่ายวิดีโอ พร้อมม้วนเทป
4. เครื่องฉายวิดีโอ
5. เอกสารประกอบการเรียนรู้

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ (15 นาที)

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกพฤติกรรมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง การกล่าวคำขอร้องและการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง พร้อมทั้งให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ในการกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง ตามที่นักศึกษาเคยประสบมา

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก (60 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในครั้งนี้อีก การใช้เทคนิคแม่แบบ

2.1 ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมกับเพื่อน ในการกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง

2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ (50 นาที)

2.2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยฉายวีดิทัศน์ เรื่อง ขอน้อย...(เถอะ) นะ โดยให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมจากแม่แบบในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และให้เพื่อนๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ขณะที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้มีการบันทึกพฤติกรรม และเปิดให้นักศึกษาดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมอภิปราย และแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรม การเลียนแบบ โดยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตนเอง ส่วนผู้สังเกตการณ์ให้กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษ่อภิปราย แสดงความคิดเห็นและซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับและการเสริมแรงทางบวก

2.3 ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้เทคนิคแม่แบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ขั้นติดตามผล (5 นาที)

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้ และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกซ้อมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องสิทธิของตน

4.3 นัดหมายนักศึกษาในวัน เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และการอธิบายแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษาในการกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้องกับเพื่อนว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

การฝึกครั้งที่ 6
แม่แบบ เรื่อง “ขอหน่อย...(เถอะ) นะ”

SCENE	SHOT	FIGURE	SOUND
1	1	CAPTION “ขอหน่อย...(เถอะ)นะ”	FI/FO ดนตรี
	2	FI บรรยายภาพหอพัก ภายในห้อง พักผอนเปลกำลังนั่งอ่านหนังสือ กานเดินเข้ามานั่งใกล้ๆ	
	3	MS กานทักทาย และชวนเปล สนทนา	“เปลดูหนังสือ เรื่องอะไรอยู่จะ”
	4	MCU เปลเงยหน้าขึ้นมาตอบคำถาม กานแล้วก้มหน้าอ่านหนังสือต่อ	“เรื่องสุติศาสตร์จะ”
	5	CU กานมีสีหน้าอึดอัด และพูดขึ้นว่า CU เปลเงยหน้าขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง	“ขอโทษ ฉันขอรบกวนเวลาเธอ สักเล็กน้อย...”
	6	แล้วถามด้วยความสงสัย	“มีอะไรหรือจะ”
	7	MCU กานขอร้องอย่างสุภาพ	“ฉันกำลังพิมพ์งานอยู่ ดี ๆ เครื่องคอมพิวเตอร์ก็เกิด ขัดข้อง ฉันต้องรีบทำรายงาน ที่จะส่งอาจารย์วันพรุ่งนี้ให้ทัน ไม่อย่างนั้นจะต้องถูก หักคะแนนแน่ๆ ฉันเห็นว่าเธอ เชี่ยวชาญเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ กรุณาช่วยดูให้ฉันหน่อยได้ ไหม”
	8	MS เปลตอบตกลงตามคำขอร้อง ของกาน แล้วทั้งคู่ก็เดินออกไปจาก ห้อง	“ได้จะ ไปกันเลยดีกว่า”
2	1	MS เปลนั่งอ่านหนังสืออยู่ที่เดิม	
	2	MS เปลเดินเข้ามาในห้องช้าๆ นั่ง ลงข้างๆ เปล และพูดขอร้อง	“เปล ฉันขอยืมเงินเธอ 200 บาท สิ”
	3	MS เปลกล่าวตอบ	“เธอจะเอาไปทำอะไร”

SCENE	SHOT	FIGURE	SOUND
	4	MS เปิดทำท่ารากับว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย	"ฉันจะเอาไปซื้อเสื้อ เมื่อวานนี้เห็นแล้วอยากได้มาก แต่เงินฉันมีไม่พอขาด อีก 200 บาท"
	5	CU เปิดกล่าวปฏิเสธ	"นี่เป็นช่วงปลายเดือนฉันเหลือเงินเพียงแค่พอใช้"
	6	CU เปิดมีสีหน้าเศร้า	"ขอร้องเถอะนะเพื่อน แค่ 200 บาทแล้วจะคืนให้"
	7	CU เปิดยืนกรานปฏิเสธ	"ฉันเสียใจที่ให้เธอไม่ได้จริงๆ"
	8	CU เปิดรับไว้ต่อ	"โอ..ขออภัยหน่อยนะ เราไม่โกรธหรอก รับรองจะรีบใช้คืน"
	9	CU เปิดรู้สึกไม่พอใจ จึงตอบปฏิเสธด้วย เสียงดังหนักแน่น	"ฉันขอบอกเป็นครั้งสุดท้ายนะว่าฉันให้เธออภัยไม่ได้หรอก"

การฝึกครั้งที่ 7

- หัวข้อเรื่อง** พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การแสดงสิทธิของตนเอง
- เวลา** 1.30 ชั่วโมง
- วัตถุประสงค์**
- เพื่อติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมมาล่วงหน้า
 - เพื่อให้ นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการแสดงสิทธิของตนเอง
- เทคนิคการฝึกพฤติกรรม**
- บทบาทสมมติ
 - การให้คำแนะนำ
 - การให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - การเสริมแรงทางบวก
 - การฝึกซ้อมพฤติกรรม

- อุปกรณ์**
1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
 2. แผ่นภาพโปร่งใส
 3. เครื่องถ่ายวิดีโอ พร้อมม้วนเทป
 4. เครื่องฉายวิดีโอ
 5. เอกสารประกอบการเรียนรู้

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ (15 นาที)
 - 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการแสดงสิทธิของตนเอง
 - 1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกพฤติกรรมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง สิทธิของตน พร้อมทั้งให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมในการแสดงสิทธิของตนเองตามที่นักศึกษาเคยประสบมา
 - 1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงสิทธิของตนเองและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ
2. ขั้นฝึก (60 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในครั้งนี้คือการใช้บทบาทสมมติ

2.1 ชั้นเตรียมการ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและสถานการณ์สมมติที่จะให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรม

2.2 ชั้นแสดง (10 นาที)

2.2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในการแสดงสิทธิของตนเอง

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดงตามสถานการณ์สมมติเรื่องสิทธิของตน

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจัดการการแสดงให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.2.5 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลองแสดงบทบาทตามที่ตนได้รับเพื่อจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง แสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ พร้อมมีการบันทึกเทปวิดีโอ และเปิดให้นักศึกษาดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง

2.3 ชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล (10 นาที)

2.3.1 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตนเอง

2.3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถามต่อบทบาทของผู้แสดง

2.3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์ กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษาอภิปรายแสดงความคิดเห็น และซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.4 ชั้นแสดงเพิ่มเติม (25 นาที)

2.4.1 ในกรณีที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนเดิมแสดงเพิ่มเติม

2.4.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนอื่นๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด ในการแสดงสิทธิของตนเอง

2.5 ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป (10 นาที) ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางเพื่อให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงสิทธิของตนเอง

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงสิทธิของตนเอง

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ขั้นติดตามผล (5 นาที)

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และพูดอย่างไรให้ประทับใจผู้ฟัง

4.3 นัดหมายนักศึกษาในวัน เวลา สถานที่และกิจกรรมการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการอธิบายแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาในการแสดงสิทธิของตนเองกับเพื่อนว่าถูก ต้องเหมาะสมหรือไม่

การฝึกครั้งที่ 7

การแสดงสิทธิของตนเอง

บทบาทสมมติเรื่อง “สิทธิของฉัน”

สถานการณ์

รุ่งมีนิสัยชอบหยิบสิ่งของๆเพื่อนไปใช้โดยไม่ขออนุญาต บ่อยครั้งที่ยืมของเพื่อนๆไปแล้วไม่คืน จึงทำให้เพื่อนรู้สึกลำบากใจ

เมื่อแก้วซื้อเสื้อตัวใหม่ จึงนำมาอวดเพื่อน รุ่งชอบมากเพราะสวยถูกใจ จึงรีบคว้าขอซื้อต่อ แก้วตอบปฏิเสธ ในที่สุดรุ่งขอยืมใส่ในวันหยุดที่จะมาถึง แก้วยอมให้ อย่างเสียไม่ได้ 2 เดือนผ่านไป แก้วได้ใช้สิทธิในการทวงถามเสื้อคืนหลายครั้ง รุ่งปฏิเสธด้วยเหตุผลต่างๆ ในที่สุดรุ่งนำเสื้อมาคืนในสภาพเก่า และมีรอยเปื้อนที่ซักไม่ออก แก้วรู้สึกโกรธและเสียใจ จึงพูดแสดงสิทธิความเป็นเจ้าของ และเรียกร้องให้รุ่งรับผิดชอบต่อการกระทำ ในที่สุดทั้งคู่ก็ตกลงกันได้ โดยรุ่งยินดีรับผิดชอบตามเงื่อนไขของแก้ว

ต่อมาเสื้อของกุลหายไป เพื่อนๆก็ได้ให้ความคิดเห็นหลากหลาย เพื่อนบางคนสงสัยในตัวรุ่ง แก้วซึ่งไม่พอใจรุ่งเป็นทุนอยู่แล้ว จึงพาเพื่อนไปค้นตู้เสื้อผ้าของรุ่ง รุ่งไม่พอใจอย่างมาก จึงใช้สิทธิในการประท้วงการกระทำดังกล่าว โดยนำเรื่องเสนอคณะกรรมการหอพัก

ผลการพิจารณาของคณะกรรมการหอพัก ได้กล่าวตักเตือนแก้วและเพื่อนๆ แก้วยอมรับว่าตนเองได้ทำผิดพลาดไป ในการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น และรุ่งก็เข้าใจ และรู้สึกว่าการที่ถูกผู้อื่นล่วงละเมิดสิทธิของตนเองนั้นเป็นอย่างไร จึงบอกกับเพื่อนๆว่า ต่อไปตนเองจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ตนเชื่อว่าทุกอย่างมีสิทธิที่จะเปลี่ยนแปลงได้

การฝึกครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ - เพื่อติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรม มาล่วงหน้า

- เพื่อให้ให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้าน ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

- บทบาทสมมติ
- การให้คำแนะนำ
- การให้ข้อมูลย้อนกลับ
- การเสริมแรงทางบวก
- การฝึกซ้อมพฤติกรรม

อุปกรณ์

1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
2. แผ่นภาพโปร่งใส
3. เครื่องถ่ายวิดีโอพร้อมม้วนเทป
4. เครื่องฉายวิดีโอ
5. เอกสารประกอบการเรียนรู้

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ (15 นาที)

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และพูดอย่างไรประทับใจผู้ฟัง พร้อมทั้งให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ ตามที่นักศึกษาเคยประสบมา

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับ พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าว คำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อน กลับ

2. ขั้นฝึก (60 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในครั้งนี้คือ การใช้บทบาทสมมติ

2.1 ขั้นเตรียมการ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและสถานการณ์สมมติที่จะให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรม

2.2 ขั้นแสดง (10 นาที)

2.2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการ แสดงออกกับเพื่อนในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การ กล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดงตามสถานการณ์สมมติ เรื่องพูดอย่างไรประทับใจผู้ฟัง

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจัดการแสดงให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกต เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.2.5 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลองแสดงบทบาทตามที่ตนได้รับเพื่อจัด ความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง แสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ พร้อมมีการบันทึก เทปวีดิทัศน์ และเปิดให้นักศึกษาดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล (10 นาที)

2.3.1 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นต่อ พฤติกรรมของตนเอง

2.3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถาม ตอบบทบาทของผู้แสดง

2.3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์ กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมกับเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษา อภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อน กลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.4 ชั้นแสดงเพิ่มเติม (25 นาที)

2.4.1 ในกรณีที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนเดิมแสดงเพิ่มเติม

2.4.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนอื่นๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด ในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

2.5 ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป (10 นาที)

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ชั้นติดตามผล (5 นาที)

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้ และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึก ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องการแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม 5 ประการ

4.3 นัดหมายนักศึกษาใน วัน เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ กับเพื่อนว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

การฝึกครั้งที่ 8

การกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม

การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์

บทบาทสมมติ เรื่อง “พูดอย่างไร ประทับใจผู้ฟัง”

สถานการณ์

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 4 คน เป็นเพื่อนกันคือ กิ๊ก บี จอย และฟาง กิ๊ก เป็นคนขยันชอบอ่านหนังสือ มักจะเป็นผู้ฟังมากกว่าผู้พูด บีเป็นคนร่าเริงแจ่มใส เพื่อนๆชอบคุยกับบี เพราะบีมีศิลปะในการพูด เธอมักจะพูดในเรื่องที่เพื่อนสนใจ ใช้ถ้อยคำสุภาพไม่พูดนินทา หรือใช้วาจาเสียดสีใคร มักจะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และไม่ผูกขาดการสนทนาแต่เพียงผู้เดียว เวลาพูดคุยจะแสดงท่าทางประกอบเสริมให้เรื่องที่พูดน่าสนใจ ทำให้การสนทนาสนุกสนาน ส่วนจอยชอบพูดนินทาเพื่อนลับหลัง บางครั้งใช้คำพูดเสียดแทงใจคน โดยไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น ฟางเป็นหัวหน้าชั้นที่มีเหตุผล และมีอายุมากกว่าใครในชั้นเรียน เป็นคนที่พูดได้ตรงประเด็น และมีความจริงใจ เธอจะวิจารณ์เพื่อนๆได้ เพราะเพื่อนๆให้การยอมรับและเกรงใจ

