

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ, หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น. พุทธศักราช 2521 :
กรุงเทพมหานคร, กระทรวงฯ 2520.

_____, หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย. พุทธศักราช 2523 : กรุงเทพมหานคร,
กระทรวงฯ 2523.

ดิเรกพันธ์ อนวัชศิริวงศ์. การสื่อสารระหว่างบุคคล กรุงเทพฯ : ภาควิชาชาวาทวิทยา
คณะนิเทศศาสตร์, 2525.

พรพิมล เพ็ญญา. "ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล"
ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.

ผสม จันทรเทพย์. "ผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อมโนภาพแห่งตน ฐานะทางสังคม
มิตินักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524.

รัตนา รัตนประสพโชค. "การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม" ปริญญา
นิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2525.

วิษุฒา เตียวกุล. "ผลของการใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อนิสัยในการเรียนและทัศนคติ
ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.



บรรณานุกรม (ต่อ)

สนั่น ปัทมะทินและคณะ. ศัพท์านุกรมสื่อสารมวลชน. (อังกฤษ - ไทย) กรุงเทพฯ :
โครงการส่งเสริมการผลิตตำรา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2520.

อรุณีประภา หอมเศรษฐี. การสื่อสารมวลชนเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, 2520.

Books

Adler Ronald B. and Others. Interplay; The Process of Interpersonal
Communication. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1983.

Bennett, Margaret E. Guidance and Counseling In Group. New York :
McGraw-Hill Book Co., 1963.

Bienvenu, Millard J. "Interpersonal Communication Inventory," In
The 1974 Annual Handbook for Group Facilitators, pp. 97-101.
Edited by William J. Pfeiffer and John E. Jones. San Diego,
CA : University Associates, Inc., 1974.

Chartier, Myron R. "Five Components Contributing To Effective
Interpersonal Communications," In The 1974 Annual Handbook for
Group Facilitators, pp. 125-127. Edited by William J. Pfeiffer
and John E. Jones. San Diego, CA : University Associates, Inc.,
1974.

_____. "Clarity of Expression in Interpersonal Communication." In The
1976 Annual Handbook for Group Facilitators, pp. 149-156. Edited
by William J. Pfeiffer and John E. Jones. San Diego, CA : University
Associates, Inc., 1976.

- Crow, Lester P. and Crow, Alice. An Introduction to Guidance. New York : American Book Company, 1960.
- Deetz, Stanley M. and Stevenson, Sheryl L. Managing Interpersonal Communication. London : Harper & Row, Publishers, 1986.
- Downing, Lester W. Guidance and Counseling Service. New York : McGraw-Hill Book Inc., 1968.
- Gibson, Robert L. and Mitchell, Marianne H. Introduction to Counseling and Guidance. New York : Macmillan Publishing Company, 1986.
- Hanson, James C. and Cramer, Stanley H. Group Guidance and Counseling in the Schools, New York : Meredith Corporation, 1971.
- Johnson, David W. Reaching Out. Englewood Cliffs. N.J. : Prentice - Hall, Inc., 1972.
- Logan, Harlan and Blochman Lawrence G. Are You Misunderstood ? New York : Wilfred Funk, Inc., 1965.
- McCroskey, James C. Richmond, Virginia P. and Stewart, Robert A. One on One. The Foundations of Interpersonal Communication. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1986.
- Myers, Gail E. and Myers, Michele T. The Dynamics of Human Communication. New York : McGraw-Hill Company, 1985.
- Phillips, Gerald M. Butt, David E. and Metzger, Nancy J. Communication in Education. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1974.
- Sasse, Connie R. Person to Person. Peoria : Bennett Co., Inc., 1978.

Vandemark, JoAnn F. and Pamel, Leth C. Interpersonal Communication.
Menlo Park, CA : Cummings, Publishing Company, 1977.

Verderber, Rudolph F. and Verderber, Kathleen S. Inter - Act; Using
Interpersonal Communication Skills. Belmont, CA : Wadsworth
Inc., 1980.

Articles

Cooker, Philip G and Cherchia Perter J. "Effects of Communication
Skill Training on High School Students' Ability of Function
as Peer Group Facilitators" Journal of Counseling
Psychology. 23(5 1976) : 464 - 467.

Haynes, Lynda A and Avery, Arthur W. "Training Adolescents in Self -
Disclosure and Empathy Skills." Journal of Counseling
Psychology. 26(6 1979):526 - 530.

Hillman, B.W., J.T. Penczar and Barr. "Activity Group Guidance :
A Development Approach for Counselors." The Personnel and
Guidance Journal. 53(10 June 1975) : 761 - 767.

Kirby, Jouell H. "Group Guidance" Personnel and Guidance Journal.
49(8 1971) : 593 - 599.

Murphy, Kevin C and Strong, Stanley. "Some Effects of Similarity
Self - Disclosure" Journal of Counseling Psychology.
19(2 1972):121 - 124.

Schinke, Steven P and Rose, Sheldon D. "Interpersonal Skill Training in Groups" Journal of Counseling Psychology. 23(5 1976): 442 - 448.

Weissberg, Michael, Tamara So fair - Fich and McCanne Fisher, Lynn. "A Relationship Skill Training Program for College Students" Personnal and Guidance Journal. (December 1978) : 220 - 222.

Others Material

Allen, B.R. "A short - Term Interpersonal Skills Training Program With College Undergraduaters" Dissertation Abstracts International. 46 (April 1986) : 2963 - A.

Dwyer, E.W. "The Effects of Interpersonal Skills Training on The Development of Empathy and Prosocial Behavior of Gifted Preadolescents" Dissertation Abstracts International, 43 (July 1982) : 114 - A.

Ledebur, G.W. "Effects of Interpersonal Skill Training Upon the Quality of Parent - Teacher Conferences" Dissertation Abstracts International. 43(September 1982) : 765 - A.

Runion, Keith Bion. "The Effects of Activity Group Guidance on Children's Self Concept and Social Power" Dissertation Abstracts International. 36 (1975):5057 - A.

Saltzer, William David. "The Effects of Parent Training and Classroom Group Guidance on The Self - Concept of Parents and Their Transitional Second - Grade Children." Dissertation Abstracts International. 48 (October 1987) : 882 A - 883 A.

Sinibaldi, Paul Raymond. "Enhancing Self Esteem and Achievement Through Group Guidance Activities" Dissertation Abstracts International. 46(December 1985) : 1523 - A.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{x} แทน ค่าเฉลี่ย $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D. = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด $\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

N แทน จำนวนคน

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{x}_H - \bar{x}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ

 \bar{x}_H แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มสูง \bar{x}_L แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ

S_H^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มสูง
S_L^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
n_H	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
n_L	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้สูตร

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
n	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
S_i^2	แทน	ความแปรปรวนเป็นรายข้อ
S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของการสื่อสารระหว่างบุคคลก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สูตร t -test แบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

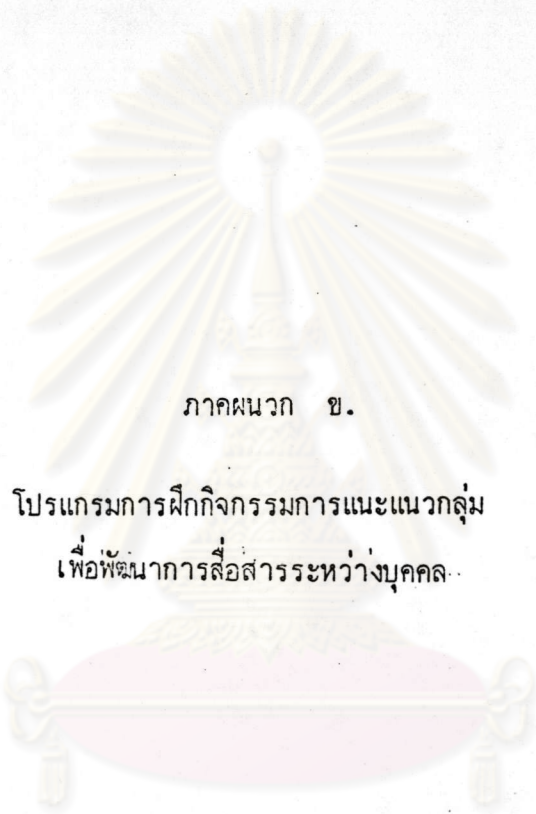
df	=	$n - 1$
เมื่อ D	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
N	แทน	จำนวนคู่

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของการสื่อสารระหว่างบุคคลในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตร t -test แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน

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

	df	$=$	$n_1 + n_2 - 2$	
เมื่อ	\bar{X}_1	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง	
	\bar{X}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม	
	n_1	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง	
	n_2	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม	
	s_1^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มทดลอง	
	s_2^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มควบคุม	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

โครงการฝึกกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม
เพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

ผู้วิจัย ศุภลักษณ์ สัตย์เพชรพราย
 ผู้ช่วยวิจัย เมธาวี พั้วพวง
 สถานที่ ห้องเรียน โรงเรียนเทพศิรินทร์

ปฐมนิเทศ

- 10 พฤศจิกายน 2531
- ชี้แจงจุดมุ่งหมายในการเข้ากิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม
 - ทำแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล (Pre-test)

ครั้งที่ 1

- 17 พฤศจิกายน 2531
- กิจกรรมตราประจำตัว
 - ฝึกให้เกิดการมีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม

ครั้งที่ 2

- 24 พฤศจิกายน 2531
- กิจกรรมคนมีหัวใจ
 - ฝึกให้เกิดการมีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม

ครั้งที่ 3

- 1 ธันวาคม 2531
- กิจกรรมจดหมายแห่งความสุข
 - ฝึกให้เกิดการมีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม

ครั้งที่ 4

- 8 ธันวาคม 2531
- กิจกรรมความสำคัญของการฟัง
 - ฝึกทักษะในการฟัง

ครั้งที่ 5

- 15 ธันวาคม 2531
- กิจกรรมการฝึกทักษะในการฟัง
 - ฝึกทักษะในการฟัง

		ครั้งที่ 6
22 ธันวาคม 2531	-	การสื่อสารทางเดียวและสองทาง ฝึกทักษะในการฟัง
		ครั้งที่ 7
29 ธันวาคม 2531	-	กิจกรรมขายแก้และหญิงสาว ฝึกทักษะในการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน
		ครั้งที่ 8
5 มกราคม 2532	-	กิจกรรมการฝึกทักษะในการพูด ฝึกทักษะในการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน
		ครั้งที่ 9
12 มกราคม 2532	-	กิจกรรมแข่งขันความคิดเห็น ฝึกทักษะในการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน
		ครั้งที่ 10
19 มกราคม 2532	-	กิจกรรมทายอารมณ์ ฝึกการควบคุมการแสดงออกของอารมณ์อย่าง เหมาะสม
		ครั้งที่ 11
26 มกราคม 2532	-	กิจกรรมสำรวจอารมณ์ ฝึกการควบคุมการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม
		ครั้งที่ 12
2 กุมภาพันธ์ 2532	-	กิจกรรมปรับอารมณ์ ฝึกการควบคุมการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 13 ถึง ครั้งที่ 14

- 9 กุมภาพันธ์ 2532 - กิจกรรมวงกลมแห่งความไว้วางใจ
16 กุมภาพันธ์ 2532 - ฝึกการเปิดเผยตนเอง
-

ครั้งที่ 15

- 23 กุมภาพันธ์ 2532 - กิจกรรมชีวิตของฉัน
ฝึกการเปิดเผยตนเอง
-

ครั้งที่ 16

- 24 กุมภาพันธ์ 2532 - ทำแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล(Post-test)
- ทำแบบสอบถามปลายเปิด
-

ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม

การชี้แจงโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคล
 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักในความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล
 3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการฝึกกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างครูและนักเรียน

เนื้อหา

การสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) หมายถึง การติดต่อหรือแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ระหว่างบุคคล 2 คนหรือมากกว่านั้นขึ้นไป ซึ่งการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพจะประกอบไปด้วย การมีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม มีทักษะในการเป็นผู้ฟังที่ดี มีความสามารถในการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน มีความสามารถในการควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ รวมทั้งการเปิดเผยตนเอง

ความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล การสื่อสารระหว่างบุคคลจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคงระหว่างบุคคล การฝึกให้นักเรียนมีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้นักเรียนรู้จักตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเองและเข้าใจในบุคคลอื่น สามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

กิจกรรม

1. ครูอธิบายความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคล ความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล รวมทั้งชี้แจงว่าตลอดภาคการศึกษานักเรียนจะได้ทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารระหว่างบุคคล
2. แจกโปรแกรมการฝึกกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม เพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลให้นักเรียนทราบ
3. ให้นักเรียนซักถามข้อข้องใจต่าง ๆ โดยครูจะเป็นผู้ชี้แจงจนกว่านักเรียนทุกคนจะเข้าใจร่วมกันแล้ว



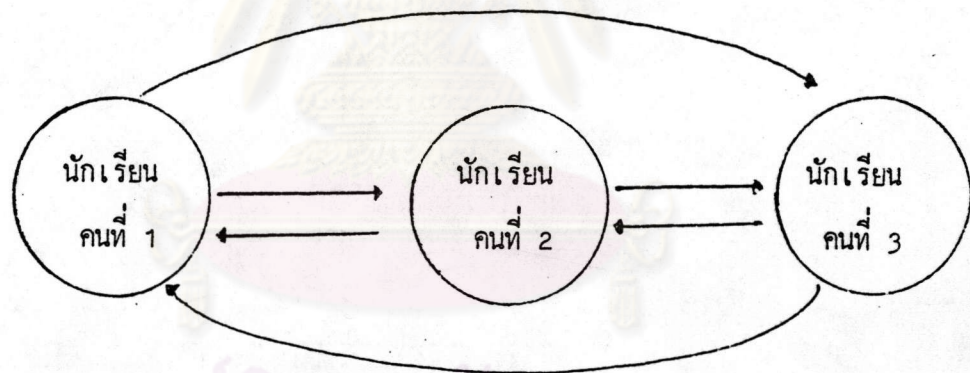
4. ควบคู่การชี้แจง และขอความร่วมมือนักเรียนในการทำกิจกรรมร่วมกัน
5. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล เพื่อทดสอบก่อนการทดลอง

(Pre-test)

อุปกรณ์

1. Chart ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคล องค์ประกอบของการสื่อสารระหว่างบุคคลพร้อมภาพประกอบ
2. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม เพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลจำนวน 48 ชุด

ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคล



คือ การพูดคุยโต้ตอบข่าวสารซึ่งกันและกันระหว่างนักเรียนคนที่ 1 กับนักเรียนคนที่ 2 นักเรียนคนที่ 1 กับนักเรียนคนที่ 3 และนักเรียนคนที่ 2 กับนักเรียนคนที่ 3 หรือนักเรียนทั้ง 3 คนพูดคุยโต้ตอบซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบของการสื่อสารระหว่างบุคคล

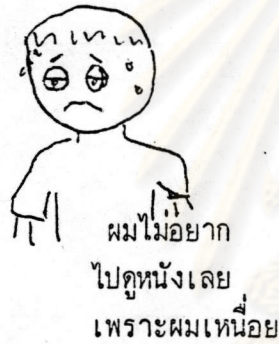
องค์ประกอบที่ 1



การรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง ยอมรับในข้อดี
ของตนเอง และแก้ไขในข้อบกพร่องของตน

"ผมเป็นคนที่ชอบเครื่องดนตรีกลไกมาก โตขึ้นผม
อยากเป็นวิศวกร แต่ผมเรียนเลขไม่เก่งเลย
ทำไงดีนะ"

องค์ประกอบที่ 2



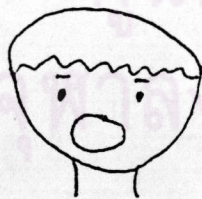
ผมไม่ยอม
ไปคูหนังเลย
เพราะผมเขินอาย

การมีทักษะในการเป็นผู้ฟังที่ดี ตั้งใจฟังข่าวสาร
ข้อมูล ทั้งที่เป็นข่าวสารที่เป็นคำพูด และข่าวสาร
ที่ไม่ใช่คำพูด (ภาษาท่าทาง การแสดงสีหน้า น้ำเสียง
ของคู่สนทนา)



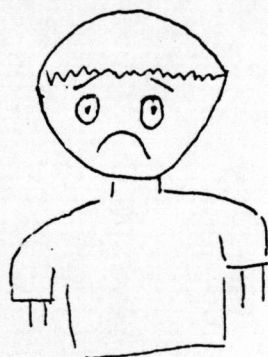
คะ ฉันเข้าใจว่าคุณเขินอาย
ไม่เป็นไรนะคะไว้วันอื่น
เราค่อยไปคูหนังกัน

องค์ประกอบที่ 3



"คุณมีเหตุผลอะไรละถึงได้บอกว่า
คุณไม่เหมาะกับการเรียน ม.4
โปรแกรม 1 เลย คุณช่วยเล่า
ให้ผมฟังหน่อยสิครับ"

การมีความสามารถในการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน



"ผมรู้สึกที่ผมไม่ชอบวิชาเคมี
ชีวะ ฟิสิกส์ ผมชอบภาษาไทย สังคม
แล้วก็ภาษาอังกฤษมากกว่าตอนที่ผมอยู่
ม. 3 ผมมีความสุขมากเลยขณะที่นั่ง
เรียนภาษาอังกฤษ"

องค์ประกอบที่ 4

ความสามารถในการควบคุมการแสดงออกของอารมณ์



"นพนี่ตัวเล็ก ๆ

เหมือนลูกหมาเลยนะ"

"ครับ แต่ผมรู้สึกไม่พอใจ

ทุกครั้งที่มีใครมาว่าผม

ว่าตัวเล็กเท่าลูกหมา

แต่ไม่เป็นไรหรอกครับ

สิทธ์คงไม่รู้ว่าผมไม่ชอบให้ใครพูดแบบนี้"

องค์ประกอบที่ 5

การเปิดเผยตนเอง

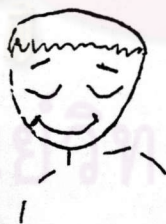


"ครอบครัวผมมีพี่น้อง 4 คน

ผมเป็นลูกคนโต คุณพ่อคาดหวัง

ในตัวผมมาก ทำให้ผมอึดอัดใจ

มากกลัวจะทำไม่ได้ในสิ่งที่คุณพ่อหวัง"



"ครับผมเข้าใจ ถ้าผมถูกคุณพ่อคาดหวังมาก

ผมคงรู้สึกเหมือนสุนัขเลย ครอบครัวผมไม่คาดหวัง

กับผมก็จริง แต่คุณพ่อคุณแม่เข้มงวดมาก ผมไม่มี

โอกาสได้ไปเที่ยวไหนกับเพื่อน ๆ เลย"

ศูนย์วิจัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

องค์ประกอบที่ 1 ของการสื่อสารระหว่างบุคคล
การมีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม
กิจกรรมที่ 1 - 3

การมีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสื่อสารระหว่างบุคคล เพราะการที่บุคคลมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านดีและด้านบกพร่องจะทำให้บุคคลรู้จักตนเอง มีความพอใจและภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะส่งผลกับการสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ อัตมโนทัศน์จึงเกิดจากการมองตนเองและประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากบุคคลอื่นบอกเกี่ยวกับตัวเขา และพฤติกรรมของเขา กิจกรรมที่ 1 - 3 จะช่วยให้นักเรียนเกิดการมองตนเอง รวมทั้งการได้รับรู้ข้อมูล ทั้งด้านดีและด้านบกพร่องของตน และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกเพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสมขึ้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 1
ตราประจำตัว

จุดประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองทั้งแง่ดีและแง่บกพร่องของตน
3. เพื่อให้นักเรียนคุ้นเคยกับและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

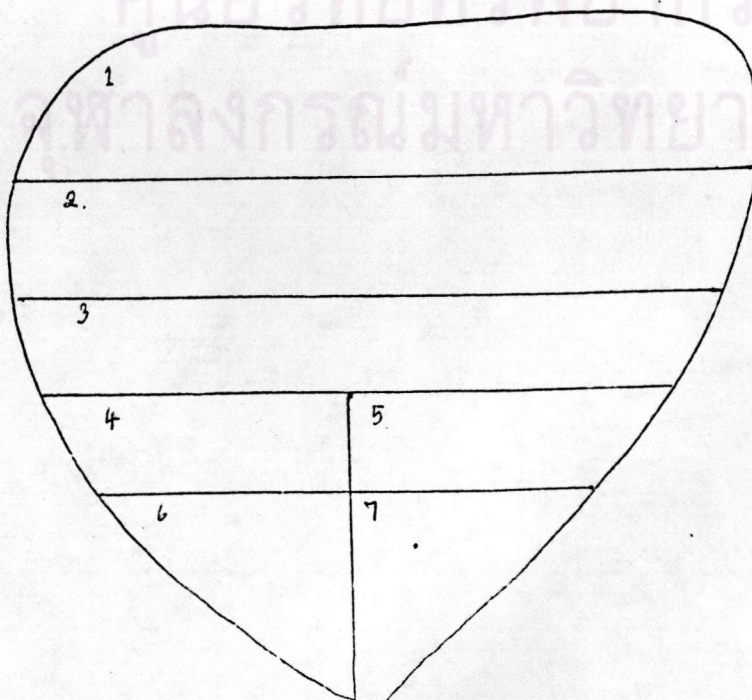
จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม นักเรียนบอกการมองตนเองทั้ง 7 ข้อได้และบอกได้ว่าเพื่อนมองตนเองอย่างไร

เนื้อหา

อัตมโนทัศน์ หรือความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง เกิดจากประสบการณ์ที่มีการอ้างอิงถึงตัวเราหรือเกี่ยวข้องกับตัวเรา เมื่อมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ข้อมูลที่ผ่านการรับรู้เข้ามานี้จะถูกประเมิน ถูกจดจำ และถูกลืม โดยบุคคลจะมีการจัดระบบความนึกคิดภายในตนเองจนเกิดเป็นภาพของตนเองขึ้น บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม จะมีการจัดแบบข่าวสารข้อมูลของตนเป็นอย่างดี จนทำให้เกิดความเข้าใจในตนเอง และรู้จักตนเองอย่างแท้จริง

กิจกรรม

1. ครูแจกกระดาษ แก่นักเรียนทุกคน แล้วครูวาดภาพตราลงบนกระดาษคำ ดังภาพข้างล่างนี้



2. ครูเขียนข้อความเหล่านี้ลงบนกระดานดำ ให้นักเรียนเติมข้อความที่เป็นตัวนักเรียนอย่างแท้จริงลงบนกระดาษที่แจกให้ ดังนี้

- ช่องที่ 1 เขียนคติประจำใจที่ตนเองยึดถือเป็นหลักในการดำเนินชีวิต
- ช่องที่ 2 วาดภาพที่แสดงถึงความสำเร็จสูงสุดที่ตนเองเคยได้รับ
- ช่องที่ 3 วาดภาพที่แสดงถึงการกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเองเกิดความสุข
- ช่องที่ 4 วาดภาพที่แสดงถึงความล้มเหลวหรือความผิดหวังของตนเอง
- ช่องที่ 5 วาดภาพที่แสดงถึงเป้าหมายสูงสุดในชีวิต
- ช่องที่ 6 วาดภาพที่แสดงถึงปัญหาของตนเองที่อยากจะแก้ไข พร้อมวิธีการแก้ไข
- ช่องที่ 7 เขียนข้อความที่อยากให้ผู้อื่นพูดถึงตนเอง หากตนเองถึงแก่กรรมในวันนี้ และให้นักเรียนเขียนคำอธิบายต่อภาพที่วาดนั้นด้วย

3. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนที่สนิทที่สุด แล้วแลกเปลี่ยนกันเล่าเรื่องประกอบภาพที่วาดทีละคน โดยผลัดกันพูดและผลัดกันฟัง แล้วให้นักเรียนซักถามซึ่งกันและกัน

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมนี้ โดยเน้นในประเด็นของการมองตนเองและการเรียนรู้จักตนเองจากการพูดคุยกับเพื่อน การวาดภาพและอธิบายภาพในช่องที่ 1 - 7 จะทำให้นักเรียนมีการมองตนเอง และทบทวนตนเองซึ่งเป็นกระบวนการของการสื่อสารภายในตนเอง ส่วนการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสนิทจะก่อให้เกิดการสื่อสารระหว่างบุคคลขึ้น ทำให้นักเรียนได้รับรู้ถึงภาพของการมองตนเองของตน และภาพการมองตนเองจากเพื่อน

อุปกรณ์ กระดาษเปล่า

หนังสืออ้างอิง

ชูชัย สมितिไกร กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เชียงใหม่ :

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528. หน้า 14

ดิเรกนันท์ อนุวัชศิริวงศ์ พฤติกรรมกรรมการสื่อสาร กรุงเทพฯ : โอเคียนส์โตร์, 2528.

กิจกรรมที่ 2

คนมีหัวใจ

จุดประสงค์ทั่วไป

1. ฝึกให้นักเรียนสำรวจตนเองและรู้จักตนเอง
2. เพื่อช่วยให้นักเรียนทำความรู้จักกัน ด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก และการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนบอกข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้
2. นักเรียนให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนได้

เนื้อหา

การสำรวจตนเอง เริ่มจากการมองเห็นตนเองตามความเป็นจริง ในที่นี้มีการนำภาพสัญลักษณ์มาใช้เพื่อเป็นสื่อให้นักเรียนย้อนกลับมามองตนเอง ภาพนี้เป็นตัวแทนของตัวนักเรียนแต่ละคน เมื่อนักเรียนมองเข้าไปในภาพก็เหมือนนักเรียนมองเข้าไปภายในตนเอง ได้เห็นถึงคุณสมบัติของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ ให้นักเรียนสื่อถึงคุณสมบัติทั้ง 2 ด้านออกมา โดยการเขียนและเล่าให้เพื่อนฟังเพื่อให้เกิดการสื่อสารระหว่างบุคคล และเพื่อนจะให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างตรงตามที่เพื่อนรับรู้ ซึ่งจะทำให้นักเรียนมองตนเองตามความเป็นจริงได้อย่างชัดเจนขึ้น

กิจกรรม

1. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. ครูหยิบภาพ "สัญลักษณ์ของคน" ให้นักเรียนทั้งชั้นดูแล้วอธิบายว่า "ภาพนี้แทนภาพของนักเรียนแต่ละคน ให้นักเรียนแต่ละคนมองแล้วนึกถึงว่าเป็นตนเอง แล้วมองเข้าไปภายในตัวเอง ลองนึกถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตัวเองหลังจากที่มองภาพนี้และเขียนลงบนกระดาษที่ครูแจกให้ โดยให้นักเรียนเขียนข้อดีที่กระดาษด้านขวา และเขียนข้อบกพร่องที่กระดาษด้านซ้าย ให้นักเรียนเขียนให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้"

3. ครูพูดว่าให้นักเรียนสำรวจข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองอีกครั้งหนึ่ง แล้วเขียนลงบนกระดาษว่าตนเองจะแก้ไขข้อบกพร่องนั้นอย่างไรบ้าง

4. ครูให้นักเรียนเดินไปคุยกับเพื่อนที่นักเรียนรู้สึกว่าเขาเป็นเพื่อนสนิท รู้จักนักเรียนมากพอที่จะบอกว่าคุณสมบัติที่นักเรียนเขียนนั้นตรงตามความเป็นจริงหรือไม่ จำนวน 3 คน โดยให้เพื่อนช่วยตรวจสอบว่าคุณสมบัติด้านใดบ้างที่เพื่อนคิดว่าเป็นตัวนักเรียนจริง ๆ และคุณสมบัติด้านใดที่ไม่ใช่ โดยนักเรียนที่เป็นเพื่อนจะต้องลงชื่อกำกับลงบนกระดาษทุกครั้ง หลังจากการอ่านและพูดคุยแล้ว

5. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนสรุปความรู้สึกของตนเมื่อได้รับรู้ถึงคุณสมบัติทั้งด้านดีและด้านบกพร่อง หลังจากที่เพื่อนได้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ตนเองแล้ว

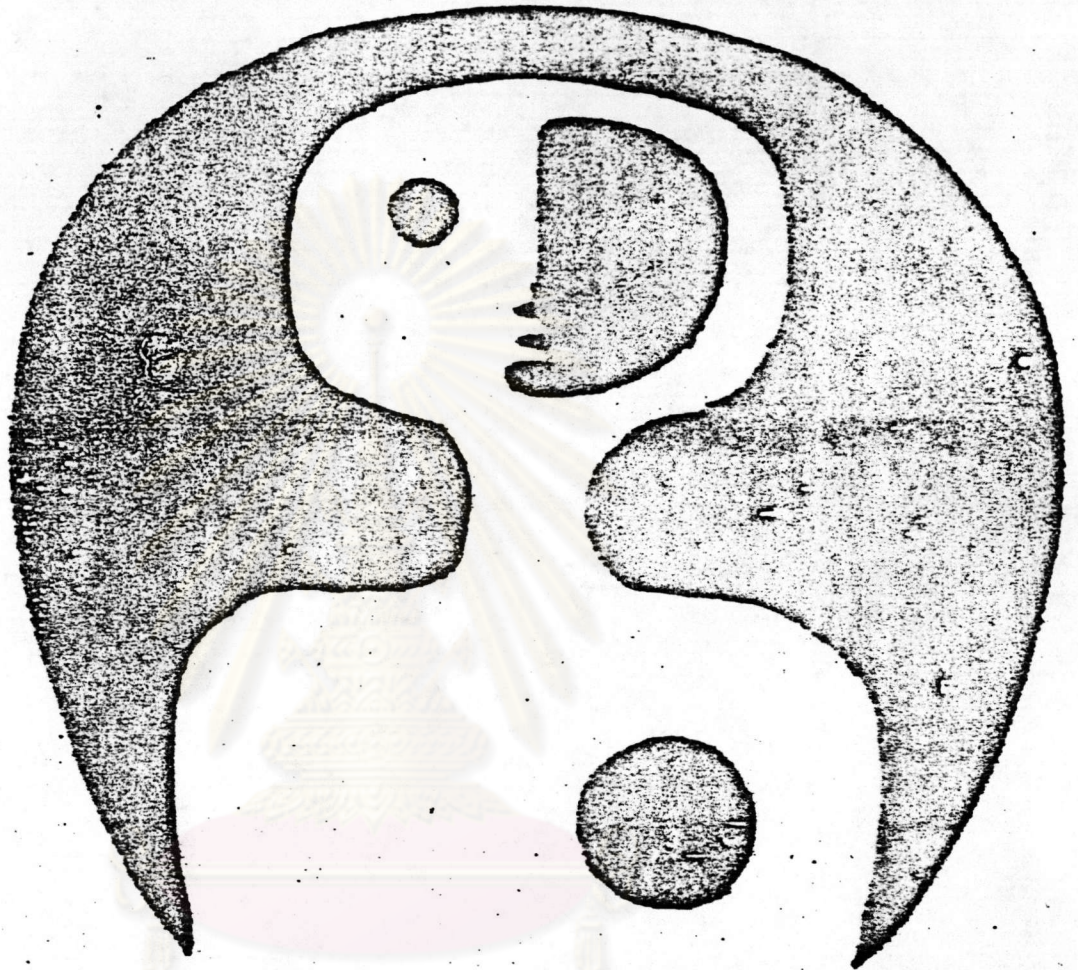
6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมนี้โดยเน้นในประเด็นที่ว่า นักเรียนแต่ละคนควรเรียนรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง การเรียนรู้จักตนเองจะเริ่มจากการสำรวจตนเองและบอกตัวเองได้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร มีข้อดีและข้อบกพร่องอะไร แล้วตรวจสอบว่าสิ่งที่นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นอย่างไรนั้นตรงหรือไม่ โดยการสื่อสารพูดคุยกับเพื่อน เปิดโอกาสให้เพื่อนได้บอกนักเรียนอย่างตรงไปตรงมา คุณสมบัติข้อใดที่เพื่อนบอกแล้วไม่ตรงกับตัวนักเรียน นักเรียนจะต้องทบทวนตัวเองใหม่อีกครั้งหนึ่งว่า คุณสมบัติที่แท้จริงของนักเรียนคืออะไร และนักเรียนจะต้องทำการบ้านต่อไปโดยการแก้ไขปรับปรุงตนเองในด้านที่เป็นข้อบกพร่อง นี่คือการเรียนรู้จักตนเองตามความเป็นจริง

อุปกรณ์ ภาพสัญลักษณ์ของคน กระดาษเปล่า

หนังสืออ้างอิง

พรรณราย ทรัพย์ะประภา. การสอนกิจกรรมแนะแนวด้านกระบวนการกลุ่ม กรุงเทพฯ :

ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. หน้า 30.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
รูปภาพ "สัญลักษณ์ของคน"
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 3

จดหมายแห่งความสุข

- จุดประสงค์ทั่วไป
1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกแก่เพื่อน
 2. เพื่อรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสม
 3. ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางบวกระหว่างนักเรียนในห้องเรียน

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม นักเรียนให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกแก่เพื่อนได้

เนื้อหา การพัฒนาตนเองเกิดจากการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกันของบุคคล การให้ข้อมูลย้อนกลับจะเป็นการให้และรับข้อเท็จจริง ซึ่งเป็นจุดสำคัญของการสื่อสารแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับจะแสดงให้เห็นว่า การสื่อสารนั้น ๆ เจตน์เจานของผู้สื่อสารชัดเจนหรือไม่ และการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกจะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่า มีความหมายในสายตาของบุคคลอื่น ทำให้นักเรียนรับการมองภาพพจน์ของตนเองใหม่ มีพฤติกรรมแสดงออกในทางบวกต่อไป จากการศึกษาปฏิบัติการตอบสนองของการสื่อสารด้วยการพูดมากกว่า 50 ครั้ง สรุปว่าผู้ส่งสารที่ได้รับปฏิบัติการตอบสนองจากผู้ฟังในทางบวก จะพัฒนาทัศนคติต่อตัวเองและต่อผู้ฟังได้เหมาะสมกว่าผู้ส่งสารที่ได้รับปฏิบัติการตอบสนองในทางลบ ดังนั้นการที่นักเรียนมีความตระหนักและเข้าใจพฤติกรรมการสื่อสารในแง่ดี จะช่วยพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนให้เหมาะสมและมีความมั่นใจในการสื่อสารมากยิ่งขึ้น

กิจกรรม

1. ครูแจกไปรษณียบัตร 2 แผ่นต่อนักเรียน 1 คนในตอนท้ายของกิจกรรม คนมีหัวใจของสัปดาห์ที่แล้ว จากนั้นให้นักเรียนเขียนข้อความที่ใจกำลังใจแก่เพื่อน และช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับเพื่อน โดยให้นักเรียนเขียนให้แก่เพื่อนที่มีลักษณะดังนี้
 - 1) เพื่อนที่นักเรียนรู้สึกคุ้นเคยที่สุด
 - 2) เพื่อนที่นักเรียนไม่ค่อยคุ้นเคยหรือมีลักษณะเงียบ ๆ
 แล้วให้นักเรียนแต่ละคนส่งไปรษณียบัตรนี้ไปให้เพื่อนที่บ้าน ครูยกตัวอย่างข้อความทางบวกประกอบ เช่น มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

2. ให้นักเรียนแต่ละคนนำไปประดิษฐ์บัตรที่ได้รับมาในชั้นเรียน แล้วเขียนความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับไปประดิษฐ์บัตรจากเพื่อน

3. ครูให้นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้นเรียนที่ละคนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในบทบาทของการเป็นผู้เขียนไปประดิษฐ์บัตรให้เพื่อน และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับไปประดิษฐ์บัตรจากเพื่อน

4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมนี้ โดยเน้นในประเด็นที่ว่า การพูดคุยสื่อสารหรือการส่งข่าวสารด้วยการเขียน ควรเป็นการสื่อสารที่ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงและให้กำลังใจแก่กัน เมื่อนักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมายในสายตาของผู้อื่นก็จะทำให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้มีคุณค่าเพิ่มขึ้น การสื่อสารทางบวกจึงเป็นสิ่งจำเป็นและนักเรียนควรที่จะฝึกฝนตนเองให้สามารถใช้ภาษาทางบวกเพื่อเพิ่มคุณค่าและก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองกับเพื่อนหรือกับบุคคลที่อยู่ใกล้ตัว เช่น บุคคลในครอบครัว กิจกรรมในช่วงนี้จะมีประโยชน์มากขึ้น เมื่อนักเรียนนำการเรียนรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

5. ครูให้การบ้านโดยให้นักเรียนเขียนบันทึกว่า ในแต่ละวันนักเรียนได้พูดหรือเขียนข้อความทางบวกเพื่อเพิ่มคุณค่าและพัฒนาเพื่อนอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์ต่อวันเป็นเวลา 5 วัน บันทึกเรียบร้อยแล้วนำไปให้เพื่อนที่นักเรียนเขียนถึงอ่านอีกครั้งและเซ็นชื่อกำกับ โดยครูกำหนดให้นักเรียนนำมาส่งในสัปดาห์ต่อไปในช่วงกิจกรรมแนะแนว

อุปกรณ์

ไปประดิษฐ์บัตร 100 แผ่น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตัวอย่าง

จดหมายแห่งความสุข

ถึงเพื่อนรัก

เหตุการณ์

.....

ผมรู้สึกต่อเหตุการณ์นี้ว่า คุณเป็นคนี่

.....

และผมอยากให้คุณกระทำพฤติกรรมนี้ต่อไป

ด้วยรัก

ลงชื่อ

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสืออ้างอิง

ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. พฤติกรรมกรรมการสื่อสาร กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2528. หน้า 35.

ชูชัย สมितिไกร. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เชียงใหม่ :

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528. หน้า 99.

องค์ประกอบที่ 2 ของการสื่อสารระหว่างบุคคล

การฝึกทักษะการฟัง

กิจกรรมที่ 4 - 6

ประสิทธิภาพในการสื่อสารจะเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้รับสารเข้าใจความหมายของสาร ตรงกับผู้พูดหรือผู้ส่งสารส่งข่าวสารมาให้ การฟังจะรวมถึงความหมายและความรู้สึกที่ ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูดนั้น ๆ เมเยอร์และเมเยอร์ (Myers and Myers 1985 : 201 - 204) กล่าวโดยสรุปว่าการฝึกทักษะในการฟังให้มีประสิทธิภาพสูงสามารถทำได้ ดังนี้

1. ติดตามฟังผู้พูดตลอดเวลา
2. สามารถรวบรวมสิ่งที่ผู้พูดพูดให้มากที่สุด
3. สรุป สิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด
4. ฟังข่าวสารที่สื่อออกมาทั้งข่าวสารที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด
5. ฟังอย่างเปิดใจกว้าง
6. หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ตนเองหันเหความสนใจไปจากการฟัง

กิจกรรมที่ 4 - 6 นี้จะเป็นกิจกรรมที่ฝึกทักษะในการฟังให้เกิดขึ้นภายในตัวนักเรียน โดยให้นักเรียนสำรวจถึงการฟังของตน การฝึกที่จะฟังอย่างเข้าใจความหมายและความรู้สึก ของผู้พูดและเข้าใจถึงกระบวนการสื่อสาร 2 ทาง เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของการฟังและ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน การฟังจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสื่อสารระหว่าง บุคคล

กิจกรรมที่ 4

ความสำคัญของการฟัง

จุดประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองว่าเป็นผู้ฟังที่ดีหรือไม่
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นผู้ฟังที่ดี
3. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และทักษะในการเป็นผู้ฟังที่ดี

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

นักเรียนบอกความสำคัญของการฟังได้

เนื้อหา

การฟัง คือ การได้ยินข่าวสารที่ผู้ส่งสารส่งออกมา การได้ยินในที่นี้จะต้องรับรู้ทั้งเนื้อหาและความรู้สึกที่ผู้พูดส่งออกมาทั้งหมดการฟังในลักษณะเช่นนี้จึงจะเป็นการฟังที่มีประสิทธิภาพ

การฟังมีความสำคัญ คือ ผู้ฟังจะเรียนรู้ถึงความหมายที่ผู้พูดต้องการสื่อ รวมทั้งเรียนรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังฟัง การฟังอย่างตั้งใจจะเป็นทักษะในการสื่อสารที่ก่อให้เกิดการยอมรับ และเพิ่มความไว้วางใจระหว่างบุคคลช่วยในการแก้ไขปัญหาและเพิ่มประสิทธิภาพของการสื่อสารระหว่างบุคคลให้มากยิ่งขึ้น

กิจกรรม

1. ครู แจกแบบสอบถามเรื่องการติดต่อสื่อสารให้นักเรียนตอบตามแบบสอบถามต่อไปนี้

ข้อความต่อไปนี้ ข้อไหนที่นักเรียนรู้สึกสบายใจมากที่สุด เมื่อมีการติดต่อกับผู้อื่น
(ตอบเพียงข้อเดียว)

- ทำให้คนอื่นเข้าใจฉัน
- พูดสิ่งที่ทำให้เกิดความสนุกเพลิดเพลิน
- เล่าเรื่องสนุกขบขันได้อย่างดี
- เสนอความคิดเห็นของฉันให้คนอื่นเข้าใจชัดและดึงดูใจคน
- มีวาทศิลป์อย่างดีเมื่อพูดต่อหน้าผู้คน

- การฟัง
- แสดงบุคลิกภาพให้ผู้อื่น
- พูดเรื่องที่เกี่ยวกับตนเอง
- บอกคนอื่นให้ทำอะไร ๆ
- การควบคุมอารมณ์ตนเอง
- อื่น ๆ ระบุ

2. ครูรวบรวมคำตอบโดยเขียนลงบนกระดานดำ แล้วแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น

3. ครูเสนอให้นักเรียนตรวจสอบว่าไม่มีปัญหาในเรื่องการฟังจริงหรือไม่ โดยอ่านแบบตรวจสอบการฟังชุดที่ 1 ชื่อ วันสำราญให้นักเรียนฟัง เมื่ออ่านจบแล้วครูอ่านข้อคำถามให้นักเรียนฟังแล้วให้นักเรียนตอบแบบตรวจสอบการฟังลงบนกระดาษที่แจกให้

4. ครูเฉลยคำตอบ ให้นักเรียนตรวจดูว่าตนเองถูกที่ข้อ จดคะแนนไว้ตรงมุมกระดาษด้านขวามือ

5. ครูแจกชื่อเรื่อง "การฟังผู้อื่น" ให้นักเรียนอ่านดัง ๆ พร้อม ๆ กันทั้งห้อง

6. ครูให้นักเรียนตรวจสอบการเป็นผู้ฟังอีกครั้งหนึ่งโดยอ่าน แบบตรวจสอบการฟังชุดที่ 2 ชื่อ "วันสำราญอีกวันหนึ่ง" ให้นักเรียนฟังพร้อมเฉลย

7. นักเรียนตรวจสอบคะแนนการฟังทั้ง 2 ครั้งเปรียบเทียบกัน

8. ครูสรุปให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการฟังโดยเน้นในประเด็นที่ว่านักเรียนต้องมีการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา และการฟังเป็นทักษะที่สำคัญและมีความหมายมากในชีวิตประจำวัน นักเรียนควรฝึก ที่จะฟังผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยการให้ความสนใจตลอดเวลา มีสมาธิแว่วแว่ว ฟังเพื่อมุ่งจับประเด็นสำคัญ และสามารถสรุปข้อความที่ได้รับฟังมาได้ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะในการฟังในชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์

1. เอกสาร แบบตรวจสอบการฟังชุดที่ 1 "วันสำราญ"
2. เอกสาร แบบตรวจสอบการฟัง ชุดที่ 2 "วันสำราญอีกวันหนึ่ง"
3. เอกสาร "การฟังผู้อื่น"
4. กระดาษเปล่า

หนังสืออ้างอิง

จีน แพร์ี่. เอกสารประกอบการบรรยายทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษา ภาควิชา
จิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบตรวจสอบการเป็นผู้ฟังชุดที่ 1 (ครูจะเป็นผู้อ่านให้นักเรียนฟัง)

วันสำราญ

ทวี และสุพร เปี่ยมสุข ตื่นขึ้นตอน 5.40 น. วันที่ 14 เมษายน เป็นวันที่ทุกคนในครอบครัวต่างรอคอยกันมานานแล้ว เพราะวันนี้เองที่ครอบครัวเปี่ยมสุขจะเริ่มไปพักผ่อนประจำปีกันเป็นเวลา 12 วัน

หึ่งกู่แต่งกายเสร็จแล้ว ทวีเข้าไปในครัว ส่วนสุพรจัดการให้ลูกสองคนแต่งตัว วิวัฒน์อายุ 11 ปี และสุคา 8 ปี เพิ่งลุกจากที่นอน วิวัฒน์แต่งตัวก่อน 14 นาที ต่อมาก็วิ่งลงไปข้างล่าง อีก 5 นาทีต่อมาสุคาก็วิ่งตามลงไป

ทวีกำลังดื่มกาแฟอยู่พร้อมกับขนมปังปิ้งสองแผ่นลงกระเพาะเรียบร้อย สุพรนั้นรองห้องด้วยน้ำส้มคั้น 1 แก้ว และกำลังดื่มกาแฟถ้วยที่สอง

พ่อและแม่จัดการข้าวของลงกระเป๋าลงแล้วตั้งแต่ตอนกลางคืนจึงพร้อมจะไปได้ทันที เด็ก ๆ ไม่หิวแต่ตื่นเต้นที่จะได้ไปเที่ยว ทวีรู้ใจลูกจึงรีบดื่มกาแฟอีกถ้วยหนึ่ง ทุกคนต่างขึ้นรถและออกเดินทางเมื่อเวลา 6.45 นาฬิกา

"ที่เราจะไปกันนี่" ทวีพูด "จุดหมายปลายทางอยู่ไกลตั้ง 480 กิโลเมตรเชียวนะ" พอขับไปได้สักหนึ่งชั่วโมงครึ่ง เด็ก ๆ พวกมันบ่นว่าหิว ทวีจึงแวะรถเข้าไปที่ร้านอาหารข้างทางแห่งหนึ่งชื่อ "คุ้มสำราญ" เขาจอดรถให้ทุกคนลงเพื่อจัดการกับอาหารเช้า

เด็ก ๆ สั่งน้ำส้มคั้นกับโจ๊กไก่คนละชาม ส่วนทวีกับสุพรสั่งข้าวต้มกึ่งและกาแฟ อาหารเช้าของทุกคนกินเวลา 35 นาที ต่อจากนั้นก็กลับมาขึ้นรถออกเดินทางต่อไป

สุพรมีหนังสือขำขันคิดมาด้วยหลายเล่ม ทั้งวิวัฒน์และสุคาก็เพลิดเพลินอ่านเรื่องสนุกตลอดทางในรถเกือบสองชั่วโมง พอซักเบื่อหนังสือ เด็กหึ่งกู่เปลี่ยนวิธีสนุกกันใหม่ด้วยการพูดแหย่กันเถียงกัน

นั่งในรถมานาน พอบ่ายโมงครึ่งทวีจึงแก้มือขี้ โดยหยุดรถให้ตัวเองและสุพรและลูก ๆ กินข้าวผัดที่เตรียมมาจากร้านอาหารตอนเช้าไว้สำหรับมือกลางวัน ทุกคนออกเดินทาง

ต่อต้านความกระปรี้กระเปร่า เพื่อผลพบกับรายการเดินทางอีกสองชั่วโมง และสนุกกันจนหนังสือ
ที่เอามาอ่านเล่มหนึ่งขาดวัน ต่อจากนั้นเด็กทั้งคู่ก็เริ่มส่งเสียงเถียงกัน ผลักกัน อยู่ในรถ
ตลอดทาง 2-3 ชั่วโมง โดยมีสุพรเป็นกรรมการคอยว่ากล่าว ในที่สุดทั้งหมดก็มาถึงบ้านพัก
ต่างทั้งเหน็ดเหนื่อยทั้งเปลี่ยระยะการเดินทางในวันนั้นกินเวลา 10 ชั่วโมง 20 นาที ตั้งแต่
ออกจากบ้านนับจากนี้ไปทุกคนในครอบครัวจะเริ่มวันสำราญกันอย่างเต็มที่



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระดาษคำตอบของแบบตรวจสอบการเป็นผู้ฟัง ชุดที่ 1

1. นามสกุลของครอบครัวนี้คือ ก. อยู่สุข ข. รักสุข ค. เปี่ยมสุข ง. สิ้นสุข
2. ทวีและสุพรตื่นนอนเวลา ก. 4.20 น. ข. 4.40 น. ค. 5.40 น. ง. 5.50 น.
3. วันพักผ่อนเริ่มวันที่ ก. 4 เมษายน ข. 14 เมษายน ค. 20 เมษายน ง. 10 เมษายน
4. บุตรชายชื่อ ก. สุวัฒน์ ข. วิวัฒน์ ค. ทินวัฒน์ ง. ชัยวัฒน์
5. บุตรชายอายุ ก. 4 ปี ข. 12 ปี ค. 10 ปี ง. 11ปี
6. บุตรสาวชื่อ ก. กานดา ข. ลัดดา ค. สุดา ง. จินดา
7. บุตรสาวอายุ ก. 7 ปี ข. 11 ปี ค. 8 ปี ง. 9 ปี
8. ลูกชายแต่งตัวเสร็จและลงมาข้างล่างใช้เวลา
ก. 5 นาที ข. 10 นาที ค. 14 นาที ง. 20 นาที
9. ก่อนออกเดินทางทวีดื่ม ก. ขนมห้างปิ้ง, กาแฟ ข. น้ำส้ม, กาแฟ
ค. ขนมห้างปิ้ง, กาแฟ ง. ไข่ลวก, กาแฟ
10. ก่อนออกเดินทางสุพรรองท้องด้วย ก. น้ำส้มคั้น, กาแฟ ข. ส้มและกาแฟ
ค. ขนมห้างปิ้ง, กาแฟ ง. ไข่ลวก, กาแฟ
11. ระยะเวลาวันหยุดพักผ่อน ก. 10 วัน ข. 12 วัน ค. สองสัปดาห์ ง. 16 วัน
12. ทั้งหมดออกจากบ้านเวลา ก. 6.45 น. ข. 7.00 น. ค. 6.30 น. ง. 6.20 น.
13. ระยะทางที่ขับรถไปในวันแรก ก. 490 กม. ข. 480 กม. ค. 460 กม. ง. 440 กม.
14. พวกเขาหยุดรับประทานอาหารเข้าหลังจากที่ขับรถมาเป็นเวลา
ก. 1 ชั่วโมง ข. 1½ ชั่วโมง ค. 45 นาที ง. 1.15 ชั่วโมง
15. ร้านอาหารที่ครอบครัวนี้เข้าไปรับประทานอาหารเข้า ชื่อ
ก. "วังสำราญ" ข. "เรื่องสำราญ" ค. "คุ้มสำราญ" ง. "ครัวสำราญ"
16. อาหารเข้าของเด็ก ๆ มี ก. โอวัลติน, ไข่ลวก ข. น้ำส้มคั้น, ไข่ไก่
ค. ข้าวกับไข่พะโล้ ง. ข้าวต้มหมู
17. อาหารเข้าของทวีและสุพรมี ก. ไข่ต้ม, กาแฟ ข. น้ำส้มคั้น, ไข่ไก่
ค. ข้าวต้มกุ้ง, กาแฟ ง. ข้าวแกง

18. อาหารเช้าที่ร้านกินเวลา ก. 25 นาที ข. ครึ่งชั่วโมง
ค. 35 นาที ง. 45 นาที
19. ทวีหยุดกินอาหารกลางวันเมื่อเวลา ก. 12.30 น. ข. 13.30 น.
ค. 13.00 น. ง. 13.15 น.
20. ในรถเด็ก ๆ กิน ก. ส้ม ข. กล้วย ค. ขนม ง. ไม่ได้ระบุไว้
21. ตอนบ่ายเด็ก ๆ เริ่มเถียงกันด้วยเรื่อง ก. เกมที่ตนกำลังเล่นกันอยู่ ข. ไม่มีเรื่อง
ค. หนังสือขาด ง. ผลักกัน
22. ตั้งแต่ขับรถจากบ้านจนถึงบ้านพักปลายทางกินเวลา ก. 10 ชั่วโมง ข. 10 ชั่วโมงครึ่ง
ค. 10 ชั่วโมง 40 นาที ง. 10 ชั่วโมง 20 นาที

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบตรวจสอบการฟังชุดที่ 2

วันสำราญอีกวันหนึ่ง

สันติและศรีสุข รักดี ตื่นนอนเมื่อเวลา 5.45 นาที วันสำราญของครอบครัวนี้คือวันที่ 10 ตุลาคม ซึ่งเป็นวันที่พวกเขาเริ่มวันหยุดพักผ่อนประจำปีเป็นเวลา 2 สัปดาห์

สันติมีความรู้สึกสดชื่นเต็มไปด้วยพลังกายพลังใจที่จะได้หยุดพักผ่อนสักระยะหนึ่งเช่นนี้ เขาออกวิ่งเหยาะ ๆ เป็นการออกกำลังยามเช้าครู่ตอนอรุณรุ่งเป็นระยะทาง 1 กิโลเมตรแล้วก็วิ่งกลับบ้าน หลังจากนั้นก็อาบน้ำโกนหนวดโกนเคราเรียบร้อยพร้อมที่จะออกไปได้

ระหว่างนั้นศรีสุขจัดการปลุกลูก ๆ วสันต์ บุตรชายอายุ 10 ปี และวิภา อายุ 12 ปี ให้รีบตื่น

ศรีสุขที่มากาแฟถ้วยหนึ่งกับส้มหนึ่งผลบอกเข้าปากอย่างรวดเร็ว เตรียมพร้อมที่จะขึ้นรถทุกคนเสร็จแล้วยกเว้นวสันต์ ซึ่งซักช้าและอึดอาดกว่าเพื่อน สำหรับวสันต์ต้องใช้เวลาดัง 20 นาทีกว่าจะเสร็จเรียบร้อยทุกอย่าง; ต่อจากนั้นทั้งหมดก็รีบขึ้นรถและออกเดินทางเมื่อเวลา 7.00 น.

"ตามที่เรากำหนดไว้" สันติพูด "พออยากออกเร็วได้เท่าไรยิ่งดี เพราะวันนี้เราต้องเดินทาง 475 กิโลเมตร"

ส่วนเด็ก ๆ นั้นพอรถออกไม่เท่าไร ก็เริ่มต่อล้อต่อเถียงกันเกี่ยวกับหนังสือสารพันปัญหาที่ศรีสุขเอาติดมาสำหรับอ่านเล่นในรถ

ขับรถไปสักพักหนึ่งสันติก็เบนรถเข้าข้างทางหยุดที่หน้าร้านอาหารเล็ก ๆ แห่งหนึ่งชื่อ "รสโอชา" เด็ก ๆ ขอโอวัลตินคนละถ้วยกับปาท่องโก๋คนละ 3 ชิ้นใหญ่ ส่วนสันติสั่งข้าวต้มหมูตามด้วยกาแฟ 1 ถ้วย สำหรับศรีสุขมีโจ๊ก 1 ชามและน้ำมะพร้าวอ่อน 1 แก้ว

ทั้งหมดใช้เวลาครึ่งชั่วโมงสำหรับอาหารเช้ามื้อนี้ แล้วกลับมาขึ้นรถเดินทางต่อไป สำหรับเด็กทั้งสองอิมทนาสำราญดี แต่อารมณ์ไม่สู้จะดี ลัก 2 ชั่วโมงต่อมาก็เริ่มพูดจาโยกโย้ ต่อล้อต่อเถียงกัน ซ้ำยังมีการทุบกันและผลักกัน

"ลูก ๆ นี้พูดจากันดี ๆ ไม่ได้ระอะ ทำไมต้องทะเลาะเถียงกันอยู่ได้น่ารำคาญ"
 ศรีสุขชักอารมณ์เสียขึ้นมาบ้าง เพราะห้ามเท่าไรก็ไม่ค่อยได้ผล

ต่อมาสันติก็หยุดรถที่สวนอุทยานแห่งหนึ่งเมื่อเวลา 14.00 น. เพื่อให้ลูก ๆ ลงไป
 ยืดเส้นยืดสายและเข้าห้องน้ำ ทั้งพ่อและแม่ยกกระเช้าใส่อาหารกลางวันเตรียมมา มีข้าว
 คลุกกะปิ หมูหวานกับไข่ดาวคนละฟอง ตักเตรียมให้ลูก ๆ ร่วมวงปิกนิกกันเสร็จอาหาร
 กลางวันแล้ว ทั้งหมดก็พากันขึ้นรถเดินทางต่อไป พอถึงจุดหมายปลายทางทั้งพ่อและแม่มีความ
 รู้สึกว่าการอยู่ในรถมาราธอนครั้งนี้เป็นการทดสอบความอดทนของตนอย่างดีต่อจอมทะเลาะโม้ที่นั่ง
 อยู่ข้างหลังและต่อล้อต่อเถียงกันไม่อยู่สุขมาตลอดทาง

"ที่จริงก็ไม่น้อยที่พ่อ แม่ ลูก เดินทางมาด้วยกันอย่างสนุก แต่ก็อยากจะช้ดลูก ๆ
 คนละบ้างด้วยความรัก เพราะมันช่างทะเลาะกันดีจริง ๆ " สันติพิมพ์กับศรีสุขเมื่อจรถ
 เข้าที่พัก รวมเวลาเดินทางทั้งหมด 11 ชั่วโมง นับตั้งแต่ออกจากบ้านจนถึงจุดหมายปลายทาง
 สำหรับวันสำราญและวันต่อ ๆ ไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระดาษคำตอบแบบตรวจสอบเป็นผู้ฟัง ชุดที่ 2

- | | | |
|--|-----------------------|--------------------------|
| 1. นามสกุลของครอบครัวนี้ คือ | ก. มุ่งดี | ข. งานดี |
| | ค. ภัคดี | ง. รักดี |
| 2. สันติและศรีสุขตื่นนอนเวลา | ก. 5.15 น. | ข. 5.30 น. |
| | ค. 5.45 น. | ง. 5.55 น. |
| 3. วันหยุดพักผ่อนเริ่มในวันที่ | ก. 1 ตุลาคม | ข. 8 ตุลาคม |
| | ค. 6 ตุลาคม | ง. 10 ตุลาคม |
| 4. วันหยุดพักผ่อนนาน | ก. 1 สัปดาห์ | ข. 10 วัน |
| | ค. สองสัปดาห์ | ง. สามสัปดาห์ |
| 5. สันติวิ่งออกกำลังกายเป็นระยะทาง | ก. ครึ่งกิโลเมตร | ข. หนึ่งกิโลเมตร |
| | ค. หนึ่งกิโลเมตรครึ่ง | ง. สองกิโลเมตร |
| 6. บุตรชายชื่อ | ก. คมสันต์ | ข. สุขสันต์ |
| | ค. วสันต์ | ง. รังสรรค์ |
| 7. บุตรชายอายุ | ก. 10 ปี | ข. 9 ปี |
| | ค. 12 ปี | ง. 11 ปี |
| 8. บุตรสาวชื่อ | ก. สุภา | ข. วิภา |
| | ค. ราภา | ง. โสภา |
| 9. บุตรสาวอายุ | ก. 11 ปี | ข. 12 ปี |
| | ค. 10 ปี | ง. 9 ปี |
| 10. ก่อนออกจากบ้านศรีสุขรองท้องด้วย | ก. กาแฟสองถ้วย | ข. น้ำส้มคั้น 1 แก้ว |
| | ค. กาแฟ, ขนมปัง | ง. กาแฟ 1 ถ้วย, ส้ม 1 ผล |
| 11. บุตรชายใช้เวลาเตรียมตัวและแต่งตัวนาน | ก. 10 นาที | ข. 15 นาที |
| | ค. 20 นาที | ง. 25 นาที |
| 12. ทั้งหมดออกเดินทางเวลา | ก. 7.00 น. | ข. 7.15 น. |
| | ค. 6.45 น. | ง. 6.30 น. |

เฉลยคำตอบแบบทดสอบการเป็นผู้ฟัง

	<u>ชุดที่ 1</u>	<u>ชุดที่ 2</u>
1.	ก	1. ง
2.	ข	2. ค
3.	ข	3. ง
4.	ข	4. ค
5.	ง	5. ข
6.	ค	6. ค
7.	ค	7. ก
8.	ค	8. ข
9.	ก	9. ข
10.	ก	10. ง
11.	ข	11. ค
12.	ก	12. ก
13.	ข	13. ข
14.	ข	14. ค
15.	ค	15. ค
16.	ข	16. ค
17.	ค	17. ข
18.	ค	18. ก
19.	ข	19. ข
20.	ง	20. ค
21.	ค	21. ข
22.	ง	22. ค

การฟังผู้อื่น (พิมพ์เป็นเอกสารแจกให้นักเรียน)

1. ต้องการที่จะฟัง ปัญหาเกือบทุกอย่างในการฟังสามารถแก้ไขได้ด้วยการมีทัศนคติที่ถูกต้องจำไว้ว่า "ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าบุคคลผู้ไม่น่าสนใจ มีแต่ผู้ฟังที่ขาดความสนใจ"
2. ปฏิบัติตัวเป็นผู้ฟังที่ดี มีความกระตือรือร้น ให้ความใกล้ชิดโน้มตัวเข้าหาอย่างพอเหมาะ แสดงท่าทีให้ความสนใจต่อผู้พูด
3. ฟังเพื่อความเข้าใจ อย่าฟังอย่างลึกลับแต่ว่าฟังเฉย ๆ แต่ฟังเพื่อความเข้าใจอย่างแท้จริง
4. มีปฏิริยาโต้ตอบ ทำให้ผู้พูดรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ให้การยอมรับด้วยการผงกศีรษะ
5. อย่าพูด คุณไม่สามารถฟังขณะที่กำลังพูด
6. เข้าอกเข้าใจในตัวผู้อื่น พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อที่คุณจะได้เข้าใจเขาอย่างแท้จริง
7. ถามคำถาม เมื่อคุณไม่เข้าใจเมื่อคุณต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม อย่าถามคำถามที่เป็นการก่อกวน หรือแซวผู้อื่น
8. มุ่งความสนใจในสิ่งที่ผู้อื่นกำลังพูด ให้ความสนใจคำพูด ความคิดและความรู้สึกของสิ่งที่เขาพูด
9. มองดูตัวผู้พูด ในหน้า ปาก ตา และมือ สามารถเป็นสื่อให้คุณเข้าใจในผู้พูดได้ดีขึ้น
10. ยิ้มตอบ แต่อย่าม ากจนดูโอเวอร์
11. เก็บอารมณ์ของคุณเอาไว้ (ถ้าทำได้) พยายามเก็บความกังวล ความกลัวหรือปัญหาของคุณเอาไว้ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้คุณฟังได้ไม่เต็มที่
12. กำจัดสิ่งที่เป็นเบี่ยงเบนความสนใจเก็บกระดาษ ดินสอ ฯลฯ สิ่งที่คุณกำลังถืออยู่ในมือไว้ที่อื่น
13. ฟังอย่างเก็บใจความสำคัญ มุ่งความสนใจอยู่ที่ความคิดหรือเนื้อหาสำคัญ ละทิ้งรายละเอียดที่ไม่จำเป็น



14. ร่วมรับผิดชอบในการพูดคุย ความรับผิดชอบส่วนหนึ่งเป็นของผู้พูด แต่อีกส่วนหนึ่งคุณซึ่งเป็นผู้ฟังเป็นผู้รับผิดชอบ พยายามเข้าใจ หากสงสัยโปรดถามเพื่อความกระจ่าง

15. มีปฏิริยาโต้ตอบต่อความคิด มีใช้ต่อหัวผู้พูด ความคิดดี ๆ สามารถหลุดจากปากของผู้ที่คุณไม่ชอบหน้าได้

16. อย่าแสดงความเป็นศัตรูต่อผู้พูด คุณอาจจะทำให้ผู้พูดปิดบังความคิดความรู้สึกละ เนื่องจากแสดงความเป็นศัตรูต่อเขา ด้านการวิพากษ์วิจารณ์คัดค้าน

17. อย่าด่วนตัดสินใจผู้อื่น รอจนกว่าความจริงจะปรากฏ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเป็นผู้ฟังที่ดี

1. คุณจะได้รับความนิยมนิยมชมชอบจากผู้อื่น
2. เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการติดต่อสื่อสารที่ดี
3. คุณจะได้รับความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น
4. ผู้พูดที่ดีต้องเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย
5. คุณสร้างความประทับใจแก่ผู้อื่น ผู้อื่นจะตัดสินบุคลิกภาพและความคิดของคุณ

จากการฟังของคุณ

6. เป็นพื้นฐานสำหรับการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ไม่ว่าจะ เป็นในครอบครัว ที่ทำงาน ที่โรงเรียน

7. เป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการตั้งใจและเอาชนะต่อการต่อต้านและการคัดค้านของผู้อื่น

ศูนย์วิทยุโทรพยากรณ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 5

การฝึกทักษะการฟัง

- จุดประสงค์ทั่วไป
1. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะในการฟังให้ได้ความชัดเจนและถูกต้อง
 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกที่จะเอาใจใส่ต่อผู้ฟังอย่างแท้จริง
 3. เพื่อพัฒนาทักษะในการฟัง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนบอกถึงพฤติกรรมกรฟังของตนเองได้
2. นักเรียนบอกพฤติกรรมกรฟังของเพื่อนได้

เนื้อหา

ลักษณะของการฟังที่มีประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคล คือการฟังอย่างตั้งใจ การฝึกการฟังอย่างตั้งใจ คือ การที่ผู้ฟังจะต้องเข้าใจในความรู้สึกของผู้พูด โดยผู้ฟังควรให้ข้อมูลย้อนกลับถึงความหมายของข่าวสารที่ตนได้รับว่าตรงกับที่ผู้พูดต้องการสื่อหรือไม่ ผู้ฟังในลักษณะนี้จะไม่เอาทัศนคติและความคิดเห็นของตนเข้าไปปะปนกับสารที่ตนได้รับ การฝึกทักษะการฟังจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการสื่อสารระหว่างบุคคล และเป็นบันไดก้าวแรกที่จะพัฒนาไปสู่ความเข้าใจและยอมรับผู้อื่น นี่คือการฟังอย่างเปิดใจกว้างในการรับข่าวสารข้อมูล การฟังในลักษณะเช่นนี้จึงก่อให้เกิดการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรม

1. บอกให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน นักเรียนคนที่ 1 เป็นผู้พูด คนที่สองเป็นผู้ฟังและคนที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกหัวข้อที่จะพูดโต้ตอบกัน ดังหัวข้อต่อไปนี้
 - เรียนตามหลักสูตรดีกว่าสอบเทียบ
 - แย่งกันซื้ออาหารดีกว่า เข้าคิวตามลำดับ
 - เรียนแพทย์ดีกว่าเรียนวิศวะ



- เรียนมหาวิทยาลัยเปิดดีกว่ามหาวิทยาลัยปิด
- โรงเรียนสหศึกษาคือโรงเรียนชายล้วน

3. ครูแจ้งกติกาให้นักเรียนทราบว่า เมื่อผู้พูดพูดจบ ผู้ฟังจะโต้ตอบได้จะต้องทวนสิ่งที่ผู้พูด พูดไปก่อนแล้วให้จับตามข้อความทั้งหมด ทั้งเนื้อหาและความหมายที่ผู้พูดพูด ส่วนผู้สังเกตการณ์จะจดด้วยคำที่ผู้พูดคนที่ 1 พูดไปแล้ว แล้วบอกว่าผู้ฟังทวนได้ถูกต้องหรือไม่ ข้อความตรงไหนบ้างที่ขาดหายไป และผู้สังเกตการณ์จะต้องตรวจสอบพฤติกรรมการฟังของผู้ฟัง ดังมาตรวัดการฟังข้างล่างนี้

- ใช่ - ไม่ใช่ 1. ผู้ฟังมองผู้พูดพูด และให้ความสนใจในสิ่งที่พูด
- ใช่ - ไม่ใช่ 2. ผู้ฟังให้ความสนใจสนับสนุนผู้พูดโดยการ
- ใช่ - ไม่ใช่ 3. ผู้ฟังถามคำถามผู้พูด
- ใช่ - ไม่ใช่ 4. ผู้ฟังไม่พูดมากเกินไป
- ใช่ - ไม่ใช่ 5. ผู้ฟังช่วยเหลือผู้พูดให้เล่าเรื่องราวได้ดีขึ้น

4. ให้ดำเนินการเช่นนี้ประมาณ 5 นาที แล้วจึงหมุนเวียนบทบาทของการเป็นผู้พูด ผู้ฟัง และผู้สังเกตการณ์จนครบทุกบทบาทของนักเรียนแต่ละคน

5. เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ครูถามความรู้สึกของนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง ในการสนทนาครั้งนี้ พบว่ามีความเข้าใจผิดกันหรือไม่ มีความยากลำบากในการสนทนา หรือไม่ เพียงใด และพฤติกรรมการฟังของแต่ละคนเป็นอย่างไรบ้าง (ให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจจากมาตรวัดการฟังที่เพื่อนประเมินให้)

6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ เพื่อโยงไปสู่ประเด็นที่ว่า การฟังเป็นทักษะที่มีความสำคัญ และมีความหมายในการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นอย่างยิ่ง ถ้าผู้ฟังไม่ตั้งใจฟัง ไม่สามารถจับใจความสำคัญได้ครบถ้วน อาจนำไปสู่ความเข้าใจผิดระหว่างผู้พูดกับผู้ฟังได้ การฟังอย่างตั้งใจต้องมีสมาธิ ไม่เอาความคิดหรือความรู้สึกของตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับข่าวสารที่ได้รับ เพราะถ้าเอาความคิดของตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องอาจทำให้เกิดการบิดเบือนข่าวสารไปจากความเป็นจริงได้ การทำกิจกรรมในครั้งนี้มีผู้สังเกตการณ์คอยตรวจทานการฟังของนักเรียน แต่ในชีวิตประจำวันไม่มีคนตรวจสอบข้อมูลและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียน ดังนั้นนักเรียนจึงต้องมีความละเอียดในการสังเกตและฝึกให้เกิดความแม่นยำตรงต่อข่าวสารข้อมูลต่างๆ ที่ตนเองได้รับในแต่ละวัน

7. ให้การบ้านแก่นักเรียนโดยให้นักเรียนจดบันทึกการฟังของตนเองในรอบ 5 วัน
โดยบันทึกทุกวัน ดังนี้

แบบฝึกหัด เรื่องการฟัง

ข้อความที่ได้ยิน

ความคิดและความรู้สึกของผู้พูดข้อความนั้นตามการรับรู้ของนักเรียน คือ

.....

นักเรียนรับรู้ความคิดและความรู้สึกของผู้พูดได้ตรงหรือไม่

นักเรียนพูดหรือสื่อสารออกไปว่า

สรุปบทเรียนจากการฟังในครั้งนี้ คือ

.....

อุปกรณ์ มาตรฐานการฟัง แบบฝึกหัด เรื่องการฟัง

หนังสืออ้างอิง

Johnson, D.W. Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self +
Actualization. Englewood Cliffs N.J. : Prentice Hall, 1972.
p. 243.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 6

การสื่อสารทางเดียวและสองทาง

จุดประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการสื่อสาร
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักประเภทของการสื่อสารทางเดียวและสองทาง
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการให้ข้อมูลย้อนกลับในการสื่อสาร

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนบอกรูปแบบพฤติกรรมการสื่อสารและความสำคัญของการสื่อสารแต่ละแบบได้
2. นักเรียนบอกถึงความสำคัญในการให้ข้อมูลย้อนกลับได้

เนื้อหา

การสื่อสารเป็นกระบวนการส่งข่าวสารข้อมูล จากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง และก่อให้เกิดการตอบสนองขึ้น แบบของการสื่อความหมายโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ

1. การสื่อสารทางเดียว (One - way Communication) การสื่อความหมายแบบนี้ผู้พูดหรือผู้ส่งสารเป็นผู้กระทำฝ่ายเดียว โดยปราศจากการซักถามโต้แย้ง

ผู้ส่งสาร \longrightarrow ข่าวสาร \longrightarrow ผู้รับสาร

2. การสื่อสารสองทาง (Two - way Communication) หมายถึงการพูดหรือส่งข่าวสารที่มีการโต้ตอบซักถามหรืออภิปรายกัน ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมและได้รับความร่วมมือเพิ่มขึ้น การสื่อสาร 2 ทาง จึงช่วยให้การสื่อสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ผู้ส่งสาร \longleftrightarrow ข่าวสาร \longleftrightarrow ผู้รับสาร

การนำไปใช้ การสื่อสารทางเดียวเหมาะที่จะนำไปใช้ในกรณีที่ต้องการความรวดเร็ว แรงด่วน เช่น การสั่งงานของหัวหน้าห้อง เป็นการแจ้งข่าวสารข้อมูลให้ทราบโดยไม่ต้องอาศัยความคิดเห็นจากเพื่อน ๆ

การสื่อสารสองทาง เหมาะที่จะนำไปใช้ในกรณีที่ต้องการความคิดเห็นหรือข้อมูลเพิ่มเติม มีผลดีในแง่ของการแลกเปลี่ยนข้อมูลทำให้เกิดความเข้าใจตรงกันมากยิ่งขึ้น เพราะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับมายังผู้ส่งสารด้วย เช่น การพูดคุยในเชิงอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

กิจกรรม

1. เลือกนักเรียน 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้สื่อสารให้เวลาศึกษาภาพตัวอย่าง 2 นาที
2. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
3. ครูชี้แจงกับนักเรียนว่า กิจกรรมนี้นักเรียนจะต้องเขียนรูปตามคำบอกเล่าของผู้สื่อสารจำนวน 2 รูป ในขณะที่วาดรูปแรก นักเรียนจะไม่มีสิทธิ์ซักถามอะไรทั้งสิ้น
4. ให้ผู้สื่อสารเริ่มดำเนินการได้ โดยให้ยืนหันหลังให้กับนักเรียนแล้วอธิบายภาพให้นักเรียนวาดตาม ผู้สื่อสารพูดซ้ำกันได้ 2 ครั้งในการอธิบายตำแหน่งของสีเหลี่ยมแต่ละรูป
5. ครูเฉลยภาพที่ถูกต้อง แล้วให้นักเรียนนับจำนวนรูปที่ตนเองวาดได้ถูกต้อง
6. ครูชี้แจงกับนักเรียนว่า การวาดรูปที่สอง นักเรียนสามารถซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ได้ ผู้สื่อสารจะอธิบายทุกครั้งที่นักเรียนถาม และให้ผู้สื่อสารหันมาทางหน้าชั้นเรียน
7. ให้ผู้สื่อสารดำเนินการบรรยายภาพที่สอง และให้นักเรียนวาดรูปตาม
8. เฉลยภาพที่ถูกต้องและให้นักเรียนนับจำนวนรูปที่ตนเองวาดได้ถูกต้อง
9. เปรียบเทียบสถิติ ผู้ที่วาดภาพได้ถูกต้องในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2
10. ครูให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ แล้วครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมนี้อีกครั้งหนึ่ง โดยเน้นในประเด็นที่ว่า การสื่อสารทางเดียวจะใช้เวลาในการสื่อสารน้อยกว่า ก่อให้เกิดความรวดเร็วในการสื่อสาร แต่การสื่อสารสองทางจะทำให้ผู้รับมีความมั่นใจในความถูกต้องของข่าวสารที่ส่งออกไปมากกว่า และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพนั้นควรมีการแลกเปลี่ยนพูดคุยให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ทำให้งานนั้นสำเร็จตรงตามความต้องการของผู้ส่งสารและผู้รับสาร ดังนั้นนักเรียนจึงควรเลือกวิธีในการสื่อสารให้สอดคล้องกับงานที่ทำ และนำบทเรียนที่ได้ในวันนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

อุปกรณ์

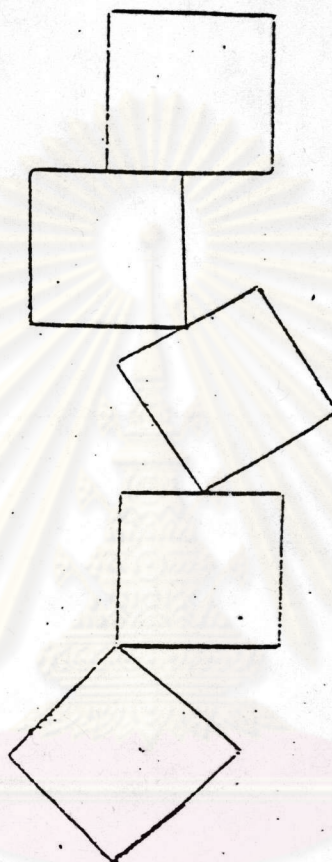
1. กระดาษ
2. ภาพตัวอย่างการสื่อสารทางเดียว (แผ่นภาพ 1)
3. ภาพตัวอย่างการสื่อสารสองทาง (แผ่นภาพ 2)

จำนวนภาพที่วาดถูก	จำนวนคน ครั้งที่ 1	จำนวนคน ครั้งที่ 2
5		
4		
3		
2		
1		
0		

หนังสืออ้างอิง

Pfeiffer, William J. and John E. Jones. A Handbook of Structured experience for human relations training. California University Associates Publisher and Inc., 1974. p. 13-18.

แผนภาพ 1
การสื่อสารทางเดียว



คำสั่ง จงดูรูปข้างบนหันหลังให้สมาชิกกลุ่ม และบอกให้เขาเขียนรูป โดยเริ่มเขียนรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสที่อยู่ข้างบนสุดเป็นรูปแรกและบรรยายภาพรูปสี่เหลี่ยมที่อยู่ต่อลงมาถึงรูปไปเรื่อย ๆ การบรรยายให้บอกตำแหน่งที่รูปแต่ละรูปตั้งอยู่สัมพันธ์อย่างไรกับรูปแรก

แผนภาพ 2

การสื่อสารสองทาง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำสั่ง จงจกรูปร่างบนหน้าผืนกระดาษและสั่งให้สมาชิกเขียนรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส โดยเริ่มจากรูปสี่เหลี่ยมที่อยู่ข้างบนสุดก่อน และบรรยายรูปสี่เหลี่ยมลงมาเรื่อย ๆ ทีละรูปโดยอธิบายผ่านที่รูปแต่ละรูปสัมพันธ์กับรูปเดิม ตอบ คำถามได้ทุกคำถามและพูดซ้ำหากจำเป็น

องค์ประกอบที่ 3 ของการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน

กิจกรรมที่ 7 - 9

การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน คือการที่บุคคลสามารถสร้างรหัสของข่าวสารจากการได้ยิน รหัสของข่าวสารคือความคิดที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และส่งผ่านความคิดของตนออกมาเป็นข่าว ซึ่งชาเทียร์ (Chartier 1976 : 149 - 156) ได้กล่าวว่ามีหลักสำคัญ 7 ประการ โดยสรุปดังนี้

1. หลักในการพูดเรื่องเดียวกัน คือการแสดงความคิดเห็นให้อยู่ในประเด็นการรับรู้ของผู้ฟัง โดยผู้พูดจะต้องเข้าใจในกรอบการรับรู้ทางจิตวิทยาของผู้ฟัง
2. หลักการใช้คำพูดง่าย ๆ ใช้ภาษาที่เหมาะสมกับผู้ฟัง
3. หลักการให้ความหมายของคำให้ชัดเจน
4. หลักการมีโครงสร้างในการพูด
5. หลักการกล่าวซ้ำในประโยคที่สำคัญ
6. หลักการเปรียบเทียบข้อความที่เหมือนกันและตรงกันข้าม
7. หลักของการเน้นประเด็นที่สำคัญที่ต้องการสื่อ

กิจกรรม 7 - 9 จะเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนเข้าใจในกรอบการรับรู้ของผู้อื่น และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน รวมทั้งฝึกทักษะในการฟังอย่างเข้าใจในเนื้อหาและความรู้สึกของผู้พูดด้วย ตามหลักการของชาเทียร์ดังกล่าวแล้ว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิจกรรมที่ 7

ยายแก่และหญิงสาว

- จุดประสงค์ทั่วไป
1. เพื่อให้ นัก เรียนทราบ ว่าบุคคล จะมีความ เชื่อมโยง ระหว่าง การรับรู้อ และ ภูมิหลัง ของแต่ละคน
 2. เพื่อให้ นัก เรียน เกิดความ เข้าใจ ในแง่ ภูมิหลัง ที่แตกต่างกัน ของแต่ละบุคคล ว่า จะมีความ สำคัญ ต่อ การสื่อสาร ระหว่าง บุคคล

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม นัก เรียนบอก เหตุผล ในการ มองภาพ ที่แตกต่างกัน ได้

เนื้อหา การรับรู้ เป็นสิ่ง สำคัญ ในกระบวนการ สื่อสาร ระหว่าง บุคคล บุคคล แต่ละคน จะรับรู้ ไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ เพราะ การรับรู้ มีอิทธิพล ต่อ การตีความ ตามสภาพ ความ เป็นจริง และ ต่อ การแปล ความหมาย การเรียบเรียง ความคิด การสร้าง ความ เข้าใจ ในส่วน ของผู้รับสาร และมีผล ในแง่ เป็นพลัง ผลักดัน ในการพูด การกระทำ ของผู้ส่งสาร ด้วย บุคคล จะรับรู้ ไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ เพราะ ประสบการณ์ ในอดีต ของบุคคล ที่แตกต่างกัน และ บุคคล จะเลือกรับรู้ และ สังเกต เพียง บางส่วน ของสิ่ง เร็กเท่านั้น ดังนั้น บุคคล จึงมี ข้อจำกัด ในการรับรู้ ซึ่ง อาจ จะก่อให้เกิด ปัญหา ใน การสื่อสาร ระหว่าง บุคคล ขึ้นได้ การแสดง ความคิด เห็น อย่าง ชัดเจน จะ ช่วย ให้ การสื่อสาร มี ประสิทธิภาพ มากขึ้น เมื่อ ผู้ส่งสาร เข้าใจ ในกรอบ อ้างอิง เชิงจิตวิทยา ของผู้รับสาร ความ เข้าใจ ในส่วน นี้ จะ ทำให้ ผู้ส่งสาร สามารถ ส่งสาร อย่าง กระจ่าง ชัด ไปยัง ผู้รับสาร ได้ ดังนั้น นัก เรียน จึง ควร ฝึก ให้ เข้าใจ ในกรอบ อ้างอิง ทางจิตวิทยา และ ภูมิหลัง ของ ผู้ที่ ติดต่ อสื่อสาร ด้วย เพื่อให้ การสื่อสาร เป็น ไป อย่าง มี ประสิทธิภาพ

กิจกรรม

1. ครู แจก กระดาษ เปล่า ให้ นัก เรียน คนละ 1 แผ่น
2. แบ่ง นัก เรียน ออก เป็น 2 กลุ่ม กลุ่ม หนึ่ง หัน หน้า ไป ทาง หน้า ห้อง ส่วน อีก กลุ่ม หนึ่ง หัน หน้า ไป ทาง หลัง ห้อง
3. ขออาสาสมัคร จำนวน 1 คน ใน แต่ละ กลุ่ม กลุ่ม ที่ 1 ให้ นัก เรียน ดู ภาพ ก. กลุ่ม ที่ สอง ให้ นัก เรียน ดู ภาพ ข. โดย ให้ อาสาสมัคร แต่ละ กลุ่ม ถือ ภาพ หนึ่ง ไว้ ประมาณ 5 นาที ครู ถาม ว่า นัก เรียน เห็น ภาพ อะไร ให้ บันทึก ลง บน กระดาษ

4. ครูนำภาพ ค. ให้อาสาสมัครทั้ง 2 กลุ่มยกให้นักเรียนดู ใช้เวลาประมาณ 5 นาที ครูถามคำถามเดิมว่า นักเรียนเห็นรูปอะไรในภาพนี้ ให้นักเรียนทั้งหมดจดบันทึกว่าเห็นภาพอะไร ต่างจากภาพแรกหรือไม่ และภาพทั้งสองมีความเกี่ยวข้องกันหรือไม่ ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงบนกระดาษ

5. ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาพูดหน้าชั้นในหัวข้อต่อไปนี้

- ครั้งแรกนักเรียนเห็นเป็นภาพอะไร
- ครั้งที่สองนักเรียนเห็นเป็นภาพอะไร
- ภาพที่นักเรียนเห็นในครั้งแรกแตกต่างจากภาพที่นักเรียนเห็นในครั้งที่สองหรือไม่ ให้นักเรียนบอกเหตุผลประกอบด้วยว่า ทำไมนักเรียนจึงมองเห็นเป็นภาพเช่นนี้

6. ครูถามว่าเหตุใดนักเรียนจึงมองภาพต่างกัน ให้นักเรียนตอบคำถามลงบนกระดาษ

7. ครูสรุปกิจกรรมร่วมกับนักเรียน เน้นให้เห็นว่า ภูมิหลังและประสบการณ์เดิมในการรับรู้ว่ามีผลต่อการมองและตัดสินใจ เมื่อมีการรับรู้ครั้งใหม่เกิดขึ้น มนุษย์จะเชื่อมโยงการรับรู้ครั้งใหม่ให้เข้ากับการรับรู้เดิมของตน ในการสื่อสารระหว่างบุคคลนักเรียนจึงควรทำความเข้าใจในกรอบการรับรู้ของเพื่อนด้วย จึงจะทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่การตัดสินใจตามกรอบการรับรู้ของตนเองเพียงอย่างเดียวเท่านั้น การทำความเข้าใจในเรื่องการรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะนำไปสู่การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน ก่อให้เกิดการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์

1. ภาพหญิงสาว (ภาพ ก.)
2. ภาพยายแก่ (ภาพ ข.)
3. ภาพที่มองได้ทั้งยายแก่และหญิงสาว (ภาพ ค.)
4. กระดาษเปล่า

หนังสืออ้างอิง

Johnson, D.W. Reaching Out Interpersonal Effectiveness and Self Actualization. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall 1972. p. 212, 265-269.





פ. ארת.





กิจกรรมที่ 8

การฝึกทักษะในการพูด

- จุดประสงค์ทั่วไป
1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีทักษะในการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน
 2. ฝึกทักษะนักเรียนให้สามารถพูดสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจในเนื้อหาและความรู้สึกของผู้พูด

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนบอกความคิดเห็นและความรู้สึกในการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้
2. นักเรียนบอกเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้

เนื้อหา การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน ผู้พูดจะต้องเข้าใจในกรอบการรับรู้ของผู้ฟัง และพูดได้ถูกต้องตรงตามสถานการณ์ โดยใช้คำพูดง่าย ๆ ในการอธิบายความ ดังนั้นการฝึกทักษะในการพูดแสดงความคิดเห็น จะทำให้นักเรียนสามารถสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนมีหลักการดังต่อไปนี้คือ

1. ผู้พูดแสดงความคิดเห็นให้อยู่ในประเด็นการรับรู้ของผู้ฟัง เข้าใจในความคิดของผู้ฟัง และปรับคำพูดให้เหมาะสมแก่ผู้ฟัง
2. ผู้พูดใช้คำพูดง่าย ๆ ในการอธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจ
3. ผู้พูดสามารถอธิบายความหมายในสิ่งที่ต้องการจะพูดได้
4. ผู้พูด มีความสามารถในการจัดระบบข่าวสารข้อมูลก่อนพูด
5. ผู้พูดสามารถอธิบายถึงความสำคัญในสิ่งที่ตนเองพูดจนผู้ฟังเข้าใจได้
6. ผู้พูดสามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ต่าง ๆ จนผู้ฟังเข้าใจได้
7. ผู้พูดสามารถเน้นประเด็นสำคัญที่ต้องการสื่อให้ผู้ฟังรับรู้ได้

กิจกรรม

1. ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงหลักในการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน แล้วให้นักเรียนใช้หลักนี้มาร่างประโยคต่าง ๆ ที่ต้องการพูดในหัวข้อว่า "ความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4"

2. ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยคที่แสดงความคิดเห็นและประโยคที่แสดงความรู้สึกว่าแตกต่างกันอย่างไรบ้าง เช่นประโยคที่ว่า "ผมคิดว่าวิชาแนะแนวเน้นในเรื่องการศึกษาต่อมาก ทำให้ผมเบื่อวิชานี้" ประโยคแรกเป็นประโยคที่บอกความคิดเห็น ประโยคที่สองเป็นประโยคที่บอกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

3. ให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้นักเรียนคนหนึ่งพูดประโยคที่ตนเขียนร่างไว้แล้ว ให้นักเรียนคนที่สองฟัง แล้วให้นักเรียนคนที่สองสรุปเนื้อหาและความรู้สึกของนักเรียนคนที่หนึ่ง ให้นักเรียนคนที่หนึ่งฟังอีกครั้งหนึ่ง และให้นักเรียนคนที่หนึ่งให้ข้อมูลย้อนกลับว่านักเรียนคนที่สองเข้าใจตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกของตนหรือไม่ ถ้าไม่เข้าใจให้นักเรียนคนที่หนึ่งเรียบเรียงคำพูดไว้ในใจก่อนแล้วอธิบายใหม่ จนกระทั่งนักเรียนคนที่สองเข้าใจ เสร็จแล้วให้สลับบทบาทกัน

4. ให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ แล้วให้ออกมาพูดหน้าห้อง โดยครูสุ่มนักเรียนออกมาพูดประมาณ 10 คน

5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมนี้อีกครั้งหนึ่ง โดยมุ่งเน้นประเด็นที่ว่าในชีวิตประจำวันเรามีการพูดคุยสื่อสารกันตลอดเวลา แต่เราพูดโดยอัตโนมัติไม่ได้มีการเรียบเรียงคำพูดและจัดระบบความคิดก่อนที่จะพูดออกมา กิจกรรมนี้จะฝึกทักษะในการพูดอย่างชัดเจน สามารถที่จะสื่อได้ทั้งเนื้อหาและความรู้สึกที่ต้องการพูดก่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้พูดกับผู้ฟัง อันจะนำไปสู่การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพได้

6. ครูให้การบ้าน โดยให้นักเรียนบันทึกเหตุการณ์ที่ตนพูด แสดงความคิดเห็นแล้ว บุคคลอื่นเข้าใจในสิ่งที่ตนพูด 1 เรื่อง บันทึกเรื่องที่นักเรียนพูดแล้วบุคคลอื่นไม่เข้าใจ 1 เรื่อง และนักเรียนทำอย่างไรบ้างเมื่อบุคคลอื่นไม่เข้าใจ บันทึกวิธีการแก้ไขด้วย

อุปกรณ์ กระดาษ

หนังสืออ้างอิง

Pfeiffer, William J. and Johnes. 1974 Annual Handbook for group facilitators : La Jolla Calif, Univ. Associates, 1974.

p. 34-37.

กิจกรรมที่ 9

แบ่งปันความคิดเห็น

จุดประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดทักษะในการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนกับเพื่อน
2. ฝึกการแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองกับผู้อื่น
3. ฝึกการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนหน้าชั้นเรียน

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนพูดแสดงความคิดเห็นที่มีต่อเหตุการณ์สมมติได้
2. นักเรียนพูดแสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียนได้

เนื้อหา

การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้รับสารและผู้ส่งสาร การเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยการใช้เหตุการณ์สมมติ จะช่วยให้นักเรียนนำเอาแบบอย่างจากการแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น ส่วนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียนจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรม

1. ครูอ่านเหตุการณ์สมมติให้นักเรียนฟังทีละเรื่อง แล้วให้นักเรียนเขียนว่า หลังจากฟังเหตุการณ์จบแล้ว นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรบ้างในสถานการณ์แต่ละเรื่อง บอกเหตุผลประกอบด้วย
2. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน โดยให้นักเรียนจับคู่คุยกันทีละคู่ ให้นักเรียนคนแรกพูดถึงสิ่งที่ตนเองคิดไว้ทีละสถานการณ์ครบทุกสถานการณ์ แล้วให้นักเรียนคนที่สอง สรุปลงแล้วแลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่ตนเองคิด แล้วสลับคู่กัน โดยที่นักเรียนแต่ละคนจะมีโอกาสเป็นทั้งผู้พูดและผู้สรุปทุกคน

3. ครูให้นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียนอีกครั้งหนึ่ง
4. ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมร่วมกันโดยมุ่งเน้นประเด็นที่ว่า การแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนจะช่วยให้เกิดการสื่อสารต่อกันมากยิ่งขึ้น นักเรียนควรที่จะฝึกแสดงความคิดเห็นให้ผู้อื่นได้รับรู้ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อกัน ทำให้มีทัศนคติในการมองเรื่องต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น มีใจกว้างที่จะรับฟังผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และก่อให้เกิดการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ

1. เหตุการณ์สมมติ
2. กระดาษ



ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างเหตุการณ์สมมติ

1. นักเรียนกำลังเรียนหนังสือวิชาฟิสิกส์ และมีเพื่อนนักเรียนในห้องคนหนึ่งคอยก่อกวนแฉวอาจารย์ผู้สอนอยู่ตลอดเวลา แต่เริ่มเปิดเทอมเป็นต้นมา แม้ว่าการแฉวบางครั้งจะเป็นเรื่องตลกที่ทำให้ได้หัวเราะกัน แต่นักเรียนก็เบื่อหน่ายและรู้สึกหงุดหงิดใจมาก เพราะทำให้นักเรียนเรียนวิชานี้ไม่รู้เรื่องเลย นักเรียนคิดว่า นักเรียนจะต้องพูดคุยกับเพื่อนคนนี้ให้เข้าใจ นักเรียนจะพูดอย่างไรบ้าง และคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างจากการกระทำของนักเรียน

2. นักเรียนไปงานเลี้ยงแห่งหนึ่ง เมื่อไปถึงงานนักเรียนได้พบปะพูดคุยและรับประทานอาหารกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มอย่างสนุกสนาน ในขณะที่เดียวกันนักเรียนก็ได้สังเกตเห็นว่ามีผู้ชายคนหนึ่งที่นักเรียนไม่รู้จักยืนโดดเดี่ยวอยู่เพียงคนเดียวในงาน แม้เวลาจะผ่านไป 15 นาทีแล้ว เขาก็ยังยืนอยู่อย่างหงอยเหงาโดยมิได้พูดกับใครเช่นเดิม นักเรียนคิดว่านักเรียนจะทําอย่างไรต่อชายผู้นี้ และผลของการกระทำนั้น ๆ ของนักเรียนจะก่อให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง

3. นักเรียนเป็นคนที่เรียนหนังสือเก่งและขยันขันแข็ง สามารถทำการบ้านเสร็จทันทุกวิชาตั้งแต่ต้นเทอมเป็นต้นมา แต่ในขณะที่เพื่อนที่นั่งข้าง ๆ นักเรียนไม่สามารถทำการบ้านเสร็จทันตามกำหนดส่งเลย เขามีความรู้สึกอิจฉาริษยาและหมั่นไล่ให้นักเรียนมาก จึงพยายามพูดเสียดสีและพูดแฉวตลอดเวลา นักเรียนคิดว่านักเรียนจะทําอย่างไรกับเพื่อนคนนี้ และผลจากการกระทำนี้จะเป็นอย่างไรบ้าง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

องค์ประกอบที่ 4 ของการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

การควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 10 - 12

การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม ชาเทียร์ (Chartier 1974 : 125 - 128)

ได้กล่าวไว้ดังนี้คือ

1. ระมัดระวังในการแสดงออกเรื่องอารมณ์
2. ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ปฏิเสธ
3. พยายามควบคุมอารมณ์และรับผิดชอบกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
4. แยกแยะอารมณ์ที่เกิดขึ้น อย่าพยายามหาข้อโต้แย้งเพื่อให้เกิดชัยชนะ
5. แสดงอารมณ์ออกมา โดยถือว่าการสื่อสารย่อมหมายถึงการแสดงออกที่เหมาะสม

ทั้งคำพูด และท่าทาง

6. วัตถุประสงค์การแสดงออกของอารมณ์ด้วยสติและความตั้งใจ ไตร่ตรองเพื่อการเติบโตเป็นตัวของตัวเองและการเรียนรู้

การแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพทั้งการสื่อสารที่ใช้คำพูดและการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด ในกิจกรรมที่ 10 - 12 จะช่วยฝึกให้นักเรียน เรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมโดยการใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เริ่มจากการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อเรียนรู้จักอารมณ์ชนิดต่าง ๆ ปรับอารมณ์ของตนเองและแลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกของตนให้เพื่อน ๆ รับรู้ จนกระทั่งนักเรียนเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตน สามารถแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 10

ทายอารมณ์

- จุดประสงค์ทั่วไป
1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การแสดงอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่ใช้คำพูด
 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ตามที่ตนเองจับฉลากได้
2. นักเรียนสามารถบอกถึงอารมณ์ที่เพื่อนแสดงออกหน้าชั้นเรียนได้

เนื้อหา การสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด (Non-verber communication) มักเกิดขึ้นสัมพันธ์กับคำพูด และถูกใช้ในลักษณะที่ควบคู่ไปกับการให้ข่าวสารในขณะที่ผู้พูดกำลังพูดอยู่นั้น ก็เป็นผู้รับฟังหรือรับข่าวด้วย ข่าวดังกล่าวได้แก่ การยิ้ม การแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง สายตาและท่าทางของผู้ฟัง ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้ที่จะสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด ฝึกหัดที่จะสื่ออารมณ์ให้สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริง รับรู้และแปลความหมายของการสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูดได้ถูกต้อง เพื่อเป็นประโยชน์ในการสื่อสารระหว่างบุคคลมากยิ่งขึ้น

กิจกรรม

1. ครูเขียนอารมณ์ต่าง ๆ เช่น รัก โกรธ กลัว ตกใจ ลงบนแผ่นกระดาษแผ่นเล็ก ๆ ม้วนทำเป็นฉลากจำนวน 50 แผ่น (ครูเตรียมไว้แล้ว)
2. ให้นักเรียนจับฉลากคนละ 1 แผ่น เมื่อได้ฉลากแผ่นใด ให้นักเรียนเตรียมนึกท่าทางต่าง ๆ ที่จะแสดงอารมณ์นั้น ๆ โดยไม่ใช้คำพูด และห้ามบอกเพื่อนว่าตนเองจับได้ อารมณ์ชนิดใด
3. ให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางหน้าห้องทีละคน ให้เพื่อน ๆ ที่อยู่ในห้องช่วยกันทายว่าท่าทางเหล่านั้นหมายถึงอารมณ์ชนิดใด เพื่อน ๆ ทายถูกนักเรียนคนนั้นจึงจะมีสิทธิกลับไปนั่งที่เดิม
4. หลังจากทีนักเรียนแสดงอารมณ์ต่าง ๆ จนครบทุกคนแล้ว ให้นักเรียนจับคู่คุยกัน อภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ แล้วครูสรุปอีกครั้งโดยโยงไปสู่ประเด็น

ที่ว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลในชีวิตประจำวันนั้น มีทั้งการสื่อสารที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด แต่เรามักจะละเลยการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด โดยเฉพาะในเรื่องของการแสดงอารมณ์ การฝึกหัดที่จะสังเกตและเรียนรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ จึงเป็นประโยชน์มากในแง่ที่ว่า ทำให้นักเรียนเข้าใจเพื่อนได้มากขึ้น ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันได้

5. ครูยกให้นักเรียนให้นำข้อสรุปที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ฉลาก 50 แผ่น

หนังสืออ้างอิง

ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. พฤติกรรมสื่อสาร. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2528. หน้า 59.

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตัวอย่างคำคุณศัพท์ที่เกี่ยวกับความรู้สึก

เสียใจ	ไม่สบายใจ	รู้สึกผิด
เศร้าใจ	กังวลใจ	อ่อนเพลีย
กลุ้มใจ	ยุ่งยากใจ	บั่นป่วน
ท้อแท้ใจ	วุ่นวายใจ	วังเวงใจ
เจ็บใจ	ทรมานใจ	ขลาด
ร้าวรานใจ	สับสน	สติส
แค้นใจ	ขุ่นมัว	รัก
อึดอัดใจ	เหนื่อย	กลัว
เปล่าเปลี่ยว	เปลี่ยว	ไม่เข้าใจ
รำคาญใจ	อาย	ไม่แน่ใจ
เบื่อหน่าย	เซ็ง	แคลงใจ
เบื่อบานใจ	เก้อเขิน	โศกเศร้า
โกรธ	บั่นป่วนใจ	เวียนหัว
หงุดหงิด	อิจฉา	สนุก
อารมณ์เสีย	ขุ่นเคืองใจ	มีความสุข
ว่าแห้ว	กระทบกระเทือนใจ	รำเริง
เหงา	สลดใจ	ชอบ



กิจกรรมที่ 11

สำรวจอารมณ์

- จุดประสงค์ทั่วไป
1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ
 2. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกและอารมณ์ของตน
 3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะรับการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม นักเรียนบอกอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกและอารมณ์ความรู้สึกด้านลบได้

เนื้อหา การเรียนรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ จะทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องตรงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และก่อให้เกิดการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม การฝึกการแสดงออกทางอารมณ์อย่างถูกต้อง นักเรียนจะต้องยอมรับ และแยกแยะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ แล้วพูดคุยแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา ทั้งนี้เพื่อแก้ไขข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จนสามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมได้ จึงจะก่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพขึ้น

กิจกรรม

1. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. ครูให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ - ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเสมอ ๆ เมื่อมาโรงเรียน โดยให้นักเรียนเขียนลงบนกระดาษ ทั้งอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก และอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ 10 เหตุการณ์

ตัวอย่าง

อารมณ์ความรู้สึกด้านบวก	อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ
1. ผมมีความสุขเมื่อผมคุยกับเพื่อน ๆ	1. ผมเบื่อเมื่อเรียนวิชาฟิสิกส์

3. จากการสำรวจมีข้อใดบ้างที่เกี่ยวกับเพื่อนที่อยู่ร่วมกันในห้องนี้ นักเรียนต้องการให้เพื่อน ๆ ปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างไร เพื่อช่วยให้นักเรียนปรับอารมณ์ของตนเองได้

เหมาะสมชั้น หรือนักเรียนมีวิธีแก้ไขอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้อย่างไร ให้นักเรียนเขียนวิธีแก้ไข
ลงบนกระดาษ

4. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้ว ให้แลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองเขียนให้เพื่อนได้รับฟัง
โดยนักเรียนที่เป็นผู้ฟังต้องตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนพูด และบอกเพื่อนด้วยว่าตนเองสามารถปฏิบัติ
ตามที่เพื่อนต้องการให้ช่วยเหลือในการปรับอารมณ์ได้อย่างไร เขียนบันทึกลงบนกระดาษพร้อม
เซ็นชื่อกำกับด้วย ขั้นตอนนี้จะเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน

5. ครูรวบรวมข้อเขียนของนักเรียนทุกคน และสรุปถึงกิจกรรมนี้ว่า วันนี้นักเรียน
ได้มีโอกาสสำรวจอารมณ์ของตนทั้งอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบ ในชีวิตประจำวันถ้า
นักเรียนมีอารมณ์ด้านบวกมากกว่าอารมณ์ด้านลบ แสดงว่านักเรียนมีความสุข มีความพึงพอใจใน
ชีวิต แต่ถ้านักเรียนมีอารมณ์ด้านลบมากกว่าด้านบวก นักเรียนจะต้องทำความเข้าใจ ยอมรับ
ในอารมณ์ที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขให้ตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมในวันนี้
นักเรียนได้เรียนรู้จักอารมณ์ของตนเองและวิธีการแก้ไขอารมณ์ของตน ซึ่งถ้านักเรียนนำวิธี
การที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปใช้จะช่วยให้นักเรียนมีการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

อุปกรณ์ กระดาษเปล่า

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิจกรรมที่ 12

ปรับอารมณ์

- จุดประสงค์ทั่วไป
1. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีที่จะแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
 2. เพื่อให้นักเรียนแก้ไขและปรับการแสดงออกของอารมณ์ให้เหมาะสม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนเขียนตารางการปรับอารมณ์ของตนเองได้
2. นักเรียนรายงานผลการปรับอารมณ์ของตนได้

เนื้อหา

การแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสมจะทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลดำเนินไปด้วยดี แต่บุคคลส่วนมากมักจะเก็บกดอารมณ์ของตนไว้ การเก็บกดอารมณ์ไว้หรือการแสดงออกอย่างก้าวร้าวรุนแรง จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลล้มเหลว ดังนั้นจึงควรแสดงอารมณ์อย่างถูกต้อง ซึ่งจะขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. การระมัดระวังในเรื่องอารมณ์
2. การยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น
3. ความพยายามในการควบคุมอารมณ์และรับผิดชอบกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
4. พยายามแยกแยะอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยถือว่าการสื่อสารย่อมหมายถึง การแสดงออกที่เหมาะสมทั้งคำพูดและท่าทาง
5. แสดงอารมณ์ออกไป โดยถือว่าการสื่อสารย่อมหมายถึงการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งคำพูดและท่าทาง
6. วัดผลการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยสติปัญญา ความตั้งใจมีความเป็นตัวของตัวเอง และเพื่อการเรียนรู้ในเรื่องของการแสดงออกของอารมณ์

การปรับอารมณ์ จึงทำให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะแก้ไขอารมณ์ของตนเองจนเกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมในการแสดงอารมณ์ออกมา



กิจกรรม

ครูให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ที่เกิดขึ้นเสมอ ๆ ในแต่ละวันว่ามีอารมณ์ ความรู้สึกอะไรบ้าง และเมื่อมีอารมณ์ ความรู้สึกเช่นนั้นแล้ว นักเรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างไร โดยเขียนถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นเสมอ ๆ ในชีวิตของตน 5 ลักษณะ ดังตารางการปรับอารมณ์ข้างล่างนี้

อารมณ์ที่เกิดขึ้น	พฤติกรรมที่แสดงออก	พฤติกรรมที่แสดงออกเหมาะสมหรือไม่	พฤติกรรมที่เหมาะสมที่ควรแสดงออก
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

2. ให้นักเรียนพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนว่าตนเองมีอารมณ์ ความรู้สึก รวมทั้งการแสดงออกของอารมณ์ เหมือนหรือต่างจากเพื่อนอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนคุยกับเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ ก่อน แล้วจึงคุยกับเพื่อนที่นั่งข้างหน้า และเพื่อนที่นั่งข้างหลัง นักเรียนจะต้องสรุปทุกครั้งเมื่อตนเองคุยกับเพื่อนแต่ละคน

3. ครูให้นักเรียนออกมาพูดถึงตารางอารมณ์ของตนเอง และพูดถึงข้อสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ เมื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนแล้วหน้าชั้นเรียน

4. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบันทึก 5 วันต่อสัปดาห์ ดังตารางการปรับอารมณ์ โดยเลือกอารมณ์ที่เด่นชัดเพียงอารมณ์เดียวในแต่ละวัน แล้วบันทึกด้วยว่าตนเองมีการปรับอารมณ์อย่างไร มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่ ถ้ายังไม่เหมาะสมให้นักเรียนฝึกการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม แล้วทดลองใช้ใหม่ โดยนักเรียนจะต้องสรุปด้วยว่าการที่นักเรียนเกิดอารมณ์และแสดงออกไปเช่นนั้น ก่อให้เกิดผลอะไรบ้าง

อุปกรณ์ กระดาษเปล่า

องค์ประกอบที่ 5 ของการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

การเปิดเผยตนเอง

กิจกรรมที่ 13 - 14

การเปิดเผยตนเอง คือ ความสามารถในการพูดถึงสิ่งที่ตนเองคิด ค่านิยม และการตัดสินใจของตน กล่าวที่จะพูดถึงความกลัว ความคับข้องใจ ความผิดพลาดของตนเองได้ ในการที่บุคคลจะรู้จักตนเองและมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น เขาจะต้องเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น การเปิดเผยตนเองมีรากฐานมาจากความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ซึ่งจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่มั่นคงและดีงามระหว่างบุคคล

กิจกรรมที่ 13 - 14 จะเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนมีโอกาสสำรวจตนเองและสามารถที่จะเปิดเผยข้อมูลของตนเองให้เพื่อนได้รับรู้ อันจะนำไปสู่ความเข้าใจซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 13

วงกลมแห่งความไว้วางใจ

- จุดประสงค์ทั่วไป
1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดการยอมรับและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนบอกความรู้สึกเมื่อตนเองเป็นตุ๊กตาและเป็นผู้รับตุ๊กตาได้
2. นักเรียนบอกถึงความรู้สึกไว้วางใจที่มีต่อเพื่อนได้

เนื้อหา

ความไว้วางใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมกาเปิดเผยตนเอง ยิ่งบุคคลมีความไว้วางใจต่อบุคคลอื่นมากเพียงใด โอกาสที่จะเปิดเผยตนเองก็มีมากขึ้นเพียงนั้น นอกจากนี้ความไว้วางใจยังก่อให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ผลที่ตามมาคือความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองให้บุคคลอื่นได้รับรู้มากขึ้น

กิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย ๆ กลุ่มละ 6 คน จะมีนักเรียนจำนวน 8 กลุ่ม ให้นักเรียนขยับโต๊ะ เก้าอี้ไปรวมกันด้านหลังห้อง เสร็จแล้วครูบอกนักเรียนว่าให้ใส่ใจในการทำกิจกรรมนี้ ไม่เล่น ไม่แกล้งกัน สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนยืนอยู่กลางวงเป็นตุ๊กตา และสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนเป็นผู้รับตุ๊กตา
2. ขออาสาสมัครนักเรียน 1 กลุ่ม ออกมาสาธิตให้เพื่อน ๆ ดูก่อน โดยครูบอกให้นักเรียนยืนล้อมกันเป็นวงกลม ให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งยืนอยู่ตรงกลางวงกลม และหลับตาทำใจให้สงบ
3. นักเรียนที่ยืนอยู่ด้านหลังคนที่อยู่ตรงกลางวงกลม ใช้สองมือผลักนักเรียนที่อยู่ตรงกลางให้เอนไปข้างหน้า และนักเรียนที่อยู่ตรงกันข้ามเอาสองมือรับไว้พร้อมทั้งผลักนักเรียนคนนั้นให้เอนกลับมาข้างหลัง ให้สมาชิกที่ยืนถัดจากสมาชิกที่ผลักคนแรกเป็นผู้รับไว้ ฉะนั้นสมาชิกที่อยู่ตรงกลางวงกลมจึงเปรียบเสมือน "ตุ๊กตาล้มลุก"

4. ให้นักเรียนที่ยืนล้อมกันอยู่ ช่วยกันยกนักเรียนที่อยู่กลางวงกลมขึ้นมาในลักษณะของการนอนอยู่กลางอากาศ เทนือพื้นห้องระดับเอว จากนั้นช่วยกันชูนักเรียนคนนั้นให้อยู่สูงเหนือศีรษะของแต่ละคนนานประมาณ 10 วินาที

5. นักเรียนที่ยืนล้อมวงกันลดแขนลงมา ให้นักเรียนที่อยู่กลางวงนอนอยู่ในท่าเดิม จากนั้นนักเรียนที่ช่วยกันแบกอยู่โยกนักเรียนที่นอนอยู่ไปข้างหน้าและหลังอย่างเบา ๆ พร้อมทั้งเทกลม้วนด้วยเพลงไพเราะ ด้วยลีลาอ่อนโยนละมุนละไม

6. หลังจากเทกลม้วนสักครูหนึ่ง ก็วางนักเรียนที่นอนอยู่ลงบนพื้นอย่างแผ่วเบา นักเรียนที่ช่วยกันแบกค่อย ๆ ถอนมือจากตัวคนที่นอนอยู่ นักเรียนที่นอนอยู่จะซึมซาบ ความรู้สึกของคนที่เกิดขึ้นจากการได้ประสบการณ์นี้ แล้วให้นักเรียนแต่ละคนผลัดกันอยู่กลางวงจนครบ

7. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาครั้งละ 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มยืนอยู่ห่างกันพอสมควร แล้วดำเนินกิจกรรมตามข้อ 2 - 6

8. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนแต่ละคน และให้นักเรียนเขียนความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแง่ที่หนึ่งตนเองเป็น "ตุ๊กตาล้มลุก" และเป็น "ผู้ถูกยก" ขึ้น รู้สึกอย่างไรบ้างในขณะนั้น สอง คนเป็นผู้รับเพื่อนที่เป็น ตุ๊กตาล้มลุก และเป็นผู้แบกเพื่อน รู้สึกอย่างไรบ้าง

9. ครูให้นักเรียนประชุมกลุ่มต่อ เพื่อสรุปและแลกเปลี่ยนความรู้สึกของตนกับเพื่อน ๆ โดยรอบแรกให้แต่ละคนพูดถึงความรู้สึกที่ตนเองเป็น ตุ๊กตาล้มลุก และเป็นผู้ถูกยกขึ้น รอบที่สองให้แต่ละคนพูดถึง ความรู้สึกเมื่อตนเองเป็นผู้รับเพื่อนที่เป็นตุ๊กตาล้มลุก และเป็นผู้แบกเพื่อน การพูดคุยกันเป็นกลุ่มนี้ให้ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ให้นักเรียน แต่ละกลุ่มบันทึกความคิดเห็นและความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มส่งครูด้วย

10. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมนี้อีกครั้งหนึ่ง เพื่อโยงไปสู่ประเด็นที่ว่า การที่นักเรียนเป็นตุ๊กตา นักเรียนช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ต้องให้คนอื่นแบกตัวนักเรียนจะรู้สึกว่าคุณเป็นภาระของผู้อื่น หวั่นวิตกและหวาดกลัว แต่เมื่อนักเรียนทำใจให้สงบและให้ความไว้วางใจในตัวเพื่อน นักเรียนจะรู้สึกมั่นใจ รู้สึกสบายเมื่อเพื่อน ๆ ยกตัวขึ้น นี่คือการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจในตัวบุคคลอื่น ในขณะเดียวกัน เมื่อนักเรียนเป็นผู้รับเพื่อน หรือเป็นผู้ยกตัวเพื่อนขึ้น นักเรียนจะรู้สึกว่านักเรียนต้องรับผิดชอบ จะให้เพื่อนหกล้มหรือบาดเจ็บไม่ได้ นักเรียนจะเรียนรู้ถึงความร่วมมือกัน การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การทำให้เพื่อนรู้สึกไว้วางใจ เกิดความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย



อุปกรณ์

กระดาษ

หมายเหตุ

กิจกรรมนี้ใช้เวลา 2 คาบ เพราะ

1. บริเวณเนื้อที่จำกัด ต้องเสียเวลาจัดโต๊ะเก้าอี้ใหม่

2. เป็นกิจกรรมที่ครูต้องดูแลอย่างใกล้ชิด พูกระตุ้นให้นักเรียนระมัดระวัง

และรอบคอบ ไม่เล่นกันขณะทำกิจกรรม รวมทั้งคิดว่านักเรียนได้ร่วมกันทำกิจกรรมนี้ทุกคนหรือไม่

หนังสืออ้างอิง

ชูชัย สมิติไกร. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เชียงใหม่ :

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528. หน้า 43-44.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 14

ชีวิตของฉัน

- จุดประสงค์ทั่วไป
1. เพื่อให้นักเรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวส่วนตัวของแต่ละคน
 2. เพื่อให้นักเรียนมีโอกาสที่จะเปิดเผยตนเองให้เพื่อน ๆ ได้รับความรู้

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนเขียนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้
2. นักเรียนสามารถเล่าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเองให้เพื่อนฟังได้

เนื้อหา

การเปิดเผยตนเองเป็นรากฐานของสัมพันธภาพที่มั่นคงและดีงาม ถ้าบุคคลปิดบังบางสิ่งบางอย่างจากบุคคลอื่น จะเป็นอันตรายต่อสัมพันธภาพและก่อให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว สิ่งที่น่าสนใจในการเปิดเผยตนเองคือ ยิ่งบุคคลเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่นมากขึ้นเท่าใด บุคคลอื่น จะยิ่งแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับตัวเขาให้บุคคลนั้นได้รับรู้มากขึ้นเท่านั้น สิ่งทีบุคคลเปิดเผยในการสื่อสารคือ ทศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจ และนิสัยต่าง ๆ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการนำตัวเองให้ถูกรู้จัก การเปิดเผยตนเอง จึงเป็นเสมือนกระจกที่ส่งให้เห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้น ก่อให้เกิดการรับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน

กิจกรรม

1. ครูแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียน และเขียนหัวข้อการพูดคุยต่อไปนี้ลงบนกระดานดำ
 - (1) บุคคลที่มีอิทธิพลต่อตัวนักเรียนมากที่สุดในชีวิต คือ

เพราะ

- (2) ประสบการณ์ที่นักเรียนไม่มีวันลืมเลย ตลอดชีวิตของนักเรียนคือ

.....

- (3) นักเรียนคิดว่าตนเองมีความสามารถในด้าน

และนักเรียนนำความสามารถนี้มาใช้ประโยชน์ดังนี้

- (4) นักเรียนมีความสนใจในเรื่อง

เพราะ

(5) นักเรียนอยากประสบความสำเร็จด้านใดในอนาคต

.....

(6) การตัดสินใจอะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของนักเรียน

..... และใครหรือสถานการณ์ใดที่สำคัญที่สุดที่ทำให้
เกิดการตัดสินใจเช่นนี้

(7) ค่านิยมหรือความเชื่ออะไร ที่มีความสำคัญต่อตัวนักเรียนมาก

.....

(8) นักเรียนจะมีความสุขในชีวิต เมื่อได้นำกิจกรรมต่อไปนี้คือ

.....

(9) ความรู้สึกที่นักเรียนมีต่อครอบครัวคือ

.....

(10) ความรู้สึกที่นักเรียนมีต่อเพื่อนในห้องนี้คือ

.....

2. ให้นักเรียนแต่ละคนตอบคำถามในหัวข้อต่าง ๆ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

3. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนที่สนิทที่สุดในห้อง 1 คน แล้วเล่าเรื่องราวต่าง ๆ
ตามหัวข้อดังกล่าวทั้ง 10 หัวข้อให้เพื่อนฟัง

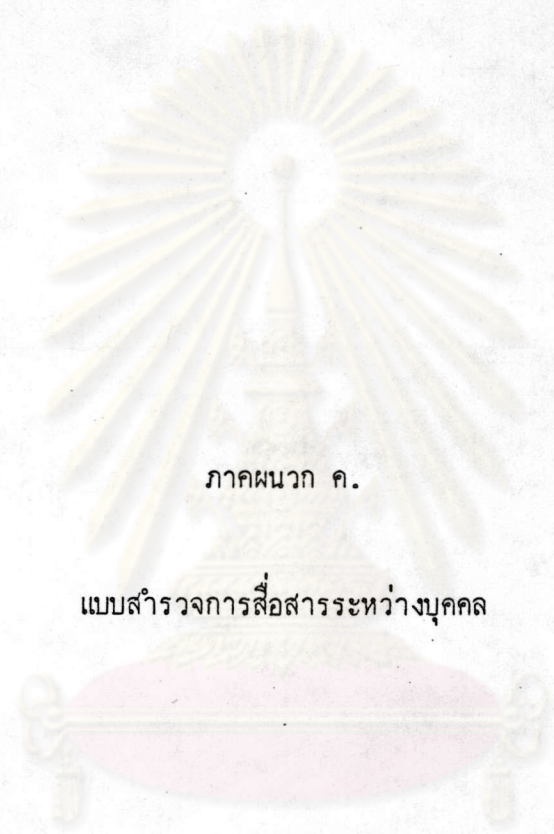
4. ครูให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้หน้าชั้นเรียน

5. ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการเปิดเผยตนเองว่า ให้นักเรียน
นักเรียนเข้าใจตนเองและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น รู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น ได้ร่วมรับรู้ถึง
ความรู้สึกซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจในการ
สื่อสารระหว่างบุคคลมากยิ่งขึ้น นี่คือการสร้างสัมพันธภาพที่มั่นคงและดีงามให้เกิดขึ้นในการอยู่
ร่วมกันของนักเรียนในห้องนี้

หนังสืออ้างอิง

ชูชัย สมิทธิไกร. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ :

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528. หน้า 25.



ภาคผนวก ค.

แบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล

(Interpersonal Communication Inventory)*

แบบสำรวจนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 40 ข้อ ในแต่ละข้อจะกำหนดเป็นพฤติกรรมการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการสื่อสารหรือการร่วมกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง

ในการตอบแบบสำรวจนี้ นักเรียนจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

1. คำถามแต่ละข้อ หมายถึงบุคคลอื่นที่นอกเหนือไปจากบุคคลในครอบครัวหรือญาติของนักเรียน
2. ขอให้นักเรียนตอบแบบสำรวจนี้ทันทีที่อ่านข้อความนั้น ๆ เสร็จ โดยให้ยึดตามความรู้สึกของนักเรียนที่เกิดขึ้นทันทีในเวลานั้น
3. ในการทำแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลนี้ นักเรียนต้องเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่ปรึกษาเพื่อนขณะที่กำลังทำ
4. ขอให้นักเรียนตอบตรงตามความเป็นจริง คำตอบของนักเรียนจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ
5. ขอให้นักเรียนอ่านตัวอย่างให้ละเอียดจนเข้าใจ แล้วจึงลงมือทำ

การตอบแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลมีลักษณะดังนี้

ให้นักเรียนตอบโดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการ ในข้อหนึ่ง ๆ จะมีช่องให้เลือกตอบ 3 ช่อง แต่ละช่องมีระดับมากน้อยของการกระทำที่เกิดขึ้น

- ก. เธอรู้สึกว่า การแสดงความคิดเห็นต่อคนอื่นเป็นเรื่องง่าย
- ข. มีผู้รับฟังความคิดเห็นของนักเรียน

ใช่เสมอ ๆ	ไม่ใช่ นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง
✓		
	✓	

* Bienvenu, J. Millard, "Interpersonal Communication Inventory,"

The 1974 Annual Handbook for Group Facilitators. Edited by William J. Pfeiffer and John E. Jones. San Diego, CA : University Associates, Inc., 1974. pp. 97-101.

ถ้านักเรียนตอบข้อ ก. ว่า ใช่ หมายความว่า นักเรียนรู้สึกว่าการแสดงความคิดเห็นต่อคนอื่น เป็นเรื่องง่าย (คือ นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นต่อคนอื่นได้มากที่สุดหรือบ่อยที่สุด)

ถ้านักเรียนตอบข้อ ข. ว่า ไม่ใช่ หมายความว่า มีผู้รับฟังความคิดเห็นของนักเรียนเป็นส่วน น้อย (คือ น้อยครั้งที่ผู้รับฟังความคิดเห็นของนักเรียนนั่นเอง)

ถ้านักเรียนตอบว่า บางครั้ง หมายความว่า มีการกระทำเกิดขึ้นบ้าง

ต่อไปนี้เป็น

ขอให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้ออย่างระมัดระวัง การตอบคำถามในทุก ๆ ข้อ ไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก คำตอบที่นักเรียนจะตอบควรเป็น ความรู้สึกของนักเรียนที่เกิดขึ้นขณะนั้น


แบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล

1. ในการพูดคุย เธอสามารถหาคำพูดได้ตรงกับความรู้สึก และเรื่องราวที่ต้องการพูดหรือไม่
2. เมื่อมีผู้ถามแต่เธอยังไม่เข้าใจคำถาม เธอให้เขาอธิบายหรือไม่ว่าเธอหมายถึงอะไร
3. เวลาที่เธอพยายามอธิบายเรื่องใดเรื่องหนึ่ง คนอื่นมักจะพูดสอดแทรกขึ้นหรือไม่
4. เธอสรุปว่าคนอื่นเข้าใจสิ่งที่เธอพูด โดยที่เธอไม่ต้องอธิบายความหมายที่แท้จริงอย่างกระจ่างชัด ใช่หรือไม่
5. เธอเคยถามคนอื่นที่กำลังสนทนาด้วยกันบ้างหรือไม่ว่า เขาารู้สึกอย่างไรต่อประเด็นที่เธอพยายามอธิบายให้เขาฟัง
6. เป็นเรื่องยากสำหรับเธอหรือไม่ ในการพูดคุยกับคนอื่น
7. ในการสนทนา เธอพูดคุยในสิ่งที่หึงเธอและคู่สนทนาสนใจร่วมกันหรือไม่
8. เธอรู้สึกลำบากใจที่จะต้องแสดงความคิดเห็น เมื่อความคิดเห็นของเธอแตกต่างจากคนอื่น ๆ
9. ในการสนทนากับผู้อื่น เธอพยายามมองโลกในแง่ของเขาหรือไม่
10. ในการสนทนา เธอเป็นฝ่ายพูดมากกว่าคนอื่นหรือไม่
11. เธอระมัดระวังเรื่องน้ำเสียงว่ามีผลต่อคนอื่นหรือไม่
12. เธอละเว้นในการพูดสิ่งที่เธอทราบว่าจะทำให้คนอื่นกระทบกระเทือนจิตใจ หรือทำให้เขาไม่สบายใจหรือไม่



13. เธอรู้สึกลำบากใจ ที่จะยอมรับคำวิพากวิจารณ์จากคนอื่นหรือไม่
14. เมื่อมีผู้อื่นทำให้เธอสะเทือนใจ เธอได้พูดในเรื่องนี้กับเขาหรือไม่
15. เธอได้กล่าวคำขอโทษบุคคลอื่น ที่เธอได้ทำให้เขากระทบกระเทือนใจหรือไม่
16. เธออารมณ์เสียมากหรือไม่ เมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของเธอ
17. เธอพบไหมว่า เวลาเธอโกรธ ความคิดของเธอไม่ปลอดโปร่ง
18. เธอไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับคนอื่น เพราะเธอกลัวว่าเขาเหล่านั้นจะโกรธเธอหรือไม่
19. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นระหว่างเธอกับคนอื่น เธอสามารถที่จะอธิบายโต้แย้งโดยปราศจากอารมณ์โกรธหรือไม่
20. เมื่อเธอมีข้อขัดแย้งกับผู้อื่น เธอเจรจากับคู่กรณีได้อย่างราบรื่นหรือไม่
21. เธอแสดงอาการหน้าบึ้ง ไม่พูดไม่จาเป็นเวลานานหรือไม่ เมื่อมีคนทำให้เธอไม่พอใจ
22. เธอรู้สึกขวยเขินและทำตัวไม่ถูกต้องหรือไม่ เมื่อมีคนกล่าววยกย่องชมเชยเธอ
23. โดยทั่วไปแล้ว เธอไว้วางใจในตัวบุคคลอื่น
24. เธอรู้สึกยากลำบากหรือไม่ ในการกล่าววยกย่องชมเชยผู้อื่น
25. เธอมีเจตนาที่จะปกปิดไม่ให้ผู้อื่นรู้ความผิดของเธอเอง
26. เธอทำให้คนอื่นเข้าใจในตัวเธอ โดยพูดถึงความคิด ความรู้สึก และความเชื่อของเธอหรือไม่
27. เธอรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ยาก ที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวให้ผู้อื่นฟังด้วยความไว้วางใจ
28. เธอมักจะเปลี่ยนหัวข้อที่กำลังสนทนาหรือไม่ เมื่อรู้สึกว่าเริ่มจะกลายเป็นการโต้แย้งกัน
29. ในการสนทนา เธอฟังคนอื่นพูดจนจบหรือไม่ ก่อนที่จะแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ
30. เธอรู้ดีว่า ตัวเธอเองไม่ค่อยตั้งใจฟังผู้อื่นขณะกำลังสนทนากันอยู่หรือไม่
31. ในขณะที่สนทนากัน เธอพยายามฟังให้เข้าใจว่าคู่สนทนาหมายความว่าอย่างไร
32. เมื่อเธอกำลังพูด คนอื่นตั้งใจฟังเธอหรือไม่
33. ในการอภิปราย เป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับเธอหรือไม่ ที่จะเข้าใจแง่คิดของผู้อื่น
34. เธอสร้างทำเป็นตั้งใจฟังคนอื่นพูด ทั้ง ๆ ที่ความจริงเธอไม่ได้สนใจฟัง

35. ในการสนทนา เธอสามารถแยกความแตกต่างระหว่างสิ่งที่คู่สนทนากำลังพูด และสิ่งที่คู่สนทนา รู้สึกได้หรือไม่
36. ขณะที่กำลังพูดคุย เธอสนใจกับปฏิกิริยาของคู่สนทนาที่มีต่อคำพูดของเธอหรือไม่
37. เธอรู้สึกหรือไม่ว่า คนอื่นต้องการให้ตัวเธอเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
38. คนอื่น ๆ สามารถเข้าใจความรู้สึกของเธอได้หรือไม่
39. เคยมีคนตั้งข้อสังเกตว่า เธอเป็นคนที่คิดว่าตนเองถูกอยู่เสมอหรือไม่
40. เธอยอมรับผิดหรือไม่ เมื่อเธอรู้สึกว่าตนเองได้ทำผิดจริง ๆ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระตาศคำตอบ

ข้อที่	ใช่ (เสมอๆ)	ไม่ใช่ (นานๆครั้ง)	บางครั้ง	ข้อที่	ใช่ (เสมอๆ)	ไม่ใช่ (นานๆครั้ง)	บางครั้ง
1				21			
2				22			
3				23			
4				24			
5				25			
6				26			
7				27			
8				28			
9				29			
10				30			
11				31			
12				32			
13				33			
14				34			
15				35			
16				36			
17				37			
18				38			
19				39			
20				40			



ภาคผนวก ง.

คะแนนดิบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แสดงคะแนนดิบกลุ่มทดลอง

คะแนนจากแบบสำรวจ การสื่อสารระหว่างบุคคลก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง

คนท	คะแนนก่อนการทดลอง(120)	คะแนนหลังการทดลอง(120)
1	63	67
2	95	90
3	100	95
4	74	80
5	56	71
6	60	82
7	69	89
8	87	82
9	93	87
10	85	82
11	74	84
12	54	69
13	82	82
14	79	89
15	92	92
16	83	86
17	62	78
18	57	60
19	77	82
20	78	80
21	62	68
22	56	60

กัณฑ์	คะแนนก่อนการทดลอง(120)	คะแนนหลังการทดลอง(120)
23	52	61
24	74	91
25	51	82
26	64	76
27	61	74
28	58	91
29	80	82
30	63	80
31	78	80
32	77	79
33	76	84
34	86	97
35	76	97
36	77	79
37	67	70
38	71	82
39	73	77
40	89	100
41	81	96
42	79	82
43	80	95
44	76	94
45	85	93
46	73	94
47	80	83
48	80	92

แสดงคะแนนดิบ กลุ่มควบคุม

คะแนนจากแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง(120)	คะแนนหลังการทดลอง (120)
1	49	75
2	72	73
3	68	71
4	72	72
5	78	80
6	57	57
7	84	81
8	75	76
9	86	91
10	54	73
11	75	81
12	87	87
13	81	85
14	92	77
15	96	98
16	58	60
17	76	72
18	67	62
19	51	68
20	84	84
21	80	80
22	90	84
23	83	93
24	64	67

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง(120)	คะแนนหลังการทดลอง(120)
25	69	47
26	61	92
27	64	62
28	76	97
29	68	72
30	91	95
31	74	68
32	63	63
33	95	92
34	72	80
35	87	94
36	77	48
37	63	63
38	83	97
39	96	74
40	77	60
41	77	72
42	64	63
43	74	83
44	59	61
45	96	59
46	38	54
47	76	76
48	67	70



ภาคผนวก ก.

ข้อสรุปจากคำถามปลายเปิด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม เพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม เพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

	จำนวนผู้ตอบ
1.1 ได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น	10
1.2 ได้รู้สภาพจิตใจและนิสัยของเพื่อน	6
1.3 รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา	3
1.4 กล้าแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็นของตน	14
1.5 ได้เรียนรู้เรื่องอารมณ์	8
1.6 ได้ฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น การพูด การฟัง	6
1.7 ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนไปในทางที่ถูกที่ควร	1

2. นักเรียนรู้สึกว่าคุณครูผู้ดำเนินกิจกรรมการแนะแนวเป็นอย่างไรบ้าง

	ผู้วิจัย	ผู้ช่วยผู้วิจัย
2.1 ใจดี	10	10
2.2 ใจเย็น	15	22
2.3 เป็นกันเอง	5	4
2.4 พูดให้เกิดความเข้าใจได้ดี	6	5
2.5 พูดเจาะลึกความรู้สึกได้ดี	7	4
2.6 มีความยุติธรรม	2	1
2.7 มีมนุษยสัมพันธ์ดี	3	2

3. ข้อคิดหรือประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม เพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

	จำนวนผู้ตอบ
3.1 ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น	12
3.2 ทำให้จิตใจเข้มแข็งเป็นที่รักในกลุ่มเพื่อน	10
3.3 ปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดีขึ้น	11

3.4	กล้าแสดงออก	จำนวนผู้ตอบ
		4
3.5	รับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น	2
3.6	เป็นผู้ฟังที่ดี	8
4.	ข้อเสนอแนะ	จำนวนผู้ตอบ
4.1	ควรจัดกิจกรรมเช่นต่อไปเรื่อย ๆ	34
4.2	ควรจัดกิจกรรมที่สนุกกว่านี้	4
4.3	ไม่ตอบ	10



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นางสาวศุภลักษณ์ สัตย์เพริศพราย สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขา
จิตวิทยา (เกียรตินิยมอันดับ 2) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2525
รับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนเทพศิรินทร์ กรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ และได้ลาศึกษาต่อที่ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2529 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1
ระดับ 3 โรงเรียนเทพศิรินทร์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย