

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดและแบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย

1. แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 52 ข้อ ขอให้ตอบแบบสอบถามโดยการพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเหมือนหรือไม่เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ “ใช่” หากเหมือนตนเอง หรือลงในช่องคำตอบ “ไม่ใช่” หากไม่เหมือนตนเอง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ข้าพเจ้าไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ.....		
2. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการพูดหน้าชั้นเรียน.....		
3. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจโดยไม่รู้สึกลังเลจนเกินไป.....		
4. ใคร ๆ รู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับข้าพเจ้า.....		
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดง่าย.....		
6. ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาอันยาวนานกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ.....		
7. ข้าพเจ้าเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน.....		
8. ผู้ปกครองเข้าใจความรู้สึกของข้าพเจ้า.....		
9. ข้าพเจ้ายอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก.....		
10. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองทำไม่ได้ตามที่ผู้ปกครองคาดหวัง.....		
11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนอื่นดีกว่าข้าพเจ้า.....		
12. ชีวิตของข้าพเจ้าเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย.....		
13. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของข้าพเจ้า.....		
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย.....		
15. ข้าพเจ้ามักถูกครุฑว่าบอ้ย ๆ เมื่ออยู่ที่โรงเรียน.....		
16. บอ้ยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่อยากเรียนหนังสือ.....		
17. เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้วข้าพเจ้าหน้าตาไม่ดี.....		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
18. ผู้ปกครองให้ความรักต่อข้าพเจ้า.....		
19. คนอื่น ๆ ได้รับการชื่นชมมากกว่าตัวข้าพเจ้า.....		
20. ข้าพเจ้ารู้สึกที่ผู้ปกครองจู้จี้จุกจิกกับข้าพเจ้าเกินไป.....		
21. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่มีความสามารถพอในการเรียน.....		
22. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากเป็นคนอื่น.....		
23. ข้าพเจ้าไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้.....		
24. ข้าพเจ้าไม่เคยวิตกกังวลใจในเรื่องใด ๆ เลย.....		
25. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในตัวเอง.....		
26. ข้าพเจ้าเป็นที่รักใคร่ของคนอื่นได้ง่าย.....		
27. ข้าพเจ้ามีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น.....		
28. ข้าพเจ้านั่งใจลอยบ่อย ๆ.....		
29. ข้าพเจ้าอยากเป็นเด็กกว่านี้.....		
30. ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ.....		
31. ข้าพเจ้าไม่กล้าตัดสินใจในการทำอะไรด้วยตนเอง.....		
32. ที่แล้ว ๆ มาข้าพเจ้ามักทำผิดอยู่เสมอ.....		
33. ข้าพเจ้าไม่เคยมีความสุขเลย.....		
34. ในการทำอะไรข้าพเจ้าจะทำอย่างเต็มความสามารถ.....		
35. โดยปกติข้าพเจ้าสามารถดูแลตนเองได้.....		
36. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ค่อนข้างมีความสุข.....		
37. ข้าพเจ้าชอบทุกคนที่ข้าพเจ้ารู้จัก.....		
38. ข้าพเจ้ารู้จักตัวเองดี.....		
39. ไม่มีใครใส่ใจกับข้าพเจ้ามากนัก.....		
40. ข้าพเจ้าไม่เคยถูกลงโทษ.....		
41. ถ้าข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งที่ทำนั้นถูกต้องแม้จะมีคนทักท้วง ข้าพเจ้าก็จะไม่เปลี่ยนความตั้งใจ.....		
42. ข้าพเจ้าไม่ชอบเป็นเด็กผู้ขายอย่างที่เป็นอยู่เลย.....		
43. ข้าพเจ้าไม่ชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่น.....		
44. ข้าพเจ้าไม่เคยประหม่าเลย.....		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
45. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกอายตนเอง.....		
46. เพื่อน ๆ วิพากษ์วิจารณ์ข้าพเจ้าบ่อย ๆ.....		
47. ข้าพเจ้าพูดความจริงเสมอ.....		
48. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าครูบางคนไม่ชอบข้าพเจ้า.....		
49. ข้าพเจ้าปล่อยชีวิตให้ขึ้นอยู่กับดวง.....		
50. ข้าพเจ้าไม่เคยทำอะไรประสบความสำเร็จ.....		
51. ข้าพเจ้าอารมณ์เสียง่ายเมื่อถูกดู.....		
52. ข้าพเจ้ารู้สึกอยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น.....		

2. แบบสอบถามประเมินการแสดงออกโดยผู้รับการฝึกเป็นผู้ประเมินตนเอง

คำชี้แจง

ขอให้พิจารณาข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ว่าตรงกับตนเองมากน้อยเพียงใดแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตนเองมากที่สุด

ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
การกล่าวยกย่อง				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดชมเชยผู้อื่นโดยไม่รู้สึกลินใจ.....				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าควรใช้คำพูดใดในการกล่าวชมผู้อื่น.....				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดแสดงความยินดีกับผู้อื่น.....				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการเริ่มต้นทักทายผู้อื่น.....				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการพูดเพื่อให้กำลังใจผู้อื่น.....				

ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
การกล่าวขอร้อง				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการเริ่มต้นพูดขอความร่วมมือจากผู้อื่น.....				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดขอร้องไม่ให้ผู้อื่นเอาเปรียบข้าพเจ้า.....				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะเป็นฝ่ายเริ่มเจรจาทกลงกับผู้อื่นก่อน.....				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างในตัวเขา.....				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดขอความช่วยเหลือจากผู้ที่ข้าพเจ้าไม่คุ้นเคยหรือไม่รู้จัก.....				
การกล่าวปฏิเสธ				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดปฏิเสธด้วยคำว่า "ไม่"				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการพูดปฏิเสธในทันที.....				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น..				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดปฏิเสธข้อเสนอของผู้อื่น...				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการบอกให้ผู้อื่นทราบว่าข้าพเจ้าไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เขาพูดหรือกระทำ.....				
การประสานสายตา				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการสบสายตากับคนที่ไม่คุ้นเคย.....				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะมองหน้าผู้ที่กำลังสนทนาด้วย.....				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะใช้สายตามองโดยตรงถึงผู้ฟัง.....				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะประสานสายตากับผู้ใหญ่.....				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการประสานสายตาได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ.....				

ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
น้ำเสียง				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล.....				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะพูดด้วยระดับความดังของเสียงที่แตกต่างกันเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจที่จะเล่าเรื่องด้วยจังหวะการพูดที่แตกต่างกันตามความเหมาะสม.....				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก..				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองพูดไม่เร็วหรือช้าเกินไปไป.....				
การแสดงท่าทาง				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการใช้มือประกอบการพูด.....				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการวางมือ ถืออุปกรณ์ในระหว่างการสนทนาได้เหมาะสม.....				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองไม่เคยโยกตัวไปมาตลอดเวลาที่นั่งหรือยืนคุยกับผู้อื่น.....				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองมีท่าทางที่เป็นธรรมชาติขณะพูด เช่น ไม่บีบมือ ไม่ขมวดคิ้ว หรืออื่น ๆ เกินความเหมาะสม.....				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในท่าทีขณะที่พูดกับผู้อื่นโดยไม่เกรงเท้า ไม่เขย่าขา มากเกินไป.....				

ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
การวางท่าทาง				
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในท่ายืนของตนเองในขณะที่ต้องพูดต่อหน้าผู้ฟังจำนวนมาก.....				
2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าข้าพเจ้ามีการโน้มตัวไปข้างหน้าที่เหมาะสมในขณะที่ยืนคุยกับผู้อื่น.....				
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในท่วงท่าของตนเองว่ามีความเหมาะสมในขณะที่ยืนฟังผู้อื่นพูด.....				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในระยะห่างของการยืนระหว่างข้าพเจ้ากับผู้อื่น.....				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในระยะห่างขณะที่นั่งคุยกับผู้อื่น..				
การแสดงสีหน้า				
1. ข้าพเจ้าคิดว่าการแสดงสีหน้าจำเป็นต่อการแสดงความจริงใจ.....				
2. ข้าพเจ้าคิดว่าการแสดงสีหน้าเป็นลักษณะของผู้ที่มั่นใจในตนเอง.....				
3. ข้าพเจ้ามีความเห็นว่าการแสดงสีหน้าเป็นท่าทีของคนทันสมัย.....				
4. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในสีหน้าที่แสดงออกกับผู้อื่นว่าเหมาะสม.....				
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการแสดงสีหน้าให้ผู้อื่นทราบว่าข้าพเจ้ากำลังรู้สึกเช่นไร.....				

3. แบบสอบถามประเมินการแสดงออกของผู้รับการฝึกโดยผู้สังเกตการณ์เป็นผู้ประเมิน คำชี้แจง

โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ว่าตรงกับผู้เข้ารับการฝึกมากน้อยเพียงใด
แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับผู้รับการฝึกที่ท่านสังเกตการณ์มากที่สุด

ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
การกล่าวยกย่อง				
1. ความสามารถในการกล่าวชมผู้อื่น.....				
2. ความสามารถในการใช้คำพูดแสดงความยกย่องชมเชย ผู้อื่น.....				
3. ความสามารถในการพูดแสดงความยินดีกับผู้อื่น.....				
4. ความสามารถในการเริ่มต้นทักทายผู้อื่น.....				
5. ความสามารถในการพูดให้กำลังใจผู้อื่น.....				
การกล่าวขออภัย				
1. ความสามารถในการเริ่มต้นพูดขอความร่วมมือ จากผู้อื่นก่อน.....				
2. ความสามารถในการพูดขออภัยให้ผู้อื่นหยุดเอาเปรียบ ตนเอง.....				
3. ความสามารถในการเริ่มเจรจาตกลงกับผู้อื่นก่อน.....				
4. ความสามารถในการพูดขออภัยให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง บางอย่าง.....				
5. ความสามารถในการพูดขอความช่วยเหลือ จากผู้อื่นที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่รู้จัก.....				

ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
การกล่าวปฏิเสธ				
1. ความสามารถในการพูดปฏิเสธด้วยคำว่า "ไม่".....				
2. ความสามารถในการพูดปฏิเสธในทันที.....				
3. ความสามารถในการพูดปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น.....				
4. ความสามารถในการพูดปฏิเสธข้อเสนอของผู้อื่น.....				
5. ความสามารถในการบอกให้ผู้อื่นทราบว่าเราไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ.....				
การประสานสายตา				
1. ความสามารถในการสบตากับผู้ที่ไม่คุ้นเคย.....				
2. ความสามารถในการมองหน้าผู้ที่สนทนาด้วย.....				
3. ความสามารถในการใช้สายตามองโดยตรงถึงผู้ฟัง.....				
4. ความสามารถในการประสานสายตากับผู้ใหญ่.....				
5. ความสามารถในการประสานสายตาได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ.....				
น้ำเสียง				
1. ความสามารถในการพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล.....				
2. ความสามารถในการพูดด้วยระดับความดังของเสียงที่แตกต่างกันเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง.....				
3. ความสามารถในการเล่าเรื่องด้วยจังหวะการพูดที่แตกต่างกันเพื่อความเหมาะสม.....				
4. ความสามารถในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก.....				
5. ความสามารถในการพูดไม่เร็วหรือช้าจนเกินไป.....				

ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
การแสดงท่าทาง				
1. ความสามารถในการใช้มือประกอบการพูด.....				
2. ความสามารถในการควบคุมตัวเองโดยไม่มีท่าทาง ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป.....				
3. ความสามารถในการนั่งหรือยืนพูดคุยกับผู้อื่น โดยไม่โยกตัวไปมาอยู่ตลอดเวลา.....				
4. ความสามารถในการแสดงท่าทางอย่างเป็นธรรมชาติ และควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสม.....				
5. ความสามารถในการท่าทางขณะที่พูดกับผู้อื่นด้วยท่าที่ ที่สุภาพและมั่นคงในการแสดงท่าทาง				
การวางท่าทาง				
1. ความสามารถในการวางท่าทางการยืนได้อย่าง เหมาะสมในขณะที่พูดต่อหน้าผู้ฟังจำนวนมาก.....				
2. ความสามารถในการโน้มตัวไปข้างหน้าอย่างเหมาะสม ในขณะที่พูดคุยกับผู้อื่น.....				
3. ความสามารถในการมีท่าทางการนั่งที่เหมาะสมในขณะที่ ที่ฟังผู้อื่นพูด.....				
4. ความสามารถในการจัดระยะห่างในการยืนพูดคุยกับ ผู้อื่น.....				
5. ความสามารถในการเว้นระยะห่างขณะที่นั่งพูดคุยกับ ผู้อื่น.....				

ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง ข้าง มาก	ค่อนข้าง ข้าง น้อย	น้อย
การแสดงสีหน้า				
1. ความสามารถในการแสดงสีหน้าให้สอดคล้องกับ เรื่องที่เล่า.....				
2. ความสามารถในการแสดงสีหน้าให้ตรงกับความรู้สึก ของตน.....				
3. ความสามารถในการแสดงสีหน้าให้ผู้อื่นทราบว่ากำลัง มีความรู้สึกเช่นไร.....				
4. ความสามารถในการแสดงออกทางสีหน้าเพื่อสื่อให้ผู้ฟัง เข้าใจความรู้สึก.....				
5. ความสามารถในการแสดงออกทางสีหน้าต่อเหตุการณ์ ต่าง ๆ ที่ได้ประสบ.....				

ภาคผนวก ข

กิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	การประเมินผล
1	ทราบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการแสดงออกที่เหมาะสมได้	1. เกมพื้นฐานแห่งมิตรไมตรี 2. ผู้นำการฝึกแสดงตัวแบบพฤติกรรมที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบ 3. ผู้รับการฝึกแสดงบทบาทสมมติพฤติกรรมที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบ	1. เมื่อดูบทบาทสมมติแล้ว ผู้รับการฝึกสามารถแยกการแสดงออกทั้ง 3 รูปแบบ 2. สังเกตความสนใจ 3. สังเกตการซักถาม
2	มีทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมด้านอวัจนภาษา	1. เกมสื่อสารโดยใช้สัญญาณใบ้ 2. ฝึกทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมด้านอวัจนภาษา	1. สังเกตการแสดงออก 2. ตอบแบบประเมินพฤติกรรมตนเอง
3	มีทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมในการกล่าวชมเชย	1. เกมของแห่งความดี 2. ฝึกทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมในการกล่าวชมเชย	1. สังเกตการแสดงออก 2. ตอบแบบประเมินพฤติกรรมตนเอง

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	การประเมินผล
4	มีทักษะ การแสดงออก ที่เหมาะสมในการ กล่าววิจารณ์	ฝึกทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมในการ กล่าววิจารณ์	1. สังเกต การแสดงออก 2. ตอบแบบ ประเมิน พฤติกรรมตนเอง
5	มีทักษะในการเขียน บทสนทนาเพื่อ ขอร้องให้ผู้อื่น เปลี่ยนแปลง การกระทำ	ฝึกทักษะการเขียนบทสนทนาเพื่อขอร้อง ให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงการกระทำ	1. สังเกต การแสดงออก 2. ตอบแบบ ประเมิน พฤติกรรมตนเอง
6	มีทักษะ การแสดงออกที่ เหมาะสมในการ กล่าวขอร้องให้ผู้อื่น เปลี่ยนแปลง การกระทำ	ฝึกทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมในการ กล่าวขอร้องให้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลง การกระทำ	1. สังเกต การแสดงออก 2. ตอบแบบ ประเมิน พฤติกรรมตนเอง
7	มีทักษะ การแสดงออกที่ เหมาะสมในการ กล่าวปฏิเสธ	ฝึกทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมในการ กล่าวปฏิเสธ	1. สังเกต การแสดงออก 2. ตอบแบบ ประเมิน พฤติกรรมตนเอง
8	สามารถใช้ทักษะ ด้านวัจนะภาษาและ อวัจนะภาษาให้ สอดคล้องกันอย่าง เป็นธรรมชาติ	ฝึกการใช้ทักษะด้านวัจนะภาษาและอวัจนะ ภาษาให้สอดคล้องกันอย่างเป็นธรรมชาติ	1. สังเกต การแสดงออก 2. ตอบแบบ ประเมิน พฤติกรรมตนเอง

ครั้งที่ 1	ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการแสดงออกที่เหมาะสม
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถระบุความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการแสดงออกที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำการฝึกกล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการฝึกกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก ที่เหมาะสม
2. เล่นเกมพื้นฐานแห่งมิตรไมตรี
 - 2.1 แจกกระดาษและปากกาให้ผู้รับการฝึกในกลุ่มทุกคน
 - 2.2 ให้ผู้รับการฝึกนั่งเป็นวงกลมสองวงซ้อนกันแต่ละวงให้มีจำนวนสมาชิกเท่า ๆ กัน
 - 2.3 ให้ผู้รับการฝึกที่อยู่ตรงข้ามกันจับคู่พูดคุยทำความรู้จักกัน ให้แนะนำตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ชอบมากที่สุด สิ่งที่ไม่ชอบมากที่สุด อาหารที่ชอบมากที่สุด ฯลฯ ให้ได้คำตอบมากที่สุด ในเวลาประมาณ 5 นาที
 - 2.4 ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่ออกมาเล่าถึงคู่ของตนให้กลุ่มทราบ
3. ผู้นำการฝึกกล่าวนำเรื่องการแสดงออกที่เหมาะสม ความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก พร้อมทั้งแสดงตัวแบบพฤติกรรมทั้ง 3 รูปแบบ (เอกสารหมายเลข 1)
4. ให้ผู้รับการฝึกแบ่งกลุ่มกัน แต่ละกลุ่มจับฉลากเพื่อแสดงบทบาทสมมุติ แล้วให้เพื่อนในกลุ่มใหญ่บอกว่า จากบทบาทที่แสดงเป็นการแสดงออกแบบใดระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก
5. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้สังเกตการแสดงออกของตนเองในชีวิตประจำวันว่ามีเหตุการณ์ใดที่เป็นปัญหาไม่กล้าแสดงออก หรือแสดงออกแบบก้าวร้าว และมีเหตุการณ์ใดที่แสดงออกอย่างเหมาะสม

ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการแสดงออกที่เหมาะสม

มนุษย์เรามีความสามารถในการแสดงออกแตกต่างกัน บางคนแสดงออกได้ดีก็เป็น ที่รักของคนอื่น ในขณะที่บางคนแสดงออกได้ไม่ดี ก็ไม่เป็นที่รักของใคร ใครมาติดต่อสัมพันธ์ด้วย ก็ไม่พอใจหรือเกิดความโกรธแค้น โดยทั่วไปพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์แบ่งได้เป็น 3 รูปแบบคือการแสดงออกแบบก้าวร้าว พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมทั้ง 3 แบบ เป็นแบบอย่างพื้นฐานของพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งใน แต่ละแบบจะมีการสนทนาโต้ตอบที่แตกต่างกัน ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยเป็นผู้แสดงบทบาทสมมติ)

พฤติกรรมก้าวร้าว

ตุ่น	นี่ฟังนะ ฉันได้ทำความสะอาดโต๊ะอาหารเรียบร้อยแล้ว และกำลังจะล้างชามกองใหญ่ ฉันอยากให้เธอมาช่วยฉันอีกแรงหนึ่ง ไม่อย่างนั้นฉันจะปล่อยทิ้งไว้อย่างนี้แหละ
นก	เดี๋ยวก่อนสิ ฉันกำลังดูทีวีอยู่
ตุ่น	เธอไม่เคยมีน้ำใจที่จะช่วยเหลืองานของคนอื่นเลย สนใจแต่เรื่องของตนเอง ดูแต่ทีวี
นก	อย่าพูดอย่างนั้นนะตุ่น
ตุ่น	เธอก็ได้แต่กิน ดูทีวีแล้วกินนอน อีกไม่นานก็คงจะอ้วนเป็นหมู
นก	ปิดปากเงียบได้แล้ว น่ารำคาญ

จะสังเกตได้ว่า ประโยคแรกที่พูดนั้นเป็นการกล่าวหาบุคคลอื่น ซึ่งทำให้อีกฝ่ายตอบกลับมาด้วยความรู้สึกขุ่นเคือง และในแต่ละประโยคที่ตุ่นพูดก็แสดงถึงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง แล้วยังผลให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความรู้สึกไม่พอใจ และเกิดความต่อต้านขึ้น

พฤติกรรมยอมตามหรือไม่กล้าแสดงออก

ตุ่น ขอโทษนะนก ขอรบกวนเธอหน่อยนะ ไม่ทราบว่าจะช่วยฉัน
ล้างถ้วยชามเหล่านี้อีกแรงหนึ่งได้ไหมจ๊ะ

นก ฉันดูทีวีอยู่จ๊ะ

ตุ่น ขอโทษด้วยนะ ฉันไม่รู้จริง ๆ ว่าเธอกำลังดูทีวี เดียวฉันล้างเองได้จ๊ะ

จะสังเกตได้ว่า ในประโยคสุดท้ายที่พูดนั้นทำให้นกไม่ต้องมาช่วยทำงาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าตุ่นไม่ได้รับในสิ่งที่ตนต้องการ และตุ่นก็จะเริ่มมีความทุกข์อยู่ในใจ นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นถึงการขาดความนับถือในตนเองอีกด้วย

พฤติกรรมกล้าแสดงออก

ตุ่น นกจ๊ะ เธอว่างหรือเปล่า ฉันอยากให้เธอมาช่วยฉันล้างถ้วยชาม
อีกแรงหนึ่ง

นก ฉันกำลังดูทีวีอยู่จ๊ะ

ตุ่น ฉันจะมีความรู้สึกที่ดีมาก ๆ เลยนะ ถ้าเราจะช่วยกันทำงานพอเรา
ทำงานเสร็จแล้ว เธอค่อยกลับไปดูทีวีก็ได้เนี่ย

นก แต่ตอนนี้เป็นรายการสัมภาษณ์ดาราวพอดีเลย

ตุ่น ถ้าอย่างนั้น พอรายการนี้จบเธอมาช่วยฉันได้ไหมล่ะ

นก ได้แน่นอน

จะสังเกตได้ว่า การแสดงออกที่เหมาะสมจะไม่ทำร้ายผู้อื่น แต่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และในการขอร้องจะมีแนวทางที่เป็นการแก้ไขปัญหาร่วมกัน เพื่อให้เห็นพ้องต้องกัน มีความเต็มใจที่จะตกลงทำอะไรร่วมกัน

การแสดงออกที่เหมาะสมนี้จึงเป็นสิ่งที่ดีที่ควรส่งเสริมให้บุคคลมีในตนเองด้วยการช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้จากการฝึกทักษะการแสดงออก

แบบฝึกหัดเพื่อแยกรูปแบบของพฤติกรรม

ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กัน แต่ละกลุ่มจับฉลากเพื่อแสดงบทบาทสมมุติ แล้วให้กลุ่มใหญ่
เลือกคำตอบจากพฤติกรรมของเด่น ว่าเหตุการณ์ต่อไปนี้เป็นรูปแบบชนิดใด ระหว่างพฤติกรรม
ไม่กล้าแสดงออก การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการแสดงออกที่เหมาะสม

เหตุการณ์ที่ 1

เด่น นีบอย กระจกหน้าต่างแตกนายเห็นหรือยัง
บอย ฉันเพิ่งกลับมาเหนื่อย ๆ ไว้ค่อยพูดกันทีหลัง
เด่น ไม่ได้ ฉันต้องพูดเดี๋ยวนี้ ว่าใครจะเป็นคนไปบอกแม่บ้านหอ
บอย ตกลงเดี๋ยวฉันไปบอกแม่บ้านเอง ตอนนี้อยากพักผ่อนก่อน
(พฤติกรรมของเด่นคือ การแสดงออกแบบก้าวร้าว)

เหตุการณ์ที่ 2

เด่น นายพอมีเวลาช่วยสอนการบ้านเลขฉันหน่อยได้ไหม
บอย ฉันกำลังยุ่งต้องทำรายงานภาษาไทยให้เสร็จ
เด่น ฉันก็ไม่อยากกวนเธอหรอกแต่ฉันไม่เข้าใจวิชานี้จริง ๆ
บอย ฉันต้องรีบส่งรายงานวันพรุ่งนี้
เด่น เอาละ ฉันเข้าใจ ฉันจะลองพยายามทำเอง
(พฤติกรรมของเด่นคือ ไม่กล้าแสดงออก)

เหตุการณ์ที่ 3

เด่น เพื่อนฉันบอกว่าจะขอมาค้างที่ห้องด้วยสักอาทิตย์นะ
บอย ตอนนี้ฉันกำลังงานยุ่งกลัวว่าจะไม่มีเวลาดูแลเพื่อนนายนะสิ
เด่น นายไม่ต้องเป็นห่วงหรอก ฉันพอมีเวลาวางดูแลเขาเอง อาทิตย์หน้า
ให้เพื่อนฉันมาอยู่ด้วยสักอาทิตย์หนึ่ง นายว่าดีไหม
บอย ก็ตามใจนายแล้วกัน
(พฤติกรรมของเด่นคือ การแสดงออกที่เหมาะสม)

เหตุการณ์ที่ 4

- เด่น ฉันเพิ่งซื้อเสื้อมาใหม่ ฉันว่ามันสวยดีนะ
 บอย ฉันว่ามันเขยนะ ลายก็ไม่สวยเลย
 เด่น นายว่าเขยจริงหรือ
 บอย ใส่นะสิ แล้วก็ยังแพงอีกด้วย ฉันว่ามันไม่สมราคาเลย
 เด่น อือ งั้นฉันไม่ใส่เสื้อตัวนี้แล้วละ
 (พฤติกรรมของเด่นคือ ไม่กล้าแสดงออก)

เหตุการณ์ที่ 5

- เด่น เมื่อวานนายเห็นแฟนฉันแล้วใช่ไหม
 บอย ใช่ ฉันว่าท่าทางเขาหึงๆนะ
 เด่น คงไม่ใช่อย่างนั้นหรอก เขาเป็นคนไม่ค่อยพูด จริง ๆ แล้วเขาเป็นคนน่ารัก
 ถ้าได้คุ้นเคยกันมากกว่านี้
 (พฤติกรรมของเด่นคือ การแสดงออกที่เหมาะสม)

เหตุการณ์ที่ 6

- เด่น นายนี้แยจัง มาสายเป็นครึ่งชั่วโมง ปล่อยให้ฉันรอดังนาน
 บอย ขอโทษที ฉันมัวทำการบ้านเพิ่งจะเสร็จ
 เด่น นิดแล้วมาสายอย่างนี้ทีหลังฉันชวนคนอื่นไปดูหนังดีกว่าไม่ชวนนายอีกแล้ว
 (พฤติกรรมของเด่นคือ การแสดงออกแบบก้าวร้าว)

ครั้งที่ 2 ทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมด้านอวัจนภาษา
 วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะและมีการแสดงออกที่เหมาะสม
 ด้านอวัจนภาษา

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำแล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. เล่นเกมสื่อสารโดยใช้สัญญาณใบ้ โดยให้แต่ละคนจับฉลากเพื่อแสดงท่าทางให้เพื่อนในกลุ่มดูและให้กลุ่มทายว่าเขาแสดงท่าทางอะไร ถ้าเพื่อนทายไม่ถูกจะต้องจับฉลากใหม่ และแสดงท่าทางใหม่จนกว่าเพื่อนจะทายถูก บัตรคำที่ให้แสดงท่าทาง เช่น อาย ว้าเหว่ กลัว มีความสุข เศร้า ร่าเริง โกรธ ความหวัง ดีใจ เสียใจ กลุ้มใจ ผิดหวัง เบื่อๆ เผลอ ฯลฯ
3. ผู้นำการฝึกอธิบายทักษะด้านอวัจนภาษาทั้ง 5 ประเภท คือ การประสานสายตา น้ำเสียง การวางท่าทาง การแสดงท่าทาง และการแสดงสีหน้า พร้อมทั้งแสดงตัวแบบประกอบ (เอกสารหมายเลข 2)
4. ให้ผู้รับการฝึกจับคู่ฝึกทักษะประเภทนั้นๆตามไปด้วย แล้วให้แต่ละคู่แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการแสดงออกของกันและกัน โดยผู้นำการฝึกเป็นผู้สังเกตและให้คำแนะนำแก่ผู้แสดงออกแต่ละคู่
5. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคู่สนทนากันในเรื่องที่ได้ทำในวันหยุดที่ผ่านมา เพื่อฝึกการใช้ทักษะด้านอวัจนภาษาทั้ง 5 ประเภท ให้กลมกลืนกันอย่างเป็นธรรมชาติ และสอดคล้องกับเนื้อหาสาระที่สนทนากัน โดยฝึกครั้งละ 1 คู่ เมื่อฝึกการแสดงออกเสร็จแล้วในคู่หนึ่ง ๆ
 - 5.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง
 - 5.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตนเอง และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก
 - 5.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง
6. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยนำทักษะด้านอวัจนภาษาที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

ทักษะการแสดงออกทางอวัจนภาษา

การแสดงออกของบุคคลเพื่อสื่อความหมายกับบุคคลอื่นนั้นนอกจากจะใช้ภาษาพูดหรือภาษาถ้อยคำแล้ว ยังสามารถสื่อความหมายจากภาษาท่าทาง ซึ่งประกอบไปด้วยการแสดงออกทางใบหน้า น้ำเสียง การสบสายตา การวางท่าทาง และการแสดงท่าทาง การแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้สามารถสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันดียิ่งขึ้น จากการให้ภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทางนั้นจะทำให้ทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะว่ามีบุคคลบางประเภทไม่สามารถที่จะพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้แต่ท่าทางนั้นแสดงออกมา เช่น บางคนรู้สึกโกรธคู่สนทนาแต่ไม่กล้าพูด ซึ่งคู่สนทนาสามารถรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้จากการสังเกตการนั่งเฉย ใบหน้าบึ้งตึง เป็นต้น การแสดงออกที่เหมาะสมทางภาษาท่าทางสามารถทำได้ดังนี้

การประสานสายตา สามารถสื่อความหมายความรู้สึกที่แท้จริงออกไปให้ผู้อื่นรู้ได้ การแสดงออกที่เหมาะสม คือ สามารถสบสายตาผู้อื่นด้วยความมั่นใจ รู้จักผ่อนคลายสายตาดูด้วยการมองไปจุดอื่นที่ไม่ใช่เป็นสายตาของคู่สนทนา เช่น หน้าผาก คาง สิ่งที่อยู่ข้าง ๆ ตัวของคู่สนทนา เป็นต้น แล้วจึงกลับมาสบสายตา

น้ำเสียงขณะพูด ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นธรรมชาติของผู้พูด น้ำหนักเสียงหนัก เบา สูง ต่ำ ให้สอดคล้องกับอารมณ์ ความรู้สึกขณะที่พูด ไม่พูดเร็ว รัว หรือช้าเกินไป ทั้งนี้เพราะบุคคลที่พูดเร็ว รัวเกินไป อาจเกิดจากความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า กลัว และคนที่พูดช้าจนเกินไปอาจเป็นการแสดงความลังเลไม่แน่ใจ เป็นลักษณะเก็บกดความรู้สึกไว้

การวางท่าทางและการแสดงท่าทาง การเดิน การยืน การใช้มือ การนั่ง รวมถึงการแสดงอื่น ๆ ก็สามารถสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของผู้แสดงท่าทางได้เหมือนกัน บุคคลที่มีความประหม่าเวลาสนทนากับผู้ใดมักจะเม้มริมฝีปาก มืออยู่ไม่สุข จับโน้นจับนี้ ปิดตัว ห่อไหล่ เป็นต้น

การแสดงออกทางใบหน้า ต้องให้สอดคล้องกับความรู้สึกและคำพูดที่กล่าวออกมา เพราะใบหน้าสามารถแสดงอารมณ์ที่อยู่ภายใน เช่น เมื่อรู้สึกดีใจก็ไม่เฝ้าแสดงใบหน้าเฉย ๆ เมื่อรู้สึกเสียใจใบหน้าที่จะไม่ยิ้มแย้ม เป็นต้น

ครั้งที่ 3

ทักษะการกล่าววยกย่องชมเชย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะและมีการแสดงออกที่เหมาะสม
ในการกล่าวชมเชย

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำแล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. เล่นเกมของแห่งความดี โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกนั่งเรียงกันเป็นวงกลมแจกของ
จดหมายคนละ 1 ซอง และกระดาษคนละ 20 แผ่น ให้ผู้รับการฝึกเขียนชื่อตนเองให้ชัดเจน
บนซองจดหมายแล้วให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเขียนนิสัยที่ดีของตน 3 อย่างลงบนกระดาษ จากนั้น
พับเก็บไว้ในกระเป๋าของตนเองก่อนส่งซองเปล่าให้เพื่อนที่นั่งอยู่ทางขวามือของตน เมื่อได้รับซอง
ที่มีชื่อของใครให้เขียนความดีของเพื่อน 2 อย่าง (ไม่ต้องลงชื่อผู้เขียน) แล้วพับใส่ซองจดหมาย
ส่งต่อไปยังคนที่อยู่ขวามือของตน ทำแบบนี้เรื่อย ๆ จนครบวง เมื่อแต่ละคนในกลุ่มได้รับซองของ
ตนเองคืนมาแล้ว ให้เปิดดูเปรียบเทียบกับที่ตนเองเขียนไว้
3. ผู้นำการฝึกอธิบายเพิ่มเติมเรื่องทักษะในการกล่าววยกย่องชมเชย (เอกสาร
หมายเลข 3)
4. ให้ผู้รับการฝึกเข้าแถวเป็น 2 แถวโดยหันหน้าเข้าหากัน ให้ฝึกกล่าวคำชมเชยเพื่อน
โดยให้พิจารณาหน้าตา การแต่งกาย ของคู่ของตนแล้วจึงกล่าวชมเชยในสิ่งที่ตนพอใจ คู่สนทนา
กล่าวขอบใจและกล่าวคำชมเชยตอบ จากนั้นให้คนที่อยู่ท้ายแถวของแถวที่ 1 เดินขึ้นมายุ่
หัวแถวพิจารณาคู่ของตนแล้วกล่าวคำชมเชยในสิ่งที่ตนพอใจคู่สนทนา กล่าวขอบใจและกล่าว
คำชมเชยตอบ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งทุกคนในกลุ่มได้กล่าวชมเชยซึ่งกันและกัน
5. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้นำทักษะได้เรียนรู้ในครั้งนี้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

ทักษะในการกล่าวด้วยตนเอง

การกล่าวคำชมเชยทำให้ผู้ถูกชมเชยรู้สึกว่าคุณกล่าวคำชมเชยมีความสนใจ ใส่ใจในตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีกับผู้พูด เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อไป แต่การกล่าวคำชมเชยนั้นต้องออกมาจากความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด เพราะผู้ฟังจะรู้สึกได้ว่าผู้พูดนั้นกล่าวชมเชยอย่างจริงใจเพียงใด คำชมเชยนั้นไม่ควรเกินเลยความเป็นจริงนัก เช่น ชมว่า "ผิวเธอขาวเหมือนพวกนางงามเลยนะ" ทั้งที่จริง ๆ เพื่อนมีผิวสีดำนแดง เป็นต้น ถ้ากล่าวชมในลักษณะเกินเลยความจริงไปมากผู้ถูกชมอาจรู้สึกกระดากอายเพราะรู้ว่าไม่เป็นความจริง และรู้สึกว่าผู้กล่าวชมเป็นคนไม่จริงใจ ดังนั้นการกล่าวคำชมเชยต้องแสดงออกด้วยความจริงใจ พูดในสิ่งที่ตนรู้สึกจริง ๆ เวลาพูดให้ชี้เฉพาะในสิ่งที่จะชม เช่น ไม่ควรพูดเพียงแต่ว่า "แต่งตัวสวยจริง ๆ" ควรชี้เฉพาะในสิ่งที่จะชมเช่น "เสื้อสีเหลืองที่เธอใสสวยจริง ๆ" เป็นต้น ข้อสำคัญต้องไม่กล่าวคำชมเชยในจุดที่เป็นปมด้อยของผู้อื่น โอกาสในการกล่าวคำชมเชยคือ เมื่อเพื่อนกระทำในสิ่งที่เหมาะสม เช่น เพื่อนมาโรงเรียนแต่เช้าจากกล่าวคำชมเชยว่า "ขยันมาโรงเรียนแต่เช้าเลย" หรือเพื่อนหยิบเศษกระดาษไปใส่ถังขยะจากกล่าวคำชมเชยว่า "เธอเป็นเด็กดีที่ช่วยรักษาความสะอาด" เป็นต้น และอีกโอกาสหนึ่งที่จะกล่าวคำชมเชยคือเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ

ในขณะเดียวกันผู้รับคำชมเชยก็สามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจโดยกล่าวว่า "ขอบใจ" หรือ "ขอบคุณ" และอาจเพิ่มเติมความคิดเห็นส่วนตัวเป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้กล่าวชมทราบ เช่น "ขอบใจนะเสื้อตัวนี้เพื่อน ๆ ช้อให้ฉันในวันเกิด" เป็นต้น การกล่าวคำปฏิเสธคำชมเชยในเบื้องต้นนั้นจะทำให้ผู้กล่าวชมรู้สึกผิด เช่น "เสื้อนี้นะเธอสวย ฉันใส่มาตั้งนานแล้ว" เป็นต้น การตอบในลักษณะนี้จะทำลายความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ทางที่ดีควรตอบรับคำชมเชยนั้นก่อนแล้วจึงให้เหตุผลส่วนตัวประกอบ เช่น "ขอบใจนะ แต่ตอนนี้มันเริ่มเก่าแล้วละ" เป็นต้น

การชมเชยมีหลายระดับ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเจตนา หรือวัตถุประสงค์ของผู้ชม ซึ่งสรุปลักษณะการชมเชยออกได้คือ

1. ชมเพื่อทักทาย เช่น วันนี้มาโรงเรียนแต่เช้าเชียว
2. ชมเพื่อเป็นการให้กำลังใจ เช่น อ่านหนังสืออยู่หรือ ขยันดี

3. ชมผลงานเพื่อการประเมินผล เช่น รายงานของเธอทำได้ดีมาก

4. ชมแบบเป็นนัย เช่น เธอวาดภาพเองเธอ สวยจริง ๆ

การชมเชยนั้นมีความละเอียดอ่อนเพราะมีทั้งถูกจังหวะและไม่ถูกจังหวะ ในสถานการณ์หนึ่งอาจจะเหมาะสมกับคนหนึ่ง แต่อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกคนหนึ่ง การชมมากเกินไปอาจเกิดผลเสียได้ การชมที่ดีควรประกอบด้วย

1. การชมอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง
2. คำชมนั้นต้องสัมพันธ์กับสีหน้าท่าทางของผู้ชม
3. คำชมต้องไม่ยืดเยื้อแต่ควรสั้นกระชับรัด
4. ไม่ชมให้พร่ำเพรื่อ
5. การชมต่อหน้าผู้อื่นหรือให้ผู้อื่นได้รับรู้จะได้ผลดี
6. ควรชมทันทีที่พฤติกรรมสิ้นสุด
7. เรื่องที่ชมนั้นต้องเป็นเรื่องจริง
8. ควรยกตัวอย่างประกอบคำชมจะทำให้การชมนั้นได้ผลดี

ครั้งที่ 4 ทักษะในการกล่าววิจารณ์
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะ และมีการแสดงออกที่เหมาะสม
 ในการกล่าววิจารณ์

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำแล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กันแล้วออกมาวิจารณ์คู่ของตนหน้าชั้น โดยให้คนหนึ่งเป็นผู้วิจารณ์ อีกคนหนึ่งเป็นผู้ถูกวิจารณ์ โดยให้ผู้วิจารณ์มองหาสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องของผู้ถูกวิจารณ์ เช่น เครื่องแต่งกาย ท่าทางบางอย่างที่สามารถมองเห็นได้ และให้วิจารณ์ทำนองตำหนิ จากนั้นให้ผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง
3. ผู้นำการฝึกอธิบายเรื่องทักษะการกล่าววิจารณ์ โดยการอธิบายประกอบการซักถามและการแสดงตัวแบบ (เอกสารหมายเลข 4)
4. ให้ผู้รับการฝึกทุกคน ฝึกทักษะการกล่าววิจารณ์ โดยจับคู่กันแล้ววิจารณ์เพื่อนจากสิ่งที่เห็น เช่น การแต่งกาย เสื้อผ้า ทรงผม คำพูด กิริยาท่าทาง ให้นำเทคนิคที่ได้เรียนรู้มาใช้ โดยให้แต่ละคนแสดงบทบาททั้งเป็นผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์
5. เมื่อผู้รับการฝึกคู่หนึ่ง ๆ แสดงบทบาทสมมติแล้ว
 - 5.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง
 - 5.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตนเอง และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก
 - 5.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง
6. หากมีผู้รับการฝึกคนใดมีความรู้สึกไม่มั่นใจหรือไม่กล้าแสดงออกในทักษะนี้ก็ให้ฝึกซ้อมการแสดงออกนั้นหลาย ๆ ครั้ง จนเกิดความรู้สึกสบายใจและมั่นใจที่จะแสดงออก พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจใหม่ที่ต้องต่อการแสดงออกในทักษะนี้ด้วย
7. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้นำทักษะได้เรียนรู้ในครั้งนี้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

ทักษะในการกล่าววิจารณ์

บุคคลโดยทั่วไปเมื่อถูกผู้อื่นวิจารณ์มักจะรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และมักจะตอบสนองการวิจารณ์ในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ถูกวิจารณ์ว่า "ทำไมวันนี้เซยจัง" ในกรณีเช่นนี้ผู้ถูกวิจารณ์จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน บางคนแสดงออกแบบก้าวร้าว อาจโต้เถียงด้วยความโกรธ เพื่อลดความกดดันของตนเอง เช่น "เธอก็เซยไม่น้อยกว่าฉันหรอกน่า" บางคนอาจเก็บแต่ในใจมีความโกรธแค้น ชิงชัง อาฆาต บางคนเกิดความอับอายขายหน้า รับคำตำหนิต่าง ๆ สะสมไว้ ซึ่งเป็นการสร้างความรู้สึกทางลบให้กับตนเอง สำหรับการวิจารณ์นั้นหากเป็นไปในทางสร้างสรรค์จะเป็นสิ่งดี เพราะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ตนเอง ได้รู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไรบ้าง เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไข นอกจากนี้การวิจารณ์ช่วยให้บุคคลมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ถ้าคนนั้นเข้าใจและยอมรับการวิจารณ์ เพราะอย่างน้อยที่สุดการวิจารณ์ก็แฝงความจริงอยู่ไม่น้อย

การกล่าวคำวิจารณ์ ควรแสดงออกอย่างจริงใจ กล่าวคือ

1. พูดชี้เฉพาะในจุดที่ต้องการวิจารณ์ เช่น พูดว่า "เสื้อตัวนี้ของเธอคอเล็กเกินไป ฉันรู้สึกว่ามันไม่เหมาะที่จะใส่มาทำงานที่โรงเรียนเลย" ซึ่งเป็นการวิจารณ์ที่ตรงไปตรงมาและเปิดเผยความรู้สึกของตนให้ผู้ฟังรับรู้

2. ไม่ควรกล่าววิจารณ์ในสิ่งที่เป็นธรรมชาติทางกายภาพของบุคคล เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ และเป็นจุดด้อยของบุคคล เช่น "เธอนี้ขาโก่งจัง" หรือพูดเป็นทำนองถากถาง เช่น "เธอนี้อ้วนเหมือนหมูเลย"

3. การวิจารณ์ควรเป็นในแง่ดีเพื่อก่อ มากกว่าติเพื่อกลาย เช่น "ถ้าเธอพูดให้ช้าลงกว่านี้อีกสักนิด จะทำให้คนฟังเข้าใจเรื่องที่เธอพูดมากขึ้น"

สำหรับการยอมรับคำวิจารณ์นั้นมีวิธีการดังนี้คือ

1. รับฟังในสิ่งที่คู่สนทนาตำหนิ การยอมรับฟังในคำวิจารณ์จะช่วยให้ผู้ถูกวิจารณ์นำข้อความนั้นมาแยกแยะว่าสิ่งไหนคือความจริง สิ่งไหนคือความคิดเห็น ถ้าเป็นความจริงตามที่วิจารณ์ การยอมรับคำวิจารณ์จะเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลไม่เกิดความรู้สึกในแง่ลบกับตนเอง

2. ฝึกการยอมรับคำวิจารณ์ ในฐานะที่เป็นความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตัวเราโดยผู้ตอบ ก็ไม่ได้เกิดความรู้สึกเสียความมั่นใจในตนเอง เช่น ตอบรับว่า “อ้อ...อย่างนั้นหรือครับ” สำหรับในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไปสามารถทำผิดพลาดได้ทั้งนั้น เมื่อบุคคลทำผิดการยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองโดยไม่ปายเบี่ยงแก้ตัวนั้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และการนับถือตนเองอีกด้วย

3. ฝึกการใช้คำถามเพื่อก่อให้เกิดความกระจ่างจากคำวิจารณ์ โดยผู้ถูกวิจารณ์ ต้องหัดตั้งคำถาม หรือพยายามให้คู่สนทนาที่เฉพาะ และเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวของผู้พูด ซึ่งควรกระทำด้วยความจริงใจมากกว่าการโต้แย้ง ตัวอย่างการสนทนา เช่น

- | | |
|------|--|
| พล | พลอย ผมว่าวันนี้คุณดูไม่สวยเลย |
| พลอย | พูดอย่างนี้หมายความว่าอย่างไร |
| พล | ไม่รู้สิผมสังเกตว่าวันนี้คุณดูแปลกๆอย่างไรไม่รู้ |
| พลอย | เอาอย่างนี้ เป็นเพราะรูปร่างหน้าตาฉัน หรือว่าการแต่งตัวล่ะ |
| พล | อาจจะเป็นที่เสื้อกระมัง ที่มันไม่ค่อยเข้ากับตัวคุณนัก |
| พลอย | ก็เสื้อมันเป็นยังไงล่ะที่ทำให้ฉันดูไม่สวยนะ |
| พล | มันดูไม่เข้ารูปร่างเท่านี้น่ะ |
| พลอย | คุณคิดว่ามันหลวมเกินไปงั้นรี |
| พล | อาจจะเป็นได้นะ |
| พลอย | แล้วสีเสื้อล่ะ มันทำให้ฉันดูเป็นตัวตลกหรือเปล่า |
| พล | รวมทั้งสีเสื้อด้วย |
| พลอย | แล้วมีอะไรอีกไหมนอกจากสีเสื้อ |
| พล | ไม่มีแล้ว แค่นี้ละ |

ตัวอย่างคำพูดของพลกับพลอย เป็นการทำความเข้าใจกับทั้งตนเองและคู่สนทนา ในการหาข้อยุติของการวิจารณ์ และเปิดเผยความรู้สึก ความพึงพอใจ โดยผู้ถูกวิจารณ์ไม่ต้องโกรธ หรือเก็บความไม่พอใจไว้เลย

ครั้งที่ 5	ทักษะการเขียนบทสนทนาเพื่อขอร้องบุคคลอื่นให้เปลี่ยนแปลง การกระทำ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถเขียนบทสนทนาเพื่อขอร้องบุคคลอื่น ให้เปลี่ยนแปลงการกระทำ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำแล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ผู้นำการฝึกกล่าวนำเรื่องการเขียนบทสนทนาพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ
(เอกสารหมายเลข 5)
3. ให้ผู้รับการฝึก ฝึกการเขียนบทสนทนา โดยเขียนจากสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น
1 สถานการณ์ คือ การขอให้เพื่อนช่วยจัดบอร์ดแทนที่จะพูดแสดงความคิดเห็นเพียงอย่างเดียว
จากนั้นนำบทสนทนาของแต่ละคนมาพิจารณาร่วมกัน
4. ให้ผู้รับการฝึกเขียนบทสนทนาอีก 1 สถานการณ์ ซึ่งเป็นสถานการณ์จาก
ประสบการณ์ของแต่ละคน โดยเป็นเรื่องเกี่ยวกับการขอให้ผู้อื่นเปลี่ยนการกระทำที่เป็นการ
เอาเปรียบตนเอง หรือเป็นการกระทำที่ตนเองรู้สึกว่ามีผลต่อตนในด้านลบ แล้วนำบทสนทนาของ
แต่ละคนมาพิจารณาร่วมกัน พร้อมทั้งให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้รับการฝึกด้วย
6. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้นำทักษะได้เรียนรู้ในครั้งนี้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

ทักษะในการเขียนบทสนทนาเพื่อขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงการกระทำ

การขอร้องให้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงการกระทำใหม่ หรือหยุดการกระทำเดิมอาจทำให้ผู้ร้องขอรู้สึกอึดอัด ลำบากใจ จึงควรมีการวางแผนเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะพูด หรือแสดงอะไรออกไป โดยมีการเขียนบทสนทนาไว้ก่อน เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ที่ต้องการอย่างมั่นใจจากการเตรียมตัวที่พร้อม โดยมีโอกาสฝึกการใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง ท่าทาง และคำพูดที่เจาะจง ชัดเจนล่วงหน้า บทสนทนานี้มี 4 ขั้นตอนด้วยกันคือ

1. การอธิบาย

คือการกล่าวถึงการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่งตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเจาะจง ชัดเจนด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ตรงไปตรงมา โดยไม่วิเคราะห้ ไม่เดาในสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ควรใช้คำพูดว่า “เธอคุยกับฉันแต่เธอไม่มองมาที่ฉันเลย” แทนที่จะพูดว่า “เธอไม่สนใจฉันเลย” หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่กว้าง ๆ เช่น คำว่า “ตลอดเวลา” “ทุกครั้ง” เช่นพูดว่า “ตอนที่เราประชุมคณะกรรมการนักเรียนใน 4 ครั้งหลังที่ผ่านมา เธอวิจารณ์การพูดหน้าแถวของฉันทั้ง 4 ครั้งเลยนะ” แทนประโยคที่ว่า “เธอตำหนิฉันเรื่องการพูดหน้าแถวตลอดเวลาเลยนะ”

2. การแสดงความรู้สึก

เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่แท้จริงของตนเองที่มีต่อการกระทำของอีกฝ่าย โดยใช้ประโยค “ฉันรู้สึกว่.....” “ฉันคิดว่า.....” โดยไม่แสดงอารมณ์ขณะพูด ไม่มีการประเินหรือตำหนิอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้อีกฝ่ายหนึ่งโกรธ ควรแสดงความรู้สึกทางด้านบวกมากกว่าทางด้านลบ

3. การพูดที่ชัดเจน

คือการใช้คำพูดที่กระจ่างชัด เป็นประโยคที่เข้าใจง่าย สั้นๆ เพื่อขอให้อีกฝ่ายเปลี่ยนแปลงการกระทำ หรือหยุดการกระทำเดิม แต่ไม่ควรขอให้เปลี่ยนแปลงการกระทำหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน หรือเปลี่ยนแปลงมากเกินไปในระยะเวลาอันสั้น ควรคำนึงถึงความเป็นไปได้ที่อีกฝ่ายจะสามารถทำได้ เช่น ควรใช้คำพูดว่า “ฉันอยากให้เธอพูดเกี่ยวกับตนเองมากกว่าการพูดถึงคนอื่น” แทนการพูดว่า “เธอหยุดพูดเรื่องไร้สาระแบบนั้นได้แล้ว”

4. การพูดถึงผลที่ตามมา

คือการบอกให้อีกฝ่ายทราบถึงผลของการเปลี่ยนแปลงการกระทำของเขาเองโดยเน้นถึงผลทางด้านบวก เช่น ความชื่นชม คำชมเชย มากกว่าผลทางด้านลบคือการลงโทษ เช่น การพูดว่า “เธอจะมีเพื่อนมากขึ้น ถ้าเธอไม่ส่งเสียงดังเวลาเพื่อนทำการบ้าน” หรือ “ถ้าวันนี้เธอไม่ทำเวรอีกฉันจะไม่ช่วยเธอทำรายงานต่อไปแล้ว”

ตัวอย่างบทสนทนาทั้ง 4 ขั้นตอน

ตัวอย่างที่ 1

การอธิบาย	คุณแม่คะ คุณแม่เรียกหนูไปทานโน้นทานนี้ ในช่วงที่หนูอ่านหนังสืออยู่ที่นี้ 4-5 ครั้งแล้วนะคะ
การแสดงความรู้สึก	ทำให้หนูรู้สึกกังวลว่าจะอ่านหนังสือไม่ทัน แล้วก็ไม่ค่อยมีสมาธิในการอ่านหนังสือด้วยคะ
การพูดที่ชัดเจน	หนูขอร้องคุณแม่ไม่ต้องเรียกหนูไปทานอะไรอีกนะคะ
ผลที่ตามมา	ผลการสอบของหนูจะได้ดีขึ้น ดีไหมคะ

ตัวอย่างที่ 2

การอธิบาย	เธอได้แสดงความคิดเห็นว่าฉันควรเลือกแผนการเรียนอะไร ประมาณ 5-6 ครั้งแล้วนะ
การแสดงความรู้สึก	ทำให้ฉันรู้สึกว่าไม่เป็นตัวของตัวเอง และรู้สึกเบื่อที่ต้องฟังซ้ำหลาย ๆ ครั้ง
การพูดที่ชัดเจน	ฉันอยากขอร้องให้เธอหยุดแสดงความคิดเห็นในเรื่องแผนการเรียนของฉันได้แล้ว
ผลที่ตามมา	ถ้าเธอหยุดพูดเรื่องนี้ เธอจะมีเหตุผลให้รับฟังมากขึ้น

ครั้งที่ 6 ทักษะการขอร้องไห้บุคคลเปลี่ยนแปลงการกระทำ
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะและมีการแสดงออกที่เหมาะสม
 ในการกล่าวขอร้องไห้บุคคลอื่นให้เปลี่ยนแปลงการกระทำ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำแล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ให้ผู้รับการฝึกทุกคน ฝึกทักษะการกล่าวขอร้องไห้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงการกระทำ โดยการแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ที่กลุ่มร่วมกันกำหนด โดยไม่มีการเขียนบทสนทนาก่อน
3. เมื่อผู้รับการฝึกคนหนึ่ง ๆ แสดงบทบาทสมมุติและดำเนินการดังนี้
 - 3.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง
 - 3.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตนเอง และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก
 - 3.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง
4. หากมีผู้รับการฝึกคนใดมีความรู้สึกไม่มั่นใจหรือไม่กล้าแสดงออกในทักษะนี้ ก็ให้ฝึกซ้อมการแสดงออกนั้นหลาย ๆ ครั้ง จนเกิดความรู้สึกสบายใจและมั่นใจที่จะแสดงออก พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจใหม่ที่ต้องต่อการแสดงออกในทักษะนี้ด้วย
5. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้นำทักษะได้เรียนรู้ในครั้งนี้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 7 ทักษะในการกล่าวปฏิเสธ
 วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะและมีการแสดงออกที่เหมาะสม
 ในการกล่าวปฏิเสธ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำแล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ผู้นำการฝึกกล่าวนำเรื่องทักษะการกล่าวปฏิเสธ โดยการอธิบายประกอบการซักถามและการแสดงตัวแบบ (เอกสารหมายเลข 6)
3. ให้ผู้รับการฝึกทุกคน ฝึกทักษะการกล่าวปฏิเสธ โดยการแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ที่แต่ละคนคิดขึ้นเองคนละ 1 สถานการณ์ ซึ่งอาจจะเป็นสถานการณ์ที่ทำให้มีการพูดปฏิเสธในเรื่องการไม่รับของ ไม่รับความช่วยเหลือ หรือปฏิเสธคำขอร้อง คำชักชวน หรือการพูดปฏิเสธอื่น ๆ ส่วนผู้ที่ได้รับการปฏิเสธก็ให้พูดตอบกลับด้วย
4. เมื่อผู้รับการฝึกคนหนึ่ง ๆ แสดงบทบาทสมมุติแล้ว
 - 4.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้แสดง
 - 4.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตนเอง และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดงออก
 - 4.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง
5. หากมีผู้รับการฝึกคนใดมีความรู้สึกไม่มั่นใจหรือไม่กล้าแสดงออกในทักษะนี้ ก็ให้ฝึกซ้อมการแสดงออกนั้นหลาย ๆ ครั้งจนเกิดความรู้สึกสบายใจและมั่นใจที่จะแสดงออกพร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจใหม่ที่ถูกต้องต่อการแสดงออกในทักษะนี้ด้วย
6. ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึก โดยให้นำทักษะได้เรียนรู้ในครั้งนี้ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

ทักษะในการกล่าวปฏิเสธ

คนบางคนมักจะกล่าวคำขอหรือ เรียกร้องความต้องการของตนเองจากบุคคลอื่น บุคคลจึงจำเป็นต้องเป็นตัวของตัวเองด้วยการรู้จักกล่าวปฏิเสธคำขอหรือที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่น แต่ไม่ได้หมายความว่า จะกล่าวปฏิเสธเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงควรเรียนรู้การกล่าวปฏิเสธในสิ่งที่ตนรู้สึกไม่พอใจ ไม่อยากทำ และคำขอหรือนั้นมีเหตุผลไม่เพียงพอ การที่บุคคลไม่กล้ากล่าวปฏิเสธคำขอหรือที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่น เพราะกลัวว่าเมื่อกล่าวปฏิเสธไปแล้วจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ไม่ชอบตัวเอง จึงมักตอบสนองความต้องการหรือขอเรียกร้องของผู้อื่นเสมอ ๆ การกระทำดังกล่าวนี้ทำให้บุคคลเกิดความเคยชินยินยอมให้บุคคลอื่นเอาเปรียบไม่กล้าตอบโต้ ผลเสียที่ตามมาคือ

1. เป็นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม เพราะการตอบรับในขณะที่ตนเองต้องการปฏิเสธ ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ไม่จริงใจ
2. ตนเองไม่มีความสุข เพราะยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบจึงสะสมความขุ่นเคืองไว้
3. ทำให้ไม่เคารพและไม่เห็นคุณค่าของตนเอง จะรู้สึกโกรธ เกลียดตนเองที่ต้องทำตามบุคคลอื่นทั้งที่ตนเองไม่พอใจที่จะทำ
4. ทำให้ไขว่เขวไปจากสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จจริง ๆ จะรู้สึกหนักใจในการทำในสิ่งที่ไม่ต้องการจะทำ และไม่มีเวลาหรือกำลังกายเหลือไว้ทำสิ่งที่สำคัญกว่า

การกล่าวปฏิเสธควรกล่าวสั้นๆและชัดเจนตรงจุด เริ่มต้นด้วยคำว่าไม่ และไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลยืดเยื้อ กล่าวกับบุคคลใดก็สບสายตาผู้นั้น ผู้ที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถกล่าวปฏิเสธคำขอหรือที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลอื่นได้อย่างไม่อึดอัดใจ สามารถกล่าวขอโทษที่ไม่อาจตอบรับคำขอหรือได้ ควรกล่าวคำสั้น ๆ เช่น “เสียใจด้วยนะฉันไปไม่ได้” หรือถ้าเห็นแนวทางที่จะทำให้ผู้ขอหรือสมหวังก็อาจจะปฏิเสธเชิงประนีประนอม หรือให้คำแนะนำเท่าที่จะทำได้ เช่น “เสียใจด้วยนะฉันให้เธอยืมเงินไม่ได้ ฉันคิดว่าเธอน่าจะไปปรึกษาครูประจำชั้นนะ” เป็นต้น

นอกจากนี้การแสดงภาษาท่าทางก็สำคัญ ผู้กล่าวคำปฏิเสธควรแสดงสีหน้าเป็นปกติ น้ำเสียงเรียบ ดังชัดเจน มองสบสายตาผู้ที่เราปฏิเสธ การแสดงออกดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความจริงใจที่ต้องการให้บุคคลนั้นทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด

ครั้งที่ 8 การใช้ทักษะด้านวัจนภาษาและอวัจนภาษาให้สอดคล้องกัน
 อย่างเป็นธรรมชาติ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึก

1. สามารถนำทักษะที่เรียนรู้อย่างเต็มที่ไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้
2. มีการแสดงออกที่เป็นธรรมชาติ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเล่าการบ้านที่ได้ทำ แล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ให้ผู้รับการฝึกแบ่งเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจับฉลากเพื่อแสดงบทบาทสมมุติ
 การแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งสถานการณ์ที่กำหนดให้ประกอบด้วย การใช้ทักษะการยกย่อง
 ชมเชย การใช้ทักษะการวิจารณ์ การใช้ทักษะขอร้องไห้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงการกระทำ และ
 การใช้ทักษะการกล่าวปฏิเสธ โดยให้เวลาฝึกซ้อมกลุ่มละ 30 นาที
3. เมื่อแสดงบทบาทสมมุติเสร็จแล้วในแต่ละกลุ่ม ตามข้อ 2
 - 3.1 ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่นๆช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับ
 แก่ผู้แสดง
 - 3.2 ให้ผู้แสดงประเมินการแสดงออกของตนเอง และเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่
 ที่แสดงออก
 - 3.3 ผู้นำการฝึกให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้แสดง
4. ให้ผู้รับการฝึกช่วยกันเล่าทบทวน และสรุปเนื้อหาสาระที่ได้เรียนรู้จากการ
 เข้าร่วมฝึกตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งนี้ รวมทั้งประโยชน์ที่แต่ละคนได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม
 ให้การบ้านแก่ผู้รับการฝึกโดยให้นำทักษะที่เรียนรู้อย่างเต็มที่ไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันกับบุคคล
 ต่าง ๆ ตามโอกาสที่เอื้ออำนวยให้
5. ผู้รับการฝึกแต่ละคนตอบแบบประเมินการแสดงออก
6. ผู้นำการฝึกกล่าวขอบคุณผู้รับการฝึก

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. รองศาสตราจารย์ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม	อาจารย์ประจำภาควิชา พื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย	อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คุณศิริลักษณ์ เทศวิศาล	หัวหน้าศูนย์ฝึกภาคเหนือ สมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์ แห่งประเทศไทย จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาววิชญา ไชยเทพ

วัน เดือน ปีเกิด

26 มิถุนายน 2516

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2538

สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2538-2539

พยาบาลประจำแผนกผู้ป่วยวิกฤต – ไตเทียม
โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม 1

พ.ศ.2539-ปัจจุบัน

พยาบาลประจำแผนกผู้ป่วยวิกฤต – เด็กอ่อน
โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม 2