ในเช้าวันหนึ่งกิ๊กกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ บีเดินผ่านมาจึงเข้ามาทักทาย และชวนกิ๊กสนทนาในเรื่องที่น่าสนใจ ทั้งคู่ลัดกันพูดคุย และซักถามกันอย่างเพลิดเพลิน กิ๊กแสดงความชื่นชมบีหลายเรื่อง บีรับคำชื่นชมด้วยความยินดี แล้วชมว่ากิ๊กน่ารักและขยัน ขณะนั้นจอยเดินเข้ามาหาบี และพูดแทรกขึ้นมาเสียงดัง โดยไม่มีการทักทาย จอยสนทนากับบีโดยไม่สนใจกิ๊กเลย กิ๊กรู้สึกไม่พอใจ จอยจุดมือบีให้ไปรับประทานอาหารด้วยกัน บีหันมาชวนกิ๊กไปด้วย กิ๊กตอบปฏิเสธว่าจะดูหนังสือ จอยหันมาพูดเสียดสีกิ๊ก ทั้งสองคนโต้เถียงกัน บีพยายามหาข้อยุติโดยชวนจอยออกไป ขณะเดียวกันฟางที่เป็นหัวหน้าชั้น และเห็นเหตุการณ์อยู่ตลอด จึงเดินเข้ามาหาแล้วกล่าวคำชม และวิจารณ์พฤติกรรมของบุคคลทั้งสาม

การฝึกครั้งที่ 9

- หัวข้อเรื่อง** พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การแสดงความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึก
- เวลา** 1.30 ชั่วโมง
- วัตถุประสงค์**
- เพื่อติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมมาล่วงหน้า
 - เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการแสดงความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึก
- เทคนิคการฝึกพฤติกรรม**
- บทบาทสมมติ
 - การให้คำแนะนำ
 - การให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - การเสริมแรงทางบวก
 - การฝึกซ้อมพฤติกรรม
- อุปกรณ์**
1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
 2. แผ่นภาพโปร่งใส
 3. เครื่องถ่ายวิดีโอทัศน์ พร้อมม้วนเทป
 4. เครื่องฉายวิดีโอทัศน์
 5. เอกสารประกอบการเรียนรู้
- วิธีดำเนินการ**
1. ชำนาญ (15 นาที)
 - 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการแสดงความคิดเห็นและการแสดงความรู้สึก
 - 1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกพฤติกรรมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง การแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 5 ประการ พร้อมทั้งให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในการแสดงความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึกตามที่นักศึกษาเคยประสบมา

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก (60 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนในครั้งนี่คือการใช้บทบาทสมมติ

2.1 ขั้นเตรียมการ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและสถานการณ์สมมติที่จะให้ นักศึกษาฝึกพฤติกรรม

2.2 ขั้นแสดง (10 นาที)

2.2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกกับเพื่อนในการแสดงความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึก

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดงตามสถานการณ์สมมติเรื่องงานชิ้นใหม่

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจัดฉากการแสดงให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.2.5 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลงแสดงบทบาทตามที่ตนได้รับเพื่อขอจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง แสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ พร้อมมีการบันทึกเทปวีดิทัศน์ และเปิดให้นักศึกษาดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล (10 นาที)

2.3.1 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตนเอง

2.3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถามต่อบทบาทของผู้แสดง

2.3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์ กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษาอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม (25 นาที)

2.4.1 ในกรณีที่ นักศึกษาแสดงพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักศึกษาค้นเดิมแสดงเพิ่มเติม

2.4.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนอื่นๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด ในการแสดงความคิดเห็นและการแสดงความรู้สึก

2.5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป (10 นาที)

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึก

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการแสดงความคิดเห็นและการแสดงความรู้สึก

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ขั้นติดตามผล (5 นาที)

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้ และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องการกล่าวคำขออภัย และการกล่าวคำปฏิเสธการขออภัย และสิทธิของตน

4.3 นัดหมายนักศึกษาในวัน เวลา สถานที่และกิจกรรมการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาในการแสดงความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึกกับเพื่อนว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

การฝึกครั้งที่ 9

การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก บทบาทสมมติเรื่อง “งานรื่นเริงปีใหม่”

สถานการณ์

ปูเป็นหัวหน้าชั้นเรียน ได้เรียกประชุมคณะกรรมการจัดงานรื่นเริงปีใหม่ ซึ่งเป็นตัวแทนจากชั้นเรียน จำนวน 5 คน ได้แก่ แนน ฟ้า วรรณ แจ่ม และต๋อย ทุกคนต้องนำเสนอว่าจะจัดงานลักษณะใด แนนเป็นคนพูดเสียงดังเสนอให้จัดงานเลี้ยง และมีดนตรีในตอนกลางคืน โดยได้ยืนยันข้อเสนอหลายครั้ง ฟ้าเสนอให้จัดงานทำบุญเลี้ยงพระเช้าแล้วกลับบ้านโดยไม่มีกิจกรรมอื่นใด พร้อมทั้งให้เหตุผลต่าง ๆ มากมาย ฟ้าคัดค้านข้อเสนอของแนนทุกครั้ง และแสดงท่าทางไม่เห็นด้วย วรรณเสนอให้มีการจับฉลาก แลกของขวัญ แต่วรรณพูดซ้ำและเสียงเบา จึงไม่มีใครฟัง ต๋อยพยายามพูดแต่ไม่มีใครสนใจ ต๋อยจึงรู้สึกเบื่อหน่าย และไม่เสนอความคิดเห็น เพราะคิดว่าพูดไปก็ไม่มีใครฟัง จึงนั่งมองออกไปนอกหน้าต่าง แจ่มไม่แสดงความคิดเห็นใดใด และไม่ปฏิเสธความคิดเห็นของใคร แจ่มพยายามจะรวบรวมสมาธิเพื่อใช้ความคิด

การแสดงความคิดเห็นเริ่มกลายเป็นการโต้แย้งระหว่างบุคคล 2 คน คือ แนนและฟ้าที่พยายามจะเอาชนะ โดยไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น วรรณมีสีหน้าเบื่อหน่ายต้องเบือนหน้าหนี บรรยากาศตึงเครียด ปูจึงถามเพื่อน ๆ ว่า แต่ละคนรู้สึกอย่างไรถ้าบรรยากาศของการประชุมเป็นอย่างนี้ ทุกคนพูดแสดงความรู้สึกของตนเอง และบอกความต้องการของตนเอง ปูถามเพื่อน ๆ ว่า มีวิธีการอย่างไรที่เราจะประชุมกันแล้วได้ข้อสรุปเป็นที่พอใจกับทุกคน วรรณเสนอให้ผลัดกันพูดและแสดงเหตุผล พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เพื่อนได้ซักถาม ต๋อยเสนอว่าหลังจากนั้นให้ทุกคนเลือกโดยการยกมือ ทุกคนต่างร่วมแสดงความคิดเห็น และแสดงความรู้สึก ทำให้ได้ผลสรุปในการจัดงาน

การฝึกครั้งที่ 10

หัวข้อเรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

- เพื่อติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมมาล่วงหน้า
- เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

เทคนิคการฝึกพฤติกรรม

- บทบาทสมมติ
- การให้คำแนะนำ
- การให้ข้อมูลย้อนกลับ
- การเสริมแรงทางบวก
- การฝึกซ้อมพฤติกรรม

อุปกรณ์

1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
2. แผ่นภาพโปร่งใส
3. เครื่องถ่ายวีดิทัศน์ พร้อมม้วนเทป
4. เครื่องฉายวีดิทัศน์
5. เอกสารประกอบการเรียนรู้

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ (15 นาที)

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกพฤติกรรมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องการกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และสิทธิของตน พร้อมทั้งให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง ตามที่นักศึกษาเคยประสบมา

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง การแสดงสิทธิของตนเอง และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก (60 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในครั้งนี้คือการใช้บทบาทสมมติ

2.1 ขั้นเตรียมการ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและสถานการณ์สมมติที่จะให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรม

2.2 ขั้นแสดง (10 นาที)

2.2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดงตามสถานการณ์สมมติเรื่องสิทธิที่เหมาะสม

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจัดการแสดงให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.2.5 ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร ลองแสดงบทบาทตามที่ตนได้รับ เพื่อจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง แสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ พร้อมมีการบันทึกเทปวีดิทัศน์ และเปิดให้นักศึกษาดูหลังจากเสร็จสิ้นการแสดง

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล (10 นาที)

2.3.1 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตนเอง

2.3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถามตอบบทบาทของผู้แสดง

2.3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์ กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษาอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม (25 นาที)

2.4.1 ในกรณีที่ นักศึกษาแสดงพฤติกรรมไม่ สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนเดิมแสดงเพิ่มเติม

2.4.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนอื่นๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด ในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

2.5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป (10 นาที)

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าว คำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ขั้นติดตามผล (5 นาที)

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้ และฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

4.2 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่านและฝึกซ้อมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง 1) พูดอย่างไรประทับใจผู้ฟัง 2) การแสดงความคิดเห็น 3) พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม 5 ประการ 4) การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และ 5) สิทธิของตน

4.3 นัดหมายนักศึกษาในวัน เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการอธิบายแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาในการกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเองกับเพื่อนว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

การฝึกครั้งที่ 10

การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

บทบาทสมมติเรื่อง “สิทธิที่เหมาะสม”

สถานการณ์

แดงกับมด เป็นเพื่อนที่อยู่ห้องเดียวกัน มดชอบหยิบของใช้ส่วนตัวของแดงไปใช้เป็นประจำโดยไม่ขออนุญาต วันหนึ่งแดงพบเข้า แดงจึงแสดงสีหน้าไม่พอใจและได้พูดขอร้องให้มดเปลี่ยนพฤติกรรม

มดเป็นเพื่อนสนิทกับนี่ จึงได้ยืมเงินของนี่ 500 บาท เพื่อไปเที่ยวกับจ๊อบแฉ่งเพื่อนเก่าในวันหยุด ซึ่งมดรู้ว่านี่มีเงินแน่นอน ส่วนนี้ไม่อยากให้เพราะเห็นว่าเพื่อนใช้เงินไม่เหมาะสม จึงตอบปฏิเสธการขอร้องของเพื่อน โดยครั้งแรกตอบไปว่าให้ไม่ได้เพราะตนเองต้องใช้เงินเหมือนกัน มดก็พยายามขอร้องต่อไปว่าให้เห็นแก่ความสัมพันธ์หรือความเป็นเพื่อนของเรานี้เริ่มรู้สึกอึดอัด เมื่อได้ปฏิเสธไปหลายครั้งแล้ว จึงยืนยันหนักแน่นเป็นครั้งสุดท้ายว่าให้ไม่ได้ และต้องการจะอยู่คนเดียว

มดจึงไปขอยืมเงินจากออยด้วยเหตุผลเดิม ออยไม่อยากให้ แต่ไม่กล้าปฏิเสธด้วยความเกรงใจและทนการรบกวนจากมดไม่ไหว จึงให้ยืมเงินด้วยสีหน้าท่าทางไม่เต็มใจนัก เมื่อมดได้เงินจึงไปเที่ยวกับจ๊อบแฉ่ง

มดมักจะทำอะไรตามใจตนเองเสมอ และมักจะเลี้ยงเพื่อนทุกครั้งเมื่อมีโอกาส จ๊อบแฉ่งเป็นเพื่อนเก่าของมด คบกันมาหลายปี มดมักจะเป็นผู้ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ เช่น การดูหนัง การรับประทานอาหาร ฯลฯ โดยไม่ได้ฟังความคิดเห็นของจ๊อบแฉ่ง ซึ่งจ๊อบแฉ่งก็มักจะยินยอมตลอดมา วันนี้นมดได้เล่าเรื่องราวของแดงกับนี่ให้จ๊อบแฉ่งฟัง จ๊อบแฉ่งรู้สึกอึดอัดใจมาก จึงตัดสินใจพูดเรื่องสิทธิของตนเอง และผู้อื่นกับมด โดยจ๊อบแฉ่งพูดว่ามดมักจะตัดสินใจหรือเอาแต่ใจตนเองโดยไม่สนใจความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่นว่า เขาคิดหรือรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร จ๊อบแฉ่งบอกว่ามดเป็นคนมีน้ำใจ และถ้าเคารพสิทธิผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบ้างจะดีมาก ถ้าไม่เช่นนั้นมดจะไม่มีเพื่อน เพราะทุกคนต่างต้องการมีสิทธิของตนเองในการที่จะแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น การขอร้อง และการปฏิเสธคำขอร้อง เป็นต้น

การฝึกครั้งที่ 11

- หัวข้อเรื่อง** พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน : การกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง
- เวลา** 1.30 ชั่วโมง
- วัตถุประสงค์**
- เพื่อติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกซ้อมพฤติกรรมมาล่วงหน้า
 - เพื่อให้ นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง
- เทคนิคการฝึกพฤติกรรม**
- บทบาทสมมติ
 - การให้คำแนะนำ
 - การให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - การเสริมแรงทางบวก
 - การฝึกซ้อมพฤติกรรม
- อุปกรณ์**
1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปร่งใส
 2. แผ่นภาพโปร่งใส
 3. เครื่องถ่ายวิดีโอทัศน์ พร้อมม้วนเทป
 4. เครื่องฉายวิดีโอทัศน์
 5. เอกสารประกอบการเรียนรู้
- วิธีดำเนินการ**
1. ชำนาญ (15 นาที)
 - 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

