

บรรณานุกรม



หนังสือ

ก่อ สวัสดิ์พาณิชย์และนาฏเจลิยา จุมวางศ์. วิชาครู ตอน ๓ จิตวิทยา. พระนคร: องค์กรค้า  
ธุรกิจ, ๒๕๐๖.

ไพฑูริย์ เครือแก้ว. ลักษณะสังคมไทย. พระนคร: โรงพิมพ์เล่าเชียงจงเจริญ, ๒๕๑๓.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คู่มือเรียนจิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๑๔.

วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ,  
๒๕๒๑.

สภาสตรีแห่งชาติ. "วัฒนธรรมและการศึกษาอบรมดั้งเดิมของสตรีไทย." สตรีไทย(เนื่องใน  
ปีสตรีระหว่างประเทศ ๒๕๑๘). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิทยากร, ๒๕๑๘.

บทความ

กนลา สุขพาณิชย์ เอกแสงศรี. "การเมืองกับผู้หญิง." จุลสารสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์  
๒ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๒๑): ๗๑.

จิรพรรณ กาญจนะจิตรา. "บทบาทของแรงงานสตรีในประเทศ." วารสารรามคำแหง ๖:  
(มกราคม ๒๕๒๒): ๑๓๗.

ละเอียด ชูประยูรและคณะ. "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช."  
วารสารจิตวิทยาคลินิก. ๔ (เมษายน ๒๕๒๒): ๗-๑๔.

วาสิ อินทริวิชา. "การเชื่อฟังผู้ใหญ่ในลักษณะของสังคมไทย." วารสารการศึกษาแห่งชาติ.  
๖ (กรกฎาคม ๒๕๑๔): ๕๑.

วีรยุทธ วิเชียรโชติ. "สังคมไมตรีสัมพันธ์กับการพัฒนาประเทศ." วารสารจิตวิทยาแห่ง-  
ประเทศไทย. (๒๕๑๓): ๓๕-๔๖.

"State of Social Science." in State of Foundation,

ไพฑูริย์ สายสว่าง ผู้รวบรวม, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สมาคมสังคมศาสตร์แห่ง  
ประเทศไทย, ๒๕๑๘.

สมทรง สุวรรณเลิศ, ละเอียด ชูประมูร, สุมนา ศิริสวัสดิ์และวิภา ปัญญานนท์. รายงานการศึกษาเรื่องการทดสอบ The Maudsley Personality Inventory. (MPI) ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและมหาวิทยาลัย, ๒๕๑๐.

สภาสตรีแห่งชาติ. "โครงการส่งเสริมสตรีช่วยพัฒนาชุมชน." จดหมายเหตสภาสตรีแห่งชาติ [ม.ป.ท.] , ๒๕๒๐

สุนทร โคมิน. "Some Empirical Evidence of Thai Values and Personality." พัฒนาบริหารศาสตร์ ๑๘:๒ (เมษายน ๒๕๒๑): ๒๗๑-๒๘๒.

แสวง ศรีเมฆารัตน์. "การพัฒนาพลเมืองในระบบประชาธิปไตย." วารสารสังคมศาสตร์. (มกราคม ๒๕๑๓): ๗๐.

#### เอกสารอื่นๆ

กฤตยา กฤษณาภาณี. "การศึกษาเปรียบเทียบสังคมประกิตและบุคลิกภาพของบุตรที่มีบิดามารดา มีระดับการศึกษาต่างกัน." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๔.

ชูศักดิ์ ชัมภลชิต. "การสร้างแบบสำรวจบุคลิกภาพแสดงตัวและเก็บตัว." งานวิจัยประกอบการศึกษาระวิชา Foundation of Measurement วิทยาลัยวิชาการศึกษา, ๒๕๑๓.

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. "ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, ๒๕๑๖.

เดวิด ซี แมคเคล, อังจาก มจรัส วีระกำแหง. "ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การคิดแบบไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง การอบรมเลี้ยงดูในการฝึกให้ฟังตนเองและในการยับยั้งการฟังตนเองของเด็กไทย เชื้อชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ในระดับอนุบาล." วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, ๒๕๑๕.

ทองหล่อ วิภาวรินทร์. "การศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ระหว่างสังคมประกิตและความเกรงใจของครอบครัวไทยกับครอบครัวจีน." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, ๒๕๑๖.

- นิพนธ์ แจ็งเอี่ยม. "การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจ ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพฯและจังหวัดอุตรดิตถ์." ปรินญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, ๒๕๑๔.
- ประสิทธิ์ บัวคลี่. "การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความเกรงใจและความคิดสร้างสรรค์ ของนักเรียนไทยในต่างจังหวัด นักเรียนไทยในกรุงเทพฯและนักเรียนนานาชาติ." ปรินญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, ๒๕๑๔.
- ปราชนาลปณ์ กัทธเนตร. "ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล ความเกรงใจ และการปรับตัว." ปรินญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสาน- มิตร, ๒๕๑๕.
- พรรณราย ทร์พะประภา. "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก." เอกสารประกอบการประชุมปฏิบัติการ หน่วยพัฒนาคณาจารย์ ฝ่ายวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๕-๙ กรกฎาคม ๒๕๒๒. (กัศสำเนา).
- มลวิภา สุวรรณาลัย. "ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพเก็บตัวและแสดงตัวกับแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๔.
- มุกดา ศรียงค์. "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเกรงใจและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ เด็กไทยและเด็กจีน." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิต- วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๔.
- ละม้ายมาศ ศรีหัตถ์และคณะ. "อิทธิพลของสังคมต่อการพัฒนาการของเด็กที่ตำบล นาป่า อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี." รายงานการวิจัยฉบับที่ ๔ สถาบันระหว่างชาติ สำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๑๐.
- วันเพ็ญ อายุกต์. "การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพ เก็บตัว หรือแสดงตัวกับการยอมรับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดชลบุรี." ปรินญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชา- การศึกษา ประสานมิตร, ๒๕๑๖.
- วิราพร เทพวีระพงศ์. "ความเกรงใจกับพฤติกรรมการแก้ปัญหาในกลุ่ม." ปรินญา นิพนธ์การ- ศึกษา มหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, ๒๕๑๔.

- วีรยุทธ วิเชียรโชติและคณะ. "รายงานการวิจัยเรื่องความเกรงใจในคนไทย." ๒๕๑๕.
- เสาวณีย์ จันทร์เจิดศักดิ์. "ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความถนัดทางการเรียน." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๔.
- ธัญฉรา เปรมเป็รื่องเวส. "ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว-เก็บตัว ความเกรงใจและก้าวร้าวตนเอง." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร ๒๕๑๗.
- อุไร สิงห์โต. "ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัวกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๑.

#### สัมภาษณ์

- วีรยุทธ วิเชียรโชติ. ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. สัมภาษณ์, ๑๗ ตุลาคม ๒๕๒๒.

#### Books

- Alberti, Robert E., and Emmons, Machael L. Your Perfect Right. 2d ed. California: San Luis Obispo, 1974.
- Bach, George R., and Dentsch, Ronald M. Pairing. New York: The Hearst Corp., 1970.
- Berkowitz, Leonard. "Aggression." A Social Psychological Analysis. New York: Mc Graw, 1962.
- Blanchard, Wendell. Thailand: its people, its society, its culture. New Haven : Hraf Press, 1958.
- Bower, Sharon Anthony, and Bower, Gordon H. Asserting Yourself : A Practical Guide for Positive Change. Phillipines: Addison-Wesley Publishing Company, Inc., 1976.
- Bossard, James H., and Stober, Eleanor. The Sociology of Child Development. New York: Harper and Row, 1966.

- end
- Butler, Pamela E. Self-Assertion For Women: A guide to becoming androgenous.  
New York: Harper & Row Publishers, Inc., 1976.
- De Young, J.E. Village Life in Modern Thailand. Los Angeles: University  
of California Press, Inc., 1958.
- Dinkmeyer, Don C. Child Development: The Emerging Self. New Delhi:  
Prentice-Hill of India Private Limited, 1967.
- Eysenck, H.J. Dimension of Personality. London: Routledge and Kegan  
Paul, 1947.
- Eysenck, H.J. The Structure of Human Personality. London: Methuen Co.  
Ltd., 1971.
- Fensterheim, Herbert, and Bear J. Don't Say Yes When You Want to Say No.  
New York : Mckay, 1975.
- Fisher, I., and Gochros, H. Planned Behavior Change Behavior Modification  
in Social Work. New York : Mc Millan Publisher, 1975.
- Hall, Calvin S., and Lindzey, Garder. Theories of Personality, 2d ed.  
New York : John Wiley and Sons Inc., 1970.
- Hanks, Lucien M., and Phillips, Herbert P. "A Young Thai from the  
Countryside," p. 637., In Kaplan, Studying Personality Cross-  
Culturally. Illinois : Row Peterson Company, 1961.
- Harris, Thomas. I'm Okay ; You're Okay. cited in Butler, Pamela E. Self -  
Assertion For Women : A guide to becoming androgenous. New York :  
Harper & Row Publishers, Inc., 1976.
- Hilgard, E. R., and Richard, C.A. Introduction to Psychology. 4th ed.,  
New York : Harcourt, Brace and Word, Inc., 1967.
- Honigmann, John J. Personality in culture. New York : Harper & Row,  
Publishers, 1967.

- Kanfer, Frederick H., and Goldstein, Arnold G. Helping People Change. p.163. edited by Frederick H. Kanfer and Arnold G. Goldstein. Oxford : Pergamon Press, 1975.
- Lazarus, A.A. "Behavior Therapy in Groups." In G.M. Gazda(Editor). Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling. Illinois: Charles C. Thomas, 1968.
- Mc Clelland, David C., and Winter, David G. Motivating Economic Achievement. New York : The Free Press, 1971.
- Murray, cited in Calvin S. Hall and Gardner Linzey. Theories of Personality. New York : John Willey and Sons, Inc., 1970.
- Murray, H.A. Toward a Classification of Interaction. Cambridge : Harward Univ. Press, 1951.
- Osborn, Susan M., and Harris, Gloria G. Assertive Training For Women. 2d ed. Illinois : Charles C. Thomas Publisher, 1978.
- Rathus, Spencer A., and Navid, Jeffrey S. "What is Assertive Behavior." Behavior Therapy, copyright. New York : The New American Library, Inc., 1977.
- Salter, Andrew. Conditioned Reflex Therapy. New York : Capricorn Press, 1949.
- Sears, Robert R.; Maccoby, Eleanor E.; and Levin, Harry. Patterns of Child Rearing. Illinois : Row Peterson, 1957.
- Smith, Henry Clay. Personality Development. New York : Mc Graw Hill Book Company, 1968.
- Torrance, E.P. Guiding Creative Talent. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1965.
- Wolpe, Joseph. The Practice of Behavior Therapy. New York : Pergaman Press, 1969.

Articles.

- Child, Dennis. "The Relationships between Introversiion-Extraversiion, Neuroticism and Performance in School Examination." The British Journal of Educational Psychology 34(June 1964):187-195.
- Desena, Paul A. "The Role of Consistency in Identifying Characteristics of Three Levels of Achievement." The Personnel and Guidance Journal (October, 1964) : 43-45.
- Eisler, Richard; Hersen, Michael; and Miller, Peter : Effects of Modeling on Components of Assertive Behavior. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 4(1973): 1-6.
- Flowers, John V., and Goldman, Roy D. "Assertion Training for Mental Health Paraprofessional." Journal of Counseling Psychology 23(1976):147-150.
- Gassi, John P.; DeLo, James S.; Galassi, Merna D.; and Bastein, Sheila.  
1a "The College Self Expression Scale : A Measure of Assertiveness." Behavior Therapy 5(1974) : 165-171.
- Galassi, John P., and Galassi, Merna D. "Validity of A Measure of Assertiveness." Journal of Counseling Psychology 21:3(1974): 248-250.
- Galassi, John P.; Galassi, Merna D.; and Litz, M. Carol. "Assertive Training in Groups Using Video Feedback." Journal of Counseling Psychology 21(1974) : 390-394.
- Galassi, John P.; Hollandsworth, James G. Jr.; Radecki, J. Catherine; Gay, Melvin L.; Howe, Mary Ruth ; and Evans, Claiborne L. "Behavioral Performance in the Validadation of An Assertiveness Scale." Behavior Therapy 7(1976) : 447-452.
- Gittleman, M. "Behavior Rehearsal as a Technique in Child Treatment." Journal of Child Psychology and Psychiatry 6(1965) : 251-255.

