

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กาญจนา พงศ์พิฤกษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. การบริหารหอผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ, 2525.
- จรัส ดิษฐาอภิชัย. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชน. ในเอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่องสิทธิมนุษยชน หลักสูตรสารวัตรสายงานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พต.รุ่นที่ 1. วันที่ 19 มิ.ย. 2543 - 25 ก.ค. 2543. (มปท) : 2543.
- จารุวรรณ ต. สกุล. จิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการพยาบาลจิตเวช. ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- จินตนา ญาติบรรทุง. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับระดับความเปื้อน่ายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. ทฤษฎีการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ชาญชัย อาจิ้นสมอาจารย์. การบริหารและนิเทศงาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สายใจ, 2531.
- ชาญชัย อาจิ้นสมอาจารย์. เทคนิคการสื่อความหมายที่ทรงประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, 2536.
- ชำนาญ ภูเอี่ยม. จิตวิทยาเพื่อการให้บริการในโรงพยาบาลอย่างมีความสุข เส้นทางสู่...การพัฒนาคุณภาพบริการประชาชน. ในเอกสารประกอบการประชุมระดับชาติเรื่อง "การพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาลครั้งที่ 1" วันที่ 24-26 พฤศจิกายน 2541. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดีไซน์ จำกัด, 2541.
- ณัฐริกา กุลกาญจนาวิณ. ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างพลังอำนาจในการปฏิบัติการพยาบาล และเอกสิทธิ์วิชาชีพ ตามการรับรู้ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประดิษฐ์ ทองคำปลิว. พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534
- ปลัดดี อุณหเลขกะ. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงวิชาชีพตามการรับรู้ของพยาบาลประจำการกับความสามารถในการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของตนเองและหัวหน้าหอผู้ป่วย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ปิยะดา ศุภกรแสงทอง. การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
- พรณราย ทรัพย์ะประกา. จิตวิทยาการบริหาร. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, 2527.
- พรณราย ทรัพย์ะประกา. จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไอดีเอ็นเอสไตร์, 2529.
- พรณราย ทรัพย์ะประกา. จิตวิทยาแนว T.A. : เพื่อความสุขในชีวิตและการทำงาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิจัยทางพฤกษศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6 .กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล, 2538.
- พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. 50 ปี ชีวิตและงานอาจารย์พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. (มปท): 2536.
- พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. "สูติใหม่ในการบริหารการพยาบาลเพื่อความเป็นเลิศในการบริการพยาบาล" วารสารพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 5 (ธันวาคม, 2536): 12-18.
- พิทยา มุสิก. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของศึกษานิเทศ กรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- เพ็ญศรี ระเบียบ "กระบวนการพยาบาล" มโนมติและกระบวนการพยาบาล หน่วยที่ 1 - 7. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2533.

- เพ็ญศรี รักสละ. ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงาน อัตมโนทัศน์  
สภาพแวดล้อมทางคลินิก สัมพันธภาพในทีมสุขภาพ ความร่วมรู้สึก กับ  
ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาทางการพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพ  
แผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลชุมชน เขตพัฒนาอุตสาหกรรมฝั่งตะวันออก.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการ  
พูดหน้าชั้นของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดุสิตไพบูลย์อุปถัมภ์ จังหวัด  
ชัยนาท. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2527.
- พาริดา อิบราฮิม. สาระแห่งวิชาชีพการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสามเจริญพาณิชย์,  
2535.
- รังสรรค์ เฟิงงู. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีวัด  
โครงสร้างการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
- รัชนิ ศุภจันทร์รัตน์. ทักษะการติดต่อสื่อสาร. สงขลา : สำนักพิมพ์อัลลอยด์เพลส, 2533.
- ธนิบูลย์ เศรษฐภูมิรินทร์. การดูแลสุขภาพจิตตนเอง : วารสารพยาบาลศาสตร์. 13 (2) : 2 - 9.  
2533.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 4.  
กรุงเทพมหานคร : 2531.
- ราศี แก้วนพรัตน์. พฤติกรรมกล้าแสดงออกของพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์:  
วารสารพยาบาล. 46 (1) : 33 - 41 , 2540.
- ละมัย มั่นคง. ผลของโครงการฝึกอบรมต่อการพัฒนาคุณภาพบริการของบุคลากรระดับ  
ปฏิบัติการโรงพยาบาลหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศา  
สตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- ละเอียด ชูประยูรและคณะ. การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช. วารสาร  
จิตวิทยาคลินิก. 9 (เมษายน 2522) : 7 - 19.
- ลออ นุตางกูร. จรรยาสำหรับพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรไทย,  
2525.

- ลลอบ นุตตากร. **จรรยาสำหรับพยาบาล**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรไทย, 2528.
- วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี. **ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง**. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- วัลนา ศรีน้อย. **ผลการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาบริหารการศึกษา บัณฑิต วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- วัลลภ ปิยะมโธรม. **เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง**. กรุงเทพมหานคร: เสียร์บุ๊ก พับลิชเชอร์, 2528.
- วิจิตร อวระกุล. **การฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- วิทยาลัยพยาบาล, กองงาน. **การศึกษาระยะยาวเพื่อประเมินผลหลักสูตรพยาบาล 4 ปี จาก นักศึกษาพยาบาล รุ่นปีการศึกษา 2524**. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, 2528.
- ศิริชัย กาญจนวาสี ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์และดิเรก ศรีสุขโข. **การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พชรกานต์พับลิเคชั่น, 2540.
- ศิริพร ตันติพูลวินัย. **การให้อำนาจการบริหารเพื่อพัฒนาวิชาชีพ ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการเรื่อง ภาวะผู้นำเพื่อเสริมพลังอำนาจวิชาชีพ**. วันที่ 26-28 มิถุนายน, 2539.
- สมจิต หนูเจริญกุล. **องค์ประกอบและปัจจัยส่งเสริม**. ในเอกสารรายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องคุณภาพการพยาบาล วันที่ 30 พ.ค. - 1 เม.ย. 2527 ณ คณะพยาบาล ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2527.
- สมจิตต์ กาญจนะโกคิน. **สิทธิมนุษยชน**. เอกสารอัดสำเนา (ม.ป.ท.,ม.ป.ป.).
- สมพร แสงชัย. **ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ได้บังคับบัญชาและผู้บังคับบัญชา: ศาสตร์และศิลป์ของ การเข้าถึงนาย**. วารสารข้าราชการ. 30 (เมษายน 2528) : 111-119.
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาสิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. **การพัฒนาทีมงาน**. กรุงเทพมหานคร: อักษราพัฒนา, 2533.

- สุจิตรา จันทนา. การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม. ภาควิชาบริหารธุรกิจและสหกรณ์ คณะ  
วิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏพระนคร, 2539.
- สุมาลี อุดมผล. ผลของฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของ เคลลี ต่อ  
พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3.  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2537.
- หลุย จำปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อรุณ รักธรรม. การพัฒนาองค์การ: การสร้างและพัฒนากิจการงานเป็นทีม.  
กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2524.
- อรุณ รักธรรม. การพัฒนาองค์การ : แนวคิดและการประยุกต์ใช้ในระบบสังคมไทย.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี, 2534.
- อารีย์ ลีลา. ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน  
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำร้อน อำเภอลานสั๊ก จังหวัด  
อุทัยธานี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2535.
- อุทุมพร จามรมาน. แบบสอบถาม : การสร้างและการใช้. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2530.

## ภาษาอังกฤษ

- Alberti, R.E. and Emmons, M. L. **Your Perfect Right**. 2<sup>nd</sup> ed. California : San Luis Obispo, 1974.
- Alberti, R.E. and Emmons, M. L. **Your Perfect Right**. 5<sup>th</sup> ed. California: Impact Publishers.,1986.
- Alberti, R.E. and Emmons, M. L. **Your Perfect Right**. 7<sup>th</sup> ed. California: Impact Publishers.,1995.
- Bach,G.R. and Dentsch,R.M. **Pairing**. New York : The Hearst Corp., 1970.
- Baily, S.J. The effect of group assertiveness training program on self- esteem, assertiveness, and health locus-of-control for female veterans in a va domiciliary. **Dissertation Abstracts International**, 52 (08) ( August 1991) : 2827.
- Bandura A. **Social Learning Theory**. New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1977.
- Bandura A. **Social foundation of thought and action : A Social cognitive theory**. New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1986
- Barker, D., and phillips, K. Transactional Analysis. In C.L. Cooper (ed), **Improving Interpersonal Relations**. England : Wildwood House Limited, 1986.
- Beyer, J.E., and Marshall, J. The Interpersonal Dimention of Collegiality. **Nursing Outlook** 29 (November 1981) : 662 - 665.
- Bolton, R. **People Skill : How to Assert Yourself , Listen to Other and Resolve Conflicts**.New Jersy: Prentice-Hall Inc.,1979.
- Bower, S. A., and Bower, G.H. **Assertive Yourself : A Practical Guide for Positive Change**. Massachusetts: Addison Wesley Publishing Company,1976.
- Brill, N.I. **Teamwork : Working Together in Human Service**. Philadephia: Lippincctt, 1976.
- Butler, P.E. **Self Assertive for Woman : A guide to becoming androgenous**. New York: Harper and Row, 1976.
- Carvell, F.J. **Human Relationship in Business**. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Macmillan Publishing Co.Inc., 1980.

- Cheng, C.H. The Effect of Group on Male Acute Intensive Treatment Psychiatric Patients. **Dissertation Abstracts International** 37(10) (April 1977): 6269 - A.
- Christoff, K.A., and Kelley, J. A . A Behavioral Approach to Social Skill Training with Psychiatric patient. In Luciano L'Abate., and M.A. Milan(ed.), **Handbook of Social Skill Training and Research**. New York: John Wiley and Son, Inc. 1985
- Clark, C. C. **Assertive Skills for Nurses**. Massachusetts: Contempory Publishing., 1978.
- Clark, C. C. **Management in Nursing: A Vital Link in the Health Care system**, Mc Graw - Hill, Inc., 1979.
- Crockett, L.S. Effect of assertiveness training On level of stress and assertiveness experienced by nurse in Taiwan, Republic of China. **Mental Health Nursing** 15 (4) (July 1994) : 419 - 432.
- Dawley, H.J. and Wenrich, W.W. **Achieving Assertive Behavior**. Monterey, California Brooks/Cole. 1976.
- Devito, J.A. **The Interpersonal Communication Book**. 4<sup>th</sup> ed. New York : Harper and Row Publishers, Inc., 1986.
- Devito, J.A. **The Interpersonal Communication Book**. 7<sup>th</sup> ed. New York: HarperCollins College Publishers, 1995.
- Devito, J.A. **Massages : Building Interpersonal Communication Skills**. 2<sup>nd</sup> ed. New York: HarperCollins College Publishers, 1993.
- DuBrin, A.J. **Human Relations A Job Oreinted Approach**. 5<sup>th</sup> ed. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1992.
- Ducanis, A.J.and Golin, A.K. **The Interdisciplinary Health Care Team**. London: Open System Corporation, 1979.
- Dyer,W. G. **Team Building Issue and Alternatives Reading**. Wesley : Man addison, 1977.
- Elpern, E.H. and others. Associateed Practice : A Case for Profession Collaboration, **The Journal of Nursing Administration**. November, 1983.
- Fensterheim, H., and Baer, J. **Don't Say Yes When You Want to Say No: Hcw Assertiveness Training Can Change Your Life**. New York : David Mckay Company., 1975.



- Flowers, J.v., and Goldman, R.d. Assertion Training for Mental Health Paraprofessionals. *Counseling Psychology* 23(2) 1976,147 - 150 .
- Freeman L.H. Effect of an assertiveness training program on nurse's perception of personal power and assertive behavior. *Dissertation Abstracts International*. 1992.
- Galassi, J.P., Galassi, M.D., and Litz,M.C. Assertive Training in Group Using Video Feedback. *Journal of Counseling Psychology* 21 (50) 1974 : 390 - 394.
- Gerry, E.M. An investigation into assertive behavior of trained nurses in general Hospital settings. *Journal of Advanced Nursing* 14 (12) 1989 : 1002 - 1008.
- Gibson, C.H. A Concept Analysis of Empowerment : *Journal of Advance Nursing* 16, 1991, 354 - 361.
- Gibson, C.H. The Process of Empowerment in mother of Chronically ill children : *Journal of Advance Nursing* 21, 1995, 1201 - 1210.
- Gormally,J., and Hill, C.E. A Micro training Approach to Assertion Training. *Journal of Counseling Psychology* 22 ; 299 - 303 :1975.
- Grambrill, E.D. *Hanbook of Psychological skill training : Clinical Techniques and Application*. Massachusetts : Paramount Publishing, 1995.
- Gramrill, E. D., and Richey, C. A. An Asserrtion Inventory for Use in Measurement and Research. *Behavior Therapy* 6 ( June 1975) : 550 - 561.
- Greener, H.T. Interprofessional Perspectives on Teamwork in Health Care: A Case Study. *Ilbank Memorail Fund Quarterly Health on Society* 61 (1983): 645.
- Quinn, F.M. *The Principles and Practice of Nurse Education*. 3<sup>rd</sup> ed. London: Chapman, 1995.
- Hamachek, D.E. *Encounters with Others*. New York: CBS College Publishing, 1982.
- Hansen, J.C. Warner,R.W., and Smith,E.M. *Group Counseling : Theory & Process*. Chicago : Rand Mc. Nally College Publishing Co, 1976.
- Hutchings, H. Colburn,L. An Assertiveness Training Program for Nurses. *Nursing Out Look* June 1979 : 394 - 397.

- Johnson, D.W. and Johnson,F,R, **Joining Together : Group Theory and Group Skills**. 3<sup>rd</sup> ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice -Hall, Inc.,1987.
- Kelly,C. **Assertive Training: A Facilitator**. California; International Auth0rs.,1979.
- Kilkus S.P. Assertiveness among Professional Nurse : **Journal of Advance Nursing** 18(8) :1324 - 1330 ,1993.
- Lange, A. J., and Jakubowski, P. **Responsible Assertive Behavior: Cognitive - behavior Procedures for Trainer**. Illinois: Resarch Press.,1976.
- Langrish, S.V. Assertive Training. In C.L. Cooper(ed) , **Improving Interpersonal Relations**. pp. 69 - 80. England: Wildwood House Limited,1986.
- Lazarus, A. A. Behavior Therapy in Group.In G.M. Gazda(ed.) **Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling**. dllinois : Charle C. Thomas.1968.
- Lloyd, S. R. **Developing Assertiveness**. Revise edition . California: Crisp Publications, Inc.,1995.
- Milton, C.R. **Human Behavior in Organizations**. New Jersey: Prentice - Hall, Inc., 1981.
- Ohlsen, M.M., Horne, A.M., and Lawe, C.F. **Group Counseling**. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc.,1988.
- Pace, R.W., and Faules, D.F. **Organizational Communication**. 2<sup>nd</sup> ed. New Jersey Prentice - Hall, Inc. 1989.
- Roger, C.R. **Carl Rogers On Encounter Groups**. New York : Harper and Row, Publishers, 1970.
- Ruben, B.D. **Communication and Human Behavior**. New York : Macmillan Publishing Company, 1984.
- Sansbury, D.L. Assertive Training in Group. **Personnel and Guidance Journal**. 53(2) (October 1974) : 117 - 122.
- Salter, A. **Conditioned Reflex Therapy**. New York : Capricom Press, 1949.
- Schultz, Duane. **Theories of Personality**. California: Books/Cole Publishing Company, 1976.

- Seerer, M.A. Burnout in Nurses : The Relationship of Selected Personality and Interpersonal Factors and Demographic Data to Burnout. *Dissertation Abstract Index*. 46 (1) (July 1985) : 338 - B.
- Slater, J. Effecting Personal Effectiveness: Assertiveness Training for Nurses. *Journal of Advance Nursing* 15 : 337 - 356.,1990.
- Smaby, M.H. and Armas W. Counselor Can Be Assertive. *The Personnel Guidance Journal* 54 (April 1976) : 421 - 424.
- Smith, M.J. *When I Say No, I feel Guilty*. New York : The Dial Press, 1975.
- Stanlee,P. and Nancy,A. *The Assertive Woman a New Look*. 9<sup>th</sup> ed. California : Impact Publishers., 1995.
- Sue, B. *Assertive Skill Training*. London: Kogan page., 1995.
- Trotzer, J.P. *The Counselor And The Group*. 2<sup>nd</sup> ed. Indiana : Accelerate Development Inc., 1989.
- Webster, M. *New Collegiate Dictionary*. Spring field Mass: G & C Merison, 1988.
- Wetzel, B.C. The Effect of Assertive Training on the Self-Esteem of Counselor in Training. *Dissertation Abstracts Index*. 38 (9)(March 1978) : 5372 - A.
- Wilk, C., and Cophari, Assertion Training As a Confidence Building Technique : *The Personal Guildance Journal*. 55 (Aprill, 1977) : 460 - 464.
- Wolpe, J. *The Practice of Behavior Therapy*. New York : Pergamon Press. 1969.
- Workman, J.F. Change in Self-Esteem, Locus of Control and Anxiety Among Female College Students Related to Assertion Training. *Dissertation Abstracts Index*. 43 (3) (September 1982) : 696 - A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- |   |  |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณราย ทัญยะประภา   | รองศาสตราจารย์ คณะจิตวิทยา<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. สุรีย์ จันทรมิตรี   | รองศาสตราจารย์<br>คณะสาธารณสุขศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยมหิดล   |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา<br>คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยรามคำแหง                      |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา  | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา<br>คณะมนุษยศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ<br>ประสานมิตร |
| 5. ดร. วิลเลียม วิมุกตายน                 | อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลเด็ก<br>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี<br>กรุงเทพ                              |
| 6. พ.ต.อ.หญิง วัลภา บุรณกลัด              | หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลจิตเวช<br>วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ   |
| 7. อาจารย์ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา               | อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยมหิดล   |
| 8. อาจารย์ทิพวรรณ อากาศวิภาต              | รองผู้อำนวยการ<br>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี<br>ศรีธัญญา   |
| 9. อาจารย์หุติยรัตน์ รื่นเรือง            | อาจารย์ ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล<br>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี                               |

ภาคผนวก ข

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

## สถิติที่ใช้ในการวิจัย

### 1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือวิจัย

#### 1.1 การคำนวณค่าความสอดคล้องภายใน

โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha or Cronbach's coefficient)

(ศิริชัย กาญจนวาสี, 2540)

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

เมื่อ	$\alpha$	=	สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	$n$	=	จำนวนข้อ
	$S_i^2$	=	คะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ
	$S_t^2$	=	คะแนนความแปรปรวนทั้งหมด

### 2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 คำนวณหาค่าร้อยละ ของข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้สูตร

$$P = \frac{f}{n} (100)$$

เมื่อ	$P$	=	ค่าร้อยละ
	$f$	=	ค่าความถี่
	$n$	=	จำนวนรวมทั้งหมด



## 2.2 คำนวณหาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร

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

เมื่อ  $\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย

$\sum X$  = ผลรวมของข้อมูล

$N$  = จำนวนของข้อมูล

## 2.3 คำนวณหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

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

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$N$  = จำนวนข้อมูล

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนนแต่ละตัว

$\sum X^2$  = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดแต่ละตัวยกกำลังสอง

## 2.4 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 ค่า ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (Dependent Samples)

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

df =  $n - 1$

$D$  = ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

$n$  = จำนวนคู่

2.5 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 ค่า ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน (Independent Samples) และมาจากกลุ่มประชากรเดียวกัน (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540 : 303)

$$\text{สูตร } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{Sp^2 \left[ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

เมื่อ	$\bar{X}_1$	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
	$\bar{X}_2$	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
	$Sp^2$	=	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ซึ่งคำนวณได้จาก
	$Sp^2$	=	$\frac{(n_1 - 1) S1^2 + (n_2 - 1) S2^2}{n_1 + n_2 - 2}$
	$n_1$	=	จำนวนตัวอย่างในกลุ่มทดลอง
	$n_2$	=	จำนวนตัวอย่างในกลุ่มควบคุม
	$S1^2$	=	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	$S2^2$	=	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

ภาคผนวก ค

คะแนนแบบสอบถาม

ตารางที่ 7 คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของพยาบาลใหม่กลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุมระยะก่อนทดลองและหลังการทดลอง

พยาบาลใหม่ คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	108	164	107	122
2	106	132	106	127
3	122	151	106	119
4	100	150	99	124
5	116	147	111	134
6	106	157	114	140
7	116	194	117	143
8	117	154	119	120
9	106	149	103	127
10	112	160	122	155
11	117	168	120	147
12	128	158	113	125
13	122	165	102	107
14	120	161	122	138
15	102	144	114	125
16	119	163	126	121
17	121	178	123	128
18	114	237	119	112
19	113	202	120	137
20	115	179	125	162
$\bar{X}$	114.0	165.7	114.4	130.7

ตารางที่ 8 คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของพยาบาลใหม่กลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุมระยะก่อนทดลองและหลังการทดลอง

พยาบาลใหม่ คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	70	87	76	82
2	71	85	64	59
3	58	75	64	63
4	76	85	59	66
5	67	82	75	76
6	67	75	80	84
7	83	91	92	89
8	71	84	79	87
9	73	85	75	80
10	91	100	98	102
11	72	96	86	97
12	88	94	71	76
13	74	88	55	53
14	79	90	79	76
15	70	81	55	55
16	63	83	80	72
17	72	97	78	76
18	72	112	68	72
19	95	106	70	67
20	70	85	75	76
$\bar{X}$	74.4	89.1	74.0	75.4

ภาคผนวก ง

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมสำหรับพยาบาล

## แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมสำหรับพยาบาล

### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมสำหรับพยาบาล

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [ ] และเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความจริง

1. ชื่อ ..... นามสกุล .....
- พยาบาลตำรวจรวันที่ ..... อายุ ..... ปี
2. ท่านปฏิบัติงาน แผนก ..... หอผู้ป่วย (ห้อง) .....
3. วุฒิการศึกษาสูงสุด
  - [ ] ปริญญาตรี
  - [ ] ปริญญาโท สาขา .....
  - [ ] อื่นๆ (ถ้ามี) .....
3. ท่านเคยได้รับการฝึกอบรมในเรื่องพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมหรือไม่ ?
  - [ ] เคย
  - [ ] ไม่เคย
4. ถ้าท่านได้รับคัดเลือกให้เข้ารับการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมสำหรับพยาบาล (ทำการฝึกในเวลาราชการ จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละประมาณ 2 ชั่วโมง ประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เวลา 13.00 - 15.00 น. ผู้วิจัยเป็นผู้ขออนุญาตหัวหน้าหอผู้ป่วย) ท่านยินดีเข้ารับการฝึกหรือไม่ ?
  - [ ] ยินดี
  - [ ] ไม่ยินดี

## ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมสำหรับพยาบาล

### คำชี้แจง

คำตอบนี้ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง ผู้วิจัยจะไม่นำไปเปิดเผยในที่ใดๆ เป็นรายบุคคลและจะถือเป็นความลับที่สุด คำตอบของท่านจะเป็นข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับการวิจัยครั้งนี้

แบบสอบถามชุดนี้เป็นการสำรวจเกี่ยวกับการแสดงออกของท่านในสถานการณ์ต่างๆว่า **ท่านมีความรู้สึกหรือกระทำอย่างไร เมื่อท่านต้องประสบกับเหตุการณ์ต่างๆเหล่านี้** เลือกคำตอบโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง โดยมีข้อตกลง ดังนี้

บ่อยที่สุด	หมายถึง	รู้สึกหรือกระทำเช่นนั้นบ่อยที่สุดหรือทุกครั้ง
บ่อย	หมายถึง	รู้สึกหรือกระทำเช่นนั้นบ่อย
ปานกลาง	หมายถึง	รู้สึกหรือกระทำเช่นนั้นปานกลาง
น้อย	หมายถึง	รู้สึกหรือกระทำเช่นนั้นน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	รู้สึกหรือกระทำเช่นนั้นน้อยที่สุด

**ผู้ร่วมงาน** หมายถึง พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล พนักงานผู้ช่วย

**ผู้บังคับบัญชา** หมายถึง พยาบาลระดับหัวหน้าตึกขึ้นไป

**บุคลากรอื่นในทีมสุขภาพ** หมายถึง เทคนิคการแพทย์ เภสัชกร นักกายภาพบำบัด โภชนากร  
นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา



ภาคผนวก จ

แบบประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพ

ข้อความ	ระดับความรู้สึกและการกระทำ					สำหรับ ผู้วิจัย
	บ่อย ที่สุด	บ่อย	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1. เมื่อท่านรู้สึกไม่พอใจ <b>ผู้ร่วมงาน</b> ท่านแสดงให้เขาทราบ อย่างตรงไปตรงมา .....						
2. เมื่อท่านรู้สึกไม่พอใจ <b>ผู้บังคับบัญชา</b> ท่านแสดงให้เขาทราบ อย่างตรงไปตรงมา.....						
3. เมื่อท่านรู้สึกไม่พอใจ <b>แพทย์หรือบุคลากรอื่นในทีม สุขภาพ</b> ท่านแสดงให้เขาทราบอย่างตรงไปตรงมา .....						
4. เมื่อท่านรู้สึกไม่พอใจ <b>ผู้ป่วย</b> ท่านแสดงให้เขาทราบอย่าง ตรงไปตรงมา .....						
5. ท่านกล่าวชื่นชมการปฏิบัติงานของ <b>ผู้ร่วมงาน</b>						
6. ท่านกล่าวชื่นชมการปฏิบัติงานของ <b>ผู้บังคับบัญชา</b>						
7. ท่านกล่าวชื่นชมการปฏิบัติงานของ <b>แพทย์ หรือ บุคลากรอื่นในทีมสุขภาพ</b>						
8. ท่านกล่าวชื่นชม <b>ผู้ป่วย</b> เมื่อให้ความร่วมมือ ในการพยาบาล						
62. ท่านรู้สึกลำบากใจที่จะขอร้องให้ <b>ผู้ร่วมงาน</b> ช่วยเหลือ .....						
63. ท่านรู้สึกลำบากใจที่จะขอร้องให้ <b>ผู้บังคับบัญชา</b> ช่วยเหลือ .....						
64. ท่านรู้สึกลำบากใจที่จะขอร้องให้ <b>แพทย์หรือบุคลากรอื่น ในทีมสุขภาพ</b> ช่วยเหลือ .....						
65. ท่านรู้สึกลำบากใจที่จะขอร้องให้ <b>ผู้ป่วย</b> ให้ความร่วมมือ ในการพยาบาล .....						

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

(ตัวอย่าง)

**แบบประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพ****คำแนะนำ**

แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการทราบปฏิกิริยาส่วนใหญ่ที่ท่านให้หรือได้รับการตอบสนองจากผู้ร่วมงานในทีมสุขภาพ ในระหว่างการปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วย

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับปฏิกิริยาที่ท่านประสบมากที่สุด โดยมีข้อตกลง ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมหรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นมากที่สุดหรือทุกครั้ง

มาก หมายถึง พฤติกรรมหรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นมาก

ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมหรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นปานกลาง

น้อย หมายถึง พฤติกรรมหรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง พฤติกรรมหรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อความ	ปฏิกิริยาที่ประสบ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. บุคลากรในทีมสุขภาพช่วยเหลือท่านปฏิบัติงานโดยไม่ต้องร้องขอ .....						
2. บุคลากรในทีมสุขภาพขอร้องท่านให้ช่วยเหลือในเรื่องการทำงาน .....						
3. ท่านแลกเปลี่ยนความรู้และความชำนาญในงานเฉพาะกับบุคลากรในทีมสุขภาพอย่างจริงใจและเปิดเผย .....						
4. ท่านและบุคลากรในทีมสุขภาพช่วยกันเสนอแนวคิดใหม่เพื่อปรับปรุงการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น .....						
5. ท่านยอมรับความสามารถในการทำงานของบุคลากรในทีมสุขภาพตามระดับความสามารถของแต่ละคนและสาขาอาชีพ .....						

ภาคผนวก จ

โปรแกรมฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมสำหรับพยาบาล

(ตัวอย่าง)

โปรแกรมฝึก  
พฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม  
สำหรับพยาบาล

โดย

ร้อยตำรวจเอกหญิง รุ่งนภา ชั้นแจ่ม

หมายเหตุ ผู้ที่สนใจโปรแกรมฝึกฉบับเต็มติดต่อได้ที่ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ประพิม ศุภคັນสนีย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือที่ผู้วิจัย  
ตึกเด็ก นคร 4 โรงพยาบาลตำรวจ

## คำนำ

โปรแกรมฝึกปฏิบัติการการแสดงออกอย่างเหมาะสมสำหรับพยาบาลฉบับนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิชาวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีโครงสร้างโปรแกรม 3 ส่วนคือ

1. ส่วนของความรู้พื้นฐานเรื่องปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสิทธิส่วนบุคคล
2. ส่วนของการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ส่วนของการเสริมความมั่นใจในการแสดงออกอย่างเหมาะสม

แต่ละส่วนของโปรแกรมเน้นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงที่พยาบาลมักประสบ บนหอผู้ป่วย และในชีวิตประจำวัน ซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ ผู้วิจัยได้มาจากการใช้แบบสอบถามพยาบาลประจำการที่ปฏิบัติงานอยู่บนหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลตำรวจ จำนวน 20 คน

ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ช่วยให้คำแนะนำในการสร้างโปรแกรมฝึกในครั้งนี้

ร้อยตำรวจเอกหญิง รุ่งนภา ชื่นแจ่ม

ผู้วิจัย

## สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงในการใช้โปรแกรม	1
- โครงสร้างโปรแกรม	1
- คุณสมบัติของผู้ใช้โปรแกรม	2
- บรรยากาศในการฝึก	3
- การประเมินผล	3
โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมสำหรับพยาบาล	4
- ครั้งที่ 1	5
- ครั้งที่ 2	11
- ครั้งที่ 3	25
- ครั้งที่ 4	41
- ครั้งที่ 5	51
- ครั้งที่ 6	60
เอกสารประกอบคำบรรยาย	61
- มารู้จักพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมกันเถอะ	62
- สิทธิของฉัน	68
- ทักษะที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร	72
- ความเชื่อมั่นในคุณค่าของฉัน	78
เอกสารชี้แจงการปฏิบัติด้วยตนเอง	79
แบบสอบถามเพื่อจำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม	84
แบบเฉลย การจำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม	89
แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม	90
คู่มือ ในการเขียนบทพูด ( ASSERTIVE WORDS DESC FORM)	91
คุณค่าในตัวตน	92



## คำชี้แจงในการใช้โปรแกรม

### โครงสร้างของโปรแกรม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมสำหรับพยาบาลฉบับนี้สร้างขึ้น โดยมีโครงสร้างของโปรแกรมแบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. ส่วนของความรู้พื้นฐานเรื่องพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสิทธิส่วนบุคคล โดยบรรยายให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าใจ ปรัชญาพื้นฐาน ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่าง พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ และทราบถึงสิทธิของตนเอง มีความมั่นใจในการใช้สิทธิของตนเองตามสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน และสิทธิตามบทบาทของพยาบาล มีการอภิปรายกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก และมีการให้การแนะนำจากผู้ฝึกเองและจากผู้เข้ารับการฝึกคนอื่นๆในกลุ่ม

2. ส่วนของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม มีการบรรยายและฝึกเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างเหมาะสม ทั้งด้านภาษาคำพูดและภาษาท่าทางในการสนทนาที่เหมาะสมในการแนะนำตนเอง การทักทาย การให้และรับคำชมเชย การวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์และการยอมรับคำวิจารณ์ การขออภัยและการปฏิเสธคำขออภัย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ทักษะต่างๆเกี่ยวกับการสื่อสารและการสนทนาอย่างเหมาะสม มีการฝึกทักษะเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติจริง โดยมีการให้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้ฝึกเองและผู้เข้ารับการฝึกคนอื่นๆในกลุ่ม เพื่อนำไปปรับปรุงและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ส่วนของการเสริมความมั่นใจในการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในการที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง มีความเชื่อถือตนเอง คิดในทางสร้างสรรค์และคิดถึงตนเองในทางบวก ตลอดจนให้มีเป้าหมายและรู้จักการปล่อยวางตามสมควร ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้เสริมการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการจัดการกับปัญหาได้ จะเป็นการลดความกลัวหรือวิตกกังวลในการแสดงออก

## คุณสมบัติของผู้ใช้โปรแกรม

ในการฝึกปฏิบัติการการแสดงออกอย่างเหมาะสมให้ได้ผลนั้นนอกจากโครงสร้างของโปรแกรมแล้ว คุณสมบัติของผู้ฝึกและผู้เข้ารับการฝึก บรรยากาศในการฝึกก็มีความสำคัญเช่นกัน จะขอกล่าวถึง ผู้ฝึก ผู้เข้ารับการฝึก และบรรยากาศในการฝึก ดังนี้

### ผู้ฝึก

1. เป็นผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของปฏิบัติการการแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นอย่างดี
2. เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย
3. เป็นวิทยากรกลุ่มสัมพันธ์ หรือผ่านการอบรมการเป็นวิทยากรกลุ่มสัมพันธ์ สามารถทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้
4. มีการฝึกซ้อมการแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆก่อนฝึกจริงทุกครั้ง เช่น การฝึกพูดหรือการแสดงออกหน้ากระจก การบันทึกวิดีโอ เพื่อสังเกตการแสดงออกของน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของตนเองว่ามีการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์สมมติหรือไม่ หรือ ฝึกการแสดงออกต่อหน้าผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นต้น เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนฝึกจริง
5. มีความจริงใจในการฝึกและสามารถรักษาความลับในกลุ่มได้

### ผู้เข้ารับการฝึก

1. มีความสมัครใจและเต็มใจเข้ารับการฝึก และเข้ารับการฝึกทุกครั้ง
2. มีความต้องการปรับปรุงปฏิบัติการแสดงออกของตนเองให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น
3. ให้ความร่วมมือในการฝึกและปฏิบัติตามข้อกำหนดในการฝึกทุกครั้ง เช่น เข้าร่วมการฝึกอย่างสม่ำเสมอ แสดงบทบาทสมมติ หรือฝึกปฏิบัติตามที่ผู้ฝึกมอบหมายทุกครั้ง

## บรรยากาศในการฝึก

ในการฝึกแต่ละครั้งควรเน้นการสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ คือ

1. สถานที่ฝึก มีห้องฝึกที่มีความเป็นส่วนตัวและมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนผู้ฝึก และจัดที่ประชุมสนับสนุนการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การจัดที่นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมทำให้ผู้ฝึกสามารถสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างได้ทั่วถึงและกลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการฝึกได้ทุกคน เป็นต้น ตลอดจนส่งเสริมในการเรียนรู้อื่นๆ เช่น เก้าอี้ แสงสว่าง มีความเหมาะสม และการจัดอาหารว่างระหว่างฝึก ซึ่งจะเป็นช่วงที่สร้างความคุ้นเคยเป็นกันเองกับผู้เข้ารับการฝึกมากขึ้น ได้รับทราบปัญหาและประสบการณ์ที่ผู้เข้ารับการฝึกต้องการ

2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก เช่น ไมโครโฟน เครื่องฉายข้ามศีรษะ เครื่องฉายวิดีโอทัศน์ มีอย่างพอเพียงและความพร้อมที่จะนำมาใช้

3. ผู้ฝึกมีความเป็นกันเองกับผู้เข้ารับการฝึก เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันมากกว่าการสอน ถึงแม้ผู้ฝึกจะรู้จักหรือคุ้นเคยกับผู้เข้ารับการฝึกบางคนมาก่อน ผู้ฝึกก็ควรมีการสร้างเสริมความคุ้นเคยในการพบกันครั้งแรกทำให้มีความคุ้นเคยกันมากขึ้น เมื่อต้องมาฝึกปฏิบัติในกลุ่มจึงให้ความร่วมมือในการฝึกทุกครั้ง

## การประเมินผล

1. การประเมินผลในการฝึกแต่ละครั้ง ในการฝึกแต่ละครั้งจะมีการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามจำนวนครั้งที่ผู้ฝึกมอบหมาย เมื่อมีการฝึกครั้งต่อไปผู้ฝึกควรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกได้อภิปรายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่พบเห็นและแสดงออก และนำมาอภิปรายร่วมกันว่าเหมาะสมหรือไม่ ผู้ที่แสดงออกมีความรู้สึกอย่างไร ผลของการกระทำเป็นอย่างไร มีส่วนดีส่วนเสียอย่างไร ผู้เข้ากลุ่มคนอื่นมีความเห็นอย่างไร และผู้ฝึกเสริมความมั่นใจในการแสดงออกที่ถูกต้องและนำการแสดงออกที่ยังไม่เหมาะสมมาปรับปรุงแก้ไขในการแสดงออกต่อไป

2. การประเมินความสามารถในการจำแนกพฤติกรรม ระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก การแสดงออกอย่างเหมาะสมและการก้าวร้าว จากแบบสอบถามเพื่อจำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. การประเมินความเข้าใจในการเขียนบทพูดโดย ให้เขียนบทพูดในสถานการณ์ต่างๆที่กำหนดให้ในคู่มือ ในการเขียนบทพูด ( ASSERTIVE WORDS DESC FORM)

ครั้งที่ 1 นำเข้าสู่การฝึก เวลา 2 ชั่วโมง จำนวนผู้เข้ารับการฝึก 20 คน

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ	สื่อ-อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>1. กลุ่มตัวอย่างทุกคนคุ้นเคยกัน ว่างใจซึ่งกันและกัน</p> <p>2. แสดงวิธีการแนะนำตนเองได้อย่างถูกต้องคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สบสายตา</li> <li>- คำพูด</li> <li>- น้ำเสียง</li> <li>- สีหน้า</li> <li>- ท่าทาง</li> </ul> <p>3. กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกได้</p>	<p>ให้กลุ่มตัวอย่างเล่นเกมจับคู่สิ่งที่ตรงข้ามกัน โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ทุกท่าน มาจับสลากคนละ 1 ใบ ในนั้นจะมีของที่คู่กัน เช่น น้ำ คู่กับ ปลา เป็นต้น</li> <li>2. ใช้วิธีใดก็ได้หาคู่ของท่านให้ได้เร็วที่สุด</li> <li>3. ขอให้ทุกท่านหันหน้าเข้าหาคู่ของตน แล้วผลัดกันแนะนำตนเองโดยวิธีแนะนำตัวจะขอให้แนะนำตนเองโดย</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สบสายตากับผู้ที่อยู่ตรงกันข้ามแล้วแนะนำตนเอง เกี่ยวกับ ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ที่ทำงาน จุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง</li> <li>- ให้ทุกคนใส่ใจเป็นพิเศษต่อเพื่อนที่กำลังแนะนำตนเองโดยพยายามสังเกต คำพูด น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง ที่ประทับใจหรือชอบไว้</li> <li>- ให้แต่ละคนบอกเพื่อนที่ตนเองได้สังเกตว่าประทับใจหรือชอบตรงส่วนไหนของเขาขณะที่กำลังแนะนำตัว ประมาณ 2-3 อย่าง ตัวอย่างเช่น ไม้ ไม้ทอบรอยยิ้มของจิบ เวลายิ้มดูแล้วสดใสดี</li> </ul> <p>สมาชิกแต่ละคนอาจจะประทับใจหรือชอบในเรื่องอื่นๆที่สังเกตพบ เช่น สายตาที่มอง การใช้มือ การแสดงออกอื่นๆ เป็นต้น</p>	<p>- กล่าวต้อนรับสมาชิกและแนะนำตนเอง (5 นาที)</p> <p>- ผู้วิจัยวิเคราะห์การให้ข้อมูลย้อนกลับของกลุ่มตัวอย่าง ในประเด็นต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสบสายตา</li> <li>- คำพูด</li> <li>- น้ำเสียง</li> <li>- สีหน้า</li> <li>- ท่าทาง</li> </ul> <p>(30 นาที)</p>	<p>- สลาก ของที่คู่กัน 20 ชิ้น</p>	<p>- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ	สื่อ-อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>4. กลุ่มตัวอย่างสามารถวิเคราะห์ผลของการไม่กล้าพูดหรือการแสดงความรู้สึกได้</p>	<p style="text-align: center;"><b>เพลงคิดเอาไว้ในใจ</b></p> <p>พี่เพียงแต่คิดเอาไว้ในใจ พี่ยังไม่เคยบอกใคร พี่คิดในใจเท่านั้น ครั้นคิดจะเอ่ยออกเอ่ยปากสั้น ยิ่งคิดยิ่งหวั่น ยิ่งคิดยิ่งตันอุรา</p> <p>พี่เคยนั่งคิดนอนคิดคนเดียว เจ้าคงไม่เคยเฉลียวพี่คิดคนเดียว เรื่อยมา คิดตรองไม่ตงันงกประหม่า กลัวน้องจะว่า....เผยอวาจา ผิดใจ</p> <p>คำที่พี่คิดจนจิต...ตัน คำหนึ่งเท่านั้นทรมาวัย คำหนึ่งแต่ซึ่งยิ่ง คำ...ใด พี่กลับเก็บไว้ในอุรา</p> <p>หากพี่จะเผยเฉลยความนัย พี่ควรขึ้นต้นอย่างไร เพื่อน้องจะได้เมตตา คิดวณจนกลุ่มมันสุขุมวิญญา ออกเอ่ยไม่กล้า ช่างไร้ปัญญา สิ้นคน</p>	<p>- นำเข้าสู่การฝึก โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดเพลงให้ฟัง</li> <li>2. แบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน</li> <li>3. ให้แต่ละกลุ่มเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลในเพลง ผลกระทบจากการกระทำของบุคคลในเพลง ต่อกลุ่ม</li> <li>4. ส่งตัวแทนมาเสนอความคิดเห็น</li> <li>5. ผู้ที่มีความเห็นไม่ตรงกับผู้อภิปรายให้แสดงความคิดเห็นได้</li> </ol> <p>- ผู้วิจัยวิเคราะห์และสรุปความคิดเห็นของผู้ร่วมอภิปราย</p> <p>- ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนเหตุการณ์ที่ตนเองไม่กล้ามา 1 เหตุการณ์ ( 15 นาที)</p>	<p>- แถบเสียง</p> <p>- เนื้อเพลงคิดเอาไว้ในใจ</p> <p>- เครื่องเล่นแถบเสียง</p>	<p>- สังเกตจากความสนใจฟังการร่วมแสดงความคิดเห็นและการร่วมอภิปราย</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ	สื่อ-อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>5. กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกแนวคิดเกี่ยวกับ การแสดงออกอย่างเหมาะสมได้</p>	<p><b>พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม</b> หมายถึง การแสดงออกของความคิด ความเห็น ความต้องการ และความรู้สึกที่แท้จริงของ ตนเองอย่างตรงไปตรงมา <b>จริงใจและเหมาะสมกับกาลเทศะ</b> คือ ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล เวลา สถานที่) ซึ่งการแสดงออกดังกล่าว เป็นการแสดงถึง สิทธิส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับในสังคม โดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น</p> <p><b>การแสดงออกอย่างเหมาะสม</b> เป็นพฤติกรรมคือไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด เกิดได้จากการฝึกฝน มีพื้นฐานความเชื่อว่า บุคคลทุกคนมีสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานของตนเอง สิทธิเหล่านั้นประกอบด้วย สิทธิในการปฏิเสธคำขอร้องโดยปราศจากความรู้สึกผิดหรือคิดว่าเห็นแก่ตัว สิทธิที่จะแสดงความต้องการของตนเองออกมา ซึ่งมีความสำคัญเท่ากับความต้องการของบุคคลอื่น สิทธิที่จะกระทำความคิดและสิทธิที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเองได้นานตราบเท่าที่เราไม่ก้าวก่ายรุกรานสิทธิของบุคคลอื่น</p> <p>พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมมิใช่บุคลิกภาพหรือลักษณะประจำตัวของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็ต่อเมื่อมีความเหมาะสมที่จะแสดงออกเท่านั้นและ <b>ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล เวลา สถานการณ์ และสถานที่</b> เป็นสำคัญด้วยในสถานการณ์ทางสังคม บางสถานการณ์ เช่น ในห้องถนนหนทางนั้น บางครั้งก็ไม่เหมาะสมที่จะแสดงออก เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเองได้ จึงควรระมัดระวังด้วยว่าเราจะใช้ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเท่านั้น</p>	<p>- บรรยาย(5 นาที )</p>	<p>- แผ่นใสหมายเลข 1 (ความหมาย การแสดงออกอย่างเหมาะสม)</p> <p>-แผ่นใสหมายเลข 2 (ปรัชญาพื้นฐาน)และหมายเลข3 (ขอบเขตการแสดงออกอย่างเหมาะสม)</p>	<p>-สังเกตจากความสนใจฟังและถามกลับเกี่ยวกับแนวคิดการแสดงออกอย่างเหมาะสม</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ	สื่อ-อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>6. กลุ่มตัวอย่างบอกจุดมุ่งหมายกฎระเบียบและบทบาทหน้าที่ของตนเองที่ต้องปฏิบัติในกลุ่ม</p>	<p>การฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสมในครั้ง นี้ จะต้องใช้เวลาฝึกต่อเนื่องกันทั้งสิ้น 6 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง ฝึกสัปดาห์ละครั้ง ซึ่งเราตกลงกันว่าจะพบกันทุกวันอังคาร แต่ได้เรียนขออนุญาตทางหัวหน้างานพยาบาลและหัวหน้าหอผู้ป่วยแล้ว ซึ่งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยจะจัดเวรเข้าให้สำหรับทุกท่านที่เข้ารับการฝึกในครั้ง นี้ และที่สำคัญทุกท่านต้องเข้ากลุ่มทุกครั้ง เพราะในแต่ละครั้งจะมีวิธีการเรียนรู้ต่างกัน กำหนดการฝึกอยู่ในแฟ้ม เพื่อให้การฝึกเป็นไปอย่างราบรื่นและ ได้ผลสมกับที่เราได้สละเวลามาทำงานร่วมกัน ขอความร่วมมือจากกลุ่มช่วยกันปฏิบัติตามในข้อต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) รักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม</li> <li>2) ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งให้เต็มที่</li> <li>3) ไม่เผยแพร่ความรู้ ทักษะการปฏิบัติที่ได้จากการฝึกครั้งนี้ให้ผู้อื่นนอกกลุ่ม ทราบตลอดระยะเวลาในการฝึก</li> <li>4) มีการจดบันทึกการปฏิบัติตามงานที่ได้รับมอบหมาย และนำมาร่วมอภิปรายเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละครั้ง ประมาณ 20 นาที ก่อนฝึกในแต่ละครั้ง</li> </ol>	<p>- บรรยาย (10 นาที)</p>	<p>- แผ่นใสหมายเลข 2 (เอกสารขอความร่วมมือในการฝึก)</p>	<p>- สังเกตจากความสนใจ ฟังและการซักถาม - ตามกลับเกี่ยวกับจำนวนครั้ง เวลาในการฝึก กฎระเบียบในการฝึก</p>





วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ	สื่อ-อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>8. ประเมินการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้</p>	<p>เพื่อให้การฝึกของเราได้ผล ขอความร่วมมือให้สมาชิกฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้แนะนำตนเองกับบุคคลอื่น 3 ครั้งในสัปดาห์นี้ และประเมินตนเองว่า ชอบอะไรเกี่ยวกับสิ่งที่พบเห็นจากการตอบสนองของบุคคลอื่น</li> <li>2. ขอร้องให้บุคคลอื่นแนะนำตนเองอย่างสั้นๆหลังจากที่แนะนำตนเองแล้วและประเมินดูว่าตนเองมีการแสดงออกอย่างไร หากรู้สึกว่าเป็นกังวล ค้นหาว่าอะไรทำให้เป็นกังวล และบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติ แล้วนำมาเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</li> </ol> <p style="text-align: center;">นัดหมาย วันเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>-มอบหมายงานให้ฝึกปฏิบัติ (5 นาที)</p>	<p>- เอกสารการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองครั้งที่ 1</p>	<p>-การอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ประสบ ในการฝึกครั้งต่อไป</p>

## ประวัติผู้วิจัย

ร้อยตำรวจเอก หญิง รุ่งนภา ชื่นแจ่ม เกิดเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ. 2504 ที่จังหวัด  
ฉะเชิงเทรา จบการศึกษาระดับมัธยมปลายที่ โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ฉะเชิงเทรา จังหวัด  
ฉะเชิงเทรา สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตร์ (เทียบเท่าปริญญาตรี) จากวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ  
เมื่อ ปีการศึกษา 2526 และเข้าศึกษาต่อใน คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2541 สมรสแล้วกับ เรืออากาศเอก แวจักษ์ ชื่นแจ่ม มีบุตร - ธิดา 2 คน คือ  
เด็กชาย วรณรัช และ เด็กหญิง ภัควรางค์ ชื่นแจ่ม

ปัจจุบันทำงานในตำแหน่ง พยาบาล (สบ 1) ประจำ ตึกเด็ก นคร 4 โรงพยาบาลตำรวจ  
โทร. (02) 652 - 5038 ต่อ 5113 , 5148