1.2 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาไปอ่าน และฝึกพฤติกรรมตามเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง 1) พูดอย่างไรประทับใจผู้ฟัง 2) การแสดงความคิดเห็น 3) พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 5 ประการ 4) การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และ 5) สิทธิของตน พร้อมทั้งให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในการกล่าวคำท้าทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง ตามที่นักศึกษาเคยประสบมา

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ในการกล่าวคำท้าทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นฝึก (60 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อนในครั้งนี้อคือการใช้บทบาทสมมติ

2.1 ขั้นเตรียมการ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและสถานการณ์สมมติที่จะให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรม

2.2 ขั้นแสดง (10 นาที)

2.2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกกับเพื่อน ในการกล่าวคำท้าทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอาสาสมัครเป็นผู้แสดงตามสถานการณ์สมมติเรื่องเพราะเราเพื่อนกัน

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจัดฉากการแสดงให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.2.5 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลงแสดงบทบาทตามที่ตนได้รับเพื่อขอจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล

2.2.6 ผู้วิจัยให้ผู้แสดง แสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ พร้อมมีการบันทึกเทปวิดีโอ และเปิดให้นักศึกษาดูหลังเสร็จสิ้นการแสดง

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล (10 นาที)

2.3.1 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงกล่าวแสดงความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของตนเอง

2.3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถามต่อบทบาทของผู้แสดง

2.3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์ กล่าวคำชมต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และให้คำแนะนำในส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ในระหว่างที่นักศึกษาอภิปราย แสดงความคิดเห็น และซักถามผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2.4 ชั้นแสดงเพิ่มเติม (25 นาที)

2.4.1 ในกรณีที่ นักศึกษาแสดงพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนเดิมแสดงเพิ่มเติม

2.4.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาคนอื่นๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ และเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

2.5 ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป (10 นาที)

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ชั้นสรุป (10 นาที)

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเลือกแนวทางปฏิบัติในการใช้ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง เพื่อให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความ คิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง และการแสดงสิทธิของตนเอง

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ขั้นตอนติดตามผล (5 นาที)

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาไปทบทวนความรู้ และฝึกซ้อมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน ตามเอกสารประกอบการเรียนรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว

4.2 นัดหมายนักศึกษาในวัน เวลา สถานที่และกิจกรรมการฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการอธิบายแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษาในการกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขออภัย การกล่าวคำปฏิเสธการขออภัย และการแสดงสิทธิของตนเองกับเพื่อนว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

การฝึกครั้งที่ 11

การกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม
การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น
การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขออภัย การกล่าวคำปฏิเสธการขออภัย
และการกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง

บทบาทสมมติเรื่อง “เพราะเรา.....เพื่อนกัน”

สถานการณ์

นก กับ น้อย กำลังสนทนากันในช่วงเวลาพัก ปอย กับ ปุ้ย เดินเข้ามาทักทายและร่วมวงสนทนาด้วย ต่างแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างสนุกสนาน ปุ้ยชมนกที่ขยันเรียนสอบได้คะแนนดีทุกวิชา นกตอบรับคำชมและยินดีที่จะช่วยติวให้เพื่อนๆ น้อยวิจารณ์ปุ้ยว่าถ้าขยันเรียนมากกว่านี้ก็คงจะดี เพราะปุ้ยไม่ชอบอ่านหนังสือเลย ปุ้ยยอมรับว่าจะปรับปรุงตนเอง ส่วนปอยนั่งยิ้มไม่พูดอะไร เพราะรู้สึกเสียใจที่สอบตกวิชาฟิสิกส์ นกแสดงความเสียใจกับปอย ปลอบใจและให้กำลังใจว่าถ้าปอยตั้งใจต้องทำได้แน่ๆ และจะช่วยติวให้ ทุกคนต่างแสดงความเห็นใจกับปอย

นกชวนเพื่อนไปเลี้ยงอาหารเย็น ปอยปฏิเสธขอตัวไม่ไปด้วย เพื่อนๆ ช่วยกันพูดขออภัย ปุ้ยบอกว่ารู้สึกเสียใจถ้าไม่มีปอยไปด้วย น้อยยืนยันหนักแน่นว่าอยากให้ปอยไปด้วยจริงๆ ปอยรู้สึกดีที่เพื่อนให้ความสำคัญ ในที่สุดปอยยินดีที่จะไปด้วย

นกให้สิทธิทุกคนเลือกร้านอาหารที่ตนเองชอบ ต่างแสดงความคิดเห็น ปอยขอไม่ออกเสียงแต่ยอมรับว่าไปร้านไหนก็ได้ที่เพื่อนเลือก ผลที่สุด ปุ้ย กับน้อย ดัดสินใจเลือกร้านเดียวกัน นกเห็นด้วย ทุกคนนัดหมายพบกันที่ร้านดังกล่าว

การฝึกครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง การปัจฉินิเทศ

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษาสรุปผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม
ที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน

- อุปกรณ์
1. เครื่องฉายแผ่นภาพโปรงใส
 2. แผ่นภาพโปรงใส
 3. เครื่องถ่ายวิดีโอทัศน์ พร้อมม้วนเทป
 4. เครื่องฉายวิดีโอทัศน์
 5. เอกสารประกอบการเรียนรู้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปัจฉินิเทศ
2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันทบทวนและสรุปพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตั้งแต่การฝึกครั้งที่ 2 ถึงครั้งที่ 11
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนรวมทั้งการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ได้รับ รวมทั้งแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่อการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม
5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงความประทับใจที่มีต่อเพื่อนโดยใช้กิจกรรม “ประทับใจไม่รู้ลืม”
 - 5.1 แจกกระดาษรูปหัวใจให้นักศึกษาคนละ 11 แผ่น
 - 5.2 ให้นักศึกษาเขียนชื่อเพื่อน และความรู้สึกที่ดี หรือความประทับใจที่มีต่อเพื่อนแต่ละคน ลงบนกระดาษรูปหัวใจทั้ง 11 แผ่น
 - 5.3 เมื่อเขียนเสร็จทุกคนแล้ว ขอให้นำไปมอบให้เพื่อนๆ ทีละคน โดยพูดในสิ่งที่เขียนไว้ก่อนที่จะมอบกระดาษรูปหัวใจให้เพื่อน
6. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรม

ภาคผนวก ง
เอกสารประกอบการเรียนรู้ใช้ในการฝึกครั้งที่ 1 - 12

เอกสารประกอบการเรียนรู้ ชุดที่ 1

เรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ความหมาย

คำว่า “พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หรือ “พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)” ได้มีนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ได้ให้ความหมายไว้หลากหลาย เช่น

Wolpe (1965 อ้างถึงใน พรณราย ทรัพย์ะประภา. 2527) กล่าวถึงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า หมายถึง การแสดงออกทั้งหลายที่แสดงถึงสิทธิความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมรวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชย และการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกและด้านลบ เช่น การแสดงความรักที่ไม่ได้เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งมีความเหมาะสมตามสถานการณ์ และเมื่อแสดงออกไปแล้วไม่เกิดความวิตกกังวล

Kelley (1979) กล่าวถึงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า เป็นการแสดงออกถึงสิทธิขั้นพื้นฐานของตนเองโดยไม่รุกรานสิทธิของบุคคลอื่น ซึ่งการแสดงออกนั้นมีความเหมาะสมตามสถานการณ์ วัฒนธรรม และบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย

Alberti and Emmons (1986) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการกระทำที่บุคคลสามารถแสดงออกถึงสิ่งที่ตนสนใจ ความรู้สึกและความต้องการของตนอย่างตรงไปตรงมา โดยปราศจากความกังวลใจ ควบคู่กับการพิจารณาถึงสิทธิของผู้อื่น

หลุย จำปาเทศ (2533 : 129) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง การแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่อออกมาตรงๆ ตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสม โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น เป็นการยอมรับผู้อื่นแต่ไม่คล้อยตามหรือยอมอยู่ภายใต้อำนาจใดใดกล้าขอร้องและปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการที่แท้จริงของบุคคลได้อย่างเหมาะสมตามสิทธิของตนด้วยความเชื่อมั่น ไม่มีความวิตกกังวลและไม่รุกรานต่อสิทธิของบุคคลอื่น รวมทั้งการให้เกียรติต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย

องค์ประกอบของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การแสดงออกเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยการแสดงออกที่มีความเกี่ยวข้องกัน 2 ด้าน คือ

1. การแสดงออกด้านการใช้ภาษาพูด (Verbal Expression)
2. การแสดงออกด้านการใช้ภาษาท่าทาง (Nonverbal Expression)

1. การแสดงออกด้านการใช้ภาษาพูด คือ การใช้คำพูดที่เหมาะสมมีเนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการพูด Chrisstoff and Kelly (1985) แบ่งประเภทของการแสดงออกด้านการใช้ภาษาพูด เป็น 3 ประเภท ดังนี้คือ

1.1 การกล่าวล้าวก่ายกย่อง (Commendatory Assertiveness) เป็นความกล้าแสดงความรู้สึกทางบวกกับบุคคลอื่น เช่น การสรรเสริญ การชื่นชม และความชอบ เป็นต้น ด้วยคำพูดที่แสดงถึงความจริงใจ เป็นมิตร มีท่าทีอบอุ่น เอื้อต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

1.2 การกล่าวล้าวกำปฏิเสธ (Refusal Assertiveness) เป็นความกล้าในการพูดปฏิเสธบุคคลอื่น ปฏิเสธเพื่อรักษาสีทธิของตนเองเมื่อถูกเอาเปรียบ หรือถูกขัดขวางการกระทำ และความคิด ซึ่งเป็นการแสดงถึงสิทธิอันชอบธรรมของบุคคล

1.3 การกล่าวล้าวกำขอร้อง (Request Assertiveness) เป็นความกล้าในการขอร้องบุคคลอื่นเพื่อจุดประสงค์ของตนเอง เช่น การขอคำแนะนำ การขอความช่วยเหลือ และการขอเหตุผล เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องการมีชีวิตอยู่ในสังคมแบบพึ่งพาอาศัยกัน นอกจากนี้ยังใช้พูดเพื่อเชื่อมกับสถานการณ์ปฏิเสธได้อีกด้วย คือ เมื่อบุคคลปฏิเสธคำขอร้องของบุคคลอื่นแล้วก็สามารถขอร้องให้บุคคลอื่นเปลี่ยนการกระทำใหม่ หรือหยุดการกระทำเดิม

2. การแสดงออกด้านการใช้ภาษาท่าทาง เป็นการแสดงออกที่ช่วยเสริมเนื้อหาสาระที่พูดให้มีน้ำหนักน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น (Bolton, 1979, Kelly, 1979, Alberti and Emmons, 1986) แบ่งออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้คือ

2.1 การประสานสายตา (Eye Contact) เป็นการสบตาคู่สนทนาโดยตรงอย่างเหมาะสมเป็นการบอกให้ทราบความใส่ใจ ความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่พูด และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้น ไม่ใช่การจ้องหน้าคู่สนทนาจนทำให้เกิดความอึดอัด

2.2 การวางท่า (Body Posture) เป็นลักษณะของการเผชิญหน้า เช่น การนั่ง การยืน ระยะห่างระหว่างคู่สนทนาที่เหมาะสม รวมทั้งการโน้มตัวเข้าหาคู่สนทนาหรือการวางตัวให้ตรง ซึ่งแสดงถึงอารมณ์และความรู้สึกขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร

2.3 การแสดงท่าทาง (Gesture) เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การใช้มือประกอบคำพูด การเกา การแหมะปาก การแกว่งแขน หรือขาขณะพูด ซึ่งแสดงความรู้สึกของผู้พูด และเป็นการเสริมสร้างความสำคัญของคำพูดให้น่าเชื่อถือมากขึ้นหรือลดความน่าเชื่อถือลง

2.4 การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) เป็นการแสดงสีหน้าให้เหมาะสมสอดคล้องกับเรื่องที่พูดและอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด ซึ่งจะทำให้คู่สนทนารับรู้ถึงความต้องการของผู้พูดให้ตรงตามความเป็นจริง

2.5 น้ำเสียง (Vocal Cues) เป็นระดับความดังและจังหวะของเสียงที่พูด เป็นการแสดงความจริงใจ อารมณ์ และความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการจูงใจคู่สนทนาให้เชื่อถือในตัวผู้พูด และสิ่งที่พูด

รูปแบบพฤติกรรมกรรมการแสดงออก

1. พฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว (Aggressive Behavior)
2. พฤติกรรมการไม่กล้าแสดงออก (Non-assertive Behavior)
3. พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior)

1. **พฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว (Aggressive Behavior)** เป็นพฤติกรรมที่แสดงการต่อสู้โดยตรงไปตรงมาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิทธิ และแสดงให้เห็นถึงความคิดความรู้สึก และความเชื่อในทุกวิถีทาง ซึ่งเป็นการไม่เหมาะสมเพราะเป็นการคุกคามสิทธิของผู้อื่นอยู่เสมอ จะเห็นได้ว่าเป้าหมายของการแสดงออกแบบก้าวร้าว เป็นการแสดงความคิดเพื่อเอาชนะ คุกคามผู้อื่น ให้เสียหายทำให้เขาขายหน้า ด้อยค่าลง หมดความสำคัญ และไม่สามารถต้านทานได้ จนกลายเป็นผู้ด้อยกว่า และไม่มีความสามารถที่จะปกป้องสิทธิขณะที่ถูกคุกคามได้ ภาษาท่าทาง (Non-verbal) ของผู้ที่แสดงออกแบบก้าวร้าวจะประกอบไปด้วย การจ้องมองเพื่อควบคุมผู้อื่น เสียงที่ดังไม่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ การเสียดสีถากถาง น้ำเสียงที่แสดงความเย่อหยิ่ง ท่าที่เหมือนพ่อแม่ซึ่งคอยชี้นำตลอดเวลา ซึ่งภาษา TA ของ Eric Berne ใช้คำว่า I'm OK, You're not OK คือ ฉันเหนือกว่าคุณนั่นเอง ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้จะไม่เป็นที่ปรารถนาของคู่สนทนาไม่ว่าคู่สนทนานั้นจะเป็นใครก็ตาม

2. **พฤติกรรมการไม่กล้าแสดงออก (Non-assertive Behavior)** เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการคุกคามสิทธิของตนเองโดยการไม่กล้าแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกและความเชื่อก็เลยยอมให้ผู้อื่นคุกคามตนเอง การยอมรับผิดชอบ โทษ ยอมลดความสามารถที่มีอยู่ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับที่จะไม่ได้ตามความต้องการของตน แต่ยอมรับผู้อื่นพร้อมกันนั้นก็พยายามหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในทุกๆกรณี ภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงพฤติกรรมการไม่กล้าแสดงออกประกอบไปด้วยการหลบเลี่ยงการสบตา เอามือบังปาก มือเปียกชื้น จับกุมมือผู้อื่น เดินกลับไปกลับมา ยกไหล่ ตัวสั่น ท่าทางเก้งก้าง ทำให้ผู้ฟังสับสนไม่รู้ว่าคุณทำอะไร เสียงเบาเป็นโทนเดียว พูดจาลังเล ตะกุกตะกัก ปากคอสั่นเห็นได้ชัด

Eric Berne ใช้คำใน TA ของเขาว่า I'm not OK, You're OK ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้คู่สนทนาจะรู้สึกไร้ค่า และเห็นว่าเป็นคนมีปมด้อย

3. พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior) เป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ออกมาอย่างตรงๆตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสม โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น การพูดโดยปราศจากการควบคุมผู้อื่นไม่ทำให้ผู้อื่นขายหน้า หรือด้อยค่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการยอมรับผู้อื่น แต่ไม่คล้อยตามหรือยอมอยู่ภายใต้อำนาจของผู้อื่น หรือบุคคลที่มีสิทธิพิเศษเหนือกว่าผู้อื่นซึ่งอาจเป็นด้วยวัย ความมีอำนาจ ประสบการณ์ ความรู้ที่เหนือกว่า หรือมีความแตกต่างทางเพศ เชื้อชาติ การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการแสดงการยอมรับถึงความต้องการ และการปกป้องสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมแบบนี้จะกล้าขอร้อง และปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่น แต่อยู่ในวิถีของการยอมรับในสิทธิของผู้อื่น ซึ่งเป้าหมายก็คือการสื่อสารด้วยการมีความสัมพันธ์กัน มีการให้ และการยอมรับในการปฏิบัติต่อกันอย่างยุติธรรม ตรงไปตรงมาไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ดังนั้นการได้มาในสิ่งที่ต้องการจึงเป็นไปด้วยเหตุผล 3 ประการ คือ

1. การเห็นความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. การคำนึงถึงสิทธิในการอยู่ร่วมกัน
3. การรับผิดชอบต่อผลของพฤติกรรมที่แสดงออกมา

ภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงการแสดงออกที่เหมาะสมจะเป็นไปด้วยความสอดคล้องสนับสนุนและเน้นในสิ่งที่พูดออกไป เสียงดังพอเหมาะกับสถานการณ์นั้นๆ การสบตาด้วยความมีพลังเข้มแข็ง แต่ไม่จ้องมองจนคู่สนทนาไม่กล้าสบตา ตัวตั้งตรงแสดงถึงความมั่นคง รูปแบบการพูดที่ราบเรียบกระชับชัดเจน เน้นคำที่สำคัญโดยไม่เคอะเขินหรือลังเล พฤติกรรมแบบนี้ Eric Berne ใช้คำว่า I'm OK, You're OK ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้จะนำผลดีให้เกิดขึ้นแก่ทั้งสองฝ่ายของคู่สนทนา

ตารางการเปรียบเทียบ 4 ตัวแปร ของการติดต่อสัมพันธ์กัน คือ ลักษณะของพฤติกรรม ความรู้สึกของผู้แสดงพฤติกรรม ความรู้สึกของบุคคลอื่นที่เกิดจากการสื่อสารสัมพันธ์ด้วย และความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตัวผู้แสดงพฤติกรรม ดังต่อไปนี้

ตารางเปรียบเทียบตัวแปรของ Aggressive, Non-assertive และ Assertive Behaviors

ตัวแปร (Variables)	Aggressive Behavior	Non-Assertive Behavior	Assertive Behavior
ลักษณะของ พฤติกรรม	มีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม แสดงออกมาตรงๆ ทำให้ผู้อื่นเสียหาย กล้าแสดงความรู้สึก	มีอารมณ์ไม่เหมาะสม ซ่อนเร้นปิดบัง ปฏิเสธตนเอง มีการไม่ไตร่ตรอง	มีอารมณ์ที่เหมาะสม แน่นอน จริงใจ ถูกต้อง เชื่อมั่นในตนเอง กล้า ที่จะแสดงความรู้สึก
ความรู้สึกของ ผู้แสดงพฤติกรรม	ชอบการตรงไปตรงมา ค่อนข้างมาก เขียวด หยามเป็นบางครั้ง และรู้สึกผิดในเวลา ต่อมา	รู้สึกเจ็บปวด กังวลใจ ร้อนใจในขณะนั้นและ อาจจะโกรธในเวลา ต่อมา	มีความรู้สึกเชื่อมั่น ยอมรับนับถือตนเอง ทั้งในเวลาและ เวลาต่อมา
ความรู้สึกของบุคคล อื่นที่เกิดจากการสื่อสาร สัมพันธ์ด้วย	รู้สึกเจ็บปวดถูกทำร้าย จิตใจทำให้เสียหน้า เสียศักดิ์ศรี	รู้สึกผิด ก้าวร้าวหรือ มีความรู้สึกเด่นกว่า เหนือกว่า	รู้สึกเห็นคุณค่าที่ได้รับ การยอมรับและอยาก สนทนากับด้วย
ความรู้สึกของผู้อื่นที่มี ต่อตัวผู้แสดง พฤติกรรม	รู้สึกโกรธ หาทาง แก้แค้นถ้ามีโอกาส	รู้สึกน่าสงสาร ยั่วโทษ น่าเบื่อหน่าย เกิดความโกรธ	รู้สึกว่าเป็นผู้นำศรัทธา ทำให้เกิดการยอมรับ นับถือ

หลักการพื้นฐานของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (The Fundamental Principles of Assertion Training)

1. การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม คืออะไร (What is Assertion Training) การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ก็คือ การศึกษาหาความรู้แล้วลงมือกระทำเพื่อหาความชำนาญเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับคู่สนทนาหรือผู้ที่มีการปฏิสัมพันธ์ด้วย

โดยคำนึงถึงสถานการณ์และบุคคล ปัจจุบันได้มีการสร้างวิธีฝึกแบบใหม่ๆ ขึ้นมาเพื่อการฝึกที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่น การใช้บทบาทสมมติตัวแบบหรือรูปแบบ หรือการสาธิตโดยมีการฝึกปฏิบัติจริง จึงทำให้การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นที่นิยมแพร่หลายกันอย่างกว้างขวางแม้ว่าจะยังไม่มีข้อดลงที่แน่นอน เกี่ยวกับขั้นตอนในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมก็ตาม แต่ผู้ให้ความหมายของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมหลายท่านได้สรุปหลักการฝึกไว้เป็น 4 ประการหลักๆ คือ

- 1) ฝึกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก
- 2) ฝึกให้เห็นความแตกต่าง และยอมรับในสิทธิของตนเองและของผู้อื่น
- 3) ฝึกคิดเพื่อช่วยขจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวลมากเกินไปเกินกว่าเหตุ ความรู้สึกผิดที่รุนแรง ความโกรธ จุนเจียว ฯลฯ
- 4) ฝึกการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมโดยวิธีการฝึกปฏิบัติจริง

ทั้ง 4 ประการที่กล่าวมานี้เป็นการฝึกการแสดงออกเชิงปฏิบัติการ ซึ่งจะเป็นการฝึกปฏิบัติ ทั้งโดยตรงซึ่งเลือกใช้บทบาทสมมติ ที่เหมาะสมให้เกิดการตอบสนอง หรือโดยอ้อม ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติโดยดูการสาธิตจากตัวแบบ แต่อย่างไรก็ตามเกี่ยวกับการฝึก แม้ว่าจะมีโปรแกรมพิเศษที่จะสนับสนุนให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นแค่ไหนก็ตามก็ยังหาใช้วิธีหลักที่จะช่วยให้คนกลายเป็นผู้แสดงออกที่เหมาะสมได้ในทันทีไม่ นอกจากเขาจะได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะเกิดความตระหนักรู้ เกิดความเข้าใจมากขึ้น หรือฝึกปฏิบัติจนเป็นนิสัยเท่านั้น จึงจะทำให้เขาเป็นผู้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมขึ้นไป

2. การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม (Group Assertion Training)

การ ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นอาจจะเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มก็ได้ จากการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบถึงความสัมพันธ์ของผลที่ได้รับจากการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มกับการฝึกแบบรายบุคคล เชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้วจะได้รับผลดีกว่าบางประการดังนี้

- 1) ผู้ที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมอยู่เสมอๆ สามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เสนอเหตุผลของเขา และให้ตัวอย่างประกอบว่าจะทำอย่างไรเขาถึงจะมีการแสดงออกที่เหมาะสมตามสิทธิของเขา
- 2) การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกในกลุ่มจะประจักษ์ในเรื่องของพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมแบบก้าวร้าว ซึ่งจะไม่เกิดขึ้นในการฝึกแบบรายบุคคลเลย เพราะใน

แต่ละบุคคลจะมีคุณสมบัติเพียงอย่างเดียว เช่น แบบเข้าใจเหตุผล แบบชอบโต้แย้งความคิดเห็น (แบบก้าวร้าว) หรือแบบไม่กล้าแสดงออกเท่านั้น แต่จะพบทั้งสามรูปแบบที่กล่าวมานี้ในการฝึกเป็นกลุ่มเพราะเป็นพฤติกรรมในชีวิตจริงที่สามารถเกิดขึ้นได้ทันทีในกลุ่มการฝึก

3) การฝึกเป็นกลุ่มจะทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมได้จากความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งขณะที่อยู่ในกลุ่มและเมื่อออกจากกลุ่มไปแล้ว

4) กลุ่มที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจะเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดการตอบสนองในทางสร้างสรรค์ได้ดีกว่าการที่จะได้รับจากตัวผู้ฝึก เป็นการเสริมทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมให้กับสมาชิกได้อย่างเข้มข้น โดยผ่านตัวแบบการตอบสนองจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม

5) สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความพยายามมากขึ้น การได้รับแรงเสริมจากเพื่อนหลายๆ คน ในเวลาเดียวกันจะทำให้เกิดผลกระทบแก่ตัวเขาได้มากกว่าการได้รับจากตัวผู้ฝึกเพียงคนเดียว

3. วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1) เพื่อสามารถวิเคราะห์รูปแบบการแสดงออกได้ทั้ง 3 รูปแบบ คือ พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมแสดงออกที่ก้าวร้าว

2) เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ อันเป็นพื้นฐานในการเข้าใจตนเอง

3) เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น การกล่าวคำทักทาย การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การกล่าวคำขอร้อง การกล่าวคำปฏิเสธ การขอร้อง และการกล่าวแสดงสิทธิของตนเอง เป็นต้น

4) เพื่อสร้างความรู้ ความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง

มีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแตกต่างกันออกไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้ารับการฝึก สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้ตามความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ตามสิทธิของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ทำให้เพิ่มทักษะในการติดต่อสื่อสาร และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

ผลของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การแสดงออกที่เหมาะสมมีผลต่อทั้งตนเองและผู้อื่น Lange and Jakubowski (1976) และ Bolton (1979) ได้กล่าวถึงผลของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมต่อตนเองได้ดังนี้

1. เพิ่มการยอมรับนับถือตนเอง
2. เพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพิ่มการควบคุมตนเอง โดยมีความรู้สึกในแง่ดี
4. ลดการพึ่งพาความคิดเห็นจากบุคคลอื่น
5. กล้าที่จะเผชิญหน้าและจัดการกับความขัดแย้งอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา
6. ลดความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัยและไม่มั่นคงลงได้
7. ได้รับความพึงพอใจและประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ
8. ยอมรับสิทธิส่วนบุคคลของตนเองและของบุคคลอื่น
9. สื่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความพึงพอใจมากกว่า

ส่วน Kelly ได้กล่าวถึงผลของการแสดงออกที่เหมาะสมต่อบุคคลอื่นไว้ดังนี้

1. สร้างความไม่พอใจให้กับบุคคลอื่น หรือ คุกคามบุคคลอื่นที่มีสัมพันธ์ภาพด้วย
2. อาจจะถูกตีตราว่าเป็นคนก้าวร้าว ทั้งๆ ที่กำลังแสดงออกอย่างเหมาะสม

ทั้งนี้ เพราะบุคคลนั้นอาจจะเป็นผู้ที่เคยแสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกมาก่อน หรือ อาจจะเคยเป็นผู้ที่ยอมทำตามความต้องการของคนอื่นทุกเรื่อง เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำร้ายจิตใจ เมื่อตัดสินใจเลือกที่จะมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จึงทำให้คนอื่นผิดหวังกับพฤติกรรมใหม่ได้

เอกสารอ้างอิง

- พรรณราย ทวีพะระภา. จิตวิทยาการบริหาร. กรุงเทพฯ : (8 ครั้ง) เรือนแก้ว
การพิมพ์, 2527.
- หลุย จำปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
ครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- Kelly, C. 1976. Assertion Theoug. In J.W.Pfeiffer & J, E. Jones (eds.), The
1976 annual handbook for group facilitator. California : University
Associates.
- Lange, A. J., and Jakubowski, P. 1976. Responsible assertive behavior :
Cognitive - behavior Procedures for Trainer. Illinois : Research Press.

เอกสารประกอบการเรียนรู้ ชุดที่ 2

เรื่อง พูดอย่างไรประทับใจผู้ฟัง

การพูด คือ การใช้ศิลป์ และศาสตร์ เพื่อชนะใจผู้ฟังด้วยเหตุผล และเรียกร้องความสนใจจากผู้ฟัง ให้ผู้ฟังเกิดการคล้อยตามความประสงค์ของผู้พูด ซึ่งถือว่าบรรลุตามเป้าหมายของการพูด

มายาทของผู้พูดมีดังนี้

1. คิดให้รอบคอบก่อนที่จะพูดโดยคำนึงคำพูดว่าจะเกิดผลอย่างไร
2. ไม่ควรพูดใส่ร้ายผู้อื่นด้วยความอิจฉาริษยา หรือส่อเสียดป้ายโทษผู้อื่น
3. ไม่พูดในขณะที่โกรธ
4. ไม่ควรกล่าววาจาเสียดแทงใจคน
5. กรณีที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกันควรหาวิธีพูดให้สุภาพ
6. ควรเลือกใช้ถ้อยคำสุภาพเรียบร้อย
7. ไม่พูดอวดตน หรือข่มขู่ผู้อื่น
8. ไม่ผูกขาดการพูดเพียงผู้เดียว
9. ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น
10. พูดในสิ่งที่ผู้ฟังสนใจ
11. ไม่พูดเรื่องส่วนตัว นอกจากจะมีผู้ถามถึง
12. ไม่ใช้อารมณ์ในการพูด ควรพูดด้วยเหตุผล
13. ถ้าอยากพูดในขณะที่ผู้อื่นยังพูดไม่จบ ควรกล่าวคำขอโทษก่อน
14. ถ้านำคำของผู้อื่นมากล่าว ควรออกนามท่านผู้นั้นด้วย เป็นการให้เกียรติ

เมื่อบุคคลพบกันย่อมต้องการการรับรองซึ่งกันและกัน จึงต้องมีการทักทาย เพื่อเป็นการเปิดโอกาสในการพูดคุยกสื่อสาร ตามประเพณีไทยการทักทายกันตามฐานะ คือ ผู้ที่อ่อนอาวุโสกว่าเป็นผู้ทักทายโดยการไหว้หรือกราบ เพื่อแสดงความเคารพ และถ้าเป็นผู้ที่มีฐานะเสมอกันควรทักทายโดยการกล่าวคำว่า “สวัสดี”

สำหรับการพูดติดต่อกันในสังคม แบ่งระดับการพูดติดต่อสื่อสารออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ระดับคำทักทายทั่วๆ ไป เป็นการพูดที่บุคคลใช้ทักทายคนที่รู้จักกัน เป็นประโยคสั้นๆ พินัย เช่น

“ไม่เจอกันนาน” “สบายดีหรือ”

2. ระดับข้อเท็จจริง เป็นการให้ข้อมูลข้อเท็จจริงในขั้นแรก แม้จะเป็นการพูดคุยที่ดูห่างเหินแต่ก็สามารถทำให้ทราบเรื่องราวของผู้อื่นได้ระดับหนึ่ง เป็นพื้นฐานในการพูดคุยสนทนา และสร้างสัมพันธ์กันต่อไป เช่น

“ฉันเป็นคนภาคเหนือ อยู่จังหวัดเชียงใหม่”

“ฉันเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ”

3. ระดับความคิดเห็น เป็นการแสดงถึงความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ระหว่างผู้สนทนา มากกว่าระดับข้อเท็จจริง เพราะเป็นการพูดระหว่างบุคคลที่รู้จักกันดี การแสดงความคิดเห็นทำให้ผู้อื่นรู้จักเรามากขึ้น และเป็นการทำให้การพูดคุยสนทนาดำเนินต่อไปได้ เช่น

“ฉันคิดว่านารีเป็นคนเรียนเก่งและเรียบร้อยนะ”

“เธอชอบเล่นบาสไหม ถ้าเธอมีเวลาลงมาเล่นดูสิ ฉันคิดว่ามันน่าสนใจกว่าการดูทีวี”

4. ระดับความรู้สึก เป็นการสื่อความหมายในระดับที่เปิดเผยถึงตัวของผู้พูด ซึ่งการสื่อความหมายที่ดีนั้น ผู้สื่อต้องแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองให้สอดคล้องกับคำพูด และกิริยาท่าทาง น้ำเสียง สีหน้า แววตา เช่น

“ฉันชอบเรียนภาษาอังกฤษ เพราะเรียนแล้วสนุกดี”

ถ้าขณะที่พูด ผู้พูดมีน้ำเสียงราบเรียบ สีหน้าเฉยเมย ไม่สบตา แสดงว่าผู้พูดอาจพยายามซ่อนอารมณ์ และความรู้สึกบางอย่าง เป็นต้น

การสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะในชีวิตวัยรุ่นที่ต้องการเพื่อนนั้น การหักทลายการสนทนาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรักษามารยาทในการสนทนาจะเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งที่ทำให้การสื่อสารประสบความสำเร็จ

มารยาทในการสนทนามีดังนี้

1. อย่าเอาความลับของผู้อื่นมาเปิดเผยหรือล้อเลียน
2. อย่ากล่าวคำหยาบหรือวาจาไม่สุภาพ
3. อย่าพูดแทรกในขณะที่ผู้อื่นออกความเห็น ถ้าจะได้แย้งต้องรอให้ผู้อื่นกล่าวจบเสียก่อน
4. อย่าสนทนาเสียงดังเกินไปจนรบกวนผู้อื่น
5. อย่าพูดจาหยอกล้อจนเกินสมควร จะทำให้เกิดการบาดหมางใจกันได้
6. ถ้าจะเปลี่ยนคู่สนทนาให้บอกกล่าวแก่คู่สนทนาเดิมก่อน จะได้ไม่รู้สึกถูกทอดทิ้ง

ทักษะในการสนทนาประกอบด้วย

1. การสร้างความเป็นกันเอง คือ การพูดทักทายกันในเรื่องทั่วไปก่อนที่จะเข้าสู่เรื่องที่ต้องการจะพูดคุยกัน หรืออาจใช้การพูดทักทายกันด้วยการชมเชยกันก็ได้ ทั้งนี้ เพื่อสร้างความคุ้นเคยกันหรือความประทับใจต่อกันเสียก่อน
2. การฟัง คือ การตั้งใจฟังคู่สนทนาอย่างจริงจัง โดยใช้ภาษาท่าทางประกอบ เช่น การผงกศีรษะและการตอบรับเป็นช่วงๆ เช่น “ค่ะ” , “หรือ ค่ะ” , “แล้วเป็นอย่างไรคะ”
3. การใช้คำถามปลายเปิด คือ การใช้คำถามเพื่อให้ผู้พูดสามารถเล่าเรื่องราวต่างๆ ได้มากที่สุด เช่น “อะไรทำให้...” หรือลงท้ายคำถามว่า “...อย่างไร” ไม่ควรใช้คำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม...” เพราะจะดูเหมือนผู้พูดกระทำผิด
4. การโต้ตอบการสนทนาอย่างอิสระ คือ การตอบสนองต่อคู่สนทนาอย่างจริงจังตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
5. การถ่ายทอดข้อความ คือ การทวนซ้ำคำพูดของคู่สนทนาอย่างสั้นๆ โดยทวนเฉพาะข้อความสำคัญ เช่น “ฉันรีบออกจากบ้านมาขึ้นรถเมล์ คอยรถเมล์นานมาก รถเมล์ผ่านไปคันแล้วคันแล้วฉันก็ขึ้นไม่ได้ คนแน่นทุกคันเลย” การทวนซ้ำ คือ “คนแน่นทุกคันเลย” เป็นการแสดงความใส่ใจในการสนทนา

ในชีวิตประจำวัน การสนทนา การกล่าวคำชม การยอมรับคำชม การกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์เป็นสิ่งที่พบได้เสมอ จะเห็นได้ว่าการกล่าวคำชมที่เหมาะสมก่อให้เกิดความสัมพันธ์และความประทับใจที่ดีต่อกัน ส่วนการกล่าวคำวิจารณ์ เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อการปรับปรุงแก้ไข ทั้งนี้ ผู้ที่ได้รับคำชม และคำวิจารณ์ จะต้องรู้จักการตอบรับที่เหมาะสมคือ การขอบคุณ หรือขอโทษ เป็นต้น

หลักในการกล่าวคำชม

1. สิ่งที่ชมนั้นจะต้องดีหรือสวยจริงๆ
2. ต้องชมด้วยความจริงใจทั้งคำพูด น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง และดูเป็นธรรมชาติ

การยอมรับคำชม

ผู้ที่ได้รับคำชมต้องยอมรับด้วยความจริงใจเช่นกัน โดยกล่าวขอบคุณ หรืออาจเพิ่มเติมความคิดเห็นและความรู้สึกส่วนตัวเป็นการเปิดเผยตนเอง เช่น “เสียดูคุณตัวนี้สวยจัง” “ขอบคุณค่ะ คุณแม่เพิ่งซื้อให้ ฉันชอบมากเพราะใส่แล้วรู้สึกเย็นสบาย”

หลักในการกล่าวคำวิจารณ์

1. พูดชี้เฉพาะในจุดที่ต้องการวิจารณ์ เช่น “เสื้อเธอคอลลีกเกินไป ไม่เหมาะที่จะใส่มาโรงเรียน”
2. ไม่ควรกล่าวคำตำหนิวิจารณ์ ในสิ่งที่เป็ธรรมชาติทางกายภาพของเพื่อน เช่น “เธอนี้ขาโก่งจัง” “เธออ้วนมาก”
3. การวิจารณ์ควรเป็นในแง่ดีเพื่อก่อ เช่น “การพูดของเธอเนื้อหาที่น่าสนใจ และจะดีมากถ้าเธอพูดให้ดังกว่านี้”

การยอมรับคำวิจารณ์

1. รับฟังในสิ่งที่คู่สนทนาคำตำหนิ ไม่ด่วนแสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสม
2. ฝึกการยอมรับคำวิจารณ์ในฐานะที่เป็นความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อเรา เช่น “ฉันขอโทษ ที่พูดเสียงดัง และทำให้เธอรู้สึกรำคาญ ฉันจะพยายามลดเสียงลง”
3. ฝึกการใช้คำถามเพื่อก่อให้เกิดความกระจ่างจากคำวิจารณ์ด้วยความจริงใจมากกว่าการโต้แย้ง เช่น “ที่เธอบอกว่าเวลาฉันพูดไม่น่าสนใจ ฉันอยากให้เธอบอกว่าอะไรคือสิ่งที่ไม่น่าสนใจ ฉันจะได้ปรับปรุง แก้ไข”

.....

เอกสารอ้างอิง

- จุฬา บุรีภักดี. การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยครูสวนสุนันทา, 2533.
- สุทธิ ภิบาลแทน. มารยาทไทยและราชาศัพท์. กรุงเทพฯ : อมรการพิมพ์, 2536.
- Lange, A.J., Jakuboski, P. Responsible Assertive Behavior. Illinois : Research Press, 1976.

เอกสารประกอบการเรียนรู้ ชุดที่ 3

เรื่อง การแสดงความคิดเห็น

ในชีวิตประจำวันการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถือเป็นเรื่องปกติ ถ้าการสนทนานั้น เป็นเรื่องที่มีความคิดเห็นตรงกัน ก็จะทำให้การสนทนาราบรื่น และได้บรรลุผล แต่ถ้าเกิดความคิดเห็นไม่ตรงกัน ทั้งตัวเราและคู่สนทนาก็จะรู้สึกอึดอัด ลำบากใจ และนำไปสู่ความขัดแย้งได้ง่าย

การแสดงความคิดเห็นมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ใช้ถ้อยคำในการแสดงความคิดเห็นที่นุ่มนวล ไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้า
2. ขณะแสดงความคิดเห็น ควรควบคุมน้ำเสียงสีหน้าให้เป็นปกติธรรมดา รวมทั้งควบคุมอารมณ์ และรักษามารยาทที่ดีด้วย
3. ถ้าไม่เห็นด้วยกับความคิดที่ถูกนำเสนอในกลุ่มให้แสดงความคิดเห็นต่อสมาชิกกลุ่มโดยรวมๆ ไม่ควรพุ่งเป้าไปที่คนเสนอความคิดเห็นแต่ผู้เดียว
4. ไม่กล่าวหาจากที่ทำให้กระทบกระเทือนความรู้สึก หรือทำให้ไม่พอใจ
5. ไม่กระซิบกับผู้อื่นหรือมีผู้ใดระหว่างที่มีผู้พูดเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่
6. เมื่อจะซักถามข้อข้องใจ ควรกล่าวคำ “ขอโทษ” แล้วจึงถาม
7. ไม่นำคำพูดของคนหนึ่งไปเล่าต่อให้เกิดความเข้าใจว่ามีการพูดให้ร้ายลับหลัง

อย่างไรก็ตาม มีคนจำนวนมากที่ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมาได้อย่างอิสระด้วยเหตุหลายประการ เช่น ด้วยความเกรงใจ ความเคยชินจากอดีต เกรงว่าความคิดเห็นของตนจะไม่ได้รับการยอมรับกลัวเสียหน้า กลัวเป็นที่ขบขัน กลัวความขัดแย้ง ฯลฯ จึงหลีกเลี่ยงที่จะเสนอความคิดเห็น

โดยแท้จริงแล้ว การแสดงความคิดเห็นเป็นสิทธิของเราเอง ไม่จำเป็นต้องคล้อยตามผู้อื่น ถ้าความคิดเห็นเราถูกต้องก็จะทำให้เราเกิดความมั่นใจมากขึ้น และถ้ามีคนไม่เห็นด้วยกับความคิดของเราก็ไม่ใช่ว่าเรื่องผิด เราควรเคารพในสิทธิของกันและกันเช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้อื่น เราควรแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างเหมาะสม

การแสดงความไม่เห็นด้วย มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1. การมองไปทางอื่น
2. เปลี่ยนเรื่องสนทนาใหม่
3. เดินออกไปจากสถานการณ์นั้น
4. ใช้คำพูดว่า “ฉันมีความคิดเห็นที่แตกต่างออกไปคือ...”

การแสดงความคิดเห็นออกมาให้ผู้อื่นรับรู้เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะจะเป็นการสื่อความในใจให้ผู้อื่นได้ทราบว่าเรามีความคิด มีความต้องการอย่างไร ทำให้ผู้อื่นสามารถเข้าใจเราได้ อย่างถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

กิตติกานต์ อิศระ. เพิ่มความประทับใจให้คนรอบข้าง. กรุงเทพฯ : เอช.เอ็น.การพิมพ์, 2535.

แก้วปวงคำ วงไชย. เคล็ดลับพูดตรงตามใจคิด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เดลฟี, 2538.

เอกสารประกอบการเรียนรู้ ชุดที่ 4

เรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 5 ประการ

Five Types of Assertion

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นมีหลายรูปแบบ ซึ่งบุคคลจะแสดงออกมาในลักษณะใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ถ้าเป็นการแสดงออกต่อหน้าผู้ใหญ่ต้องสงบเสียงเรียบร้อย พุดจาเป็นหลักการมีเหตุผล แต่ถ้าแสดงออกกับเพื่อนก็อาจมีการหยอกล้อกันบ้าง หรือสนุกสนานเฮฮา เป็นต้น พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบ่งได้เป็น 5 ชนิด ดังนี้

1. การแสดงออกที่เหมาะสมขั้นพื้นฐาน (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง การแสดงความเชื่อ ความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองอย่างง่าย ๆ ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การปฏิเสธ การแสดงความรู้สึกพอใจ และชื่นชม ตัวอย่างเช่น “ฉันทำในสิ่งที่คุณขอร้องไม่ได้จริงๆ ค่ะ” หรือแสดงความรู้สึกอาจจะพูดว่า “ฉันขอบคุณ” หรือ “คุณเป็นเพื่อนที่ฉันคบแล้วมีความสุข” หรือ “ฉันไม่ชอบเวลาคุณส่งเสียงดัง” เป็นต้น

2. การแสดงออกที่เหมาะสมในลักษณะมีความรู้สึกร่วม (Empathic Assertion) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก หรือความต้องการที่บอกถึงการรับรู้สถานการณ์ หรือความรู้สึกของบุคคลอื่นก่อน และตามด้วยคำพูดที่แสดงถึงสิทธิของผู้พูด เช่น นวลน้อยมีอาการปวดท้อง และมีท่าทางอ่อนเพลีย เมื่อเจอเพื่อนจึงสนทนากัน

นวลน้อย : นี่เธอ ฉันปวดท้องไม่ได้นอนเลยทั้งคืน

นารีรัตน์ : อย่างนั้นหรือ เธอคงรู้สึกอ่อนเพลียมากสินะ ตอนนี้อาการเป็นอย่างไรบ้าง ฉันช่วยพาไปหาหมอดีไหม

3. การแสดงออกที่เหมาะสมในลักษณะเพิ่มระดับ (Escalating Assertion) เป็นการแสดงออกที่ขยายเพิ่มขึ้น เมื่อการแสดงออกที่เหมาะสมในครั้งแรกๆ ถูกอีกฝ่ายหนึ่งเพิกเฉยหรือละเลย ตัวอย่างเช่น คุณกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ เพื่อนมาแนะนำให้ซื้อเครื่องสำอางซึ่งเขาขายอยู่ คุณปฏิเสธไปว่า “ขอบคุณค่ะ ฉันยังไม่สนใจ” เพื่อนก็ยังพยายามจะขายให้จนได้ คุณเริ่มรู้สึกอึดอัดจึงปฏิเสธไปว่า “ไม่ละ ฉันยังไม่ต้องการ” เพื่อนก็ยังจะขายให้ได้ ครึ่งแล้วครึ่งเล่า คุณจึงพูดว่า “ครั้งนี้เป็นครั้งที่สามแล้วนะ ขอบอกเป็นครั้งสุดท้ายว่า ยังไม่ซื้อและต้องการอยู่คนเดียว” การปฏิเสธแต่ละครั้งทวีความเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ ดูเหมือนว่าเป็นการแสดงออกที่ก้าวร้าว แต่ในกรณีนี้ เป็นการแสดงออกที่เหมาะสมเพราะการพูดครั้งก่อนๆ ไม่ได้ได้รับความสนใจ

4. การแสดงออกที่เหมาะสมในลักษณะการเผชิญหน้า (Confrontive Assertion) เป็นการแสดงออกโดยไม่ใช้การประเมิณหรือตัดสินพฤติกรรมของผู้อื่น คือ บอกถึงสิ่งที่บุคคลอื่นได้พูดหรือกระทำจริงๆ หลังจากนั้นบอกถึงสิ่งที่เราต้องการ ตัวอย่างเช่น “เธอยืมหนังสือฉันไปอ่าน บางครั้งมันฉีกขาดกลับมา ฉันรู้สึกเสียตาย และอยากให้เธอถนอมมันมากกว่านี้”

5. การแสดงออกที่เหมาะสมในลักษณะการใช้คำว่า “ฉัน” (I-Language Assertion) เป็นการแสดงออกเพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิ หรือคุกคามสิทธิ และความรู้สึกส่วนตัวของเขา การแสดงออกในลักษณะนี้ควรประกอบด้วยประโยค 4 ประโยค คือ

5.1 ประโยคที่บอกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกถึงพฤติกรรมผู้อื่นอย่างชัดเจน)

5.2 ประโยคที่บอกถึงผลที่เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีผลต่อชีวิตหรือความรู้สึกของตนเอง ต้องเป็นรูปธรรม)

5.3 ประโยคที่บอกถึงความรู้สึก (ผู้พูดบอกถึงความรู้สึกของตนเอง)

5.4 ประโยคที่บอกถึงสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกความต้องการของตนเอง) ตัวอย่างเช่น

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ผลที่เกิดขึ้น	ความรู้สึกของตน	สิ่งที่อยากให้เกิดขึ้น
เพื่อนทำกล้องถ่ายรูปฉันหาย	แม่ตำหนิและดัดเงินค่าใช้จ่าย	ฉันรู้สึกเสียใจ และเดือดร้อน	ฉันอยากให้เพื่อนๆ ช่วยหา หรือถ้าใครหยิบไปช่วยนำมาคืน
เธอสวมรองเท้าฉันไป	พอฉันจะใช้ก็หาไม่เจอ	ฉันโกรธและหงุดหงิดมาก	ต่อไปเธอควรขออนุญาตฉันก่อน

จากตัวอย่างพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมหลายๆ รูปแบบ คงจะเป็นแนวทางในการเลือกใช้อย่างเหมาะสมในโอกาสต่างๆ เช่น การแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น การขอร้อง การปฏิเสธคำขอร้อง เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธภาพ ระหว่างกันดีขึ้น เพราะถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าวก็จะเป็นการบีบบังคับ ควบคุม หรือทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ต่อต้านได้ ถ้าไม่กล้าแสดงออกก็จะเป็นการเสียสิทธิ และรู้สึกอึดอัด ขังใจ ทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาได้

เอกสารอ้างอิง

หลุย จำปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

Kelley, C. 1976. Assertion Theory. In J. W. Pfeiffer & J. E. Jones (eds.), The
1976 annual handbook for group facilitator. California : University
Associates.

เอกสารประกอบการเรียนรู้ ชุดที่ 5

เรื่อง การกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้อง

การกล่าวคำขอร้องที่เหมาะสม (Request Assertiveness) เป็นความกล้าในการขอ
ร้องบุคคลอื่นเพื่อจุดประสงค์ของตนเอง เช่น การขอคำแนะนำ การขอความช่วยเหลือ และ
การขอเหตุผล เป็นต้น

การกล่าวคำปฏิเสธการขอร้องที่เหมาะสม (Refusal Assertiveness) เป็นความ
กล้าในการพูดปฏิเสธบุคคลอื่น กล้าแสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับบุคคลอื่น กล้าปฏิเสธเพื่อ
รักษาสิทธิของตนเองเมื่อถูกเอาเปรียบหรือถูกขัดขวางการกระทำและความคิด ซึ่งเป็นการ
แสดงสิทธิอันชอบธรรมของบุคคล

เหตุผลที่คนมีพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ไม่กล้าแสดงออก
และแสดงออกแบบก้าวร้าว (Reason Why People Act Non-assertively and
Aggressively) ดังนี้

1. เหตุผลที่คนไม่กล้าแสดงออก (Reason Why People Act Non-assertively)
คนบางคนไม่ว่าจะต้องการขอร้องผู้อื่น หรือปฏิเสธสิ่งที่ผู้อื่นต้องการจากตนเอง เพราะเกิน
ความสามารถที่ตนจะตอบสนองได้ ก็ไม่สามารถแสดงออกมาได้ตามที่ใจปรารถนา แม้ว่าสิ่ง
นั้นจะอยู่ภายใต้ขอบเขตหรือสิทธิที่ตนเองกระทำได้ก็ตาม ซึ่งตนก็จะเกิดความอึดอัดใจ แต่ก็
ไม่สามารถแสดงออกมาตามที่ตนเองต้องการ จึงยอมเลือกเอาความอึดอัดใจ คนที่ไม่กล้า
แสดงออกนี้มักเป็นคนที่บุคลิกภาพแบบ U Personality คือ เป็นคนขี้อาย ไม่ชอบแสดงออก
นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอีกหลายประการที่ทำให้เขาไม่กล้าแสดงออก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 เข้าใจผิดว่าการแสดงออกที่เหมาะสมแบบเข้มแข็ง เป็นการแสดงออกของ
คนก้าวร้าว (Mistaking firm Assertion for Aggression) ทำให้เขาไม่กล้าแสดงออก ทั้งนี้
อาจเป็นเพราะการสั่งสมประสบการณ์ของเขาที่เคยมีมาในอดีต เช่น จากครอบครัว โรงเรียน
และสังคมรอบข้างเชื่อในความคิดเช่นนี้ แล้วอบรมสั่งสอนเขาหรือแสดงแบบอย่างที่ทำให้เขา
เกิดความเข้าใจผิดดังกล่าว นอกจากนี้อาจเป็นเพราะสังคมวัฒนธรรมก็ไม่ได้กำหนดรูปแบบ
การแสดงออกที่เหมาะสมเป็นหลักเกณฑ์ที่เห็นได้ชัด ทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ง่ายระหว่าง
การแสดงออกที่เหมาะสมแบบเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว กับการแสดงออกแบบก้าวร้าว จึงเป็นเหตุให้
เกิดความสับสน ขึ้นได้

1.2 เข้าใจผิดว่า พฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกที่สุภาพ
อ่อนโยน (Mistaking Non-Assertion for Politeness) เพราะเหตุที่เขาได้รับการอบรมสั่งสอน
มาให้เป็นคนสุภาพอ่อนโยนเกรงใจผู้อื่น เพื่อการยอมรับและทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ดังนั้น ทำให้เกิดการรับรู้ที่ผิดพลาดไปว่าการไม่แสดงออกเป็นความสุภาพอ่อนโยนเขาจึงไม่กล้าแสดงออกถึงความต้องการของตนเองโดยไม่กล้าขอร้องหรือปฏิเสธผู้อื่น

1.3 ไม่ยอมรับในสิทธิส่วนบุคคล (Failure to accept personal rights) คือ ไม่ยอมรับว่าเขามีสิทธิในการที่จะแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ ออกมาตรงๆ กลับคิดว่าถ้าแสดงให้ผู้อื่นรู้จะเป็นการเสียหน้า อับอาย หรือถูกติฉินนินทาเพื่อความปลอดภัย จึงเลือกเอาการไม่แสดงออกดีกว่า

1.4 ความวิตกกังวลกลัวว่าจะเกิดผลในทางลบ (Anxiety about negative Consequences) คือ กลัวว่าการแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ทำให้เขาเสียหน้า หรือทำให้ตัวเองด้อยคุณค่า ฯลฯ จึงทำให้ไม่กล้าแสดงออกมาตรงๆ ในที่สุดก็เลยกลายเป็นผู้ไม่กล้าแสดงออก

1.5 เข้าใจผิดว่า การไม่แสดงออกเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น (Mistaking Non-Assertion For being helpful) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น เพราะมีความเกรงใจ เกรงว่าเขาจะได้รับความผิดหวังทั้งๆที่ตนเองก็ไม่ปรารถนาที่จะทำการช่วยเหลือเพราะด้วยสาเหตุของความไม่สามารถหรือความไม่คล่องตัว จึงไม่กล้าแสดงออก และผลสุดท้ายงานก็เสียหาย เป็นต้น

1.6 ขาดทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสม (Deficient skill) เป็นเพราะขาดการฝึกฝนขาดการอบรมสั่งสอนตามแบบอย่างของการแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้ไม่มีโอกาสที่จะรู้ว่าการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นอย่างไร ไม่มีผู้แนะนำและไม่ได้รับการฝึกหัด จึงไม่กล้าแสดงออก

2. เหตุผลที่คนแสดงออกแบบก้าวร้าว (Reason Why People Act Aggressively) คนบางคนเมื่อต้องการแสดงความรู้สึก หรือคิดเห็นสิ่งใด จะแสดงออกมาอย่างตรงๆเพื่อให้ได้ซึ่งสิ่งที่ต้องการ โดยไม่คำนึงว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร ล่วงละเมิดสิทธิของเขาหรือไม่ จะสนใจแต่เพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการของตนเองฝ่ายเดียว คนอื่นจะเดือดร้อน หรืออึดอัดใจ เสียหน้า ด้อยค่าลงก็ไม่สนใจ คนพวกนี้ส่วนมากมักเป็นพวก O Personality คือเป็นคนที่มีความบุคลิกภาพที่ชอบแสดงออกแบบก้าวร้าว ดังต่อไปนี้

2.1 ความไม่มีอำนาจและการถูกคุกคาม (Powerlessness and threat) คนที่แสดงออกแบบก้าวร้าวจำนวนไม่น้อย รู้สึกว่าเขาได้รับการรุกรานจากการขอร้อง หรือการกระทำของผู้อื่นทำให้รู้สึกด้อยค่า สูญเสียอำนาจ และถูกคุกคามสิทธิ จึงได้แสดงออกแบบก้าวร้าว เพื่อดำเนินการกระทำของผู้อื่น เช่น เด็กเถียงผู้ใหญ่เพราะเข้าใจว่าผู้ใหญ่ด่าหิตน

2.2 การเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงออกในครั้งก่อนๆ (Prior Non-Assertion) ทำให้ได้รับการรุกรานสิทธิและความรู้สึกอยู่เสมอๆ จนในที่สุดไม่สามารถทนต่อไปได้ จึงทำให้แสดงออกมาแบบก้าวร้าว เพื่อเป็นการต่อสู้ให้ได้มาซึ่งสิทธิและความต้องการของตน บางคน

อาจได้รับความก้าวร้าวจากหัวหน้าหรือผู้ที่เหนือกว่า ก็เก็บกดอารมณ์ไม่พอใจไว้แล้วถ่ายทอดความก้าวร้าวนั้นให้กับผู้ใต้บังคับบัญชาของตน หรือผู้ที่ต่ำกว่า เป็นการชดเชยการก้าวร้าวที่ตนเองได้รับจากหัวหน้าหรือผู้ที่เหนือกว่าคนบางคนที่ไม่กล้าปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น แต่เมื่อได้รับการขอร้องบ่อยๆ ครั้งเข้าจนไม่สามารถรับได้อีกต่อไป ก็แสดงการปฏิเสธแบบก้าวร้าวเพื่อเป็นการหยุดการขอร้องที่จะเกิดต่อไป หรือบางคนไม่ยอมรับในสิทธิส่วนบุคคลทั้งของตนเองและผู้อื่น กล่าวคือไม่ยอมรับว่าตนเองสามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น กลัวเสียหน้า ด้อยค่าลง จึงแสดงออกแบบก้าวร้าวเพื่อให้ได้สิ่งที่ตัวเองต้องการ โดยไม่ต้องขอร้องผู้อื่น หรือบางคนเชื่อว่าผู้อื่นไม่มีสิทธิที่จะมาขอร้องให้ตนเองช่วยเหลือ จึงได้แสดงความก้าวร้าวต่อบุคคลที่มาขอความช่วยเหลือเพราะรู้สึกว่าเป็นการละเมิดสิทธิของตน

2.3 การมีปฏิกิริยาที่แรงเกินไป เนื่องมาจากประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ผ่านมา (Overreaction due to past emotional Experience) ในสถานการณ์ซึ่งบุคคลเกิดความไม่พอใจ โกรธเคืองในสถานการณ์ที่เพิ่งผ่านมาและยังมียอารมณ์ขุ่นเคืองคุกรุ่นอยู่ เมื่อมาเจออีกสถานการณ์หนึ่งมีระบายนอารมณ์ที่ค้างอยู่นั้น โดยการแสดงออกแบบก้าวร้าวหรือแรงเกินไป ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือการที่แม่ไปทำงานแล้วเกิดขัดแย้งมียอารมณ์ขุ่นเคืองกลับบ้านพบว่าลูกดูทีวีไม่ทำการบ้านก็พาลโกรธดว่าหรือตีลูก เป็นการระบายอารมณ์ขุ่นเคืองของตนเองโดยไม่รู้ตัว

2.4 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการแสดงออกแบบก้าวร้าว (Beliefs about Aggression) บุคคลที่แสดงออกแบบก้าวร้าว เนื่องจากมีความเชื่อว่า การแสดงออกแบบก้าวร้าวเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้ตนได้รับสิ่งที่ต้องการจากผู้อื่น ครุบางคนเชื่อว่าการดูว่าหรือตีนักเรียนเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้นักเรียนทำการบ้าน หรือทำงานตามที่ครูสั่ง

2.5 ขาดการเสริมแรงและทักษะที่ถูกต้อง (Reinforcement and skill deficits) คนที่แสดงออกแบบก้าวร้าวส่วนมากจะได้รับรูปแบบ การเสริมแรงมาจากครอบครัวหรือสังคมรอบข้าง ซึ่งเมื่อเขาแสดงความก้าวร้าวก็จะได้รับในสิ่งที่ต้องการจึงทำให้เขาคิดว่าการแสดงออกแบบก้าวร้าวจะทำให้ได้สิ่งที่ปรารถนา เช่น พ่อแม่บางคนลูกขอเงินซื้อของเล่นก็ไม่ให้ แต่พอลูกร้องด้นกับพื้นจะเอาของเล่นก็ยอมซื้อให้ ซึ่งเป็นการสนับสนุนหรือเสริมแรงให้ลูกเข้าใจว่าการร้องด้นจะได้สิ่งที่ปรารถนา ครั้นต่อไปพออยากได้อะไรก็ร้องด้นกับพื้น ก็ได้สิ่งนั้นอีก ทำให้ลูกเกิดการเรียนรู้ว่าการก้าวร้าวจะทำให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนา จึงไม่เห็นรูปแบบของการแสดงออกที่เหมาะสมไม่มีคนบอกหรือชี้แนะว่า ควรทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมไม่ได้รับการฝึกทักษะการแสดงออกที่ ถูกต้อง ทำให้มีพฤติกรรมแสดงออกก้าวร้าวเรื่อยมา

2.6 ขาดการไตร่ตรองความเหมาะสมก่อนการแสดงออก (lack of thinking properly before Expression) บุคคลบางคนแสดงออกได้เร็วจากความคล่องตัวที่ผ่านๆ มา จนกระทั่งลืมไตร่ตรองว่า สิ่งที่กล่าวหรือแสดงออกไปนั้นเหมาะสมกับคนบางกลุ่มบางจำพวกหรือไม่จึงเกิดการแสดงออกที่คุกคามความรู้สึกและสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่น พฤติกรรมแบบนี้

อาจเป็นการปฏิบัติจนเป็นนิสัย เช่น คนที่ต้องติดต่อกับคนระดับหนึ่งที่ต้องใช้คำพูดแรงๆ ครั้นไปพูดกับคนอีกกลุ่มหนึ่ง หรือระดับหนึ่งที่ต้องใช้คำพูดแบบเกรงใจกัน ให้เกียรติกันจึงฟังดูแล้วเป็นคนก้าวร้าว เป็นต้น ทั้งๆ ที่ตนเองไม่ได้ตั้งใจ

หลักที่ควรคำนึงในการกล่าวคำขอร้อง มีดังนี้

1. พูดขึ้นต้นอย่างสุภาพ เช่น “สวัสดีค่ะ” หรือ “ขอโทษครับ” “ดิฉันขอรบกวนเวลาคุณสักเล็กน้อย”
2. พูดชมถึงความดีของเขา เช่น “ทราบว่า คุณเชี่ยวชาญในด้าน....” หรือ “เธอเป็นคนมีน้ำใจ...”
3. พูดขอร้องอย่างสุภาพ เช่น “กรุณาช่วย....”

ถ้าเป็นการขอร้องให้เขาหยุดแสดงพฤติกรรมที่เราไม่ต้องการ หลักการคือ

1. พูดขึ้นต้นอย่างสุภาพ “ขอโทษ....”
2. กล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเรา เมื่อเขาแสดงพฤติกรรมที่เราไม่ต้องการ เช่น “ฉันรู้สึกโกรธที่คุณ.....” หรือ “ฉันรู้สึกเสียใจที่....”
3. พูดขอร้องให้เขาหยุดแสดงพฤติกรรมที่เราไม่ต้องการนั้นอย่างสุภาพ เช่น “คราวต่อไปฉันขอร้องให้เธอหยุดพูดเรื่องส่วนตัวของฉัน เพราะว่ามันไม่เกี่ยวกับการทำงานของเรา”

หลักการในการกล่าวคำปฏิเสธมีดังนี้

1. ยืนยันความต้องการของตนเองให้หนักแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่ถูกรุกเร้า ขณะเดียวกันก็ทำความเข้าใจกับคู่สนทนา โดยแสดงออกถึงความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเขา
2. กล่าวคำปฏิเสธสั้นๆ อย่างชัดเจน โดยเริ่มต้นด้วยคำว่า “ไม่” และไม่จำเป็นต้องอธิบายให้เหตุผลการปฏิเสธอย่างยืดเยื้อ กล่าวกับผู้ใดก็สบตากับผู้นั้น เพราะบุคคลที่ไม่กล้ากล่าวคำปฏิเสธมักจะหลบสายตาคู่สนทนา ผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถกล่าวคำปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่นได้อย่างไม่อึดอัดใจ ถ้าจำเป็นจะกล่าวขอโทษที่ไม่สามารถตอบรับคำขอร้องได้ ควรกล่าวคำสั้นๆ เช่น “เสียใจด้วย ฉันไม่ว่าง” เป็นต้น นอกจากนี้ ถ้าเห็นแนวทางที่จะทำให้ผู้ขอร้องสมหวัง ก็อาจจะปฏิเสธเชิงประนีประนอม หรือให้คำแนะนำเท่าที่จะทำได้

ตัวอย่างการกล่าวคำขอร้อง และการกล่าวคำปฏิเสธการขอร้องกับเพื่อน

วิทยา : คุณมะลิยรรณ เสาร์-อาทิตย์นี้ไปห้องสมุดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เป็นเพื่อนผมหน่อยนะ

มะลยวรรณ : ไม่ได้หรอกค่ะ พอดีฉันมีนัด

หยก : แพง เย็นนี้หลังเลิกเรียนไปเดินแฟชั่นไอซ์แลนด์กันเถอะ

แพง : ไม่ได้หรอก ฉันต้องฝึกการปูเตียง นัดกับรุ่นพี่ไว้

สุทัศน์ : ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอร้องให้คุณเข้าประชุมทุกครั้ง ฉันว่าคุณมีงานอื่น
ทำอยู่ แต่ที่ประชุมต้องการความคิดเห็นของคุณ

เสกสรร : ฉันเสียใจที่ไม่ว่างจริงๆ

นวลน้อย : ฉันรู้สึกไม่สบายใจที่จะขอร้องให้เธอมาเร็วหน่อย เพื่อให้ทันเวลานัดหมาย
05.00 น. กลุ่มพวกเราต้องการให้เธอไปด้วย

ชลาวรรณ : ฉันไม่สามารถรับปากเธอได้ แต่จะพยายามแล้วกัน

เอกสารอ้างอิง

หลุย จำปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

Christoff, K.A., and Kelly, J.A.1985. A behavioral Approach to Social Skill
Training with Psychiatric Patient. In Lucino L' Abate., and M.A. Milan
(ed.), Handbook of Social Skill Training and Research, pp. 361-387.
New York : John Wiley and Sons, Inc.

เอกสารประกอบการเรียนรู้ ชุดที่ 6

เรื่อง สิทธิของฉัน (My Right)

องค์การสหประชาชาติออกประกาศเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนอย่างเป็นสากล เนื่องจากเห็นว่า สิทธิเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า และมีศักดิ์ศรีของมนุษย์ทุกคน

ความหมาย

WEBSTER (1975) ให้ความหมายของ "สิทธิ" ไว้ว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลอ้างถึง หรือ สิ่งที่บุคคล เรียกร้องเพื่อความเป็นเจ้าของ

สมจิตต์ กาญจนโมคิน กล่าวไว้ว่า "สิทธิ" หมายถึง ความชอบธรรมในการเป็นการอยู่และการมี รวมทั้งในการที่จะเป็น จะอยู่ และจะมีต่อไปในโลกของสิ่งมีชีวิต

สิทธิมนุษยชน (HUMAN RIGHTS) หมายถึง ความชอบธรรมในการเป็น การอยู่ และการมีของมนุษย์ รวมทั้งในการที่จะเป็น จะอยู่ และจะมีต่อไปในโลกตามมาตรฐานของมนุษย์

สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน (A basic human rights) ตามสถานการณ์ของการแสดงออกอย่างเหมาะสม หมายถึง สิ่งใดๆ ก็ตามที่บุคคลเห็นว่ามนุษย์ทุกคนควรจะได้รับ อย่างเช่น สิทธิที่จะเป็น สิทธิที่จะมี และสิทธิที่จะกระทำ เพื่อการดำรงชีวิตของตนเองเช่น มนุษย์ทั้งหลาย เนื่องจากไม่มีคำประกาศเกี่ยวกับสิทธิในการแสดงออกอย่างเหมาะสมขั้นพื้นฐาน (basic assertive rights) ดังนั้น แต่ละคนจะต้องสร้างขึ้นเอง แต่ทุกคนจะต้องเห็นด้วยกับสิทธิเหล่านั้น

การแสดงสิทธิ (IDENTIFYING RIGHTS)

มนุษย์มีกิจกรรมหลากหลาย จึงทำให้มีสิทธิต่างๆ มากมายเกิดขึ้นด้วย จนกระทั่งมีการจัดกลุ่มแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ดังต่อไปนี้

สิทธิที่จะเป็น หมายถึง สิทธิในการดำรงชีวิตและการแสดงความสามารถของบุคคล ได้แก่ สิทธิที่จะอยู่ตามลำพัง สิทธิที่จะเป็นอิสระ สิทธิที่จะประสบความสำเร็จ เป็นต้น

สิทธิที่จะมี หมายถึง สิทธิในการเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ ได้แก่ สิทธิที่จะเป็นเจ้าของความรู้สึกและความคิดเห็น สิทธิในการมีสิทธิ สิทธิที่จะได้คืนมาในสิ่งที่ตนเองจ่ายออกไป เป็นต้น

สิทธิที่จะกระทำ หมายถึง สิทธิในการปฏิบัติ ได้แก่ สิทธิในการปฏิเสธคำขอร้อง โดยไม่ต้องรู้สึกผิดหรือคิดว่าเห็นแก่ตัว สิทธิในการร้องขอในสิ่งที่ตนเองต้องการ และสิทธิในการกระทำความผิดแต่ต้องรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาจากการกระทำนั้น เป็นต้น

สิทธิที่มักจะใช้บ่อย ๆ ในการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

1. สิทธิที่จะอยู่ตามลำพัง เป็นสิทธิในการใช้เวลาส่วนตัวเมื่อบุคคลรู้สึกกดดันจากบุคคลที่คบค้าสมาคมหรือกระทำการต่าง ๆ ด้วยกัน
2. สิทธิที่จะเป็นอิสระ เป็นสิทธิที่ต้องการแยกตนเองและเป็นผู้นำชีวิตของตนเองในแต่ละคน
3. สิทธิที่จะประสบความสำเร็จ เป็นสิทธิที่บุคคลผู้มีความชำนาญหรือมีการแสดงออกอย่างเหมาะสมจะประสบผลสำเร็จในส่วนที่บุคคลอื่นไม่มีความสามารถจะทำได้
4. สิทธิในการรับฟังและให้ความสำคัญ เป็นสิทธิที่จะรับฟังและแสดงการยอมรับในสิ่งที่คนอื่นพูด สิทธิในการตำหนิเมื่อบุคคลอื่นพูด โดยปราศจากการใช้ความคิดหรือพูดยาวนานเกินไป หรือพูดถึงตัวเองซ้ำแล้วซ้ำอีก หรือพยายามบังคับข่มขู่ให้เราเห็นด้วยกับสิ่งที่เขาพูด
5. สิทธิที่จะได้คืนมาในสิ่งที่เราจ่ายออกไป เป็นสิทธิที่จะได้รับสินค้า หรือบริการ การค้าขายที่ดีและถูกต้องตามความพอใจ
6. สิทธิที่จะมีสิทธิ เช่น มีสิทธิในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
7. สิทธิที่จะปฏิเสธคำขอร้องโดยไม่ต้องรู้สึกผิดหรือคิดว่าเห็นแก่ตัว เป็นสิทธิในการพูดคำว่า “ไม่” แม้ว่าคนอื่นจะเชื่อว่าการพูดคำว่า “ไม่” เป็นการเห็นแก่ตัวหรือทำผิดก็ตาม
8. สิทธิในการร้องขอในสิ่งที่ตนเองต้องการ เป็นสิทธิที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสิทธิในการปฏิเสธคำขอร้อง ทุกคนที่กล่าวคำขอร้องก็ปรารถนาที่จะได้ยินคำตอบตกลงหรือคำปฏิเสธ และต้องเคารพในสิทธิของการยอมรับหรือปฏิเสธของบุคคลอื่น ต้องไม่คาดหวังว่าเขาเคยยอมมาแล้ว ในอดีตและครั้งนี้ก็น่าจะทำได้
9. สิทธิที่จะกระทำความผิดและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น เป็นสิทธิที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างไม่สมบูรณ์แบบ สิทธิข้อนี้บางครั้งเรียกว่า “สิทธิในความเป็นมนุษย์” ได้แก่ สิทธิที่จะทำผิดพลาด แต่ต้องยอมรับกับผลที่เกิดจากความผิดพลาดนั้น
10. สิทธิที่จะไม่แสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นการที่บุคคลรู้วิธีการและทักษะในการแสดงออกอย่างเหมาะสม แต่เขาเลือกไม่แสดงออก เห็นว่าไม่มีคุณค่าและไม่คุ้มกับเวลาและพลังงานที่ต้องเสียมากเกินไป

สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานบางประการ

1. สิทธิที่จะแสดงออกถึงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนได้
2. สิทธิที่จะปฏิเสธคำร้องขอ โดยปราศจากความรู้สึกผิดหรือความรู้สึกเห็นแก่ตัว
3. สิทธิที่จะคำนึงถึงความต้องการของตนเองบ้าง
4. สิทธิที่จะกำหนดลำดับความสำคัญด้วยตนเอง และตัดสินใจด้วยตัวของตัวเอง
5. สิทธิที่จะเปลี่ยนแปลงได้
6. สิทธิที่จะดำเนินการกับตัวเองได้รวมทั้งสิ่งที่ตนเองเป็นเจ้าของแม้กระทั่งเวลาของตัวเอง
7. สิทธิที่จะผิดพลาดได้ และยินดีที่จะรับผิดชอบในผลที่เกิดขึ้นนั้น
8. สิทธิที่จะร้องขอในสิ่งที่ตนปรารถนาได้ (แต่ในขณะเดียวกันต้องตระหนักด้วยว่าผู้อื่นย่อมมีสิทธิที่จะปฏิเสธได้)
9. สิทธิที่จะขอข้อมูลต่างๆ ได้ (รวมทั้งจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหลาย)
10. สิทธิที่จะเลือกขอไม่รักษาสិทธิของตนเอง / ไม่แสดงออกได้
11. สิทธิที่จะทำอะไรก็ได้ยาวนานเท่าที่นาน ตราบเท่าที่การกระทำของเราไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน
12. สิทธิที่จะรักษาศักดิ์ศรีของตนเองด้วยการแสดงออกในทางที่เหมาะสม แม้ว่าการแสดงออกของเรานั้นจะทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่นก็ตาม และสามารถที่จะทำเช่นนั้นได้นานเท่าที่นาน ตราบเท่าที่การกระทำของเราไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
13. สิทธิที่จะเป็นอิสระ ปราศจากการพึ่งพาใดๆ
14. สิทธิที่จะประสบความสำเร็จได้
15. สิทธิที่จะมีสิทธิของตนเองและยืนกรานในสิทธินั้น
16. สิทธิที่จะถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง
17. สิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติด้วยความนับถือ เคารพให้เกียรติจากผู้อื่น
18. สิทธิที่จะให้ผู้อื่นรับฟังเราบ้าง และเห็นถึงความสำคัญในสิ่งที่เราพูด
19. สิทธิที่จะได้ในสิ่งที่เราได้จ่ายไป
20. สิทธิที่จะเป็นผู้เริ่มต้น ในการพูดคุยถึงปัญหากับผู้เกี่ยวข้องเพื่อให้กระจ่างขึ้น

ความเชื่อมั่นในสิทธิ

ตามปรัชญาความเชื่อพื้นฐานของการแสดงออกอย่างเหมาะสม เชื่อว่า บุคคลทุกคนมีสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานในการแสดงความคิด ความรู้สึก และความเชื่อที่เหมาะสมของตนเอง ได้อย่างตรงไปตรงมา ส่วนใหญ่แล้ว บุคคลทุกคนสามารถแสดงสิทธิได้ตามต้องการ และต้องเข้าใจว่าตนเองมีสิทธิ์ที่จะแสดงสิทธิเหล่านั้น

การสร้างความเชื่อมั่นในสิทธิ

การสร้างความเชื่อมั่นในสิทธิให้กับตนเอง โดยการหมั่นเตือนตนเองอยู่เสมอว่ามนุษย์ทุกคนมีสิทธิในการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพราะการแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นกระทำที่มีประโยชน์ว่าการใช้เล่ห์เหลี่ยมกลอุบาย (manipulation) การยอมทำตาม หรือการเป็นศัตรู ซึ่งการแสดงออกอย่างเหมาะสมนี้จะนำชีวิตไปสู่ความพึงพอใจและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นมากขึ้นต่อไป

บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในสิทธิ นอกจากจะทำให้ไม่สามารถยืนกรานในสิทธิของตนเองได้แล้ว จะต้องพบกับความไม่พึงพอใจในชีวิต ท้ายที่สุด ก็จะคิดโทษตนเองหรือทำร้ายตนเอง

สิ่งที่มาต่อต้านความเชื่อเกี่ยวกับสิทธิของตนเอง

1. ดูจากประสบการณ์ที่เคยล้มเหลวมาแล้วของบุคคลอื่นๆ
2. ได้รับการบอกเล่าหรือสื่อข้อมูลมาจากบุคคลอื่น
3. ตนเองถูกตัดสินสัมพันธภาพ เมื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

สมาลี อุดมผล. ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลี ต่อพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล
ชั้นปีที่ 3. วิทยานิพนธ์

ปริญญาหมานันท์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

Kelly, C. 1979. Assertion Training : A Facilitator's guide. California : University
Associater.p:66.

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล	นางขวัญดา บุญวาส
วัน เดือน ปีเกิด	17 มิถุนายน 2506
สถานที่เกิด	อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	256 ถ.ประชาราษฎร์บำเพ็ญ 7 ซอยไพศาล 2 เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ 109/1 ถ.รามอินทรา กม.12 เขตคันนาค แขวงคันนายาว กรุงเทพฯ 10230
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2524	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนโพธิสารศึกษา
พ.ศ. 2528	ประกาศนียบัตรวิชาชีพพยาบาลศาสตร์ และผดุงครรภ์ชั้นสูง (เทียบเท่า วทบ.) จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์
พ.ศ. 2542	กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ ประสานมิตร

ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม
ที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน
ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ

บทคัดย่อ
ของ
ขวัญตา บุญवास

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2542
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระศรีรัตนศาสดาราม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อน และโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของวิลคอกซัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**THE EFFECT OF GROUP ASSERTIVENESS TRAINING
ON APPROPRIATE ASSERTIVE BEHAVIORS WITH FRIENDS
OF THE FIRST YEAR NURSING STUDENTS OF BOROMARAJONANI
COLLEGE OF NURSING NOPPARAT VAJIRA**

**AN ABSTRACT
BY
KWANTA BOONVAS**

**Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakarinwirot University
March 1999**

The purpose of this research was to study the effect of group assertiveness training on appropriate assertive behaviors with friends of the first year nursing students of Boromarajonani College of Nursing Nopparat Vajira. The subjects of twelve nursing students were randomly selected from the students whose scores on the appropriate assertive behaviors with friends were lower than fiftieth percentile. The subjects were then exposed to the group assertive training program. The research instruments were an evaluation form of the appropriate assertive behaviors with friends and the group assertive training program. The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks test was used to analyze the data.

The research result indicated that the appropriate assertive behaviors with friends of the nursing students exposed to the group assertive training program significantly increased at .01 level.