Gormally, James, and Hill, Clara E. "A Microtraining Approach to Assertion Training." Journal of Counseling Psychology 22(1975) : 299-303.

Grambrill, Eileen D., and Richey, Cheryl A. "An Assertion Inventory for Use in Measurement and Research." Behavior Therapy 6(1975) : 550-561.

Hersen, M.; Eisler, R.; Miller, P.; Johnson, M.; and Pinkston, S. "Effects of Practice, Instructions, and Modeling on Components of Assertive Behavior." Behavior Research and Therapy 11(1973) : 443-451.

Hollandsworth, James G. Jr., and Wall, Kathleen E. "Sex Differences in Assertive Behavior : An Empirical Investigation." Journal of Counseling Psychology 24(1977) : 217-221.

Mc Fall, R. M., and Lillesand, D. B., "Behavior Rehearsal with Modeling and Coaching in Assertion Training." Journal of Abnormal Psychology 77(1971) : 313-323.

Rathus, Spencer A. "Instigation of Assertive Behavior through Video mediated Assertive Models and Directed Practice." Behavior Research Therapy 2(1973) : 57-65.

Ridding, L.W. "An Investigation of Personality Measures Associated With Over and Under Achievement in English and Arithmetics." British Journal of Educational Psychology 37(November, 1966): 397-398.

Rushton, James. "The Relationship Between Personality Characteristics and Scholastic Success in Eleven-Year Old Children." British Journal of Educational Psychology 36(June 1966) : 178-183.

Sansbury, David L. "Assertive Training in Groups." Personnel and Guidance Journal 53(October 1974) : 117-122.

Savage, R.D. "Personality Factors and Academic Attainment in Junior School Children." The British Journal of Educational Psychology 36(February 1966) : 91-94.



- ๑๒๔
- Shelton, John L. "Assertive Training : Consumer Beware." The Personnel and Guidance Journal 55(April 1977) : 465-468.
- Smaby, Marlowe H., and Tamminen, Armas W. "Counselor Can Be Assertive." The Personnel and Guidance Journal 54(April 1976) : 421-424.
- Watley, Donivan J. "Personal Adjustment and Prediction of Academic Achievement." Journal of Applied Psychology 49(1965) : 20-23.
- Weiskott, Gerald N., and Cleland, Charles C. "Assertiveness, Territoriality, and Personal Space Behavior as a Function of Group Assertion Training." Journal of Counseling Psychology 24:2(1977) : 111-117.
- Wilk, Carole., and Coplan, Virginia. "Assertive Training As a Confidence-Building Technique." The Personnel and Guidance Journal 55(April 1977) : 460-464.

Other Materials.

- Baer, Roberta Ann. "Phenomenological and Behavioral Consequences of Assertive Training For Women," Dissertation Abstracts International 37 : 7(January 1977) : 3593-B.
- Breidenbach, William Edward. "The Effect of Assertive Training on the Adolescent Self-Concept." Dissertation Abstracts International 38 : 8 (February 1978) : 4671-A.
- Cheng, Connie Hon-Nor. "The Effects of Group Assertive Training on Man Acute Intensive Treatment Psychiatric Patients." Dissertation Abstracts International. 37: 10 (April 1977) :6269-A.
- Griffith, Mariellen. "The Effect of An Assertive Training Program on College Students." Dissertation Abstracts International 37 : 10 (April 1977) : 6273-A.

- Grimes, John William. "The Effects of Assertion Training on Severely Disabled Student/Clients in a Residential Treatment Center." Dissertation Abstracts International 38:8(February 1978):4684-A.
- Knauss, Jeffrey William. "The Effects of Group Assertiveness Training on the Aggressive Behavior and Self-Concepts of Fourth Grade Boys." Dissertation Abstracts International 38:9(March 1978) : 5356-A.
- Mc Kellar, Carolyn Perkins. "The Effects of Assertive Behavior Training in College Sophomores and Graduate Students." Dissertation Abstracts International 38 : 7(January 1978) : 4054-A.
- Wetzel, Bernard Craig. "The Effects of Assertive Training on the Self-Esteem of Counselors in Training." Dissertation Abstracts International 38 :9(March 1978) : 5372-A.
- Whiteside, Carol Leeland. "Assertiveness Training as a Short-Term Treatment Method with Juvenile First Offenders." Dissertation Abstracts International 38 : 2(August 1977) : 644-A.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภจตมณฑล ก.

คะแนนดิบที่ได้จากการวิจัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## คะแนนดิบของแบบสอบ ๓ ชนิด จากการทดลองฝึก (Pilot Study)

ครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒

ลำดับ ข้อ	การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ครั้งที่ ๑ (Pilot Study)					
	แบบสอบวัดความกล้า แสดงออกระดับวิทยาลัย		แบบสำรวจบุคลิกภาพ เก็บตัว - แสดงตัว		เครื่องมือวัดค่านิยม ทางโมตรัสัมพันธ์	
	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง
๑	๘๑	๑๓๔	๑๘๔	๒๒๔	๗๔	๕๗
๒	๑๕๑	๑๖๖	๒๒๗	๒๖๒	๕๘	๕๖
๓	๘๘	๑๑๗	๒๓๖	๒๓๗	๘๒	๗๗
๔	๘๐	๑๗๐	๑๗๓	๒๖๔	๘๓	๔๗
๕	๑๒๐	๑๔๐	๒๔๕	๒๒๘	๗๖	๖๗
๖	๗๔	๑๐๐	๒๐๔	๒๑๗	๗๔	๖๖
๗	๘๑	๑๑๔	๑๕๖	๒๓๐	๑๑๒	๕๘
๘	๕๓	๘๘	๑๒๖	๑๘๗	๑๐๘	๗๒
X	๘๕.๑๓	๑๒๕.๘๘	๑๘๕.๕๐	๒๑๕.๑๓	๘๓.๓๘	๖๒.๕๐

ลำดับที่	การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ครั้งที่ ๒ (Pilot Study)					
	แบบสอบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย		แบบสำรวจบุคลิกภาพเก็บตัว - แสดงตัว		เครื่องมือวัดค่านิยมทางไมตรีสัมพันธ์	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
๑	๖๐	๑๖๓	๑๓๗	๒๒๔	๙๗	๖๒
๒	๗๙	๑๑๓	๑๖๙	๑๘๔	๙๒	๖๖
๓	๘๑	๑๐๔	๑๔๔	๑๙๙	๙๙	๘๓
๔	๙๐	๑๔๓	๒๐๔	๒๕๐	๘๙	๗๖
๕	๙๑	๑๒๓	๑๗๐	๒๒๖	๙๒	๗๐
๖	๙๓	๑๐๓	๑๘๔	๑๙๔	๘๙	๘๒
๗	๙๙	๑๑๖	๑๙๖	๑๙๖	๘๘	๗๙
๘	๑๐๑	๑๓๔	๒๐๙	๒๔๔	๙๘	๖๒
๙	๑๐๒	๑๒๒	๒๐๐	๒๒๔	๙๓	๖๙
๑๐	๑๐๖	๑๐๙	๑๔๙	๒๓๐	๘๙	๖๘
XI	๘๐.๒	๑๒๓.๐	๑๗๖.๙	๒๓๖.๖๒	๘๘.๘	๗๑.๒

คะแนนดิบของแบบสอบ ๓ ชนิด (จากการวิจัยเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล)

ลำดับ ที่	"แบบสอบวัดความฉลาด แสดงออกระดับวิทยาลัย"				แบบสำรวจบุคลิกภาพ ทางด้านเก็บตัว-แสดงตัว				เครื่องมือวัดค่านิยม ทางไม่ดุษณีสัมพันธ์			
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง
๑	๕๘	๖๘	๓๘	๑๑๓	๒๐๘	๒๐๙	๑๘๘	๒๓๘	๑๐๘	๕๕	๙๙	๖๖
๒	๖๘	๘๖	๕๒	๑๖๘	๑๖๘	๑๗๗	๑๖๐	๒๕๐	๑๐๑	๕๑	๙๐	๕๕
๓	๖๘	๗๖	๖๓	๑๐๓	๑๕๘	๑๕๓	๑๖๒	๒๑๘	๕๘	๕๕	๑๑๐	๗๕
๔	๖๖	๘๗	๗๐	๕๘	๑๓๘	๑๔๕	๑๓๗	๑๖๑	๘๖	๑๐๓	๕๑	๗๕
๕	๖๘	๗๗	๗๐	๕๘	๑๗๓	๑๘๗	๑๗๘	๑๘๐	๑๐๓	๑๐๕	๘๘	๖๘
๖	๗๐	๑๒๕	๗๐	๑๑๕	๑๕๓	๑๕๗	๑๗๐	๒๖๐	๗๗	๖๗	๑๑๐	๗๕
๗	๗๐	๗๗	๗๑	๑๓๐	๑๕๕	๑๗๘	๑๖๖	๒๑๘	๑๐๒	๑๐๕	๕๘	๗๕
๘	๗๗	๘๘	๗๕	๑๒๓	๑๗๗	๑๗๐	๑๗๘	๒๑๒	๘๕	๗๕	๙๐	๕๖
๙	๗๗	๘๘	๗๗	๙๖	๑๑๕	๑๒๖	๑๗๖	๑๕๒	๘๘	๕๗	๕๘	๖๕
๑๐	๗๘	๘๘	๗๘	๙๗	๒๑๘	๒๑๕	๑๘๘	๒๓๘	๘๘	๗๘	๑๐๖	๗๒
๑๑	๘๐	๘๘	๘๘	๑๒๒	๒๑๗	๑๕๖	๑๘๘	๒๐๕	๘๘	๘๘	๘๘	๗๑
๑๒	๘๐	๑๓๒	๘๗	๑๕๐	๒๐๐	๑๘๓	๒๐๘	๒๒๓	๕๕	๖๘	๙๖	๖๘
๑๓	๘๒	๘๘	๘๘	๙๕	๒๒๑	๒๑๓	๑๘๕	๒๑๐	๘๘	๕๖	๗๓	๗๖
๑๔	๘๘	๘๗	๘๘	๙๘	๒๐๑	๒๐๘	๑๘๓	๒๐๕	๙๖	๘๘	๗๘	๗๕
๑๕	๘๗	๑๐๕	๘๗	๑๒๒	๒๑๑	๑๘๘	๒๒๒	๒๐๓	๘๓	๘๑	๕๕	๘๕
X	๗๓ . ๘๗	๙๐ . ๖๗	๗๕ . ๗๓	๑๑๕ . ๑๑๕	๑๘๐ . ๘๐	๑๗๗ . ๘๐	๑๗๘ . ๐๗	๒๑๕ . ๐๗	๙๕ . ๑๑	๗๗ . ๕๗	๗๓ . ๕๗	๗๐ . ๗๓

ภาคผนวก ข.

"แบบสอบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย"

แบบสำรวจบุคลิกภาพทางค่านิยม เก็บตัว-แสดงตัว และ

เครื่องมือวัดค่านิยมทางไมตรีสัมพันธ์



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



"แบบสอบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย"

คำแนะนำ

แบบสอบถามชุดนี้ เป็นการสำรวจ เกี่ยวกับความรู้สึกของท่านเอง ในสถานการณ์ต่างๆ ว่าท่านจะมีความรู้สึกหรือกระทำอย่างไร เมื่อท่านต้องประสบกับสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้

ตัวอย่าง

คุณรู้สึกลำบากใจในการที่จะขอร้องให้เพื่อนช่วยทำอะไรให้คุณ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔  
 ถ้าท่านรู้สึกที่ท่านได้คิดหรือกระทำ เช่นนั้น ทุกครั้ง ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ๐ ใน  
 กระดาษคำตอบ

ถ้าท่านรู้สึกที่ท่านได้คิดหรือกระทำ เช่นนั้น บ่อยครั้ง "....." ๑ "....."

ถ้าท่านรู้สึกที่ท่านได้คิดหรือกระทำ เช่นนั้น ในบางครั้ง "....." ๒ "....."

ถ้าท่านรู้สึกว่าได้คิดหรือกระทำ เช่นนั้น นานๆ ครั้ง "....." ๓ "....."

ถ้าท่านรู้สึกที่ท่าน แทบจะไม่เคย คิดหรือกระทำ เช่นนั้นเลย "....." ๔ "....."

คำตอบนี้ ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะ เป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลซึ่งไม่  
 จำเป็นจะต้อง เหมือนกับของผู้อื่น

คำตอบของท่านจะไม่ผลกระทบบกระ เติมนต่อการสอบในวิชาใดๆ ผู้วิจัยจะไม่นำ  
คำตอบนี้ไปเปิดเผยในที่ใดๆ เป็นรายบุคคลและจะถือ เป็นความลับที่สุด ดังนั้นจึงขอให้ท่านวางใจ  
 และพิจารณาตอบให้ตรงกับความจริงของท่านให้มากที่สุด เพื่อจะได้ เป็นประโยชน์ในการศึกษา  
 และวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

น.พ. วังพิภตร ฐันธศรี

แบบสอบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย

๑. คุณทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ เมื่อมีใครแซงคิวคุณ
๒. คุณรู้สึกลำบากใจที่จะบอกให้เพื่อนต่างเพศของคุณทราบว่า คุณหัดคลีนใจแล้วที่จะไม่นัดพบกับเขาต่อไป
๓. เมื่อพบว่าคุณซื้อของผิดมา คุณจะนำของนั้นไปเปลี่ยนใหม่
๔. ถ้าคุณหัดคลีนใจที่จะเปลี่ยนไปเรียนวิชาเอกใหม่ซึ่งบิดามารดาไม่เห็นด้วย คุณรู้สึกลำบากใจที่จะบอกให้ท่านทราบ
๕. คุณเป็นคนค่อนข้างจะชอบขอโทษขอโพยมาก เกินไป
๖. ขณะที่คุณกำลังอ่านหนังสือและเพื่อนร่วมห้องของคุณส่งเสียงอึกทิกมาก เกินไป คุณจะขอร้องให้เขาหยุดทำเสียงอึกทิก
๗. คุณมีความรู้สึกลำบากใจในการที่จะชมเชยและยกย่อง สรรเสริญผู้อื่น
๘. เมื่อคุณโกรธบิดามารดา คุณกล้าบอกให้ท่านทราบ
๙. คุณยืนยันที่จะให้เพื่อนร่วมห้องของคุณช่วยร่วมในการทำความสะอาดห้อง
๑๐. เมื่อคุณรู้สึกว่า คุณชอบคนที่คุณไปเที่ยวด้วยกันบ่อยๆ คุณรู้สึกลำบากใจที่จะแสดงความรู้สึกเช่นนั้นต่อเขา
๑๑. ถ้าคุณให้เพื่อนยืมเงินไป ๑๐๐ บาทและดูเหมือนว่าเพื่อนก็ลืมไปแล้ว คุณจะเตือนให้เขาทราบ
๑๒. คุณมีความระมัดระวังมาก เกินไปที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียใจ
๑๓. ถ้าคุณมีเพื่อนสนิทที่บิดามารดาไม่ชอบ และวิพากษ์วิจารณ์เขาอยู่เสมอ คุณจะบอกท่านทั้งสองว่าคุณไม่เห็นด้วย พร้อมกับบอกถึงความคิดของเพื่อนให้ท่านทราบ
๑๔. คุณรู้สึกลำบากใจในการที่จะขอร้องให้เพื่อนช่วยทำอะไรให้คุณ
๑๕. เมื่อคุณไปรับประทานอาหารตามภัตตาคาร ถ้ามีคนนำอาหารมาเสิร์ฟ แล้วคุณไม่ชอบอาหารนั้น คุณจะบ่นไปกับคนเสิร์ฟ
๑๖. ถ้าเพื่อนร่วมห้องของคุณได้รับประทานอาหาร ที่คุณเก็บสำรองไว้โดยไม่ได้ขออนุญาตก่อน คุณจะแสดงความไม่พอใจออกมา
๑๗. ถ้าเซลล์แมนนำสินค้ามาเสนอขายแก่คุณ ซึ่งสินค้านั้นคุณก็ทราบว่าไม่เหมาะที่จะซื้อ แต่คุณก็รู้สึกลำบากใจ ในการที่จะปฏิเสธเขา

๑๘. คุณเป็นคนไม่ชอบแสดงความคิดเห็น
๑๙. ถ้าเพื่อนของคุณมาเยี่ยมในขณะที่คุณต้องการจะอ่านหนังสือ คุณจะบอกให้เขากลับมาหาใหม่ในเวลาที่เหมาะสม
๒๐. คุณสามารถแสดงให้คนที่คุณรักทราบว่าเขารักและพอใจเขา
๒๑. ขณะที่คุณกำลังเข้าสัมมนากลุ่มย่อย อาจารย์ได้พูดสิ่งที่คุณคิดว่าไม่เป็นความจริง คุณจะท้วงติงอาจารย์
๒๒. ขณะที่คุณอยู่ในงานเลี้ยง ถ้าเพื่อนต่างเพศซึ่งคุณกำลังต้องการพบ ยืมให้คุณหรือแสดงความสนใจคุณ คุณจะ เป็นผู้ เริ่มต้นในการสนทนากับเขาก่อน
๒๓. ถ้าคนที่คุณเคารพนับถือได้แสดงความคิดเห็นซึ่งคุณไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คุณกล้าที่จะโต้แย้งตามเหตุผลของคุณ
๒๔. คุณหลีกเลี่ยงที่จะไม่รบกวนผู้อื่น
๒๕. ถ้าเพื่อนของคุณแต่งกายด้วยชุดใหม่ซึ่งคุณเห็นว่าสวย คุณจะบอกให้เขาทราบว่าเขาแต่งกายสวย
๒๖. หลังจากที่คุณออกจากร้านขายของแล้ว ถ้าพบว่าคุณได้รับเงินทอนไม่ครบ คุณจะกลับไปร้านและขอเงินทอนที่ถูกต้อง
๒๗. ถ้าเพื่อนขอร้องให้<sup>ทำในสิ่งที่</sup>คุณคิดว่าเป็นการขอร้องที่ไม่มีเหตุผลสมควร คุณจะกล้าปฏิเสธ
๒๘. ถ้าญาติสนิทซึ่งคุณเคารพนับถือรบกวนคุณ คุณจะเก็บความรู้สึกไม่พอใจไว้มากกว่าที่จะแสดงออกมา
๒๙. ถ้าปีศาจมารดาของคุณต้องการที่จะให้คุณกลับไปเยี่ยมบ้านในวันสุกสัปดาห์ แต่คุณได้วางโครงการที่สำคัญไว้แล้วว่าจะทำอะไร คุณจะบอกให้ท่านทั้งสองทราบถึงความต้องการของคุณว่าคุณต้องการทำอะไรมากกว่า
๓๐. คุณจะแสดงความโกรธหรือความรำคาญต่อเพศตรงข้ามได้ เมื่อคุณคิดว่าเป็นการสมควรที่จะแสดงเช่นนั้น
๓๑. ถ้าเพื่อนทำอะไรเพื่อคุณ คุณจะบอกให้เขาทราบว่าเขาชอบซึ่งเพียงใด
๓๒. เมื่อมีใครแสดงความไม่ยุติธรรมต่อคุณ คุณรู้สึกไม่กล้าที่จะพูดบางสิ่งเกี่ยวกับเรื่องนั้นกับเขา
๓๓. คุณหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสังคม เพราะกลัวว่าจะทำหรือพูดในสิ่งที่ผิดๆ

๓๔. ถ้าเพื่อนหักหน้าคุณ คุณจะแสดงความไม่พอใจออกมาทันที
๓๕. ถ้าพนักงานในร้านขายของคอยแต่เอาใจใส่กับคนที่เข้ามาในร้านภายหลังคุณ คุณจะทำให้เขาหันมาสนใจคุณ
๓๖. ถ้าคุณรู้สึกมีความสุขต่อความโชคดียของคนบางคน คุณจะแสดงความรู้สึกเช่นนั้นกับเขา
๓๗. คุณมีความลังเลใจที่จะขอยืมเงินจากเพื่อนรักของคุณแม้จะเป็นเงินจำนวนเล็กน้อยก็ตาม
๓๘. ถ้ามีคนเข้าห้ำหั่นคุณในเรื่องที่คุณเห็นว่า เป็นเรื่องที่ไม่น่าขำเลย คุณจะรู้สึกลำบากใจที่จะแสดงความไม่พอใจออกมา
๓๙. ถ้าคุณไปถึงที่ประชุมช้า คุณจะยืนอยู่ตรงนั้นมากกว่าที่จะเข้าไปนั่งในเก้าอี้แถวหน้าซึ่งเป็นเป้าสายตาของผู้อื่น
๔๐. ถ้าคุณนัดกับเพื่อนต่างเพศว่าจะพบกันในวันเสาร์ แต่ก่อนถึงเวลานัด ๑๕ นาที เพื่อนของคุณได้โทรศัพท์มาบอกว่ามาไม่ได้ เพราะจะต้องอ่านหนังสือเตรียมสอบซึ่งเป็นการสอบที่สำคัญมาก คุณจะแสดงความไม่พอใจของคุณออกมา
๔๑. ถ้าขณะที่คุณกำลังนั่งดูภาพยนตร์ คนที่นั่งอยู่ข้างหลังคุณได้นั่งเคาะพนักเก้าอี้ของคุณตลอดเวลา คุณจะขอร้องให้เขาหยุดการกระทำเช่นนั้น
๔๒. ถ้าขณะที่คุณกำลังสนทนาในเรื่องสำคัญอยู่แล้วมีคนพูดสอดแทรกขึ้นมาขณะที่มีการสนทนานั้นยังไม่จบ คุณจะขอร้องให้คนนั้นคอยจนกว่าการสนทนาได้ยุติแล้ว
๔๓. เมื่อมีการอภิปรายในชั้นเรียน คุณจะเสนอความคิดเห็นของคุณอย่างอิสระ
๔๔. คุณมีความลังเลใจที่จะพูดกับคนรู้จักซึ่งเป็นเพื่อนต่างเพศที่คุณสนใจ
๔๕. ถ้าคุณอาศัยอยู่ในห้องเช่าแห่งหนึ่งและเจ้าของบ้านได้สัญญา与你ว่า เขาจะซ่อมแซมในสิ่งที่เป็นโทษอย่างแน่นอน แต่หลังจากนั้น เจ้าของบ้านก็ไม่ได้ทำตามสัญญา คุณจะยังยืนกรานให้เจ้าของบ้านทำให้คุณให้ได้
๔๖. ถ้าบิดามารดาของคุณต้องการที่จะให้คุณกลับบ้านตรงเวลาใน เวลาใด เวลาหนึ่ง ซึ่งคุณมีความรู้สึกว่ามันเป็น เวลาที่เร็วเกินไป และไม่มีเหตุผลเพียงพอ คุณจะพยายามอธิบายหรือเจรจาท้วงท้วงกับท่าน
๔๗. คุณรู้สึกว่ามันเป็น การยากที่จะต่อสู้เพื่อสิทธิของตนเอง
๔๘. ถ้าเพื่อนวิจารณ์คุณอย่างไม่ยุติธรรม คุณจะแสดงความโกรธออกมาให้เขาทราบทันทีในขณะนั้น
๔๙. คุณแสดงความรู้สึกของคุณที่มีต่อผู้อื่น
๕๐. คุณหลีกเลี่ยงที่จะถามปัญหาในชั้นเรียน เพราะมีความรู้สึกประหม่า ขวยเขิน

กระดาษคำตอบ "แบบสอบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย"

ชื่อ..... เพศ.....อายุ.....

สถานศึกษา.....ปีที่.....

ข้อที่	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบจะไม่	ข้อที่	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบจะไม่
	๐	๑	๒	๓	๔		๐	๑	๒	๓	๔
๑						๒๖					
๒						๒๗					
๓						๒๘					
๔						๒๙					
๕						๓๐					
๖						๓๑					
๗						๓๒					
๘						๓๓					
๙						๓๔					
๑๐						๓๕					
๑๑						๓๖					
๑๒						๓๗					
๑๓						๓๘					
๑๔						๓๙					
๑๕						๔๐					
๑๖						๔๑					
๑๗						๔๒					
๑๘						๔๓					
๑๙						๔๔					
๒๐						๔๕					
๒๑						๔๖					
๒๒						๔๗					
๒๓						๔๘					
๒๔						๔๙					
๒๕						๕๐					

แบบสำรวจบุคลิกภาพ

แบบสำรวจบุคลิกภาพทั้งหมดมี ๔๔ ข้อด้วยกัน ข้อความในแต่ละข้อ เป็นประโยคสั้นๆ เพื่อให้

นักศึกษาได้พิจารณาว่า นักศึกษามีลักษณะ เป็นไปตามข้อความนั้นหรือไม่ และเป็นไปตามข้อความนั้น

มากน้อยเพียงใด" เมื่อพิจารณาแล้ว ให้นักศึกษาตอบโดยการเครื่องหมาย X ลงบนช่องที่กำหนดให้

ตัวอย่าง

ไม่ใช่

ใช่

ข้อความ

(มากน้อย เรียงตามลำดับ)

(มากน้อย เรียงตามลำดับ)

ข้าพเจ้า เป็นคน เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย

๓ ๒ ๑

๑ ๒ ๓

วิธีตอบ

ถ้านักศึกษาคิดว่าตนเอง เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย แสดงว่านักศึกษา เห็นด้วย กับข้อความข้างต้น ให้

นักศึกษาคิดพิจารณาในช่องทาง ขวามือ และกาเครื่องหมาย X ลงบนตัวเลขว่า ใช่ มากหรือน้อย

ตามลำดับ ตัวอย่าง

"นักศึกษาคิดว่าตนเองมีคุณลักษณะนั้นมากที่สุด ให้กา X ที่ช่อง ๓ ทาง ขวามือ

แต่ถ้านักศึกษาคิดว่า ตนเอง เป็นคน เข้ากับผู้อื่นได้ยาก แสดงว่านักศึกษา ไม่เห็นด้วย กับข้อความข้างต้น

ให้นักศึกษาคิดพิจารณาในช่องทาง ซ้ายมือ และกาเครื่องหมาย X บนตัวเลขว่า ไม่ใช่ มากหรือน้อย

ตามลำดับ เช่นตัวอย่าง

นักศึกษาคิดว่าตนเอง เป็นคน เข้ากับผู้อื่นได้ยากพอประมาณ ให้กา X ที่ช่อง ๒ ทาง ซ้ายมือ

แบบสำรวจนี้ต้องการทราบ เกี่ยวกับคุณลักษณะทางบุคลิกภาพบางอย่างของนักศึกษาซึ่ง

จะนำมาใช้ เป็นประโยชน์ในการศึกษา ทำความรู้จักและให้การแนะแนวช่วยเหลือนักศึกษาต่อไป

ฉะนั้นโปรดพิจารณาและกาเครื่องหมายที่ตรงกับคุณลักษณะที่แท้จริงทุกประการ

ไม่ใช่

ใช่

( มากน้อย เรียงตามลำดับ )

( มากน้อย เรียงตามลำดับ )

๑. ข้าพเจ้า เป็นคนชอบ เข้าสังคม

๓ ๒ ๑ / ๑ ๒ ๓

๒. ข้าพเจ้า เป็นคน เปิด เผย

๓ ๒ ๑ / ๑ ๒ ๓

๓. ข้าพเจ้ามี เพื่อนฝูงมาก

๓ ๒ ๑ / ๑ ๒ ๓

๔. ข้าพเจ้า เข้ากับคนได้ทุกประเภท

๓ ๒ ๑ / ๑ ๒ ๓

๕. ข้าพเจ้าปรับตัว เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ง่าย

๓ ๒ ๑ / ๑ ๒ ๓

๖. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณพ่อกับคุณแม่ เพื่อนได้ เร็วกว่าคนอื่น

๓ ๒ ๑ / ๑ ๒ ๓



๒๔. ข้าพเจ้าคิดว่าโลกนี้น่าอยู่  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๒๕. ข้าพเจ้าเป็นคนใจเสาะ น้ำตาไหลออกง่าย  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๒๖. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจต่อตนเอง เมื่อทำสิ่งหนึ่ง  
สิ่งใดไม่ถูกต้อง  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๒๗. ข้าพเจ้ามีกรรมที่ระรังคำพูดไม่ให้กระทบ-  
กระทบใจผู้อื่น  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๒๘. ข้าพเจ้ามักกระวนกระวายใจต่อโรคภัย  
ไข้เจ็บที่เกิดขึ้น  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๒๙. ข้าพเจ้ากลัวว่าใครจะคิดอะไรไม่ดีกับข้าพเจ้า  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๓๐. ข้าพเจ้ามักหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับเหตุการณ์  
ร้ายแรงหรือยุ่งยาก  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๓๑. ข้าพเจ้ามักไม่สบายใจเมื่อทำสิ่งผิดพลาด  
ในที่ชุมชน  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๓๒. ข้าพเจ้ามักลงโทษตนเองก่อนอื่น เมื่อมีเรื่อง  
ร้ายแรงที่ข้าพเจ้ามีส่วนเกี่ยวข้อง  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๓๓. ข้าพเจ้าชอบแสดงความคิดเห็น  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๓๔. ข้าพเจ้าชอบการเปลี่ยนแปลงใหม่  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๓๕. ข้าพเจ้าพร้อมจะให้ความร่วมมือกับผู้อื่น  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๓๖. ข้าพเจ้าเลือกการชอบนำมากกว่าการชอบตาม  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๓๗. ข้าพเจ้าสามารถเป็นผู้นำที่ดีถ้าข้าพเจ้ามีโอกาส  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๓๘. ข้าพเจ้าชอบใช้เหตุผลแก้ปัญหา  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๓๙. ข้าพเจ้าชอบพูดตรงไปตรงมาตามที่ใจคิด  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๔๐. ข้าพเจ้ามักคิดถึงความสำเร็จข้างหน้าเมื่อ  
ต้องการทำอะไรก็ตาม  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๔๑. ข้าพเจ้ายึดมั่นในความซื่อสัตย์  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓
๔๒. เพื่อนโดยทั่วไปชอบทำให้ข้าพเจ้าผิดหวัง  ๓  ๒  ๑ /  ๑  ๒  ๓



๔๓. ข้าพเจ้าชอบ เก็บความรู้สึก
- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ๓ | ๒ | ๑ | / | ๑ | ๒ | ๓ |
|---|---|---|---|---|---|---|
๔๔. ข้าพเจ้ามักใจลอยและฝันกลางวัน
- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ๓ | ๒ | ๑ | / | ๑ | ๒ | ๓ |
|---|---|---|---|---|---|---|
๔๕. ข้าพเจ้ามักระวังรักษาสິงของที่ เป็นสมบัติของ
- ตนเอง
- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ๓ | ๒ | ๑ | / | ๑ | ๒ | ๓ |
|---|---|---|---|---|---|---|
๔๖. ข้าพเจ้ารู้สึกกระตากอาย เมื่อได้ยิน เรื่อง
- ลามกอนาจาร
- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ๓ | ๒ | ๑ | / | ๑ | ๒ | ๓ |
|---|---|---|---|---|---|---|
๔๗. ข้าพเจ้ามัก เลิกล้มความตั้งใจจะทำอะไรๆ
- เพราะคิดว่า จะทำไม่สำเร็จ
- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ๓ | ๒ | ๑ | / | ๑ | ๒ | ๓ |
|---|---|---|---|---|---|---|
๔๘. ข้าพเจ้ามัก เลิกล้มความตั้งใจทำอะไร
- หลายอย่าง เพราะคิดว่า ไม่มีความสามารถ
- เพียงพอ
- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ๓ | ๒ | ๑ | / | ๑ | ๒ | ๓ |
|---|---|---|---|---|---|---|

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เครื่องมือวัดค่านิยมทางไมตรีสัมพันธ์

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

๑. แบบสอบถามฉบับนี้ ถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและการปฏิบัติของท่าน ในสถานการณ์ต่างๆที่อาจพบได้ในชีวิตประจำวัน

๒. วิธีตอบคำถาม ในแต่ละข้อจะมีเรื่องสมมติสั้นๆให้เรื่องหนึ่ง พร้อมด้วยคำถามที่เกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติในสถานการณ์นั้นๆ ๕ คำถาม ให้ท่านอ่านเรื่องและคำถามให้เข้าใจแล้วคิดว่า ถ้าท่านประสบกับสถานการณ์เหล่านี้: ท่านจะเลือกปฏิบัติตามข้อใดมากที่สุด

ตัวอย่าง ข้อ(๑) ถ้ามีเพื่อนคนหนึ่งมาขอยืมเงินท่าน ๕๐ บาท ขณะนั้นท่านมีเงิน ๖๐ บาท ท่านจะอย่างไร?

- ก. ปฏิเสธ
- ข. ขอมลัคว่าจะให้วันหลัง
- ค. ให้ยืมตามที่เขาต้องการ
- ง. บอกว่าเรามีเงินเพียง ๖๐ บาท แบ่งกันคนละ ๓๐ บาทก็แล้วกัน
- จ. บอกว่าเราจำเป็นต้องใช้เงินวันนี้ ขอให้ไปยืมจากคนอื่นก่อน

๓. วิธีคิดตอบ สมมุติว่าตัวท่านอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น ท่านจะเลือกปฏิบัติข้อใดมากที่สุดก็ ขีดเส้นหนาในช่องประหลังกัณฑ์ของข้อที่เลือกนั้นในกระดาษคำตอบ ตัวอย่างถ้าท่านเลือกตอบข้อ ค.

(๑) ก. \_\_\_\_\_ ข. \_\_\_\_\_ ค. ~~\_\_\_\_\_~~ ง. \_\_\_\_\_ จ. \_\_\_\_\_

ถ้าท่านต้องการจะเปลี่ยนคำตอบ ให้ขีดกากะบาทที่รอยขีดเดิม แล้วขีดตอบใหม่ ดังตัวอย่างการเปลี่ยนคำตอบ จากข้อ ค. เป็นข้อ ง.

(๑) ก. \_\_\_\_\_ ข. \_\_\_\_\_ ค. ~~\_\_\_\_\_~~ ง. ~~\_\_\_\_\_~~ จ. \_\_\_\_\_

๔. คำตอบนี้ ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะเป็น เรื่องของความคิดเห็น และการเลือกปฏิบัติซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเหมือนของผู้อื่นและ จ้มนำคำตอบนี้ไปเปิดเผยในที่ใดเป็นรายบุคคลทั้งยังไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนการสอนของท่านแต่อย่างใด ดังนั้นจึงขอให้ท่านวางใจ และพิจารณาตอบให้ตรงกับใจจริงของท่านให้มากที่สุด

๕. ขอให้ทำทุกข้อและขีดเพียงข้อละ ๑ คำตอบ คำตอบที่ผิดพลาดไม่อาจนำไปวิจัยได้

๖. ในระหว่างทำแบบสอบถามนี้ถ้าเกิดสงสัยให้ถามได้ทันที และขอให้อ่านเรื่องและคำถามให้ดีก่อนตอบ และตัดสินใจให้ตรงกับใจของท่านมากที่สุด



๑. คัดค้านความเห็นนั้น เพราะถ้านำไปปฏิบัติจะเกิดความเสียหาย

๖. ท่านฝากเพื่อนชื่อของอย่างหนึ่งแต่เพื่อนชื่อมาให้ไม่ถูกใจ ท่านจะทำอย่างไร?

ก. รับของมาและแสดงให้เห็นว่าถูกใจ ข. รับของมาและแสดงให้รู้ทางสีหน้าว่าไม่ถูกใจ

ทั้งคำพูดและสีหน้า

ค. รับของมาทั้งๆที่ไม่ถูกใจแต่ไม่ต่อว่าอะไร ง. รับของมาพร้อมทั้งต่อว่านิดหน่อย

จ. ต่อว่าว่าไม่ถูกใจจะเอาไปคืน

๗. นายแดงเคยมีบุญคุณต่อท่านมาก่อนได้มาขอยืมเงินท่าน ๑๐๐ บาท แต่ท่านมีเพียง ๑๒๐ บาท และจำเป็นจะต้องใช้จ่าย ท่านจะทำอย่างไร?

ก. บอกว่าเราไม่มีเงินที่จะให้ยืม ข. แบ่งให้ ๒๐ บาท เพราะเราน้อย

ค. บอกว่ามีเพียง ๑๒๐ บาทจึงแบ่งให้คนละครึ่ง ง. บอกว่าไม่มีและรับปากว่าจะไปหามาให้

จ. ให้เงินนายแดง ๑๐๐ บาทและพยายามใช้เงินที่เหลืออย่างประหยัด

๘. ถ้านายอำเภอมาขอร้องให้ท่านช่วยเหลือด้านกำลังกาย โดยให้ไปทำอะไรให้อย่างหนึ่ง ถ้าท่านไม่ว่างในวันนั้น ในฐานะที่ท่านเป็นชาวบ้านคนหนึ่ง ท่านจะทำอย่างไร?

ก. ให้คนอื่นไปทำแทน ข. ขอผลัดว่าเสร็จงานแล้วจะไปทำให้ที่หลัง

ค. ไปทำบ้างนิดหน่อยแล้วขออนุญาตกลับ ง. ขอตัวก่อนเพราะมีธุระจำเป็นที่จะต้องทำในวันนี้

จ. ไปทำงานตามคำขอร้องเพราะไม่อยากขัดใจนายอำเภอ

๙. ถ้าอาจารย์ของท่านขอให้ท่านทำธุระอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องส่วนตัวให้ แต่ถ้าท่านไม่มีเวลาพอที่จะทำได้ ท่านจะทำอย่างไร?

ก. ขอผลัดไปทำวันอื่น ข. บอกอาจารย์ว่าเรามีธุระ

ค. ทำงานของอาจารย์ให้เสร็จก่อน ง. ทำงานของเราให้เสร็จก่อน

จ. ให้เพื่อนไปทำให้แทน

๑๐. อาจารย์ท่านหนึ่งอธิบายในชั้นไม่ตรงกับความรู้ที่ท่านเรียนมา และท่านทราบว่าคุณครูสอนผิด ท่านจะทำอย่างไร?

ก. ทำเฉยๆเสียไม่ได้แย้ง ข. สะกิดให้เพื่อนโต้แย้งแทน

ค. เรียนให้ท่านทราบในชั้นเลยว่าไม่ถูก ง. ทำเฉยไว้ก่อนเมื่อเพื่อนโต้แย้งก็ร่วมโต้แย้งด้วย

ควรจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง

จ. ทำเฉยไว้ก่อนแล้วไปเรียนให้อาจารย์ทราบนอกห้องเรียน

๑๑. ถ้าเพื่อนสนิทของท่านคนหนึ่งทำวิทยุของท่านที่ซื้อมาใหม่ๆ ตกเสียจนใช้การไม่ได้ เพื่อนยินดีจะชดใช้เงินให้ ท่านจะทำอย่างไร?

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| ก. ไม่ยอมรับเงินจากเขา                             | ข. ให้เพื่อนออกค่าซ่อมวิทยุให้  |
| ค. รับเงินเพียงครึ่งราคาที่เขาซื้อ                 | ง. ออกเงินค่าซ่อมวิทยุคนละครึ่ง |
| จ. รับเงินเต็มราคาที่เขาซื้อแล้วให้วิทยุชิ้นใหม่ไป |                                 |

๑๒. ถ้ามีความต้องการจะใช้รถยนตร์ เพื่อนสนิทของท่านมีรถยนตร์และท่านทราบว่าวันนี้เขาไม่ใช้ ท่านจะทำอย่างไร?

- |  |  |
|--|--|
| ก. รีบไปยืมทันที   | ข. ไปคุยเรื่องอื่นเสียเบียดบัง แล้วค่อยขอยืมทีหลัง         |
| ค. ไม่ขอยืมเพราะเกรงว่าเขาจะหวง                                      | ง. พูดถึงความจำเป็นให้เขาได้ยินเพื่อให้เขา<br>ออกปากให้ยืม |
| จ. รีบไปยืมพร้อมกับตกลงว่าเราจะซื้อน้ำมันเติมให้เต็มถังก่อนจะนำมาคืน |  |

๑๓. วันหนึ่งท่านกำลังเงินขาดมือ เหลือเงินอยู่ในกระเป๋าเพียง ๑๐ บาท แต่มีเพื่อนชวนท่านไปรับประทานอาหารด้วยกัน ท่านไม่ทราบว่า จะปฏิเสธอย่างไรจึงต้องไปด้วย แต่พอรับประทานอาหารเสร็จ เพื่อนของท่านก็ทำเฉยๆ ไม่มีท่าทางว่าจะออกเงินเลย ท่านควรจะทำอย่างไร?

- |   |  |
|---|--|
| ก. รอจนเพื่อนออกให้                         | ข. ออกเงินทั้งหมดที่เราถืออยู่ค่อยไปหาขีมนำเอาใหม่ |
| ค. บอกเพื่อนว่าเราไม่มีเงินให้เพื่อนออกให้  | ง. บอกเพื่อนว่าเราไม่มีเงินขอยืมเพื่อนออกก่อน      |
| จ. บอกเพื่อนว่าเราไม่มีเงินช่วยกันออกดีกว่า |  |

๑๔. ถ้าท่านเล่นเกมส้อมอย่างหนึ่งกับผู้อื่นซึ่งท่านเคารพนับถือ และท่านมีฝีมือเหนือกว่า ท่านจะเล่นอย่างไร?

- |  |   |
|--|---|
| ก. เล่นอย่างเต็มฝีมือ                            | ข. อ่อนข้อให้ผู้อื่นชนะ                 |
| ค. คุ่มเกมส้อมให้เสมอกัน                         | ง. อ่อนข้อให้ก่อน แล้วเล่นให้ชนะตอนปลาย |
| จ. ครั้งแรกเล่นให้ชนะ แล้วเล่นให้แพ้ในตอนสุดท้าย |   |

๑๕. เพื่อนในห้องขีมนัดของท่านไปจุด แล้วทำสมุดหาย ท่านเสียตายเป็นมาก ท่านจะทำอย่างไร?

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| ก. ต่อด่าด้วยความโกรธ                 | ข. ทำเฉยเสีย จุดเอาเองใหม่              |
| ค. ให้เพื่อนจุดให้ใหม่                | ง. แสดงสีหน้าไม่พอใจ แต่บอกว่าไม่เป็นไร |
| จ. ต่อด่าพร้อมทั้งให้เพื่อนจุดให้ใหม่ |   |

๑๖. เพื่อนคนหนึ่งวิจารณ์เพื่อนอีกคนหนึ่งให้ท่านฟัง ท่านทราบว่าคำวิจารณ์ของเขาไม่ตรงกับความจริง ท่านจะทำอย่างไร?

ก. เฉยเสีย

ข. เล่าความจริงให้เขาฟัง

ค. พูดความจริงให้เขาฟังพร้อมทั้ง

ง. พูดคล้อยตาม เขาบ้างแล้วคัดค้านความเห็นเขา

ขอความเห็นใจ

ตอนหลัง

จ. ห้ามปราม เขาว่าไม่ควรวิจารณ์เพื่อนในทางเสียหาย

๑๗. อาจารย์ท่านหนึ่งสอนเกินเวลาไปนาน และถ้าท่านมีนัดกับเพื่อนไว้ ถ้าขอให้อาจารย์สอนจนเลิกท่านก็พลาดนัดนั้น ท่านจะอย่างไร?

ก. นั่งฟังจนจบ ยอมรับผิด

ข. บอกอาจารย์ว่าเกินเวลาแล้ว

ค. แสดงสีหน้าไม่พอใจให้ท่านทราบว่า-

ง. ขออนุญาตออกไปก่อนโดยไม่ให้เหตุผลอะไรเลย

หมดเวลา

จ. ขออนุญาตออกก่อนโดยบอกอาจารย์ว่ามีธุระจำเป็น

๑๘. ถ้าผู้มีบุญคุณกับท่าน มาขอร้องให้ท่านไปช่วยทำงานอย่างหนึ่ง แต่ขณะนั้นท่านไม่สบาย ท่านจะอย่างไร?

ก. สิ้นใจไปช่วย

ข. บอกว่าไม่สบาย

ค. ผลัดให้หายไข้แล้วจะไปช่วย

ง. ขอ ร้องให้เพื่อนของท่านไปช่วยทำงานนั้นแทน

จ. ขอให้จ้างเพื่อนช่วงท่านไปทำงานนั้นแทน

๑๙. ญาติคนหนึ่งมาพักบ้านท่าน วันหนึ่งเขาชวนท่านไปดูภาพยนตร์ แต่ท่านต้องการอ่านหนังสือสอบ ท่านจะอย่างไร?

ก. ขอผลัดให้ท่านสอบเสร็จก่อน

ข. บอกเขาว่าท่านจะอ่านหนังสือสอบ

ค. บอกเขาว่าท่านไม่ค่อยสบายไปไม่ได้

ง. ไปเป็นเพื่อนญาติผู้นั้นเพราะเราเป็นเจ้าของบ้าน

จ. หาใครไปเป็นเพื่อนแทน เพราะแขกจะได้ไม่ผิดหวัง

๒๐. เพื่อนบ้านของท่านเปิดวิทยุเสียงดังลั่น ขณะนั้นท่านอ่านหนังสือจะสอบ ท่านจะอย่างไร?

ก. บอกให้เขาเปิดวิทยุเบาๆ

ข. ออกไปอ่านหนังสือนอกบ้าน

ค. เปิดวิทยุของเราเสียงดังบ้างเป็นการ

ง. ตะโกนเสียงดังๆ แสดงให้เขารู้ว่าเราไม่พอใจ

เพื่อนเขา

จ. แกล้งอ่านหนังสือเสียงดังๆ เขาจะได้รู้ตัวแล้วไปหรีวิทยุ

๒๑. ท่านฝากเงินให้เพื่อนซื้อร่มจากบิ๊นิงให้ ๑ คัน เมื่อเพื่อนของท่านกลับมา เขาลืมซื้อร่มนั้นและเขาก็มิได้คืนเงินให้ท่าน ท่านจะอย่างไร?



ก. เสนอความเห็นนั้น

ข. ไม่เสนอความเห็นนั้น

ค. บอกให้คนอื่น เสนอแทน

ง. ให้เพื่อน เสนอความเห็นแทนเรา

จ. เมื่อ เลิกการประชุมแล้ว เข้าไปบอกประธานสองต่อสอง

๒๗. วันหนึ่งศึกษาธิการจังหวัดมาตรวจเยี่ยมโรงเรียน และประชุมครูทั้งหมด เพื่อถามถึงปัญหาและความคิดเห็นในการปรับปรุง ท่านเป็นครูน้อยมีปัญหาและความคิดใหม่ๆจะเสนอ แต่เห็นอาจารย์ใหญ่ของท่านนั่งเฉยอยู่ ท่านจะทำอย่างไร?

ก. ไม่เสนอ เพราะเกรงว่าจะข้ามหน้าข้ามตาอาจารย์ใหญ่

ข. สะกิดให้ครูอีกคน เสนอปัญหาแทน

ค. กระซิบบอกอาจารย์ใหญ่ให้อาจารย์ใหญ่ทราบ

ง. เขียนปัญหาถามอาจารย์ใหญ่ก่อน ถ้าอาจารย์ใหญ่อนุญาตจึงถาม

จ. ถามปัญหานั้นเอง เพราะทุกคนควรแสดงความคิดเห็นเพื่อปรับปรุงงาน

๒๘. เพื่อนของท่านคนหนึ่ง ยืมรถจักรยานยนต์ของท่านไป แล้วเอาไปชนกับคนอื่น รถของท่านบุบ กระจกหน้ารถแตก แต่ก็ยังใช้การได้ เพื่อนยินดีชดใช้ค่าของเสียหายให้ ท่านจะทำอย่างไร?

ก. ทำสีหน้าไม่พอใจ แต่ไม่เอาเงินจากเพื่อน

ข. เอารถไปซ่อม เก็บค่าซ่อมรถจากเพื่อน

ค. เอารถไปซ่อมแต่ไม่เอาเงินจากเพื่อน เพราะเกรงใจ

ง. บอกเพื่อนว่าไม่เป็นไร แต่ถ้าเพื่อนเอารถไปซ่อมให้ก็ดี

จ. บอกเพื่อนว่าเสียหายเล็กน้อย อย่าคิดเอาเงินกันเลย

ขอขอบคุณ.



กระดาษคำตอบ เครื่องมือวัดค่านิยมทางไมตรีสัมพันธ์

ชื่อ..... เพศ.....อายุ.....

สถานศึกษา..... ปีที่.....

- |        |   |   |   |   |        |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|
| (๑) ก  | ข | ค | ง | จ | (๑๕) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๒) ก  | ข | ค | ง | จ | (๑๖) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๓) ก  | ข | ค | ง | จ | (๑๗) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๔) ก  | ข | ค | ง | จ | (๑๘) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๕) ก  | ข | ค | ง | จ | (๑๙) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๖) ก  | ข | ค | ง | จ | (๒๐) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๗) ก  | ข | ค | ง | จ | (๒๑) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๘) ก  | ข | ค | ง | จ | (๒๒) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๙) ก  | ข | ค | ง | จ | (๒๓) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๑๐) ก | ข | ค | ง | จ | (๒๔) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๑๑) ก | ข | ค | ง | จ | (๒๕) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๑๒) ก | ข | ค | ง | จ | (๒๖) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๑๓) ก | ข | ค | ง | จ | (๒๗) ก | ข | ค | ง | จ |
| (๑๔) ก | ข | ค | ง | จ | (๒๘) ก | ข | ค | ง | จ |

ภาคผนวก ค.

ตัวอย่างการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

และ

ความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างบางตอนของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

SESSION 1

สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนมัธยมสาธิตรามคำแหง

เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐.

สมาชิก ๘ คน

.....

นางสาว ข. "คนที่นั่งอยู่ขวามือของดิฉันนะอะ ชื่อ..คุณ ก.(นามสมมุติ) คุณ ก. เรียนอยู่ คณะวิทยาศาสตร์ สาขาเคมี...ส่วนดิฉันชื่อ...ข. เรียนอยู่คณะวิทยาศาสตร์ เช่นเดียวกัน แต่ดิฉันเรียนสาขา Bio. ดิฉันมาที่นี่...เพราะต้องการจะฝึก ตนเองให้เป็นคนที่มีความกล้า..."

นางสาว ง. "กล้าทำอะไร"

นางสาว ข. "คือ...ตามปกติ..ขอแทนตัวว่า "เรา"นะ คือว่า..เราเป็นคนที่ยึดเกรงใจคน อย่างเพื่อนมาขอยืมเงินเรา ทั้งๆที่เรากรู้ว่าเพื่อนไม่เดือดร้อนหรอก เพราะ.. เขาเป็นลูกคนรวยกว่าเรา เรารู้ว่าเขาชอบไปเที่ยว Shopping เงินถึงได้หมด เร็ว...แต่...เราก็เป็นเพื่อนสนิทกันมานาน ตั้งแต่อยู่ ร.ร. เก่าแล้ว เรากลับว่า เขาจะว่าเอาได้ เราก็เลยให้เขายืมๆไปเสีย..."

ผู้นำกลุ่ม "หนู..ให้เพื่อนยืมเงินไปแล้ว...รู้สึกอย่างไรบ้างล่ะคะ"

นางสาว ข. "คืนนั้นหึงคืน หนูนอนไม่หลับค่ะ...เพราะ...หนูต้องคิดว่า หนูจะเอาเงินที่ไหน ไปซื้อหนังสือ"

นางสาว จ. "แล้วตอนนี้ เธอได้เงินคืนแล้วยังล่ะ"

นางสาว ข. "ยังเลย พอเราเจอเขา เขาก็ทำเฉยๆ เราก็เลยไม่รู้จะทำอย่างไร...นี่-แหละค่ะ...อาจารย์ หนูถึงอยากจะทำให้ เป็นคนกล้าปฏิเสธเพื่อน ไม่ต้องเกรงใจ เพื่อนมากนัก หนูคิดว่า...อาจารย์คงช่วยหนูได้ล่ะคะ"

.....

ผู้นำกลุ่ม " เพื่อให้พวกคุณได้ เข้าใจความหมายของคำว่า Passive, Aggressive และ

Assertive ตีขึงไว้... ๒ คนที่นั่งอยู่หน้าห้องมาสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง คุณ ง. ช่วยเรียก ๒ คนนั้นเข้ามาได้แล้วจะ.....ครูจะขอสมมุติว่ามีหญิงชายคู่หนึ่ง เป็นสามีและภรรยา ฝ่ายหญิงต้องการให้สามีของเธอช่วยวางแผนปรับปรุงสวนครัว เรื่องนี้เธอถือว่ามีความสำคัญต่อเธอมาก แต่ฝ่ายสามีไม่เห็นว่าคุณสำคัญและสมมุติจะคะว่าสามีกำลังนั่งพักผ่อน อ่านหนังสือพิมพ์อยู่ ฉากแรกที่จะแสดงให้ดูนี้เป็นแบบไม่กล้าแสดงออก หรือเรียกว่า The Passive Scene ก่อนนะคะ....

ภรรยา : เอ้อ! ขอโทษเถอะคะ คุณจะกรุณาสละเวลาที่จะตกลงใจเกี่ยวกับ สวนครัวของเราสักนิดหนึ่ง...ได้ไหมคะ

สามี : (ก้มหน้าอ่านหนังสือพิมพ์) อย่าเพิ่งเลย ผมกำลังยุ่ง

ภรรยา : เอ้อ! ค่ะ ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม

ถึงแม้บทนี้ค่อนข้างจะสั้น แต่...จากตัวอย่างสามารถอธิบายได้หลายประเด็นด้วยกัน ประการแรกจะเห็นว่า ผู้ที่มีลักษณะ passive หรือ nonassertive หรือไม่กล้าแสดงออกนี้จะทำอะไรก็มักจะเริ่มต้นด้วยการขออนุญาต เสียก่อน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความขลาดกลัว และพวกนี้มักจะมีความรู้สึกว่า อีกฝ่ายหนึ่ง คงไม่ต้องการเสียเวลากับปัญหานี้ก็ได้ ส่วนคำตอบของสามีที่ว่า "ผมกำลังยุ่ง" .....

.....

ผู้นำกลุ่ม

ต่อไปเป็นการแสดงบท Aggressive หรือก้าวร้าว จากเรื่องเดียวกันคะ....

ภรรยา : นี่คุณทั้งนะ! ฉันนะเขียนและก็ เชิง เต็มทีแล้วนะ...ที่คุณคอยแต่จะผลัดเรื่องที่เราจะทำอย่างไงกะไอ้สวนบ้างนี่ คุณจะช่วยหรือไม่ช่วยซี!

สามี : (อ่านหนังสือพิมพ์) อย่าเพิ่งเลย ผมกำลังยุ่ง

ภรรยา : ทำไมคุณไม่มองฉัน เวลาที่คุณพูดกับฉัน ซี! คุณนี่ไม่เคยสนใจเรื่องสวนเรื่องบ้านหรือแม้แต่เรื่องฉันเลย คุณแคร์แต่ตัวคุณเองเท่านั้นแหละ

สามี : ไม่จริงหรอก ผมแคร์นะ

ภรรยา : ไม่ คุณไม่แคร์ คุณไม่เคยสนใจอะไรเลยในบ้านนี่ รวมทั้งฉันด้วย ฉันต้องทำงานทุกอย่างในบ้านนี้ด้วยตัวของตนเอง

สามี : เอาอีกแล้ว! เรากลับมาพูดเรื่องเก่าอีกแล้ว นี่ปล่อยให้ฉันอยู่เฉยๆเถอะ หยุดจู้จี้ขี้บ่นกะฉันเสียทีได้ไหม?

ภรรยา : คุณนี่ไม่ทำอะไรเลย หรือแม้กระทั่งอะไรๆในบ้านนี่ นอกเสียจาก  
ดูแต่มวยในทีวี แล้วก็อ้วน เอาอ้วนเอา เพราะหิมแต่เปียร์

สามี : นี! หยุดทีเถอะ คุณก็คิดแต่อยากจะได้คนที่ใช้ง่ายๆที่คอยแต่จะเปิดก๊อกน้ำ  
และถอนหญ้าให้ใหม่ล่ะ เมื่อไหร่ฉันถึงจะมีความสุขกะเขามั่งนะ นึกกลับ-  
มาบ้านที่ไรก็ได้ยินแต่เสียงคุณบ่นจู้จี้อยู่ตลอดเวลา ฮี!

ผู้นำกลุ่ม

(อธิบาย).....  
.....

ต่อไปเป็นการแสดงบทบาทที่เรียกว่า Assertive หรือพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม  
จากเรื่องเดียวกันนะคะ.....

ภรรยา : นีก็ได้เวลาหน้าฝนที่เราควรจะวางโครงการเกี่ยวกับสวนครัวของเรา  
ได้แล้วนะคะ

สามี : (ก้มหน้าอ่านหนังสือพิมพ์) โอ้! ยังทรอก นีก็เพิ่งเดือนกันยา.เองแท้ๆ

ภรรยา : ฉันรู้สึกว่าการทำสวนครัวของเราเนี่ยคงจะน่าเฟลิดเฟลิมากนะคะ ถ้า  
เราวางโครงการล่วงหน้าด้วยกัน

สามี : ผมไม่แน่ใจแฮะ ว่าผมจะมีเวลาสำหรับเรื่องนี้หรือเปล่า

ภรรยา : ฉันลองกะคร่าวๆสำหรับที่ที่เราจะปลูกผักและเงินที่เราจะใช้ดูแลล่ะคะ  
มีอยู่ ๒ plan ด้วยกัน คุณจะดูหน่อยไหมคะ ฉันอยากให้คุณช่วยตัดสินใจ  
ให้ด้วยนะคะ เอางี้ดีไหม เอาไว้คืนนี้หลังอาหารค่ำดีไหมคะ

สามี : (ด้วยท่าทางลังเล) ฉันต้องดูมันคืนนี้ด้วย เหนอ

ภรรยา : ถ้าอย่างงั้น จะมีเวลาอื่นที่ดีกว่านี้บ้างไหมล่ะคะ

สามี : เอ! ผมก็ไม่ทราบซี

ภรรยา : ถ้างั้น เราจะลองมาพูดกันเกี่ยวกับ plan นี้หลังจากเวลาอาหารเย็น  
แล้วสักครึ่งชั่วโมง ตกหลังไหมคะ

สามี : ผมก็ว่าอย่างนั้น

ภรรยา : ดีค่ะ คงจะกินเวลาไม่เกินครึ่งชั่วโมงหรอกค่ะ ฉันคงจะรู้สึกโล่งใจขึ้น  
ถ้าเราได้ตัดสินใจในโครงการนี้เรียบร้อยแล้ว"

ผู้นำกลุ่ม

(อธิบาย).....

ตัวอย่างบางตอนของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนมัธยมสาธิตรามคำแหง

เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐.

สมาชิก ๘ คน

.....

ผู้นำกลุ่ม "เมื่อครั้งที่แล้ว การบ้านที่ให้ไปฝึกดูตัวเราเองจากกระจก ลองเล่าให้ฟัง บ้างซิว่าไปฝึกมาแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ"

นางสาว ก. "เวลาที่โกรธ...รู้สึกว่าคุณหน้าอไปเลยคะ หน้ามันคว่ำๆ..."

ผู้นำกลุ่ม "เราคิดว่ามันเหมาะสมหรือไม่ละ "

นางสาว ก. "บางครั้ง หนูคิดว่าเราไม่ควรจะแสดงอย่างนั้น เพราะทำทางดูแล้ว น่าเกลียดเขี้ยวคะ "

.....

นางสาว ข. "ของหนูนะคะ หนูไปฝึกหน้ากระจก แล้วจ้องตาในกระจกโดยการแสดงว่า เกลียดคนนะ เรา รู้สึกว่าน่ากลัว ยิ่งจ้องยิ่งน่ากลัวคะ "

.....

ผู้นำกลุ่ม "เท่าที่ผ่านมาสัปดาห์ที่แล้ว เราเคยมีโอกาสดำเนินการ assertive บ้างไหม หรือเห็นพฤติกรรมอะไรบ้างที่จะเข้าลักษณะ assertive บ้าง ลองเล่า ให้กลุ่มฟังทุกคนเลยนะคะ ....."

นางสาว ค. "หนูไปซื้อขนม ร้านนี้เป็นร้านที่ซื้อประจำนะคะ เขาก็ทอนสตางค์ให้ ๔ เหรียญ มันมีอยู่ เหรียญหนึ่งที่มีลักษณะขอบขรุขระ ก็...คิดว่าถ้าหนูจะเอาเหรียญนี้ไปซื้อที่ร้านจริงๆ เขาก็คงจะไม่รับหรอกคะ หนูก็คิดอยู่สักครูหนึ่ง ก็เลยเดิน กลับไปเปลี่ยนใหม่ หนูบอกเขาว่าขอเปลี่ยนเถอะคะ ....แล้วเขาก็ให้ ... แหม...หนูรู้สึกสบายใจขึ้นทีเดียวคะ "

ผู้นำกลุ่ม "นี่ก็นับว่าเป็นพฤติกรรมที่เรียกว่า assertive เหมือนกัน....."

ผู้นำกลุ่ม "จากสถานการณ์ที่เขียนไว้ให้ เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ครูอยากจะยกตัวอย่าง สถานการณ์ที่คิดว่าง่ายที่สุดของแต่ละคนก่อน ครูจะขอยกตัวอย่างกรณี ของ น.ส.ง.... ปัญหาที่เขียนมามีดังนี้... เมื่อไม่นานมานี้จนกระทั่ง ปัจจุบัน พี่สาวหนูอยู่ต่างจังหวัดและจะเข้ากรุงเทพฯ ตอนเช้าๆ(ตึกๆ) และนัดให้ไปรับที่สถานี จึงต้องออกจากบ้านเช้าๆ(ตี ๔-๕)รู้สึกกลัวมาก แต่ก็ต้องไปเพราะถ้าสายจะทำให้เสียงาน ซึ่งอันที่จริง..คิดว่าที่นั่ง รถเมล์ก็คงจะมาเองได้ แต่พี่ก็ชอบให้มีคนมารับ หนูจะอย่างไร"

ผู้นำกลุ่ม ชกถาม เพื่อหาข้อมูล เพิ่มเติม

ผู้นำกลุ่ม "เราจะพูดอย่างไรที่จะให้พี่สาวมาเองโดยที่เราไม่ต้องไปรอรับอย่างงั้น ไข่ใหม่ ลองดูซิว่า...พอจะใช้คำพูดแบบดีได้ไหม ดีเป็นบทบาทสมมุติที่ครู เขียนขึ้นเอง คราวต่อไปทุกคนต้องหัดเขียนบทบาทก่อนนะคะ..... ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยกลุ่มจะแสดงบทบาทให้ดูเป็นตัวอย่างตาม script ที่เขียนให้....."
อยากให้คุณ ง...มาลองฝึกดูก่อนและให้เพื่อนๆคอยสังเกตุพฤติกรรม ด้วยนะ หวังว่าเสียงด้วยนะว่าเหมาะสมหรือไม่ ครั้งแรกนี้จะให้คุณ ง... แสดงเป็นพี่สาวก่อน แล้วให้ผู้ช่วยกลุ่ม เป็นคุณ ง. เสร็จแล้วคุณ ง.. ค่อยเปลี่ยนเป็นตัว เองบ้างสลับกันไป "

นางสาว ง. "พี่ป๋อ.. หนูอยากจะคุยอะไรกับพี่หน่อย ได้ไหมคะ? "

พี่สาว "ได้สิ ว่าไงล่ะ"

นางสาว ง. "หนูบอกพี่ตรงๆนะว่า หนูไม่ค่อยสบายใจเลยคะที่ต้องไปรอรับพี่ที่ทำรถนะคะ เพราะ..หนูรู้สึกกลัวมากเลย เวลาที่หนูต้องออกไปรับพี่แต่เช้าๆนะ เอาอย่างงี้ได้ไหมคะ...เวลาที่พี่มาถึงทำรถแล้ว พี่ก็ข้ามถนนไปอีกฝั่งหนึ่ง.. แล้วพี่ก็รถเมล์สาย ๒๔ มา แล้วก็มาลงตรงป้ายหน้าบ้านเราพอดี หรือถ้าหากว่ามันยังมีคอปู่ พี่ก็นั่งคอปู่ รอให้สว่างเสียก่อน แล้วพี่ค่อยมา ดีไหมคะ "

พี่สาว "หนูอยากไปรับพี่ไม่ได้ เหนอ พี่อยากจะให้มีคนไปรอรับนะ"

นางสาว ง. "ที่จริงหนูก็อยากจะออกไปรับพี่หรอก แต่ที่นี้หนูก็เป็นผู้หญิง และมันก็ยังมีความอยู่ หนูก็กลัวเหมือนกัน แล้วอีกอย่างนะ ถ้าหนูไปรับพี่แล้ว หนูก็จะไปเรียนไม่ทัน นะคะ ถ้าหากว่าพี่มาเองได้ หนูคิดว่าก็คงจะดีนะคะ เพราะอีกหน่อย พี่จะมา เมื่อไหร่ก็ได้ เพราะพี่ไม่ต้องห่วงว่าจะมีหนูมารอรับหรือเปล่า พี่ลองดู- สักครึ่งชั้ะ แล้วพี่จะรู้สึกว่ามันไม่ยากเลยคะ ดีไหมคะ"

พี่สาว "อ้อ...แล้วพี่จะลองดู....."

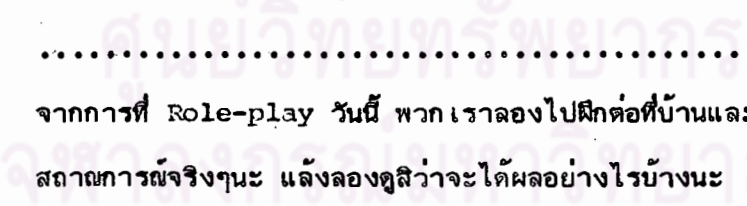
.....

ผู้นำกลุ่ม "ที่นี้ครูขอให้แต่ละคนได้เล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนๆฟังนะว่า..... เราารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการฝึกของเรา คิดว่าท่าทางหรือการใช้มือ หรือ น้ำเสียงของเราเหมาะสมแล้วหรือยัง"

นางสาว จ. "หนูรู้สึกว่า...ในครั้งแรกๆ..ก็อย่างที่เพื่อนๆบอกนั่นแหละคะคือ ท่าทางหนู.. ยังแข็งๆ เวลาที่พูดหนูยังชอบขี้มือ มันเกิดความเตยชินนะคะ แต่หลังจากที่ หนูซ้อมหลายๆครั้ง ก็รู้สึกพอใจกว่าเดิมคะ....."

นางสาว ฉ. "สำหรับของหนู จากการดูในโทรทัศน์ รู้สึกว่ายังไม่ค่อยเหมาะสม เพราะ ว่าหน้าตาหนูยิ้มตลอด ทำให้คนที่มายืมหนังสือของเราไม่รู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร ความจริงแล้วเรารู้สึกว่าไม่พอใจ แต่สีหน้าและคำพูดของหนูไม่สอดคล้องกัน.."

ผู้นำกลุ่ม "แต่น้ำเสียง ระดับเสียงสูงต่ำของเรานับว่าใช้ได้ทีเดียว....."



จากการที่ Role-play วันนี้ พวกเราลองไปฝึกที่บ้านและลองไปใช้ใน สถานการณ์จริงๆนะ แล้งลองดูสิว่าจะได้ผลอย่างไรบ้างนะ ....สำหรับ ครั้งต่อไป ครูอยากจะให้แต่ละคนไปเขียน script ในสถานการณ์ต่อไป ที่ยากขึ้นโดยใช้หลักที่ให้ไป แล้วเราจะมา Role-play กันต่อไปใน สัปดาห์หน้า....."

.....



ความคิด เห็นของผู้เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

นางสาว ก.

ในวันที่อาจารย์วงพักตร์ ประกาศรายชื่อนักศึกษาที่จะฝึก Assertive นั้น ข้าพเจ้าไม่ได้ไปดูด้วยตนเอง เพื่อนของข้าพเจ้านำมาบอก ข้าพเจ้าตั้งใจฟังที่ไม่เคยทราบมาก่อนว่าอาจารย์จะให้ฝึกอะไรบ้าง แต่เพื่อนของข้าพเจ้ากลับพูดว่า ที่อาจารย์คัดเลือกไปนั้นมีแต่เด็กที่มีปัญหา ข้าพเจ้ารู้สึกเสียหน้าอย่างไรบอกไม่ถูก และอายด้วยที่เพื่อนว่าข้าพเจ้าเป็นเด็กมีปัญหา ซึ่งขณะนั้นตัวข้าพเจ้าเองก็รู้สึกมีปัญหาคบอกคับใจ บอกใครไม่ได้อยู่พอดี แต่ถูกคิดอีกที ก็ดีเหมือนกัน บางที่อาจารย์อาจจะมึวิธีแก้ไขปัญหาของข้าพเจ้าได้บ้าง...และ ก็..ได้จริงๆ

จากการเข้า Assertive Training ทุกครั้งของข้าพเจ้าตั้งแต่ครั้งแรกในวันที่ ๒๖ ก.ค.๒๕๒๒ เรื่อยมาจนกระทั่งวันที่ ๒๒ ส.ค.๒๕๒๒ ประโยชน์ที่ได้รับ

ประการแรกที่มองเห็นชัดเจนก็คือ มีเพื่อนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยๆก็ ๖-๗ คน แต่ละคนคุยสนุก เป็นกันเองและมีอารมณ์ขัน ทำให้ข้าพเจ้าเพลิดเพลินไปมากที่สุดทีเดียว

ประการที่สอง เป็นประการสำคัญ ก็คือ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสแก้ไขปัญหาคบอกคับใจที่แสนจะหนักอึ้งอยู่ในสมอง ที่ขบคิดมานาน..ก็แก้ไม่ตก...ปัญหาที่คู่หม้อของข้าพเจ้าซึ่งปกติแล้วเป็นคนเจียบขริม กลับยิ่งเจียบและขริมมากกว่าเก่าหลังจากออกจากราชการ (เกษียณ)แล้วมาอยู่บ้านเฉยๆ ทำให้ข้าพเจ้าและครอบครัวทุกชีงมาก สอบถามเท่าไรก็..ไม่บอกว่าเป็นอะไรต้องการอะไร? เมื่อข้าพเจ้าเล่าปัญหานี้ให้อาจารย์และเพื่อนๆฟัง อาจารย์แนะนำว่า ข้าพเจ้าควรจะเป็นผู้แก้ไขปัญหานี้ โดยให้เขียน Script ขึ้นมาสำหรับพูดกับคู่หม้อ... ข้าพเจ้าได้นำมาใช้กับคู่หม้อของข้าพเจ้า รู้สึกว่าคู่หม้อดีขึ้นอย่างมาก ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องไม่ลืมความร่วมมือของคุณแม่ด้วยอีกคนซึ่งคอยพูด คอยเรื่อง รวต่างๆให้คู่หม้อได้มีโอกาสได้ตอบออกมาได้บ้าง เมื่อปัญหามีลู่วาง ข้าพเจ้าตั้งใจที่สุด นับว่าเป็นประโยชน์มาก

ประการที่สาม คือมีความกล้าที่จะแสดงออก(ในทางที่เหมาะสม)มากขึ้นกว่าเก่า การใช้คำพูด ที่ผู้ฟังฟังแล้ว คล้อยตาม ไม่มีความรู้สึกที่..เราไปบงการเขา และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาโดยไม่รู้สึกเคอะเขิน ตัวอย่างในข้อนี้ก็..ได้แก่...

-ข้าพเจ้าได้ขอร้องญาติให้ช่วยหรรษาที่ดังมาก ซึ่งแต่ก่อนข้าพเจ้าไม่เคยกล้า  
ออกปาก เช่นนั้น

-ชวนเพื่อนที่ไม่รู้จักกันมาก่อนเลยมาเที่ยวบ้านด้วย สาเหตุเพราะเขากำลังคุย  
ติดพันอยู่กับเพื่อนคนที่กำลังจะมาบ้านของข้าพเจ้า และขณะนั้นก็กำลังจะเดินทางมาที่บ้านพอดี  
จึงออกปากเชิญมา...แล้วเขาก็มา

-ชี้แจงในสิ่งที่ถูกแต่ไม่เข้าใจ โดยยกเหตุผลให้ท่านฟังจนเข้าใจในตัวข้าพเจ้า

-และประการสุดท้ายก็คือ กล้าทวงสมุดจดงานที่เพื่อนยืมไปนานถึง ๑ ปีดาท์เต็มๆ  
ประการที่ห้า สร้างความมั่นคงและมีความมั่นใจในตนเองโดยได้รับการเล่าของ  
อาจารย์และเพื่อนๆว่า "ทุกคนเกิดมาก็ต้องมีปัญหา มากน้อยก็ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล" ทำให้เกิด  
ความมั่นใจในตนเองมากขึ้น แต่ก่อนเคยคิดน้อยใจว่า ทำไมจึงมีปัญหามากนัก เดียวนี้ข้าพเจ้า  
ได้คิดว่า บางคนก็มีปัญหาหนักยิ่งกว่าข้าพเจ้าเสียอีก ทำไมเขาจึงดำรงชีวิตอยู่ได้ ก็ทำให้  
ข้าพเจ้า...เป็นสุขขึ้นโขทีเดียว

จากที่กล่าวมา ล้วนแล้วแต่เป็นประโยชน์ที่ได้รับจาก Assertive Training  
ข้าพเจ้าตั้งใจ ภูมิใจใกที่ได้ร่วมการฝึกของอาจารย์ในครั้งนี้ ซึ่งมีประโยชน์ต่อข้าพเจ้า ครอบครัว  
และคนอื่นๆ และขอขอบพระคุณอาจารย์วงศ์ศักดิ์ ที่กรุณาชี้แนวทางให้ข้าพเจ้า..จนมีความสุข  
ในทุกวันนี้

.....  
นางสาว ข.

ก่อนฝึกข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะใช้วิธีการ Passive มากกับคนที่ไม่คุ้นเคย และใช้  
Aggressive กับคนที่สนิทสนม ส่วน Assertive มีบ้างแต่น้อย เมื่อฝึกแล้วมีประโยชน์-  
มากได้พิจารณาการกระทำของตนเองที่ใช้วิธีการต่างๆมาเปรียบเทียบกัน คิดว่า Assertive  
นี่เป็นวิธีที่ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เพราะวิธีการใช้จะต้องควบคุมอารมณ์ และสำรวจความ-  
รู้สึกของเรา พร้อมทั้งบอกเหตุผล ความจำเป็น ความรู้สึกของเราให้ผู้อื่นเข้าใจ เป็นการใช้  
วิธีการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา

นางสาว ค.

การฝึกกับอาจารย์พบว่ามีประโยชน์มาก ทำให้เข้าใจว่าสิ่งไหนควรแสดงออก สิ่งไหนไม่ควรแสดงออก และทำให้มีความคิดว่า การที่เราแสดงออกนั้นในทาง Assertive ซึ่งบางครั้งพูดฟังดูอ่อนโยนสำหรับตัวผู้พูด แต่ผู้ที่ได้ฟังแล้วจะทราบได้ดีว่า ผู้ที่มีทักษะศิลป์ในการพูดสรุปแล้วที่ดี หนูคิดว่าในวันพุธ ทุกคนไม่มาเรียน แต่ก็มีความตั้งใจมาฝึกกับอาจารย์โดยเฉพาะ ๑ วัน หนูขอให้อาจารย์ยังทำต่อไป เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ไม่กล้าแสดงออกและแสดงออกในทางที่ไม่ถูกไม่ควร ให้มาเข้าช่วยแสดงออกในทางที่ถูกที่ควรต่อไป

นางสาว ง.

การฝึก ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะมีความกล้าที่จะทำตามใจตัวเองได้มากขึ้น ซึ่งก่อนที่ข้าพเจ้าจะฝึก ถ้ามีผู้อื่นมาขอร้องหรือหยิบยืมของของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามักจะไม่ให้โดยไม่ได้แย้ง ซึ่งบางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจที่ต้องกระทำเช่นนั้น แต่เมื่อฝึกแล้ว ข้าพเจ้าคิดว่า บางอย่างก็เป็นสิทธิของข้าพเจ้าที่จะต้องปฏิเสธถ้าสิ่งนั้นทำให้ข้าพเจ้าไม่สบายใจ และเมื่อข้าพเจ้าปฏิเสธไปแล้วพร้อมกับให้เหตุผลของการปฏิเสธนั้น ก็รู้สึกว่า สบายใจ ไม่อึดอัดใจ กังวลใจ และเมื่อข้าพเจ้าสังเกตคนที่ข้าพเจ้าปฏิเสธก็ไม่เห็นเขามีปฏิกิริยาอะไรที่จะแสดงว่าเขาไม่พอใจซึ่งทำให้ข้าพเจ้าคิดว่า การกระทำเช่นนั้นถูกต้องแล้วซึ่งเป็นผลมาจากการฝึก Assertive Training และทำให้ข้าพเจ้ารู้ว่าไม่เพียงแต่ข้าพเจ้าคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา คนอื่นก็มีปัญหา ยิ่งกว่าข้าพเจ้า เสียอีก

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ วงพิศดร เป็นอย่างยิ่งที่ทำให้ข้าพเจ้ามีความกล้ามั่นใจที่จะแสดงออกถึงความต้องการของตนเองที่เหมาะสม

นางสาว จ.

หลังจากการฝึกครั้งนี้แล้ว ข้าพเจ้ามีความรู้สึกเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองมากขึ้น คือมีความระลึกถึงสิทธิและความถูกต้องของการกระทำ เป็นหลักใหญ่กว่าการคำนึงถึงจิตใจของอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งมักจะเป็นการคาดคิดและวิตกกังวลซึ่งตนเอง เป็นผู้สร้างขึ้นฝ่ายเดียว ข้าพเจ้ามีความพยายามหาโอกาสใช้ชีวิตการที่ฝึกมาโดยนำมาใช้ในสภาพการณ์ในชีวิตประจำวันจากการ

ได้กระทำจริงๆ พบว่าเมื่อเรากล้าแสดงออก(ตามสิทธิ)แล้ว จะเกิดความรู้สึกโล่งอก ไม่  
ยึดอัดใจแล้วยังได้รับประโยชน์อีก ไม่ต้องอดทนอะไรโดยไม่จำเป็น กล้าปฏิเสธบุคคลมากขึ้น  
กล้าเป็นฝ่ายเอ่ยปากพูด เรื่องใด เรื่องหนึ่งก่อน แม้บางครั้งจะมีความลังเลอยู่บ้างแต่ก็มีความกล้า  
ในการแสดงออกมากขึ้น

เพื่อนๆและน้องชายก็ เอ่ยปากชมและสนับสนุนให้ข้าพเจ้าฝึกและมีพฤติกรรม เช่นนี้  
กล้าพูด กล้ากระทำตามสิทธิของตน ซึ่งข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งและขอขอบคุณผู้ฝึกในการเห็น เหนือ  
การดำเนินชีวิตของข้าพเจ้าให้เข้าสู่เส้นทางอันถูกต้อง และ เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตของข้าพเจ้า  
มีความสุขมากขึ้น

.....  
นางสาว ฉ.

สำหรับผู้รับการฝึกเอง เมื่อก่อน(ฝึก) เป็นทั้ง Passive , Aggressive บางครั้ง  
ตัดสินใจไม่ค่อยถูกว่าควรจะทำอย่างไรดี หลังจากฝึกแล้วซึ่งก็ใช้ระยะเวลาเพียงสั้นๆ ทำให้  
รู้จักคิดขึ้นมาว่า อะไรควร ไม่ควร , สำคัญหรือไม่, จำเป็นเพียงไร

ข้อบกพร่องของตัวเอง เห็นได้ชัดมากจาก เทปบันทึกภาพ ช่วยให้ปรับปรุงบุคลิกขณะ  
พูด สีหน้าและน้ำเสียงว่าควรแสดงออกอย่างไร เรื่องนี้ใช้เทปบันทึกภาพแล้วนำมาให้ดูใหม่  
เป็นแนวคิดที่ยอดเยี่ยมมาก ... ทุกครั้งที่ฝึกขึ้นมาได้ รู้สึกว่าต้องสำรวจตนเองบ่อยครั้งเพื่อแก้ไข  
ข้อผิดพลาดเหล่านั้น เดี๋ยวนี้รู้สึกว่า กลายเป็นคนที่...เอ...Assertive ขึ้นมาบ้างกระมัง..  
เพราะว่าบางครั้งระงับอารมณ์ของตัวเองซึ่งเคยเป็นประเภท Aggressive เสียได้

Eye Contact ปัจจุบันนี้ดีขึ้นมากเลยคะ ระยะเวลาพอฟื้นขึ้นมาได้ก็พยายามอย่าง-  
มาก มาระยะหลังนี้ ความเคยชิน เริ่มมีมากขึ้นตามลำดับ

ข้อที่ให้ประโยชน์น่าพอใจคือ ใจเย็นลงมาก ใจดีขึ้นแยะ ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์  
ผู้อำนวยการฝึก เป็นอย่างมากคะ

.....  
นางสาว ช.

ประโยชน์ที่เราได้จากกการฝึก ทำให้มีความกล้าขึ้น แต่เป็นการกล้าในสิ่งที่ควรกล้า  
รู้จักที่จะถนอมน้ำใจของผู้อื่นโดยที่เราเองก็เกิดความสุขสบายใจ หรือไม่เสียเปรียบคนอื่นเขา

ทำให้เราเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เพราะทำให้เรารู้จักการวางตัวต่อเพื่อนซึ่งมีนิสัยต่างกันอย่างมากมาย ... สำหรับอาจารย์ให้ความเป็นกันเองดีมาก ทำให้ผู้ฝึกไม่รู้สึกเคอะเขินเลย

นางสาว ช.

ในการฝึกครั้งนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองได้รับประโยชน์มาก เพราะรู้สึกว่าตัวเองใช้เวลาจะพูดอะไรก็จะคิดให้ดีเสียก่อนแล้วค่อยพูด และรู้สึกว่าตั้งแต่ได้รับการฝึกถึงแม้เป็นเวลาสั้น แต่ก็รู้สึกว่าตอนนี้ข้าพเจ้ามีความกล้าพูด กล้ากระทำในสิ่งที่คิดว่าข้าพเจ้ามีสิทธิ์ และไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น และข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจในตนเองที่เมื่อพอได้รับการฝึก ก็เป็นตัวของตัวเองคือ กล้าที่จะตัดสินใจในเรื่องต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยตนเองด้วยความมั่นใจ ต้องขอขอบคุณท่านอาจารย์ที่ช่วยแนะนำให้ได้รับการฝึกในการแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม

นางสาว ฉ.

หลังจากที่ข้าพเจ้าไปฝึกมาแล้ว มีเพื่อนบางคนทักว่า เตี้ยนี่แสดงท่าทางแปลกไป เช่น ในวงสนทนา มักจะแสดงท่าทางให้เหมือนกับเหตุการณ์ที่พูดกำลังเกิดขึ้น และมีความกลัวที่จะพูดปรับความเข้าใจกับเพื่อนที่ไม่ค่อยจะถูกกันได้ หรือ ถ้ามีใครมาแข่งในการซื้อของ เราไม่เคยพูดว่า แต่เตี้ยนี่กล้าพูดกับคนที่แข่ง และรู้สึกมีความใกล้ชิดกับอาจารย์มากขึ้นเมื่อก่อนไม่ค่อยกล้า นอกจากนี้ได้มีโอกาสรู้จักกับเพื่อนที่ไปฝึกด้วยกันและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียน

นางสาว วงพิกตร์ ภูพันธ์ศรี เกิดที่อำเภอเขยวใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช  
สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยวิชาการศึกษา ปทุมวัน เมื่อปีการศึกษา ๒๕๑๔ ปัจจุบันเป็น  
อาจารย์ที่คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย