



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก.

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ข.
แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบทดสอบความวิตกกังวล

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย X ในช่อง จงเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้มากที่สุดซึ่งข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลาพิจารณานานเกินไป

ข้อความ	ระดับความรู้สึก			
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ				
2. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงปลอดภัย				
3. ข้าพเจ้าเป็นคนเครียด				
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเกร็งและเครียด				
ฯลฯ				

ตอนที่ 2 ความวิตกกังวลประจำตัว

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย X ในช่อง จงเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกทั่วไปในขณะนี้มากที่สุด ซึ่งข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลาพิจารณานานเกินไป

ข้อความ	ระดับความรู้สึก			
	เกือบจะไม่เคยเกิดขึ้น	เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยครั้ง	เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา
1. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนน่าคบ				
2. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นและกระวนกระวาย				
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความพอใจในตนเอง				
4. ข้าพเจ้าอยากเป็นสุขเท่ากับที่คนอื่นเป็นอยู่				
ฯลฯ				

แบบทดสอบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย X ในช่อง จงเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้มากที่สุด ทำเครื่องหมาย X ลงในช่องคำตอบ "ใช่" หากตรงกับความรู้สึกของตนเอง หรือลงในช่องคำตอบ "ไม่ใช่" หากไม่ตรงกับความรู้สึกของตน ซึ่งข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลาพิจารณานานเกินควร

ข้อความ	ความรู้สึก	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันไม่ค่อยหวั่นไหวอะไรง่าย ๆ		
2. ฉันรู้สึกว่าการศึกษาชั้นเรียนเป็นเรื่องยากมาก		
3. ถ้าฉันสามารถทำได้ ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งเกี่ยวกับตัวฉัน		
4. ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่ต้องขยาดใจมากนัก		
5. ฉันเป็นคนสนุกสนานที่จะอยู่ด้วย		
6. ฉันอารมณ์เสียได้ง่ายเมื่ออยู่บ้าน		
7. ฉันใช้เวลานานในการทำควมคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ		
8. ฉันเป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน		
9. พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
10. ฉันยอมแพ้คนอื่นได้ง่ายมาก		
11. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
12. มันเป็นการยากมากที่จะเป็นตัวของตัวเอง		
13. ชีวิตของฉันเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย		
14. เพื่อน ๆ มักล้อตามความคิดของฉันเสมอ		
15. ฉันไม่ค่อยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเอง		
16. บ่อยครั้งที่ฉันอยากไปจากบ้าน		
17. ฉันรู้สึกอารมณ์เสียบ่อยครั้งเมื่ออยู่ที่โรงเรียน		
18. เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้วฉันหน้าตาไม่ดี		
19. ถ้าฉันมีบางอย่างที่อยากจะพูด ฉันก็จะพูด		
20. พ่อแม่เข้าใจฉัน		
๑๗๑		



ภาคผนวก ค.

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 1

การแนะนำตนเอง ตำรวจตนเอง ความพึงพอใจของตนเอง และ
สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับการฝึก

กิจกรรม “ฉันคือใคร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้จักคุ้นเคยกันอย่างรวดเร็ว ทำความรู้จักกันด้วยความเต็มใจ
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความสบายใจในการที่จะเขียนถึงเกี่ยวกับตนเองอย่างอิสระ

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษและดินสอให้กับผู้รับการฝึกทุกคน
2. ให้ผู้รับการฝึกวาดภาพเกี่ยวกับตนเอง อาจเป็นภาพลักษณะล้อเลียนหรือภาพการ์ตูนก็ได้ และเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองที่สำคัญ 5 ข้อ โดยเขียนตัวโต ๆ เพื่อให้มองเห็นได้ง่าย อาจเขียนเป็นคำคุณศัพท์ที่บ่งบอกถึงลักษณะของตัวเอง
3. เมื่อเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ผู้รับการฝึกถือกระดาษและเดินไปรอบ ๆ ห้อง เพื่อขอรูปหรือข้อความของสมาชิกคนอื่น และให้สมาชิกคนอื่นได้รูปและข้อความของตนเอง แต่จะต้องไม่มีการพูดคุยกัน ให้ใช้เวลาพบปะกับสมาชิกคนอื่น ๆ ประมาณ 5 นาที แล้วย้ายไปพบกับคนใหม่ ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ ในขณะที่สมาชิกกำลังเดินอยู่นั้น จะเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและอบอุ่น
4. ผู้วิจัยสังเกตว่าผู้รับการฝึกได้พบปะกันมากพอสมควรแล้ว จะประกาศให้ทุกคนหยุดเดิน แล้วให้ผู้รับการฝึกพิจารณาว่าบุคคลที่เขาได้พบมานั้น เขามีความประทับใจสนใจใครเป็นพิเศษประมาณ 2-3 คน แล้วให้ผู้รับการฝึกกลับไปหาสมาชิกคนนั้นและสนทนากันในสิ่งที่ต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม
5. เสร็จสิ้นกระบวนการแล้ว ให้สมาชิกทุกคนนำภาพและข้อความไปติดรวมกันที่ผนังห้องตลอดระยะเวลาของการฝึกอบรม เพื่อว่าผู้รับการฝึกจะได้สามารถศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความคุ้นเคยได้ หรืออาจมีการเพิ่มเติมภาพหรือข้อความของสมาชิกแต่ละคนได้ในระหว่างช่วงเวลาการฝึกอบรมร่วมกัน

สรุปข้อคิด

1. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่า “ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับตัวฉัน”
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การที่เราอยากจะทำความรู้จักกับคนอื่นนั้น เราจำเป็นต้องเปิดเผยตัวของเราเองด้วย

กิจกรรม “ดวงใจใครเอ๋ย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้เปิดเผยตนเองกับผู้อื่น เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี

2. เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์เบื้องต้นให้แก่สมาชิกผู้รับการฝึก

อุปกรณ์ที่ใช้

กระดาษรูปหัวใจแต่ละดวงผ่าแบ่งครึ่งเป็น 2 ส่วน ให้มีจำนวนเท่ากับสมาชิก การผ่านี้แต่ละคู่จะผ่าออกไม่เหมือนกัน

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษหัวใจที่ผ่าออกเป็น 2 ส่วน แจกให้แก่ผู้รับการฝึกคนละ 1 ส่วนครบทุกคน แล้วให้ผู้รับการฝึกไปหาสมาชิกคนที่มีส่วนดวงใจที่เข้ากันได้กับส่วนของตนเอง
2. เมื่อพบคู่ของตนแล้วให้นั่งคุยกับคู่ของตนโดยใช้เวลา 10 นาที ให้คุยกันในหัวข้อดังนี้
 - 2.1 เปลี่ยนกันพูดในคู่ของตนเอง โดยพูดให้คู่ของเรารู้จักตัวเราเพิ่มมากขึ้นในสิ่งที่เขายังไม่รู้จักมาก่อน
 - 2.2 ผู้รับการฝึกหวังว่าจะได้รับอะไรเพิ่มเติมจากการฝึกอบรมในครั้งนี้
 - 2.3 ให้แต่ละคู่ออกมารายงานต่อกลุ่มใหญ่ถึงสิ่งที่ได้ฟังมาจากคู่ของตนและสิ่งที่คู่ของตนคาดหวังจากการฝึกอบรมในครั้งนี้

สรุปข้อคิด

1. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายตามประเด็น ดังนี้ รู้สึกอย่างไรเมื่อพูดบางสิ่งเกี่ยวกับตนเองแก่ผู้อื่น รู้สึกอย่างไรเมื่อรับฟังจากเพื่อนที่เป็นคู่ของเราพูดให้ฟัง และสมาชิกได้พบอะไรบ้างจากประสบการณ์นี้
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การที่คนเราจะอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นการเปิดเผยตนเองซึ่งกันและกันเป็นสิ่งจำเป็นมาก และควรจะต้องเป็นไปด้วยความจริงใจและสุจริตใจ เพราะถือว่าการที่เราเปิดเผยตัวเราเองให้แก่ผู้อื่นได้รู้จัก เท่ากับเป็นการช่วยให้เราได้สำรวจตัวเองและพัฒนาตัวเองไปด้วยเปรียบเสมือนดอกไม้ที่ยังตูมอยู่ มันจะปิดตัวมันเอง เราจะไม่มีโอกาสเห็นความสดชื่นสวยงามของมัน แต่เมื่อมันแย้มและบานออกเต็มที่ เราก็จะมองเห็นความสวยงาม รับความสดชื่นและกลิ่นหอมจากดอกไม้บานแล้ว ขณะเดียวกันดอกไม้ก็จะได้รับน้ำฝน น้ำค้าง หรือแสงแดดอย่างเต็มที่ ในทำนองเดียวกันกับชีวิตของคนเราที่มีความสมบูรณ์ เพราะจิตใจได้รับการพัฒนาแล้ว จะเป็นชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยความสุขและสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่สิ่งมีชีวิตทั้งมวล

ชี้แจงเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึก

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่มอย่างเต็มที่ สมาชิกควรปฏิบัติดังนี้

1. เข้าร่วมในการฝึกทุกครั้งอย่างต่อเนื่อง

2. แสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม
3. ทำการบ้าน (Home Assignment) ทุกครั้งที่ได้รับมอบหมาย
4. แสดงความรู้สึกของตนต่อสมาชิกทุกคนในกลุ่มด้วยความจริงใจ
5. นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จะได้รับประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 2

ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด การอยู่เงียบ ๆ ตามลำพังด้วยเสียงเพลง

ขั้นเตรียมการ

1. เลือกเพลงซึ่งไม่มีเนื้อร้อง ควรเป็นเพลงบรรเลงที่ผ่อนคลายและเยือกเย็น ไม่เร้าร้อน
2. กำหนดเวลาไว้ช่วงหนึ่งเพื่ออยู่ในห้องที่สงบเงียบ

วิธีดำเนินการ

1. หลับตาฟังเพลงบรรเลง พร้อมทั้งจินตนาการว่า ตนเองกำลังอยู่ในที่สงบ เช่น บนภูเขาหรือชายทะเลที่ไม่มีผู้คน
2. ขณะฟังเพลง หากมีเรื่องกังวลใจหรือเรื่องอื่นแวบเข้ามาในความคิด อย่าสานต่อหรือปรุงแต่ง
3. เมื่อลืมตาขึ้นให้พูดกับตนเองว่า “ฉันรู้สึกมีความสุข รู้สึกสดชื่นแข็งแรงขึ้นกว่าวันก่อน”

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้และสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมกรรมการกล้าแสดงออก พฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก	พฤติกรรมกล้าแสดงออก	พฤติกรรมก้าวร้าว
<ul style="list-style-type: none"> - ถูกละเมิดสิทธิ ถูกเอารัดเอาเปรียบ - ไม่บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ - รู้สึกคับข้องใจ กังวล ไม่มีความสุข 	<ul style="list-style-type: none"> - ปกป้องสิทธิของตน และเคารพในสิทธิของบุคคลอื่น - บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ โดยไม่ทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น 	<ul style="list-style-type: none"> - ละเมิดสิทธิ เอารัดเอาเปรียบคนอื่น - บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ แต่ไม่ทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น - ปกป้องตนเอง ชอบทะเลาะ

<ul style="list-style-type: none"> - กดเก็บความรู้สึก และแยกตัวเอง - ยอมให้ผู้อื่นเลือกวิถีทางให้ 	<ul style="list-style-type: none"> - มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง - เกิดความมั่นใจในตนเอง - เข้าสังคมแสดงความรู้สึกได้เหมาะสมกับกาลเทศะ - เลือกวิถีทางด้วยตนเอง 	<p>และถูกเหยียดหยามผู้อื่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - โมโห โกรธ ทำตัวเป็นศัตรูกับคนอื่น - เลือกวิถีทางให้ผู้อื่น
---	--	--

(ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535)

คนเรามีความสามารถในการแสดงออกแตกต่างกัน บางคนแสดงออกได้ดีก็เป็นที่รักของคนอื่น ในขณะที่บางคนแสดงออกได้ไม่ดี ก็ไม่เป็นที่รักของใคร โดยทั่วไปพฤติกรรมการแสดงออกของคนเราแบ่งเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

1. พฤติกรรมการกล้าแสดงออก
2. พฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว
3. พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

เป็นแบบอย่างพื้นฐานของพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งในแต่ละแบบจะมีการสนทนาโต้ตอบที่แตกต่างกัน ดังตัวอย่างดังต่อไปนี้ (ผู้นำฝึกและอาสาสมัครหนึ่งคนเพื่อแสดงบทบาทสมมติ)

พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

ไก่อ ฉันล้างห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว และกำลังจะกวาดห้อง นายลุกขึ้นมาช่วยฉันเลย
 ไม่ฉันจะปล่อยให้สกปรกอย่างนี้แหละ

ก้าน เดี๋ยวก่อน กำลังดูบอลอยู่

ไก่อ อะไรเอาแต่ดูทีวี ปล่อยให้ฉันทำงานคนเดียว ไม่คิดจะมาช่วยฉันเลย

ก้าน ก็บอกว่าเดี๋ยวก่อนไง ทำไมนายพูดอย่างนั้นล่ะ

ไก่อ ก็มันจริงนี่ เห็นกิน ดูทีวี แล้วก็นอน อีกหน่อยได้อ้วนเป็นหมูแน่

ก้าน เจียบไปเลย น่ารำคาญ

จะเห็นว่าไก่อเข้าไปออกคำสั่งให้ก้านลุกขึ้นมาช่วยตนทำความสะอาดห้อง ทำให้ก้านรู้สึกไม่

พอใจและตอบกลับมาด้วยความรู้สึกขุ่นเคือง จะสังเกตว่าในแต่ละประโยคที่ไก่อพูดแสดงแสดงถึงพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายความรู้สึกของก้าน ส่งผลให้ก้านเกิดความรู้สึกไม่พอใจและต่อต้านขึ้น

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

ไก่อ ขอโทษนะก้าน รบกวนหน่อยเถอะ ช่วยฉันกวาดห้องหน่อยได้ไหม

ก้าน เดี๋ยวก่อน กำลังดูบอลอยู่

ไก่อ ขอโทษด้วยนะ ไม่เป็นไรเดี๋ยวฉันกวาดห้องเองได้

จะเห็นว่าในประโยคสุดท้ายที่โกพูดนั้นทำให้ก้านไม่ต้องมาช่วยกวาดห้อง ซึ่งแสดงว่าโกไม่ได้รับในสิ่งที่ตนต้องการให้ก้านช่วย และโกก็จะเริ่มรู้สึกกดดันที่ต้องทำความสะอาดห้องคนเดียว รู้สึกถูกเอารัดเอาเปรียบ วิตกกังวล ขาดความนับถือตนเอง

พฤติกรรมกรกล้าแสดงออก

- โก ก้านนายว่างอยู่หรือเปล่า ฉันอยากให้คุณช่วยทำความสะอาดห้องอีกแรงหนึ่ง
- ก้าน เดียวก่อน กำลังดูบอลอยู่
- โก ฉันจะมีความรู้สึกที่ดีมาก ๆ เลยนะ ถ้าเราช่วยกันทำความสะอาดห้องแล้วพอทำเสร็จ นายค่อยกลับไปดูบอลก็ได้เนี่ย
- ก้าน แต่กำลังมันเลยนะ
- โก ถ้าอย่างนั้น เดี่ยวนายดูบอลจบแล้ว เรามาช่วยกันทำความสะอาดห้องนะ
- ก้าน ได้แน่นอน

จะเห็นว่ากรกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะไม่ทำร้ายผู้อื่น แต่จะเป็นการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และในการขอร้องจะมีแนวทางที่เป็นการแก้ไขปัญหาร่วมกัน เพื่อให้เห็นพ้องต้องกัน มีความเต็มใจที่จะทำอะไรร่วมกัน การกล้าแสดงออกจึงเป็นสิ่งที่ดีที่ควรส่งเสริมให้บุคคลมีในตนเองด้วยการช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้การฝึกทักษะการแสดงออก

แบบฝึกหัดเพื่อแยกแยะความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก โดยให้อ่านสถานการณ์และการสนทนาพร้อมทั้งประเมินว่าการสนทนาเป็นพฤติกรรมประเภทใด โดยกาเครื่องหมาย X หน้าข้อความ

สถานการณ์ที่ 1 เพื่อนของคุณที่นั้ได้รับประทานอาหารเย็นที่บ้านของคุณ มาช้ากว่าเวลานัด 1 ชั่วโมง โดยไม่โทรศัพท์บอกคุณ คุณรู้สึกไม่พอใจที่เขามาช้า คุณพูดว่า

- ก. มาเลย อาหารพร้อมที่โต๊ะแล้ว () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
() พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
() พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว
- ข. ผมรอคุณ 1 ชั่วโมง ผมจะชื่นชมคุณอย่างมากเลย ถ้าคุณจะโทรมาบอกผมว่าคุณจะมาช้า
() พฤติกรรมกล้าแสดงออก
() พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
() พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

ค. คุณแน่น่มากนะที่มาช้า มันคงจะเป็นครั้งสุดท้ายที่ผมจะเชิญคุณมารับประทานอาหารที่บ้านผม

- () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 2 แม่ของคุณได้วิจารณ์แฟนของคุณ ซึ่งคุณรู้สึกว่าการวิจารณ์นั้นไม่สมเหตุสมผล
 คุณพูดว่า

- ก. หุคเหอะแม่ แม่จะช่างเง้าและลำเอียง () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว
 ข. เอาละ ผมรู้ว่าแม่หมายถึงอะไร () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว
 ค. ผมรู้สึกว่าการวิจารณ์เช่นนั้นไม่เป็นธรรม เธอไม่ได้มีลักษณะเช่นนั้นซักหน่อย

- () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 3 เพื่อนของคุณเพิ่งจะชมเสื้อผ้าชุดใหม่ของคุณ เป็นครั้งแรกที่คุณใส่และคุณก็ชอบ
 มันด้วย คุณพูดว่า

- ก. ขอบคุณ () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว
 ข. ไม่เห็นมีอะไรพิเศษเลย () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

- ค. เออ.... ผมซื้อมันตอนลดราคานะ... () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
 () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 4 คุณไปกับกลุ่มเพื่อน และกลุ่มของคุณก็ตัดสินใจจะไปดูหนังด้วยกัน เพื่อนคนหนึ่งเสนอหนังขึ้นมาเรื่องหนึ่งที่คุณไม่ต้องการดู คุณพูดว่า

ก. เขอมักจะเลือกหนังที่ฉันไม่ชอบเลย เขอมักจะคิดถึงเฉพาะตัวเธอเอง เธอเห็นแก่ตัวมาก

- () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

ข. ฉันไม่ต้องการจะดูหนังเรื่องนั้น ว่าแต่หนังเรื่องนี้ละ ดารานำแสดงน่าสนใจนะ

- () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

ค. นี่เธอ ฉันไม่ค่อยจะรู้อะไรมากนักเกี่ยวกับหนัง แต่ฉันคิดว่าถ้าเธอต้องการดูจริง ๆ ละก็เราไปดูกัน

- () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

สถานการณ์ที่ 5 แฟนของคุณ โทรมาหาคุณและชวนคุณไปดูหนังด้วยกันคืนนี้ แต่คุณวางแผนไว้แล้วว่า จะทำรายงานให้เสร็จ เพื่อส่งอาจารย์ในวันพรุ่งนี้ คุณพูดว่า

ก. นี่.. เราไปดูหนังด้วยกัน 2 เรื่องแล้วนะ ในอาทิตย์นี้ ฉันว่าพอแล้วละ เขอมักจะวุ่นวายกับฉันมากเกินไป แย่จริง ๆ

- () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

ข. แน่นอน ฉันดีใจที่ได้ไปดูหนังกับเรื่องคืนนี้ แต่ไปดูคืนพรุ่งนี้ไม่ได้หรือ

- () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

ค. คงไปดูหนังด้วยกันไม่ได้นะ เพราะฉันมีรายงานที่ต้องทำให้เสร็จและส่งวันพรุ่งนี้

- () พฤติกรรมกล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
- () พฤติกรรมแสดงออกแบบก้าวร้าว

กิจกรรม “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล Johari Window”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดความตระหนักถึงการเปิดเผยตนเองแก่กันในขณะที่เผชิญหน้ากัน
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้มีโอกาสสำรวจส่วนดีและข้อบกพร่องของตนเอง และหาวิธีจัดข้อบกพร่องเหล่านั้น

อุปกรณ์ที่ใช้

แบบฝึกในการเปิดเผยตนเอง

ชื่อผู้รับการฝึก	ลักษณะประจำตัว	ลักษณะที่แสดงออกที่ดี	ลักษณะที่แสดงออกที่ไม่ดี

วิธีดำเนินการ

1. จัดให้ผู้รับการฝึกรวมกลุ่มกัน กลุ่มละ 3-4 คน ให้สมาชิกในกลุ่มบอกถึงลักษณะประจำตัวเองและลักษณะที่แสดงออกที่ดีและไม่ดี คนละ 5 ข้อ พร้อมทั้งเขียนลงในแบบฝึกในการเปิดเผยตนเอง
2. ให้สมาชิกภายในกลุ่มอ่านให้ฟังที่ละคนจนครบทุกคน พร้อมทั้งช่วยกันหาสาเหตุลักษณะที่แสดงออกว่ามาจากอะไรและมีวิธีการแก้ไขได้อย่างไร

สรุปข้อคิด

1. ให้ผู้รับการฝึกร่วมกันสรุปว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดหรือการเรียนรู้ใดบ้าง
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงหน้าต่างของ JOHARI WINDOW เป็นการเปิดเผยความรู้สึคนึกคิดภายในของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ซึ่งแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังรูป

	เรา ^{รู้}	เรา=ตนเอง	เราไม่ ^{รู้}
เขา ^{รู้}	1 เปิดเผย		2 บอด
เขา = คนอื่น		3 ซ่อนเร้น	4 เร้นลับ
เขาไม่ ^{รู้}			

- ส่วนที่ 1 บริเวณเปิดเผย คือบริเวณที่เรา^{รู้} และเขา^{รู้} เช่น การยิ้ม การดีใจ เป็นต้น
- ส่วนที่ 2 บริเวณจุดบอด คือ บริเวณที่เราไม่^{รู้} แต่เขา^{รู้} เช่น กลิ่นปาก กลิ่นตัว หรือพฤติกรรมไม่เหมาะสมบางประการ เป็นต้น

ส่วนที่ 3 บริเวณซ่อนเร้น คือบริเวณที่เรารู้ แต่เขาไม่รู้ เช่น ปมค้อยบางอย่างที่เราปิดบังซ่อนเร้นไว้ เป็นต้น

ส่วนที่ 4 บริเวณเร้นลับหรือต่างไม่รู้ คือบริเวณที่เราไม่รู้ และเขาไม่รู้ เช่น การปลั่งปาก หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบางอย่างและไม่ได้รับการแก้ไข เป็นต้น

ในการติดต่อสัมพันธ์กันในสังคมนั้น ก่อนที่บุคคลจะรู้จักและเข้าใจกัน บริเวณเปิดเผยจะน้อยแต่บริเวณซ่อนเร้นจะมากและคนอื่นยังไม่กล้าบอกจุดบอด เมื่อเริ่มรู้จักกัน บริเวณส่วนที่เปิดเผยเริ่มมากขึ้น แต่ยังมีบริเวณซ่อนเร้นอยู่มาก และคนอื่นยังไม่กล้าบอกจุดบอด เมื่อรู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น บริเวณเปิดเผยจะมากขึ้นทุกที แต่บริเวณซ่อนเร้นจะน้อยลงและคนอื่นเริ่มกล้าบอกจุดบอดทางอ้อมจนกระทั่งบุคคลสนิทสนมกัน คบกันเป็นเพื่อนสนิท ใจวางใจซึ่งกันและกัน บริเวณเปิดเผยจะเพิ่มมากขึ้น บริเวณซ่อนเร้นจะเหลือน้อยที่สุด และคนอื่นจะกล้าบอกบริเวณจุดบอด

กิจกรรม องค์การนาซ่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกหัดการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกหัดการสื่อสารระหว่างบุคคล

อุปกรณ์ที่ใช้

กระดาษและดินสอ เอกสารเกี่ยวกับองค์การนาซ่า

วิธีดำเนินการ

1. แจกเอกสารองค์การนาซ่าให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบฝึกหัด เวลาในการทำ 10 นาที
2. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้วแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การสื่อสารอภิปรายตัดสินใจร่วมกันในการทำงาน และห้ามสมาชิกเปลี่ยนคำตอบของตนตามการตัดสินใจของกลุ่ม ให้เวลาในการทำ 15 นาที
3. เผลยคำตอบให้แต่ละกลุ่ม พร้อมคำนวณคะแนนของกลุ่มและตนเอง
4. ให้แต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมาอ่านคำตอบของกลุ่มพร้อมอภิปรายเหตุผลประกอบการตัดสินใจ ใครมีบทบาทเป็นผู้นำกลุ่ม ใครพูดมากและน้อยที่สุดในกลุ่ม การทำกิจกรรมนี้ให้ข้อคิดหรือประโยชน์อะไรบ้าง

แบบฝึกหัดองค์การนาซ่า

ท่านเป็นนักบินอวกาศผู้หนึ่ง จากหมายกำหนดการท่านจะต้องไปพบกับยานแม่ซึ่งจอดรออยู่บนพื้นผิวด้านสว่างของดวงจันทร์แล้ว แต่เนื่องจากเหตุขัดข้องทางเทคนิคบางประการ อย่างไรก็ตามท่านสามารถนำยานของท่านลงสู่พื้นผิวดวงจันทร์ได้แล้ว แต่ว่าเป็นจุด ๆ หนึ่งซึ่งห่างจากจุดนัดพบ 200 ไมล์ ระหว่างที่ยานของท่านลงสู่ดวงจันทร์นั้น เครื่องมือต่าง ๆ ได้รับความเสียหาย นักบินต้องเดินทางไปยังยานแม่เพื่อการมีชีวิตรอด ยังมีสิ่งของบางอย่างที่ไม่ได้รับความเสียหายและพอช่วยให้เดินทางต่อไปได้อีก เพื่อถึงจุดนัดพบได้

ต่อไปนี่คือรายการสิ่งของต่าง ๆ 15 อย่าง งานของท่านคือ เรียบเรียงสิ่งต่าง ๆ ซึ่งท่านเห็นว่ามีจำเป็นและสำคัญที่สุดในการเดินทางไปยังจุดนัดพบตามลำดับหมายเลข ไล่หมายเลข 1 ที่ท่านเห็นว่าสำคัญมากที่สุดเรียงลำดับจนถึงหมายเลข 15 ที่ท่านเห็นว่าสำคัญน้อยที่สุด

..... กล้องไม้ขีด เชือกไนล่อน
..... อาหารสำเร็จรูป ร่มชูชีพ
..... เครื่องทำความร้อน ปืนพก
..... นมผง ถังออกซิเจน
..... แผนที่บนดวงจันทร์ แพร
..... เข็มทิศ น้ำดื่ม
..... พลุ่สัญญาณ	
..... เครื่องมือปฐมพยาบาล + ยารักษาโรค	
..... เครื่องรับสัญญาณวิทยุใช้พลังงานแสงอาทิตย์	

เฉลยคำตอบองค์การนาซ่า

เหตุผล

ไม่มีก๊าซออกซิเจนบนดวงจันทร์

ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้บ้าง

ใช้ผูกแผลเมื่อเกิดบาดเจ็บ ช่วยในการปีนป่าย

ใช้ห่อของ

ไม่จำเป็น เพราะด้านสว่างของดวงจันทร์มีความร้อนเพียงพอแล้ว

ทำให้เกิดแรงผลักดันหลังทันที

ผสมน้ำใช้เป็นเครื่องดื่มหรืออาหารได้

บนดวงจันทร์ไม่มีออกซิเจน

หมายเลขที่ถูกต้อง

15. กล้องไม้ขีด

4. อาหารสำเร็จรูป

6. เชือกไนล่อน

8. ร่มชูชีพ

13. เครื่องทำความร้อน

11. ปืนพก

12. นมผง

1. ถังออกซิเจน

ใช้เป็นเครื่องมือในการหาทาง

เป็นที่กำลังและใช้ขนของ

สนามแม่เหล็กบนดวงจันทร์ต่างกับของโลก

คนขาดน้ำนาน ๆ ไม่ได้

บนดวงจันทร์ไม่มีออกซิเจน

อาจจำเป็นต้องใช้เครื่องมือปฐมพยาบาล

ใช้ในการติดต่อ

3. แผนที่บนดวงจันทร์

9. แพ

14. เข็มทิศ

2. น้ำดื่ม

10. พลุสัญญาณ

7. เครื่องมือปฐมพยาบาล

5. เครื่องรับสัญญาณวิทยุใช้

พลังงานแสงอาทิตย์

**** ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้สังเกตการแสดงออกของตนเองในชีวิตประจำวันว่ามีเหตุการณ์ใดที่เป็นปัญหาไม่กล้าแสดงออก หรือแสดงออกแบบก้าวร้าว และมีเหตุการณ์ใดที่เป็นพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ****

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 3

การแสดงบทบาทสมมุติ การแสดงออกที่เหมาะสม การเขียนบทสนทนาเพื่อขอร้องบุคคลอื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออก สามารถรับรู้พฤติกรรมใดเหมาะสมในการแสดงออก หรือพฤติกรรมการแสดงออกใดควรแก้ไข

วิธีดำเนินการ

1. กล่าวนำเรื่องพฤติกรรมกล้าแสดงออก ความแตกต่างระหว่าง การแสดงออกที่เหมาะสม การไม่กล้าแสดงออก การแสดงออกแบบก้าวร้าว

2. จากการบ้านในครั้งที่แล้ว ให้ผู้รับการฝึกเล่าเหตุการณ์การแสดงออกของตนเองในชีวิตประจำวันว่ามีเหตุการณ์ใดที่เป็นพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หรือแสดงออกแบบก้าวร้าว และพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. ให้ผู้รับการฝึกแบ่งกลุ่มกัน แต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อแสดงบทบาทสมมุติ แล้วให้เพื่อนในกลุ่มใหญ่บอกว่า จากบทบาทที่แสดงออกเป็นการแสดงออกแบบใด ระหว่างการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม การไม่กล้าแสดงออก และการแสดงออกแบบก้าวร้าว

แบบฝึกหัดการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อแยกรูปแบบของพฤติกรรม

- เหตุการณ์ที่ 1**
- เด่น นีบอย กระจกหน้าต่างแตกนายเห็นหรือยัง
 บอย ฉันเพิ่งกลับมาเหนื่อย ๆ ไว้ค่อยพูดกันทีหลัง
 เด่น ไม่ได้ ฉันต้องพูดกับเธอเดี๋ยวนี้ ว่าใครจะเป็นคนไปบอกแม่บ้านหอ
 บอย ตกลงเดี๋ยวฉันไปบอกแม่บ้านเอง ตอนนี้อพักผ่อนก่อน
 (พฤติกรรมของเด่น คือ การแสดงออกแบบก้าวร้าว)
- เหตุการณ์ที่ 2**
- เด่น นายพอมีเวลาช่วยสอนการบ้านเลขฉันหน่อยได้ไหม
 บอย ฉันกำลังยุ่งต้องทำรายงานภาษาไทยให้เสร็จ
 เด่น ฉันก็ไม่อยากทวนเธอหรอก แต่ฉันไม่เข้าใจวิชานี้จริงๆ
 บอย ฉันต้องรีบส่งรายงานวันพรุ่งนี้
 เด่น เอาละ ฉันเข้าใจ ฉันจะลองพยายามทำเอง
 (พฤติกรรมของเด่น คือ ไม่กล้าแสดงออก)
- เหตุการณ์ที่ 3**
- เด่น เพื่อนฉันบอกว่าจะมาขอค้างที่ห้องด้วยสักอาทิตย์หนึ่ง
 บอย ตอนนี้ฉันกำลังงานยุ่งกลัวว่าจะไม่มีเวลาดูแลเพื่อนนายนะสิ
 เด่น นายไม่ต้องเป็นห่วงหรอก ฉันพอมีเวลาว่างดูแลเขาเอง อาทิตย์หน้า
 ให้เพื่อนฉันมาอยู่ด้วยสักอาทิตย์หนึ่ง นายว่าดีไหม
 บอย ก็ตามใจนายแล้วกัน
 (พฤติกรรมของเด่น คือ การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม)
- เหตุการณ์ที่ 4**
- เด่น ฉันเพิ่งซื้อเสื้อมาใหม่ ฉันว่ามันสวยดีนะ
 บอย ฉันว่ามันเชยนะ สวยก็ไม่สวย
 เด่น นายว่าเชยจริงหรือ
 บอย ใช้นะสิ แล้วก็ยังแพงอีกด้วย ฉันว่ามันไม่สมราคาเลย
 เด่น อืม งั้นฉันไม่ใส่เสื้อตัวนี้แล้วละ
 (พฤติกรรมของเด่น คือ ไม่กล้าแสดงออก)
- เหตุการณ์ที่ 5**
- เด่น เมื่อวานนายเห็นแฟนฉันใช่ไหม
 บอย ใช่ ฉันว่าท่าทางเขาหึง ๆ นะ
 เด่น คงไม่ใช่อย่างนั้นหรอก เขาเป็นคนไม่ค่อยพูด จริง ๆ แล้วเขาเป็น
 คนน่ารัก ถ้าได้คุ้นเคยกันมากกว่านี้
 (พฤติกรรมของเด่น คือ การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม)

เหตุการณ์ที่ 6 เคน นายนี้แยจ้ง มาสายเป็นครึ่งชั่วโมง ปล่อยให้รถตั้งนาน
 บอย ขอโทษที ฉันมัวทำการบ้านเพิ่งเสร็จ
 เคน นัดแล้วมาสายแบบนี้ ทีหลังฉันชวนคนอื่นไปดูหนังด้วยดีกว่า
 ไม่ชวนนายอีกแล้ว
 (พฤติกรรมของเคน คือ การแสดงออกแบบก้าวร้าว)

ทักษะในการเขียนบทสนทนาเพื่อขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงการกระทำ

การขอร้องให้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงการกระทำใหม่ หรือหยุดการกระทำเดิม อาจทำให้ผู้ร้องขอรู้สึกอึดอัด ลำบากใจ จึงควรมีการวางแผนเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะพูด หรือแสดงอะไรออกไป โดยมีการเขียนบทสนทนาไว้ก่อน เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ที่ต้องการอย่างมั่นใจจากการเตรียมตัวที่พร้อม โดยมีโอกาสฝึกการใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง ท่าทาง และคำพูดที่เจาะจง ชัดเจนล่วงหน้า บทสนทนามี 4 ขั้นตอน คือ

1. การอธิบาย คือการกล่าวถึงการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่งตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเจาะจง ชัดเจนด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ตรงไปตรงมา โดยไม่วิเคราะห์ ไม่เดาสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ควรใช้คำพูดว่า “เธอคุยกับฉัน แต่เธอไม่มองมาที่ฉันเลย” แทนที่จะพูดว่า “เธอไม่สนใจฉันเลย” หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่กว้าง ๆ เช่น คำว่า “ตลอดเวลา” “ทุกครั้ง” เช่นพูดว่า “ตอนที่เราประชุมคณะกรรมการนักเรียนใน 4 ครั้งที่ผ่านมา เธอวิจารณ์การพูดหน้าแถวของฉันทั้ง 4 ครั้งเลยนะ” แทนประโยคที่ว่า “เธอตำหนิฉันเรื่องการพูดหน้าแถวตลอดเวลาเลยนะ”

2. การแสดงความรู้สึก เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่แท้จริงของตนเองที่มีต่อการกระทำของอีกฝ่าย โดยใช้ประโยค “ฉันรู้สึกว่.....” “ฉันคิดว่า.....” โดยไม่แสดงอารมณ์ขณะพูด ไม่มีการประเมินหรือตำหนิอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้อีกฝ่ายหนึ่งโกรธ ควรแสดงความรู้สึกทางด้านบวกมากกว่าทางด้านลบ

3. การพูดที่ชัดเจน คือการใช้คำพูดที่กระชับ ชัด เป็นประโยคที่เข้าใจง่าย สั้น ๆ เพื่อขอให้อีกฝ่ายเปลี่ยนแปลงการกระทำ หรือหยุดการกระทำเดิม แต่ไม่ควรขอให้เปลี่ยนแปลงมากเกินไปในระยะเวลาอันสั้น ควรคำนึงถึงความเป็นไปได้ที่อีกฝ่ายจะสามารถทำได้ เช่น ควรใช้คำพูดว่า “ฉันอยากให้เธอพูดเกี่ยวกับตนเองมากกว่าการพูดถึงคนอื่น” แทนการพูดว่า “เธอหยุดพูดเรื่องไร้สาระแบบนั้นได้แล้ว”

4. การพูดถึงผลที่ตามมา คือการบอกให้อีกฝ่ายทราบถึงผลของการเปลี่ยนแปลงการกระทำของเขาเองโดยเน้นถึงผลทางบวก เช่น ความชื่นชม คำชมเชย มากกว่าผลทางด้านลบคือการลงโทษ เช่น การพูดว่า “เธอจะมีเพื่อนมากขึ้น ถ้าเธอไม่ส่งเสียงดังเวลาเพื่อนทำการบ้าน” หรือ “ถ้าวันนี้เธอไม่ทำเวรอีก ฉันจะไม่ช่วยเธอทำรายงานต่อไปแล้ว” (จันทร์ฉาย พัทธ์ศิรีกุล, 2532)

ตัวอย่างที่ 1.

การอธิบาย	คุณแม่คะ คุณแม่เรียกหนูไปทาน โน่นทานนี่ในช่วงที่หนูอ่านหนังสืออยู่ที่นี้ 4 - 5 ครั้งแล้วนะคะ
การแสดงความรู้สึก	ทำให้หนูรู้สึกกังวลว่าจะอ่านหนังสือไม่ทัน แล้วก็ไม่ค่อยมีสมาธิในการอ่านหนังสือด้วยค่ะ
การพูดที่ชัดเจน ผลที่ตามมา	หนูขอร้องคุณแม่ไม่ต้องเรียกหนูไปทานอะไรอีกนะคะ ผลการสอบของหนูจะได้ดีขึ้น ดีไหมคะ

ตัวอย่างที่ 2.

การอธิบาย	เธอแสดงความคิดเห็นว่า ฉันควรเลือกแผนการเรียนอะไร ประมาณ 5-6 แล้วนะ
การแสดงความรู้สึก	ฉันรู้สึกที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง และรู้สึกเบื่อที่ต้องฟังซ้ำหลาย ๆ ครั้ง
การพูดที่ชัดเจน	ฉันอยากขอร้องให้เธอหยุดแสดงความคิดเห็นในเรื่องแผนการเรียนของฉันได้แล้ว
ผลที่ตามมา	ถ้าเธอหยุดพูดเรื่องนี้ เธอจะมีเหตุผลให้รับฟังมากขึ้น

การเขียนบทสนทนาเพื่อขอร้องบุคคลอื่นให้เปลี่ยนแปลงการกระทำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถเขียนบทสนทนาเพื่อขอร้องบุคคลอื่นให้เปลี่ยนแปลงการกระทำ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกเขียนบทสนทนาคนละ 1 สถานการณ์ ซึ่งเป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการร้องขอให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงการกระทำที่เป็นการเอาเปรียบตนเอง หรือเป็นการกระทำที่ตนเองรู้สึกว่ามีส่วนต่อคนในด้านลบ ได้แก่ ถูกเพื่อนแซงคิวขณะต่อแถวทานข้าวหรือซื้อของ, ขอร้องเพื่อนให้หรีเสียงวิทยุ เพราะต้องการอ่านหนังสือสอบ, ขอร้องอาจารย์ช่วยอธิบายวิชาเลขที่ไม่เข้าใจ, ชวนเพื่อนให้ไปดูหนังด้วยกัน และปฏิเสธเมื่อเพื่อนให้ลองสูบบุหรี่
2. เมื่อทำเสร็จให้ออกมาอ่านให้เพื่อนฟัง และแบ่งกลุ่มแสดงบทบาทตามบทสนทนาของแต่ละคน
3. ประเมินการแสดงออกของตนเอง และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่แสดง

กิจกรรม “ภาพปริศนา”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกเข้าใจความหมายของภาพที่บ่งบอกถึงความรู้สึกของเจ้าของภาพได้
2. เพื่อให้เข้าใจถึงพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกต่อบุคคลอื่น
3. เพื่อฝึกให้รู้จักคิดแก้ปัญหาในเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญหน้าได้
4. เพื่อฝึกให้สมาชิกคิดสมมุติเหตุการณ์อย่างมีเหตุมีผลได้
5. เพื่อฝึกให้สมาชิกคิดถึงหรือระลึกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาได้จากความคิดของคนเรา

คนเรา

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ ดินสอ
2. รูปภาพ

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย
2. แจกรูปภาพที่ 1 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพิจารณา และตอบคำถามว่าบุคคลในภาพนั้นควรพูดว่าอย่างไรบ้าง เขียนมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในเวลา 5 นาที
3. แจกรูปภาพที่ 2 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพิจารณา และตอบคำถามว่าบุคคลในภาพนั้นควรพูดคุยกันอย่างไรบ้าง เขียนมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในเวลา 5 นาที
4. แจกรูปภาพที่ 3 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพิจารณา และตอบคำถามว่าจะมีแนวทางแก้ปัญหาอย่างไรบ้าง เขียนมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในเวลา 5 นาที
5. แจกรูปภาพที่ 4 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพิจารณา และตอบคำถามว่าสิ่งที่คิดหรือเดาว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ เขียนมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในเวลา 5 นาที
6. แจกรูปภาพที่ 5 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพิจารณา และตอบคำถามว่าจากรูปภาพ มีคำพูดที่ขีดเส้นใต้ ทำให้คิดถึงหรือนึกถึงเรื่องใดบ้าง เขียนมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในเวลา 5 นาที

สรุปข้อคิด

1. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามรูปภาพทั้ง 5 ภาพ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการได้มาของคำตอบที่ช่วยกันคิด
2. สรุปข้อคิดเพิ่มเติมว่า คนที่มีความมิดสร้างสรรค์จะต้องมีความฉับไวที่จะรับรู้ปัญหา มองเห็นปัญหาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดใหม่ ๆ ได้ง่าย มีความสามารถที่จะสร้างหรือแสดงความคิดเห็นใหม่ ๆ และปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ซึ่งวิธีการคิดของคนเราเป็นตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

2.1 การรู้และการเข้าใจ หมายถึง ความสามารถของสมองในการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว

2.2 การจำ คือความสามารถของสมองในการสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มาและสามารถระลึกออกมาได้ตามที่ต้องการ

2.3 การประเมินค่า หมายถึงความสามารถของสมองในการตัดสินใจข้อมูลที่กำหนดให้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

ฝึกผ่อนคลายความเครียด

การอยู่เงียบ ๆ ตามลำพังด้วยเสียงเพลง (ใช้เทคนิคเดียวกันกับการฝึกครั้งที่ 2)

**** ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึกทบทวนและนำทักษะที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้นำไปฝึกใช้ในพฤติกรรมกล้าแสดงออกของตนเองและพฤติกรรมใดที่ควรแก้ไขในชีวิตประจำวัน ****

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 4

การกล่าวปฏิเสธ วิจาร์ณ และชมเชย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะและกล้าแสดงออกในการกล่าวปฏิเสธ วิจาร์ณ และชมเชย

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำแล้ว และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. กล่าวนำเรื่องทักษะในการกล่าวปฏิเสธ การวิจาร์ณ และชมเชย
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคน ฝึกทักษะดังกล่าว โดยแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ที่ตนเองคิดเองคนละ 1 สถานการณ์ในแต่ละทักษะ ส่วนผู้ที่ได้รับการปฏิเสธ วิจาร์ณ และชมเชย ให้พูดตอบด้วย
4. เมื่อผู้รับการฝึกคนหนึ่ง ๆ แสดงบทบาทสมมุติแล้ว
 - 4.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง
 - 4.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตนเอง และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก
 - 4.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง

ทักษะในการกล่าวปฏิเสธ

การรู้จักกล่าวปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่น แต่ไม่ได้หมายความว่า จะกล่าวปฏิเสธเสีย ทุกสิ่งทุกอย่าง การกล่าวปฏิเสธในสิ่งที่ตนรู้สึกไม่พอใจ ไม่อยากทำ และคำขอร้องนั้นมีเหตุผลไม่ เพียงพอ การที่บุคคลไม่กล้ากล่าวปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่น เพราะกลัวว่าเมื่อกล่าว ปฏิเสธไปแล้วจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ไม่ชอบตัวเอง จึงมักตอบสนองความต้องการหรือข้อเรียกร้องของ ผู้อื่นเสมอ ๆ ทำให้บุคคลเกิดความเคยชินยินยอมให้บุคคลอื่นเอาเปรียบไม่กล้าตอบโต้ ผลเสียที่ตามมา คือ

1. เป็นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม เพราะการตอบรับในขณะที่ตนเองต้องการปฏิเสธ เป็นการ สื่อสารที่ไม่จริงใจ
2. ตนเองไม่มีความสุข เพราะยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบจึงสะสมความขุ่นเคืองไว้
3. ทำให้ไม่เคารพและไม่เห็นคุณค่าของตนเอง จะรู้สึกโกรธ เกลียดตนเองที่ต้องทำตามบุคคล อื่นทั้งที่ตนเองไม่พอใจที่จะทำ
4. ทำให้ไขว้เขวไปจากสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จจริง ๆ จะรู้สึกหนักใจในการทำในสิ่งที่ไม่ ต้องการจะทำ และไม่มีเวลาหรือกำลังกายเหลือไว้ทำสิ่งที่สำคัญกว่า

การกล่าวปฏิเสธควรกล่าวสั้น ๆ และชัดเจนตรงจุด เริ่มต้นด้วยคำว่าไม่ และไม่จำเป็นต้องอธิบาย เหตุผลยืดเยื้อ กล่าวกับบุคคลใดก็สบตาผู้นั้น ผู้ที่กล้าแสดงออกที่เหมาะสมสามารถกล่าวปฏิเสธคำ ขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่นอยากไม่อึดอัดใจ สามารถกล่าวขอโทษที่ไม่อาจตอบรับคำขอร้องได้ ควรกล่าวสั้น ๆ เช่น “เสียใจด้วยนะ ฉันไปไม่ได้” หรือถ้าเห็นแนวทางที่จะทำให้ผู้ขอร้องสมหวังก็ อาจปฏิเสธเชิงประนีประนอม หรือให้คำแนะนำที่ทำได้ เช่น “เสียใจด้วยนะฉันให้เธอยืมเงิน ไม่ได้ ฉันคิดว่าเธอน่าจะไปปรึกษาครูประจำชั้นนะ” เป็นต้น

นอกจากนี้การแสดงภาษาท่าทางก็สำคัญ ผู้กล่าวปฏิเสธควรแสดงสีหน้าปกติ น้ำเสียงเรียบ ดัง ชัดเจน มองสบสายตาผู้ที่เราปฏิเสธ การแสดงออกดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความจริงใจที่ต้องการให้ บุคคลนั้นทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด (จันทร์ฉาย พัทธ์ศิรินทร์, 2532)

ทักษะในการกล่าวยกย่องชมเชย

ทำให้ผู้ถูกชมเชยรู้สึกว่าคุณกล่าวคำชมเชยมีความสนใจ ใส่ใจในตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีกับผู้พูด เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อไป แต่การกล่าวชมเชยนั้นต้องออกมาจากความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะผู้ฟังจะรู้สึกได้ว่าผู้พูดนั้นกล่าวชมเชยอย่างจริงใจเพียงใด

สรุปลักษณะการชมเชย ดังนี้

1. ชมเพื่อทักทาย เช่น วันนี้มาโรงเรียนแต่เช้าเชียว

2. ชมเพื่อเป็นการแก้กำลังใจ เช่น อ่านหนังสืออยู่หรือ ขยันดี
 3. ชมผลงานเพื่อการประเมินผล เช่น รายงานของเธอทำได้ดีมาก
 4. ชมแบบยื่นขอ เช่น เธอวาดภาพเองหรือ สวยจริง ๆ
- การชมเชยที่ดี ประกอบด้วย

1. การชมอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง
2. คำชมนั้นต้องมีสัมพันธ์กับสีหน้าท่าทางของผู้ชม
3. คำชมต้องไม่ยืดเยื้อ แต่ควรสั้นกระชับรัด
4. ไม่ชมให้พร่ำเพรื่อ
5. การชมต่อหน้าผู้อื่นหรือให้ผู้อื่นได้รับรู้จะได้ผลดี
6. ควรชมทันทีที่พฤติกรรมสิ้นสุดลง
7. เรื่องที่ชมนั้นต้องเป็นเรื่องจริง
8. ควรยกตัวอย่างประกอบคำชมจะทำให้การชมนั้นได้ผลดี

ลักษณะการให้คำวิจารณ์หรือข้อติที่ดี

การชม คือการให้ข้อสังเกตของตนเองแก่ผู้อื่น โดยให้ข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นถึงส่วนดีหรือจุดเด่นของผู้นั้น โดยปกติธรรมดาแล้วคนโดยทั่วไปมักจะยินดีที่ได้รับคำชม ยกเว้นบางกรณีที่ผู้รับรู้ว่าผู้ให้คำชมไม่มีความจริงใจในสิ่งที่พูด

การติ คือการให้ข้อสังเกตของตนเองแก่ผู้อื่น โดยให้ข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นถึงจุดบกพร่องหรือจุดอ่อนของผู้นั้น โดยปกติธรรมดาแล้วการติเป็นเรื่องที่ลำบากใจทั้งสำหรับผู้ให้และผู้รับคำติ โดยเฉพาะเมื่อทั้งคู่เผชิญหน้ากันโดยทั่วไปแล้ว ผู้ได้รับการติมักมีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ให้ ดังนี้

1. แสดงอาการไม่ยอมรับ โดยแสดงออกด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น
 - 1.1 ปฏิเสธว่าตนเองไม่ได้เป็นเช่นนั้น
 - 1.2 กล่าวหาว่าผู้ให้คำติไม่เข้าใจตน
 - 1.3 หาเหตุผลมาอธิบายว่า ตนทำเช่นนั้น เพราะเหตุใด
 - 1.4 หนีออกจากสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อไม่ต้องรับรู้จุดอ่อนและจุดบกพร่องของตน
2. แสดงการยอมรับเล็กน้อย แต่ยังไม่เชื่อว่าจะเป็นเช่นนั้นจริงจนกว่าจะได้สอบถามจากผู้อื่นอีก และมีหลายเสียงยืนยัน จึงจะยอมรับ
3. แสดงการยอมรับ เห็นด้วย และบอกว่าจะพยายามปรับปรุงแก้ไข แต่ไม่ได้ทำจริงตามที่พูด
4. แสดงการยอมรับ เห็นด้วย และเต็มใจที่จะปรับปรุงตนเองและแสดงความพยายามที่จะแก้ไขพฤติกรรมของตน

หลักในการให้คำติหรือคำวิจารณ์

1. การติผู้อื่นจะต้องทำด้วยความหวังดี เพื่อช่วยให้ผู้อื่นได้พัฒนาตนเอง ไม่ใช่เพื่อมุ่งจะทำลายเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว หรือเพราะอคติส่วนตัว

2. ในการติผู้อื่นนั้น ควรใช้คำพูดที่เป็นข้อความที่เฉพาะเจาะจงและเข้าใจได้ชัดเจนไม่ใช่ข้อความที่บอกกว้าง ๆ จนจับจุดไม่ได้ว่าผู้รับควรจะปรับปรุงอะไร เช่นคุณแม่พูดกับลูกสาวว่า “ลูกเป็นเด็กไม่ดี แม่ไม่รักแล้ว” เช่นนี้ผู้ฟังไม่รู้ว่าจะต้องปรับปรุงพฤติกรรมอะไร ถ้าจะเน้นให้เฉพาะเจาะจงไปอีกจะดีขึ้น เช่น “ลูกตื่นนอน ทำให้น้องเจ็บร้องไห้ แม่ไม่ชอบที่ลูกทำอย่างนี้” หรือในกรณีที่นายเอนกได้รับคำติว่า “คุณเป็นคนที่ชอบข่มขู่คนอื่นเสมอ” นายเอนกจะไม่ทราบว่าคุณควรจะปรับปรุงตัวเองอย่างไร การวิจารณ์นี้จะเป็นประโยชน์มากขึ้นถ้ากล่าวให้เฉพาะเจาะจงลงไปว่า “เมื่อคืนนี้ ตอนเรากำลังประชุมกันอยู่ คุณมักจะขัดแย้งขึ้นมากลางคัน ไม่ได้ฟังคนอื่นพูดให้จบ แล้วคุณก็จะเสนอแต่เหตุผลของคุณ คุณใช้เสียงดังมาก จนผมตกใจกลัว แทบจะเห็นคล้อยตามคุณ” เป็นต้น

3. ในการติผู้อื่นนั้น ควรใช้คำพูดที่เป็นข้อความที่อธิบายพฤติกรรมที่ผู้ฟังนั้นแสดงออก ไม่ใช่ใช้ความรู้สึกของเราตัดสินพฤติกรรมของผู้ฟัง เช่น

ไม่ควร

- คุณนี่พูดมากจริง ๆ
- คุณไม่เต็มใจจะเข้าประชุมเลยนะ
- คุณพูดอะไรฟังไม่รู้เรื่อง

ควร

- ในการประชุมคราวนี้ คุณพูดมากกว่าคนอื่น
- คุณมาเข้าประชุมสายไป 15 นาที
- คุณพูดเสียงเบาไป ผมฟังไม่ค่อยได้ยิน จึงไม่ค่อยรู้เรื่อง

คำพูดที่เป็นการบรรยาย หรืออธิบายพฤติกรรม จะมีส่วนช่วยให้บุคคลนั้นรู้สึกสะดวกใจที่จะรับฟัง และรู้แนวทางที่จะปรับปรุงตนเองได้ การใช้คำพูดเช่นนี้ จะช่วยไม่ให้ผู้ฟังเกิดปฏิกิริยาป้องกันตัวเองขึ้น

4. ในการติผู้อื่นนั้น ควรดูความต้องการของผู้ฟังด้วย การให้ในสิ่งที่ผู้รับไม่ต้องการอาจไร้ประโยชน์ นอกจากนั้น จำเป็นต้องดูความเหมาะสมกับกาลเทศะด้วย ผู้รับควรรับอยู่ในสภาพพร้อมที่จะรับ ถึงแม้ว่าคำวิพากษ์วิจารณ์ดีเท่าไรก็ตามถ้าผิดกาลเทศะ ก็อาจเกิดผลร้ายได้

5. ลักษณะของการให้คำติที่ดีนั้น ควรเป็นไปในลักษณะของการให้ข้อเสนอแนะไม่ใช่การบังคับ ซึ่งจะทำให้ผู้ฟังขาดอิสระในการคิดและอาจเกิดความหวาดกลัวขึ้นได้ เช่นแทนที่จะพูดว่า “คุณไม่ควรมาสายอีก” อาจพูดว่า “ในสัปดาห์นี้ คุณมาสาย 4 วันแล้ว”

6. การให้คำวิจารณ์ผู้อื่นนั้น ผู้ให้ควรระมัดระวังเลือกสรรข้อมูลที่จะให้ โดยบอกในสิ่งที่ผู้รับสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ เพราะการติในเรื่องที่ผู้รับไม่สามารถปรับปรุงได้นั้น จะทำให้ผู้รับเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา เช่น การตำหนิในเรื่องความผิดปกติทางร่างกาย หรือข้อบกพร่องที่เขาควบคุมไม่ได้ การตำหนินี้จะไม่ช่วยให้มีอะไรดีขึ้นนอกจากความไม่สบายใจ

7. ในการตีผู้อื่นนั้น ผู้ให้ควรระมัดระวังในเรื่องการสื่อความหมายให้มาก ควรใช้ภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจง่าย และหมั่นตรวจสอบความเข้าใจของผู้ฟังให้ตรงกัน เพราะถึงแม้ว่าผู้ให้คำวิจารณ์จะมีความตั้งใจดีเพียงใด แต่ถ้าผู้รับแปลความหมายของสิ่งที่ได้ยินไม่ตรงตามความตั้งใจของผู้ให้ ความเข้าใจผิดอาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้นผู้ให้จึงควรตรวจสอบความเข้าใจของผู้รับ และปรับความเข้าใจให้ตรงกันเสมอ

หลักในการรับคำวิจารณ์จากผู้อื่น

1. ควรเปิดใจให้กว้าง เปิดโอกาสให้ผู้อื่นติชมเรา และไม่พยายามป้องกันตนเอง โดยระลึกอยู่เสมอว่า คนทุกคนมีจุดบอดที่ตนเองไม่สามารถเห็นได้ สิ่งที่ผู้อื่นเห็นและบอกเราเป็นกระจกสะท้อนให้เห็นถึงจุดบอดนั้น ซึ่งถ้าเราเปิดใจยอมรับฟังเราก็จะสามารถจัดจุดบอดหรือข้อบกพร่องนั้นไปได้บ้าง
2. พยายามรับฟังข้อมูลด้วยใจเป็นกลาง ไม่คิดเข้าข้างตนเองหรือพยายามให้อภัยในข้อบกพร่องนั้น ๆ
3. ฟังคำนิ่งอยู่เสมอว่า คนเรามีทั้งส่วนดีส่วนเสียด้วยกันทั้งนั้น การที่เราพยายามปกปิดข้อเสียของเรา โดยการไม่ยอมรับรู้นั้น ไม่ได้ช่วยให้เราเกิดความเจริญงอกงามแต่อย่างใด
4. พยายามสร้างทัศนคติที่ดีต่อผู้ให้คำวิจารณ์เราว่า “เขาดีเพื่อก่อ” เพื่อช่วยให้เราได้พัฒนาตนเองมิให้มุ่งทำลายเรา
5. ควรรับฟังข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้อื่น แล้วนำไปพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบ ถ้ายังไม่แน่ใจในข้อมูลที่ได้รับ ควรพิจารณาข้อมูลเพิ่มเติม
6. เมื่อพิจารณาแล้วว่า ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับเชื่อถือได้ ควรนำไปใช้ปรับปรุงตนเองอย่างจริงจัง การทำเช่นนี้ นอกจากจะเป็นผลประโยชน์แก่ตนเองโดยตรงแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับคำวิจารณ์นั้น ได้ดียิ่งขึ้นด้วย

การให้และรับคำวิจารณ์ในทางบวก หรือเรียกสั้น ๆ ว่า คำชม นั้น ถ้าเปรียบเทียบกับคำติแล้ว จะมีความยุ่งยากหรือเป็นปัญหาน้อยกว่ามาก เพราะโดยทั่วไปแล้วมนุษย์จะพึงพอใจที่จะได้รับคำชม เนื่องจากเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่าตนเป็นที่ยอมรับและเป็นคนสำคัญ และมีค่าคนหนึ่ง อย่างไรก็ตามในการให้คำชมที่ก่อประโยชน์อย่างมากมายนั้น ผู้ให้ควรคำนึงถึงข้อพึงระวังเล็กๆน้อยๆเช่น

1. การจะชมใครนั้น ควรชมด้วยความจริงใจ ไม่ใช่ชมอย่างเสแสร้ง หรือ เพื่อหวังประโยชน์อื่นใดตอบแทน
2. การให้คำชมแก่ผู้อื่นนั้น ควรจะถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ไม่มากเกินความจริงอันอาจจะทำให้คำชมนั้นกลายเป็นการหลอกลวงได้
3. การให้คำชมนั้น ควรให้ถูกกาลเทศะ ทำให้ผู้รับเกิดความพึงพอใจและไว้วางใจผู้ให้
4. การให้คำชมนั้น ควรให้แต่พอดี ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป หรือบ่อยเกินไปซึ่งจะทำให้คำชมนั้นไร้ความหมายหรือด้อยคุณค่าลงไป

5. มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันและพึ่งพาอาศัยกันและกัน การให้คำติชมแก่กันและกันเป็นสิ่งหนึ่งซึ่งเราสามารถให้กันได้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาปรับปรุงตนเองให้เจริญงอกงามขึ้น (เทียม ศรีคำจักร, 2539)

กิจกรรม “การต่อชิ้นส่วน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อวิเคราะห์ท่าทีของความร่วมมือในการแก้ปัญหา
2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการฝึกอบรมยอมรับพฤติกรรมของตน โดยหลีกเลี่ยงการขัดแย้งกับผู้อื่น

อุปกรณ์ที่ใช้

รูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส 5 รูป ถูกตัดออกเป็นรูปละ 3 ชิ้น ใส่รวมในถุงพลาสติก รวมทั้งหมด 15 ชิ้น

วิธีดำเนินการ

1. จัดให้ผู้รับการฝึกอบรมกลุ่มกัน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน และผู้สังเกตการณ์ 1 คน
2. อธิบายขั้นตอนให้ผู้รับการฝึกอบรมทุกคนรับทราบทั่วกัน
 - 2.1 ผู้รับการฝึกอบรมมีสิทธิ์ถือชิ้นส่วนคนละ 3 ชิ้น
 - 2.2 ขณะทำกิจกรรมห้ามพูดคุยปรึกษากัน และไม่ทำสัญญาณใด ๆ
 - 2.3 ทุกคนมีสิทธิ์จะหยิบชิ้นส่วนให้คนอื่นได้ แต่จะขอหรือหยิบชิ้นส่วนจากคนอื่น
 - 2.4 จะเอาชิ้นส่วนคนอื่นมาต่อให้กันหรือช่วยกันไม่ได้
 - 2.5 กลุ่มใดต่อรูปครบ 5 รูปก่อนให้ร้องไชโยได้
3. หลังจากที่ทุกคนรับทราบกติกาแล้ว ผู้ฝึกเรียกผู้สังเกตการณ์ไปพบนอกห้องเพื่อให้ดูเฉลยภาพต่อทั้ง 5 ภาพ และชี้แจงเกี่ยวกับวิธีการสังเกตการณ์ว่า ให้ดูพฤติกรรมของแต่ละคนว่าใครทำถูกต้องและรวดเร็วหรือช้า มีไหวพริบดี ผิดกติกาอย่างน้อยเพียงใด
4. แจกชิ้นส่วน โดยแจกชิ้นส่วนที่ละแผ่นวนขวาไปจนครบ และให้ผู้สังเกตการณ์คอยสังเกตพฤติกรรมกลุ่มขณะสมาชิกกำลังทำกิจกรรม
5. เมื่อทำเสร็จ ผู้สังเกตการณ์และผู้ฝึกตรวจว่าถูกต้องหรือไม่ และให้ผู้สังเกตการณ์รายงานเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตแต่ละกลุ่ม

สรุปข้อคิด

1. ให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดหรือการเรียนรู้ใดบ้าง
2. ผู้ฝึกสรุปเพิ่มเติมว่า เมื่อบุคคลมาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มคือ การเกิดปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างบุคคลแต่ละคน ทุกคนมีโอกาสได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลดีต่อการ

ดำเนินงานต่อไป นอกจากนี้แล้วบุคคลในฐานะสมาชิกของกลุ่มมีโอกาสจะแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างกว้างขวาง ความคิดบางอย่างก็สามารถทำให้บุคคลอื่น ๆ คล้อยตามหรืออาจเรียกว่ามีอิทธิพลต่อกลุ่มทำให้กลุ่มได้รับประโยชน์เป็นอย่างดี จากการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้จะทำให้ผู้รับการฝึกทุกคนเรียนรู้ “การรู้จักให้” (Give) และ “การรู้จักรับ” (Take) ซึ่งคุณลักษณะนี้เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังในสังคมประชาธิปไตย ตามคำกล่าวที่ว่า “จงเป็นผู้ให้ให้มากขึ้นและจงเป็นผู้รับให้น้อยลง” (Give more and Take less) สังคมก็จะสงบสุข (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2542)

ฝึกผ่อนคลายความเครียด

การอยู่เงียบ ๆ ตามลำพังด้วยเสียงเพลง (ใช้เทคนิคเดียวกันกับการฝึกครั้งที่ 2)

**** ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึกทบทวนและนำทักษะที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้นำไปฝึกใช้ในการแสดงออกของตนเองในชีวิตประจำวัน ****

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 5

ประเมินความเข้าใจในโปรแกรมการฝึก ยุติการฝึก

วัตถุประสงค์

1. ประเมินผลและทบทวนความเข้าใจของสมาชิกในโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออก

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าประสบการณ์จากการฝึกทักษะในการกล้าปฏิเสธ ชมเชย และวิจารณ์ที่ได้ทำแล้ว และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ให้สมาชิกทุกคนร่วมอภิปรายกลุ่มจากการฝึกทำกิจกรรมร่วมกัน โดยประเมินจากความรู้สึกและความเข้าใจของสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรม “การสร้างความคิดทางบวก”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้เรียนรู้วิธีการสร้างความคิดทางบวก
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกนำความคิดทางบวกไปใช้ เมื่อต้องเผชิญกับความวิตกกังวล หรือปัญหาและวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. อธิบายเนื้อหาความคิดทางบวกและวิธีการสร้างความคิดทางบวกให้ผู้รับการฝึกทุกคน
2. แจกกระดาษและดินสอให้กับสมาชิกทุกคน จากนั้นให้ลองฝึกวิธีการสร้างความคิดทางบวก โดยให้เวลาประมาณ 15 นาที เมื่อทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ส่งรวบรวมไว้ที่ผู้นำการฝึก และขออาสาสมัครจำนวน 3 คน ออกมาอ่านสิ่งที่สมาชิกได้เขียนไว้โดยการสุ่มอ่าน

สรุปข้อคิด

1. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม สิ่งที่สำคัญที่สุดในตัวคนที่ทำให้คนสร้างประโยชน์ให้แก่องค์กร สังคมตนเอง และครอบครัวได้มากที่สุดก็คือ “การคิด” การคิดที่ทรงคุณค่าซึ่งสร้างให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งตนเอง และสังคม ก็คือ การคิดอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยหลักที่สำคัญคือ ความคิดสร้างสรรค์ คุณค่าของความคิดสร้างสรรค์อยู่ที่ ความใหม่ ความคิดสร้างสรรค์ทุกความคิดล้วนเป็นสิ่งที่มีความหมายของโลกทั้งสิ้น ความคิดสร้างสรรค์ไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบหรือจัดระดับคุณค่าได้ทุกความคิดมีค่าทั้งสิ้น แท้จริงแล้ว ความคิดของทุกคนดีหมด เจ้าของความคิดควรจะเป็นคนเดียวที่จะตัดสินว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอย่างไร คนอื่นไม่ควรไปตัดสินความคิดของเขา เพราะคนเราต่างก็มีเหตุผลของตัวเอง ถ้าเราเอาความรู้สึกของเรา เหตุผลของเราไปตัดสินคนอื่น เท่ากับว่าของเราถูกของคนอื่นผิดแล้วโลกเราก็จะไม่น่าอยู่ คนเราจะมุ่งเอาชนะกัน โดยไม่สนใจว่าคนที่ถูกทำให้แพ้จะรู้สึกอย่างไร

กิจกรรม “How many squares?”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้เรียนรู้รู้จักตนเองมากขึ้น
2. เพื่อให้เป็นคนรู้จักมองได้หลายแง่หลายมุม

อุปกรณ์

1. กระดาษแบบฟอร์ม “How many squares?”

วิธีดำเนินการ

1. แจกแบบฟอร์ม “How many squares?” ให้สมาชิก คนละ 1 แผ่น
2. ให้สมาชิกแต่ละคนนับดูว่า ในรูปนั้นมีสี่เหลี่ยมจัตุรัสกี่รูป ซึ่งคำตอบที่ถูกต้องคือ 40 รูป
3. ถามสมาชิกแต่ละคนว่าใครนับได้สูงที่สุด แล้วให้คนที่นับได้สูงที่สุดหรือนับได้ครบ 40 รูป ออกมาเฉลยให้เพื่อนในกลุ่มดูว่านับอย่างไร

4. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ที่นับได้ไม่ครบ 40 รูป เพราะอะไร และที่นับได้ครบ 40 รูป เป็นเพราะอะไร

สรุปข้อคิด

1. แท้จริงแล้วทุกคนอาจมีความดีบางอย่างซึ่งซ่อนอยู่ภายใน โดยที่เราไม่รู้จักค้นหา เปรียบเหมือนสี่เหลี่ยมจัตุรัสบางรูปที่เรามองไม่เห็น
2. เราควรมองหาความดีในตัวของเราเอง และตัวของผู้อื่นด้วย จะช่วยให้เรารู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
3. คนเราแต่ละคนต่างมีศักยภาพอยู่ภายในตนเอง หากเราได้ค้นหา ก็จะพบและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นได้

ฝึกผ่อนคลายความเครียด

การอยู่เงียบ ๆ ตามลำพังด้วยเสียงเพลง (ใช้เทคนิคเดียวกันกับการฝึกครั้งที่ 2)

กิจกรรม “การให้และรับความประทับใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับความประทับใจของผู้อื่นที่มีต่อตน เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งนั่งอยู่กลางวง จากนั้นสมาชิกคนอื่น ๆ บอกถึงความประทับใจของตนที่มีต่อสมาชิกที่อยู่กลางวง ด้วยการชี้เฉพาะเจาะจงถึงการกระทำต่าง ๆ
2. สมาชิกที่อยู่กลางวงสังเกตถึงความรู้สึกของตนที่เกิดขึ้นระหว่างการรับฟังผู้อื่น
3. ผลัดเปลี่ยนสมาชิกคนอื่น ๆ ให้ได้รับฟังความคิดเห็น จบครบวง

เมื่อการฝึกได้ดำเนินมาถึงช่วงสุดท้ายและสมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ จากกลุ่มกิจกรรมเพื่อการอำลาจะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก จุดประสงค์คือการประมวลประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้เข้าด้วยกัน และเป็นการสนับสนุนให้กำลังใจแก่สมาชิกในการที่จะนำเอาความรู้เหล่านั้นไปปรับปรุงชีวิตของตนให้ดีขึ้น นอกจากนี้กิจกรรมเพื่อการอำลา ยังส่งผลให้กลุ่มเกิดความรักใคร่ผูกพันซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้นอีกด้วย (ชูชัย สมิทธิไกร, 2528)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวกานต์พิชชา เหลี้ยวตระกูล
วัน เดือน ปี เกิด	31 สิงหาคม 2516
ประวัติการศึกษา จังหวัด	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดาราวิทยาลัย เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2531 สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2534 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยพายัพ ปีการศึกษา 2538
ประสบการณ์	ปี 2538 – 2546 เลขานุการผู้บริหาร โรงแรมมนตรี บริษัท เอ. เอ็ม. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด จังหวัดเชียงใหม่ ปี 2547 – 2548 เลขานุการผู้จัดการ ศูนย์สรรพสินค้า O.P. PLACE บริษัท พันธไมตรี จำกัด กรุงเทพมหานคร ปัจจุบัน ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายการตลาด ศูนย์สรรพสินค้าเชียงใหม่พลาซ่า บริษัททิพย์พัฒน์ อาร์เซด จำกัด จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved