

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ภาคกลาง ปีการศึกษา 2536 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติวิทยาเขตยศเส จำนวน 48 คน การที่เลือกนักศึกษากลุ่มนี้มีเหตุผลดังต่อไปนี้ คือ

1. นักศึกษากลุ่มนี้เป็นนักศึกษาพยาบาล กลุ่มที่ยังไม่มีผู้ใดเคยทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อเพิ่มพหุติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมมาก่อน และผู้วิจัยให้ความสนใจในแง่ที่จะเป็นผู้ที่สามารถนำผลการฝึกไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ต่อผู้ร่วมงานและต่อวิชาชีพของตนได้จริง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในแง่จิตใจ และอารมณ์ต่อบุคคลที่มีสัมพันธภาพด้วยโดยตรง

2. ในฐานะที่ผู้ทำวิจัยเป็นพยาบาลวิชาชีพ ประจำอยู่ที่โรงพยาบาลหัวเฉียว สังเกตเห็นว่า พหุติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นการแสดงออกที่ให้ประโยชน์ทั้งผู้มารับบริการตัวพยาบาลและผู้ร่วมทีมงานอีกด้วย ผู้วิจัยคิดว่า การที่จะสร้างให้พยาบาลมีการแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ทุก ๆ สถานการณ์นั้น จะต้องปลูกสร้างตั้งแต่เริ่มต้นศึกษาการให้การพยาบาล ดังนั้น จึงเลือกศึกษากับนักศึกษาพยาบาลกลุ่มนี้

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีดังนี้

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากคณาจารย์ที่รับผิดชอบนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ในการขอข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา ขอทราบจำนวนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ทั้งหมด รวมทั้งตารางชั้นฝึกปฏิบัติหน้าที่บนหอผู้ป่วยของนักศึกษาทุกคน ขอคำปรึกษาแนะนำและความอนุเคราะห์ในการขอพบกับนักศึกษา

2. ให้นักศึกษานายาบาลทั้ง 48 คน ทำแบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (CSRS) ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที จากนั้นนำแบบวัดที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ คือถ้าแบบวัดฉบับใดตอบไม่ครบทุกข้อต้องตัดออกทั้งฉบับ พบว่าใช้ได้ทั้ง 48 ฉบับ

3. ตรวจสอบแบบวัดทุกฉบับ นำค่าคะแนนรวมทั้งฉบับมาจัดเรียงลำดับจากน้อยไปมากตามลำดับ คัดเลือกนักศึกษาที่มีค่าคะแนนต่ำของกลุ่มและต่ำกว่าเกณฑ์กลางได้ทั้งสิ้น 25 คน

4. นักศึกษาทั้ง 25 คนสมัครใจเข้ารับการฝึก ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากเลือกมา 16 คน เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรม

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็น การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ออกแบบการทดลองเป็นแบบกลุ่มควบคุม มีการทดสอบระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล (Randomized Pretest-Posttest and Follow-up test Control Group Design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 เอกสารประกอบคำบรรยาย

การทำวิจัยครั้งนี้มีเอกสารประกอบการบรรยาย 7 ชุด ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม และทักษะย่อย ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม ได้แก่ การเห็นการมีคุณค่าในตนเอง สิทธิมนุษยชน ความเชื่อถือในสิทธิมนุษยชน การแสดงออกทางการใช้ภาษาพูด การแสดงออกทางการใช้ภาษาท่าทาง และการหยุดความคิดที่ไร้เหตุผล (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข.)

1.2 วิจัยทัศน

วิทัศนที่นำมาใช้ในการฝึกมี 2 ลักษณะคือ ลักษณะแรก เป็นตัวแบบที่เปรียบเทียบรายละเอียดเกี่ยวกับ พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อเป็นตัวอย่างเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ลักษณะที่สอง ใช้บันทึกภาพขณะที่ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละคนฝึกซ้อมแสดงบทบาทสมมติหรือฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อประกอบการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เข้ารับการฝึกพฤติกรรมแต่ละคนได้เห็นภาพการแสดงออกของตนเอง แสดงโดยนิติปริญญาโทที่เคสผ่านการฝึกอบรมมาแล้ว

1.3 แบบสอบถามเพื่อจำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมการแสดงออก

อย่างเหมาะสม (Assertion Response Discrimination Index : ARDI)

Galassi and Galassi (1977)

สร้างแบบสอบถามชุดนี้ขึ้นเพื่อใช้

ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม Kelley (1979) นำมาใช้กับผู้เข้ารับการฝึก ผู้วิจัยจึงแปลและดัดแปลงชื่อบุคคลบางชื่อเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของภาษา ข้อกระทงในแบบสอบถามเป็นสถานการณ์สมมติ 10 สถานการณ์ ให้ผู้ทำพิจารณาเลือกตอบตามความเข้าใจเกณฑ์ในการประเมินผล ผู้วิจัยถือความถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 70 จึงจะถือว่ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข.)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (The College Self- Expression Scale : CSES)

แบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (CSES) นี้ สร้างโดย Galassi และคณะ (1974) โดยดัดแปลงมาจากผลงานของ Wolpe และ Lazarus (1966); Wolpe (1969) และ Lazarus (1971) แบบวัดชุดนี้สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่ใช้ในคลินิกและการวิจัย เป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการฝึกพฤติกรรม และวัดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการฝึกพฤติกรรม ดังนั้น จึงไม่มีเกณฑ์มาตรฐานที่จะใช้ในการแยกบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกและบุคคลที่ก้าวร้าวออกจากบุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ จะกล่าวได้แต่เพียงว่า ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำกว่าค่าเฉลี่ยเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรม

ไม่กล้าแสดงออก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (Galassi et al, 1977) วงษ์นักร ภูพันธ์ศรี แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยพร้อมทั้งดัดแปลงข้อความบางข้อเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพสังคมไทย คุณสมบัติของแบบวัดประกอบด้วย

2.1 ลักษณะของแบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (CSES)

แบบวัดชุดนี้เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตัวเอง ประกอบด้วยข้อความจำนวน 50 ข้อ แต่ละข้อเป็นแบบ rating scale ตาม Likert Scale Format 5 ระดับ (0-4) คือ ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง แทบจะไม่เคยเลย แบ่งเป็นข้อความที่มีความหมายเชิงนิมิต 21 ข้อและข้อความที่มีความหมายเชิงนิเสธ 29 ข้อ ประกอบด้วยเนื้อหา 3 ด้าน คือ

ก. การแสดงออกอย่างเหมาะสมในด้านบวก (positive assertiveness)

เช่นการกล่าวคำยกย่องชมเชย การแสดงความรักใคร่ชื่นชม ความพอใจและความเห็นด้วย

ข. การแสดงออกอย่างเหมาะสมในด้านลบ (negative assertiveness)

เช่นการแสดงความโกรธ ความไม่เห็นด้วย ความไม่พอใจและความรำคาญ

ค. การกล่าวปฏิเสธตนเอง (Self denial) เช่น การกล่าวคำขอโทษมากเกินไป การปฏิเสธหน้าที่ที่มีความกังวลมากเกินไปและการกังวลกับความรู้สึกของคนอื่นมากเกินไปจนกลายเป็นความจริง

วิธีการตอบแบบวัด

ผู้ตอบจะต้องตอบข้อความทั้ง 50 ข้อ โดยพิจารณาว่าข้อความในแต่ละข้อ ตนเองตัดสินใจแสดงออกตามสถานการณ์นั้น ๆ บ่อยครั้งเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง แทบจะไม่เคยเลย เลือกได้ข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น

เกณฑ์ในการให้คะแนน

	<u>ข้อความเชิงนิเสธ</u>	<u>ข้อความเชิงนิมิต</u>
ถ้าทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ทุกครั้ง	4	0
ถ้าทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง บ่อยครั้ง	3	1
ถ้าทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง บางครั้ง	2	2
ถ้าทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง นาน ๆ ครั้ง	1	3
ถ้าทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง แทบจะไม่เคยเลย	0	4

การคิดค่าคะแนน

เมื่อได้ค่าคะแนนแต่ละข้อแล้ว นำค่าคะแนนมารวมกันเป็นคะแนนรวมของผู้ตอบแต่ละคน ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์กลางของแบบวัด (100 คะแนน) แสดงว่ามีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ส่วนผู้ที่มีคะแนนมากกว่าเกณฑ์กลางของแบบวัด แสดงว่ามีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.2 คุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (CSRS)

ฉบับภาษาไทย

การหาความตรง (Validity)

วงษ์กัณฑ์ ภัณฑศรี (2522) แปลและเรียบเรียงพร้อมทั้งดัดแปลงข้อความบางประการในบางข้อเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย และทำการทดสอบความตรงตามเนื้อหาจากการแปลและการดัดแปลงด้วยการนำแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาและจิตวิทยา 5 ท่าน คือ ดร.พรพรพราย ทรัพย์ประภาและดร.โสริษฐ์ โภธิแก้ว ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดร.สุรพล เล็กสกุลและผศ.กัลยา เล็กสกุล คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒทิววัน และดร.วัชร บุนนาค มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทำการตรวจสอบข้อความที่แปลและดัดแปลงแล้วในแต่ละข้อกระทางซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับต้นฉบับภาษาอังกฤษ จากการตรวจสอบดังกล่าว วงษ์กัณฑ์ ภัณฑศรี นำมาเปลี่ยนแปลงบางประการก่อนนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย

ความเที่ยง (Reliability)

วงษ์กัณฑ์ ภัณฑศรี (2522) หาความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (CSRS) ฉบับภาษาไทย ในให้นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒทิววัน จำนวน 19 คน และนักศึกษาจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 24 คน ทดสอบแบบวัด เว้นระยะเวลาย่างกัน 2 สัปดาห์ แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .88

เครือวัลย์ สุขเจริญ (2525) หาค่าความเที่ยงของแบบวัด ในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย จำนวน 20 คน นำคะแนนที่ได้มาหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนตามวิธีการของ วิเชียร เกตุสิงห์ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .78

เปรมฤดี โภคประเสริฐ (2526) หาค่าความเที่ยงของแบบวัดในนักศึกษาวิทยาลัยนศึกษาจังหวัดยะลาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ของปีการศึกษา 2526 (ซึ่งมีใช้กลุ่มตัวอย่างจริง) จำนวน 25 คน โดยให้นักศึกษาตอบแบบวัดในเวลาห่างกัน 2 สัปดาห์ แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการสอบซ้ำ ได้ค่าความเที่ยง .87

ผู้วิจัยนำแบบวัดชุดนี้มาใช้ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

1. ศึกษาคู่มือในการใช้แบบวัด
2. ติดต่ออาจารย์วงนักร์ ภูพันธ์ศรี เพื่อขออนุญาตนำแบบวัดนี้มาใช้
3. พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของแบบวัดกับตัวแปรที่ศึกษา

โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

4. นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักศึกษานายบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนบาลมิชชั่น จำนวน 40 คนและวิทยาลัยนบาลสภากาชาดไทย จำนวน 46 คน เนื่องจากเห็นว่า เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างคือ เป็นนักศึกษานายบาลชั้นปีที่ 3 มีประสบการณ์ในการเรียนวิชาชีพนายบาลเท่ากับกลุ่มตัวอย่าง

5. นำคะแนนที่ได้มาหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's & Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง .80

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะคือ ขั้นเตรียมการก่อนการทดลอง ขั้นดำเนินการทดลองและขั้นติดตามผลการทดลอง

1. ขั้นเตรียมการก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้คือ

1.1 ผู้วิจัยศึกษาและจัดโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยยึดแนวคิดในการสร้างโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามกรอบของ Kelley เป็นหลัก และนำมาสร้างเป็นกรอบการฝึกตามแผนภาพที่ 4

การฝึกในครั้งนี้ มีระยะเวลาในการฝึก 5 สัปดาห์ โดยฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์และวันพฤหัสบดี ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมเวลาดังสิ้น 30 ชั่วโมง

1.2 เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1.2.1 วิถีทัศน์ตัวแบบพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2.2 แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (ARDI)

1.2.3 เอกสารประกอบการบรรยายในแต่ละชั่วโมงการฝึก

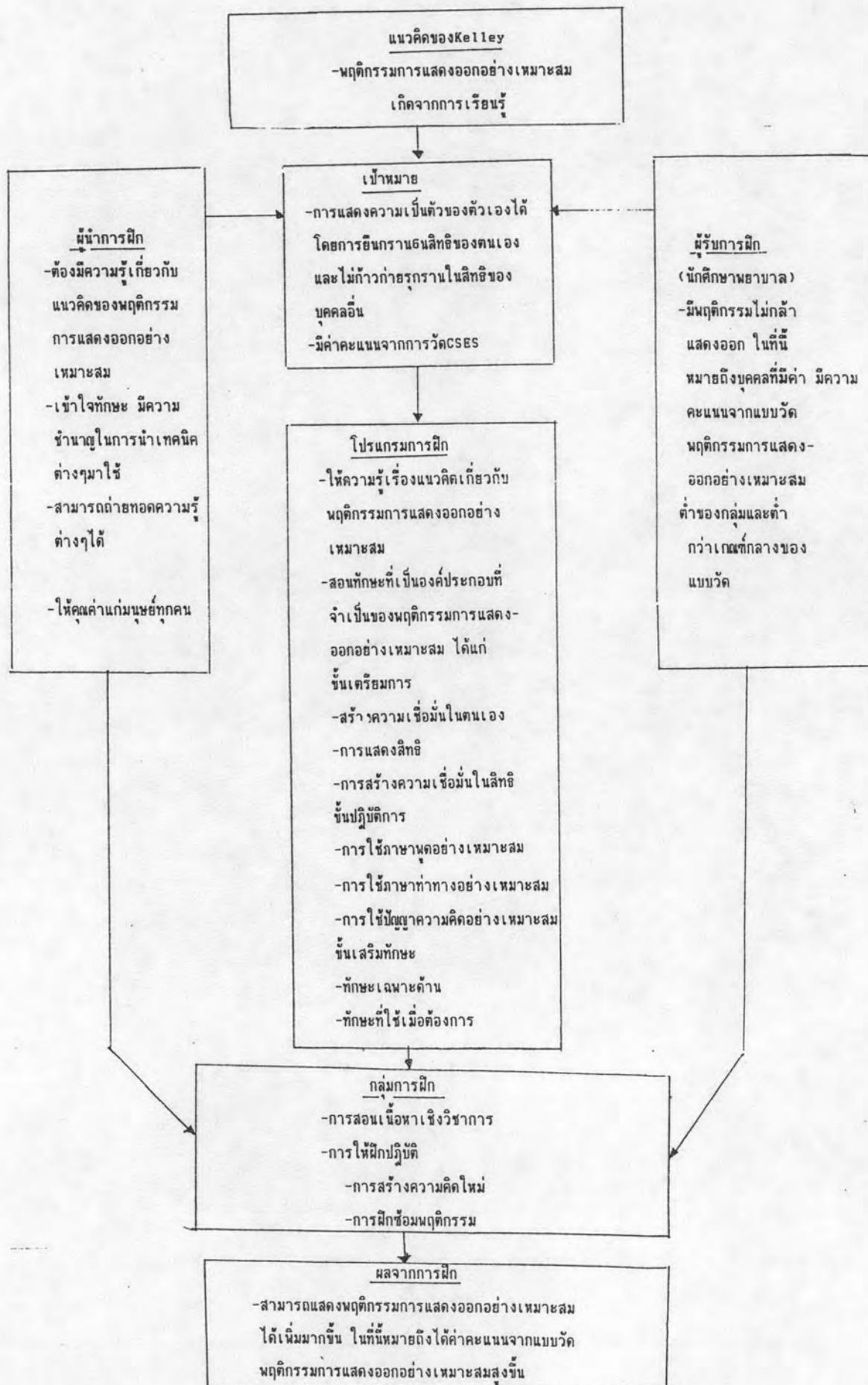
1.3 การเตรียมตัวของผู้วิจัย โดยฝึกฝนความคล่องตัวในการใช้ทักษะแต่ละทักษะของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ด้วยการทำหน้ากระจกและอัดเทปการบรรยายของตนเอง เพื่อเป็นตัวแบบในการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมให้กับผู้รับการฝึก

1.4 ขอความร่วมมือจากคณาบดีคณะพยาบาลศาสตร์และคณาจารย์ที่ดัดและรับผิดชอบนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และขอความร่วมมือจากนักศึกษาในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้

1.5 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนและเกณฑ์ที่กำหนดไว้ข้างต้นและเก็บคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ขั้นตอนในการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยจัดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยยึดกรอบในการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ดังนี้



โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงกำหนดการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ครั้งที่ วัน เดือน ปี	วัตถุประสงค์ในการฝึก	ทักษะ/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
1 16 ธค 36	1) เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับผู้เข้ารับการฝึก 2) เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้กับผู้เข้ารับการฝึก โดย - เรียนรู้การให้และรับคำชมเชยอย่างเหมาะสมและจริงใจ เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง - เรียนรู้การให้ข้อมูลย้อนกลับ	"การนำเข้าการฝึก" 1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอบเขต และแนวทางของโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่จัดขึ้น 2) ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ "แนะนำตนเอง" "ฝึกการให้ข้อมูลย้อนกลับ"	1) การบรรยาย 2) การให้การเสริมแรงทางสังคม 3) การให้ข้อมูลย้อนกลับ
2 20 ธค 36	1) เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม 2) ทราบประโยชน์และความแตกต่างของพฤติกรรมอีก 2 แบบ 3) เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว	เรียนรู้แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม" 1) บรรยาย สกตัวอย่างและถามตอบจนเข้าใจ แล้วให้ดูวิดีโอต้นแบบ 2) ให้ผู้รับการฝึกทำแบบสอบถามเพื่อจำแนกความแตกต่างพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม (ARDI)	1) การบรรยาย 2) การดูต้นแบบ 3) การวัดความรู้ความเข้าใจ

ตารางที่ 2 แสดงกำหนดการฝึกปฏิบัติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (ต่อ)

ครั้งที่ วัน เดือน ปี	วัตถุประสงค์ในการฝึก	ทักษะ/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
3 ธค 36	หยุดฝึก เนื่องจากมหาวิทยาลัยจัดงานนิทรรศการ		
3 6 ธค 36	1) เพื่อเพิ่มการเห็นการมีคุณค่า ในตนเอง ซึ่งจะมีผลทำให้ บุคคลมีความมั่นใจและเชื่อมั่น ในตนเองเพิ่มมากขึ้น	"สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง" โดย 1) บรรยายซักถามสั้น ๆ เกี่ยวกับที่มาและผลของความ เชื่อมั่นในตนเอง 2) ให้ทำแบบฝึกปฏิบัติ "คุณค่าใน ตัวฉัน"	1) การบรรยาย 2) การฝึกซ้อมบทบาท 3) การให้การเสริมแรง ทางสังคม 4) การให้ข้อมูลย้อนกลับ
4 27 ธค 36	1) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยว กับสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน และ การมีสิทธิที่จะแสดงสิทธิมนุษย- ชนที่เหมาะสม 2) เพื่อทราบขอบเขตของสิทธิ แต่ละสิทธิ	"การแสดงสิทธิ" โดย 1) บรรยายซักถามสั้น ๆ เรื่องสิทธิมนุษยชนของตน" 2) ให้ทำแบบฝึกปฏิบัติ "สิทธิมนุษยชน/สิทธิตามบทบาท" "สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน"	1) การสอน 2) การทบทวนความรู้ ความจำ การเขียนคำ บรรยาย 3) การอภิปรายเป็นกลุ่ม 4) การแสดงบทบาท
30 ธค 36	หยุดฝึก เนื่องจากผู้รับการฝึกของด		

ตารางที่ 2 แสดงกำหนดการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสม (ต่อ)

ครั้งที่ วัน เดือน ปี	วัตถุประสงค์ในการฝึก	ทักษะ/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
5 3 มค 37	1) เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานของตนเอง 2) เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นที่จะยื่นกรรณในสิทธิด้วยการแสดงออกอย่างเหมาะสม	"ความเชื่อมั่นในสิทธิ" โดย 1) บรรยายซักถามสั้น ๆ เกี่ยวกับความสำคัญของสิทธิต่อ นฤติกรรมการแสดงออกอย่าง เหมาะสม 2) ให้ฝึกแสดงสิทธิด้วยนฤติกรรม ที่เหมาะสม โดยทำแบบฝึกปฏิบัติ "วงกลมสิทธิ"	1) การสอน 2) การสำรวจและตระ หนักเกี่ยวกับตนเอง 3) การฝึกซ้อมบทบาท
6 6 มค 37	1) เพื่อฝึกให้สามารถใช้ ประโยคคำพูดที่ต้องการพูดได้ อย่างเหมาะสม 2) เพื่อทบทวนทักษะที่ใช้ในการ ติดต่อสื่อสารในส่วนที่เกี่ยวข้อง กับการแสดงออกอย่างเหมาะสม 3) เพื่อร่างคำพูดที่ต้องการพูด อย่างถูกต้องไว้ล่วงหน้า	"การแสดงออกทางภาษาพูด อย่างเหมาะสม" โดย 1) บรรยายสั้น ๆ เกี่ยวกับ "ทักษะ ที่เป็นประกอบในการติดต่อ สื่อสาร" 2) ฝึกการเขียน "บทสนทนา"	1) การสอน 2) การเขียนบรรยาย 3) การอภิปรายเป็นกลุ่ม 4) การแสดงตัวแบบ 5) การแสดงบทบาท 6) การใช้การเสริมแรง ทางสังคม
10 มค 37	หยุดฝึก เนื่องจากผู้รับการฝึกสอบ จึงขอเลื่อนขึ้นมา 1 วัน		

ตารางที่ 2 แสดงกำหนดการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสม (ต่อ)

ครั้งที่ วัน เดือน ปี	วัตถุประสงค์ในการฝึก	ทักษะ/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
7 9 มค 37	1) เพื่อส่งเสริมการแสดงออก ด้านการใช้ภาษาท่าทางอย่าง เหมาะสม สอดคล้องกับสิ่งที่พูด 2) เพื่อสนับสนุนคำพูดให้มีความ น่าเชื่อถือมากขึ้น บางครั้งใช้ แทนคำพูด 3) เพื่อให้มีความคุ้นเคย	"การออกทางภาษาท่าทาง อย่างเหมาะสม" โดย 1) บรรยายซักถามสั้นๆ เกี่ยวกับ "รูปแบบการแสดงออกทางภาษา ท่าทาง" 2) ให้ฝึกปฏิบัติ "การแสดงออก ด้วยการใช้ภาษาท่าทางที่ เหมาะสม	1) การสอน 2) การเขียนบรรยาย 3) การแสดงบทบาท สมมติ 4) การแสดงตัวแบบ 5) การให้ข้อย้อนกลับ 6) การให้การเสริมแรง ทางสังคม
8 13 มค 37	1) เพื่อส่งเสริมให้มีความคิดที่ ถูกต้องและมีเหตุผลมากขึ้น 2) เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับ ที่มาแห่งความคิดที่ไร้เหตุผล ความคิดผิดๆ และไม่มีประโยชน์ กับตนเอง 3) เพื่อฝึกให้กล้าตัดสินใจเลือก กระทำในสิ่งที่ตนปรารถนา และฝึกแสดงความคิดที่ตนเอง ตัดสินใจเลือกอย่างถูกต้อง	"การแสดงออกทางปัญญา ความคิดที่เหมาะสม" โดย 1) บรรยายซักถามสั้นๆ เกี่ยวกับ "ที่มาของความคิดเกี่ยวกับ ตนเอง" 2) ให้ทำแบบฝึกปฏิบัติ "สิ่งที่ฉันต้องทำ-สิ่งที่ฉันควรทำ" "การแสดงความคิดอย่างถูกต้อง เหมาะสม"	1) การสอน 2) การเขียนบรรยาย 3) การโต้แย้งความคิด ของตัวเอง 4) การฝึกซ้อมพฤติกรรม 5) การให้ข้อมุลย้อนกลับ 6) การชี้แนะ 7) การแสดงตัวแบบ

ตารางที่ 2 แสดงกำหนดการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกอย่างเหมาะสม (ต่อ)

ครั้งที่ วัน เดือน ปี	วัตถุประสงค์ในการฝึก	ทักษะ/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	เทคนิคที่ใช้ในการฝึก
9-10 16 มค 37	1) เพื่อนำทักษะย่อย ๆ ที่ได้ เรียนรู้ไปแล้วมาใช้ร่วมกันแบบ ผสมผสาน โดยการนำมาฝึกใช้ กับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำ วัน และเป็นแนวทางที่จะนำไป ใช้ในการแก้ปัญหาของตนเอง 2) นอกจากนั้น ยังสามารถใช้ สถานการณ์ที่เพื่อน ๆ นำมาฝึก เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ของตนเอง	"การแสดงออกอย่างผสมผสาน ทักษะต่าง ๆ เข้าด้วยกัน" โดย 1) ทบทวนคร่าวๆ เกี่ยวกับทักษะ ย่อย ๆ ที่สำคัญ ที่ได้เรียนรู้ไป แล้วทั้งหมด 2) ให้ทำแบบฝึกปฏิบัติ "การฝึกซ้อมพฤติกรรม"	1) การฝึกซ้อมพฤติกรรม 2) การให้ข้อมูลย้อนกลับ 3) การชี้แนะ 4) การให้การเสริมแรง ทางสังคม 5) การแสดงตัวแบบ

2.2 หลังเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรม Kelley แล้ว ให้ผู้เข้ารับการฝึกทำแบบวัดพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม (CSRS) และแบบประเมินโครงการการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อคําค่าคะแนนพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมระยะหลังการทดลอง และสำรวจความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามแนวคิดของ Kelly

3. ขึ้นติดตามผล

หลังสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสม 1 เดือน ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2กลุ่ม ทำแบบวัดพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมชุดเดิม เป็นคะแนนระยะติดตามผล



การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (CSES) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (CSES) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้
 - 2.1 ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (independent t-test)
 - 2.2 ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มเดียวกัน (dependent t-test)