



ภาษาไทย

บทความ

ละเอียดย ชูประยูร และคณะ. "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช." วารสารจิตวิทยาคลินิก 9 (เมษายน 2521): 7 - 15.

วิทยานิพนธ์

กาญจน์ แก้วทะนง. "การใช้เทคนิค "แม่แบบ" เพื่อเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์พยานศรีธรรมราช." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2522.

นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม. "การศึกษามุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุตรดิตถ์." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2519.

ประสิทธิ์ บัวคลี่. "การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความเกรงใจ และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนไทยในต่างจังหวัด นักเรียนไทยในกรุงเทพฯ และนักเรียนนานาชาติ." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2514.

วงนัทธ์ ภูพันธ์ศรี. "ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่ต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของนิสิตหญิง." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

สุจิตรา พรมนุชาธิป. "การศึกษากิจกรรมมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

อำพล โองเคลือบ. "ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการของบุคคลิกภาพ." ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการ ศึกษาประสานมิตร, 2515.

เอกสารอื่น ๆ

พรพรณราย ทวีพะยะประภา. "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก." เอกสารประกอบการประชุมปฏิบัติการเรื่องครู มนุษย์สัมพันธ์ และความรับผิดชอบ ณ. เขื่อนศรีนครินทร์ กาญจนบุรี, 5 - 9 กรกฎาคม 2522.

ภาษาอังกฤษ

Books

Agras, W. S. Behavior Modification: Principles and Clinical Applications. 2d ed. Boston: Little, Brown & Company, 1978.

Alberti, Robert E., and Emmons, Michael L. Your Perfect Right. San Luis Obispo, Calif.: Impact, 1978.

_____. Stand Up, Speak Out, Talk Back: The Key to Self-Assertive Behavior. New York: Pocket Books, 1975.

Annastasi, Anne. Psychological Testing. 4th ed. New York: Macmillan Publishing Co. Inc., 1976.

Ausubel, David P. Educational Psychology: A Cognitive View. New York: Holt Rinehart and Winston, 1968.

Basowitz, Harold, and others. Anxiety and Stress. New York: McGraw-Hill Book Co., 1955.

- Bower, Sharon Anthony, and Bower, Gordon H. Asserting Your Self.
Phillipines: Addison-Wesley Publishing, 1976.
- Ellis, Albert, and Harper, Robert A. A New Guide to Rational
Living. Calif.: Wilshire Book Co., 1978.
- Fensterheim, Herbert, and Bear, Jean. Don't Say Yes When You
Want to Say No. New York: Dell Publishing Co., 1978.
- Fensterheim, Herbert. Help Without Psychoanalysis. New York:
Stein and Day, 1971.
- Glass, and Stanley. Statistical Methods in Education and
Psychology. New Jersey: Prentice-Hall, 1970.
- Hilgard, Ernest R. Introduction to Psychology. 3d ed. New York:
Harcourt, Brace & World, 1962.
- Jakubowski, Patricia. An Introduction to Assertive Training
Procedures for Women. Washington, D. C.: American
Personnel and Guidance Association, 1973.
- Kanfer, Frederick H., and Goldstein, Arnold G. Helping People
Change. Oxford: Pergamon Press, 1975.
- Levitt, Eugene E. The Psychology of Anxiety. New York: Bobbs-
Merrill co., 1967.
- Rimm, David C., and Masters, John C. Behavior Therapy: Techniques
and Empirical Findings. New York: Academic Press, 1974.
- Ruebush, Briton K. Anxiety in Child Psychology. ed. Harold W.
Stevenson. National Society for the Study of Education;
1963.

Spielberger, C. D. Anxiety and Behavior. New York: Academic Press, 1966.

Stagner, Ross. Psychology of Personality. New York: McGraw-Hill Book Co., 1965.

Wolpe, Joseph. Encyclopedia of Psychology. ed. H. J. Eysenck, W. Arnold, and R. Heili. London: Search Press, 1972.

Articles

Bear, Roberta Ann. "Phenominological and Behavioral Consequences of Assertiveness Training for Women." Dissertation Abstracts International 37 (January 1977): 3593-B.

Breidenbach, William E. "The Effect of Assertive Training on the Adolescent Self-Concept." Dissertation Abstracts International 38 (February 1978): 4671-A.

Conaway, Roger N. "An Examination of the Relationship Among Assertiveness, Manifest Anxiety and Self-Esteem." Dissertation Abstracts International 39 (January 1979): 3915-A.

Galassi, et al. "Assertive Training in Groups Using Video Feedback." Journal of Counseling Psychology 21 (1974): 390-394.

Hartsook, Judith E., et al. "Personality Characteristics of Women's Assertiveness Training Group Participants." Journal of Counseling Psychology 23 (July 1976): 322.

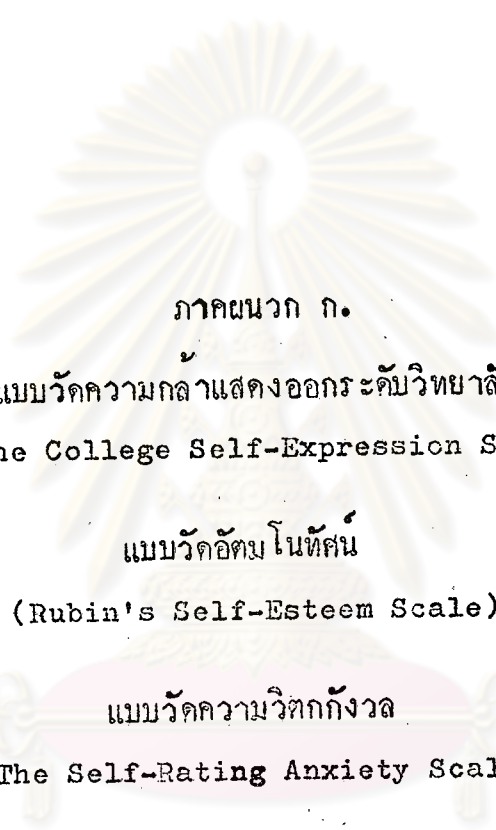
- Onado, Lawrence, and Gassert Leland. "Use of Assertive Training to Improve Job Interview Behavior." Personnel and Guidance Journal 56 (April 1978): 493.
- Rich, Alexander R., and Schroeder, Harold E. "Research Issues in Assertiveness Training." Psychological Bulletin 83 (November 1976): 1081.
- Shelton, John L. "Assertive Training: Consumer Beware." Personnel and Guidance Journal 55 (April 1977): 465.
- Tolor, Alexander, et al. "Assertiveness, Sex-Role Stereotyping and Self-Concept." Journal of Psychology 93 (1976): 157-164.
- Wetzel, Bernard C. "The Effects of Assertive Training on the Self-Esteem of Counselors in Training." Dissertation Abstracts International 38 (March 1978): 5372-A.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.
แบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย
(The College Self-Expression Scale)

แบบวัดอัตถ์โนทัศน์
(Rubin's Self-Esteem Scale)

แบบวัดความวิตกกังวล
(The Self-Rating Anxiety Scale)

ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย

คำแนะนำ

แบบสอบถามชุดนี้เป็นการสำรวจความรู้สึกของท่านเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ว่าท่านจะมีความรู้สึก หรือกระทำอย่างไร เมื่อท่านต้องประสบสถานการณ์นั้น ๆ โปรดตอบทุก ๆ ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ และในกรณีที่สถานการณ์นั้นมิได้เกิดกับตัวท่านก็ขอให้ท่านสมมติว่าสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นกับท่านแล้ว ท่านจะมีความรู้สึกหรือปฏิบัติอย่างไรและในระดับใด ดังต่อไปนี้คือ

- ถ้าท่านคิดหรือกระทำเช่นนั้น ทุกครั้ง หรือเกือบจะทุกครั้ง ให้เขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง ทุกครั้ง
- ถ้าท่านคิดหรือกระทำเช่นนั้น บ่อยครั้ง ให้เขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง บ่อยครั้ง
- ถ้าท่านคิดหรือกระทำเช่นนั้น เป็นบางครั้ง ให้เขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง บางครั้ง
- ถ้าท่านคิดหรือกระทำเช่นนั้น นาน ๆ ครั้ง ให้เขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง นาน ๆ ครั้ง
- ถ้าท่าน ไม่เคย คิดหรือกระทำเช่นนั้นเลย ให้เขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง ไม่เคย

คำตอบนี้ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะเป็นความรู้สึกของแต่ละคน ไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกับของผู้อื่น

กรุณาอย่าเขียนข้อความใด ๆ ลงในแบบสอบถามนี้ และคืนแบบสอบถามพร้อมกระดาษคำตอบด้วย

1. คุณทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้เมื่อมีใครแซงคิวคุณ
2. คุณรู้สึกลำบากใจที่จะบอกให้เพื่อนต่างเพศของคุณทราบว่า คุณตกใจแล้วที่จะไม่นัดพบกับเขาต่อไป
3. เมื่อพบว่าคุณซื้อของผิดมา คุณจะนำของนั้นไปเปลี่ยนใหม่
4. คุณรู้สึกลำบากใจที่จะบอกให้บิดามารดาทราบว่า คุณตกใจที่จะเปลี่ยนไปเรียนวิชาเอกใหม่ ซึ่งท่านไม่เห็นด้วย
5. คุณมักจะขมขื่นขอโทษขอโพยมากเกินไป
6. ขณะที่คุณกำลังอ่านหนังสือและเพื่อนร่วมห้องของคุณส่งเสียงอึกทึกมากเกินไป คุณจะขอร้องให้เขาหยุดทำเสียงอึกทึก
7. คุณรู้สึกลำบากใจที่จะชมเชยและยกย่องสรรเสริญผู้อื่น
8. เมื่อคุณโกรธบิดามารดา คุณกล่าวยกให้ท่านทราบ
9. คุณยืนยันที่จะให้เพื่อนร่วมห้องของคุณช่วยรวมในการทำความสะอาดห้อง
10. เมื่อคุณรู้สึกว่าชอบคนที่คุณไปเที่ยวด้วยกันบ่อย ๆ คุณรู้สึกลำบากใจที่จะแสดงความรู้สึกเช่นนั้นต่อเขา
11. ถ้าคุณให้เพื่อนยืมเงินไป 100 บาท และดูเหมือนว่าเพื่อนก็ลืมไปแล้ว คุณจะเตือนให้เขาทราบ
12. คุณมีความระมัดระวังมากเกินไปที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียใจ
13. ถ้าคุณมีเพื่อนสนิทที่บิดามารดาไม่ชอบและวิพากษ์วิจารณ์เขาอยู่เสมอ คุณจะบอกท่านทั้งสองว่าคุณไม่เห็นด้วยพร้อมทั้งบอกถึงความคิดของเพื่อนให้ท่านทราบ
14. คุณรู้สึกลำบากใจที่จะขอร้องให้เพื่อนช่วยทำอะไรให้คุณ
15. เมื่อคุณไปรับประทานอาหารตามภัตตาคาร ถ้ามีคนนำอาหารมาเสิร์ฟให้แล้ว你不ชอบอาหารนั้น คุณจะบ่นไปกับคนเสิร์ฟ
16. ถ้าเพื่อนร่วมห้องของคุณได้รับประทานอาหารที่คุณเก็บสำรองไว้โดยไม่ได้ขออนุญาตก่อน คุณจะแสดงความไม่พอใจออกมา
17. ถ้าเซลล์แมนนำสินค้าซึ่งคุณเห็นว่าไม่เหมาะสมที่จะซื้อ มาเสนอขายแก่คุณ คุณรู้สึกลำบากใจที่จะกล่าวปฏิเสธ

18. คุณไม่ชอบแสดงความคิดเห็น
19. ถ้าเพื่อนของคุณมาเยี่ยมในขณะที่คุณต้องการจะอ่านหนังสือ คุณจะบอกให้เขากลับมาหาใหม่ในเวลาที่เหมาะสม
20. คุณสามารถแสดงให้คนที่คุณรักทราบว่าเขารักและพอใจเขา
21. ขณะที่คุณกำลังเข้าสัมมนากลุ่มย่อย อาจารย์ได้พูดถึงสิ่งที่คุณคิดว่าไม่เป็นจริง คุณจะท้วงติงอาจารย์
22. ขณะที่คุณอยู่ในงานเลี้ยง ถ้าเพื่อนทางเพศซึ่งคุณกำลังต้องการพบยืมให้คุณ หรือแสดงความสนใจคุณ คุณจะเป็นผู้เริ่มต้นในการสนทนากับเขาก่อน
23. ถ้าคนที่คุณเคารพนับถือได้แสดงความคิดเห็นซึ่งคุณไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คุณจะกล้าที่จะโต้แย้งตามเหตุผลของคุณ
24. คุณหลีกเลี่ยงที่จะรบกวนผู้อื่น
25. ถ้าเพื่อนของคุณแต่งกายสวยชุดใหม่ซึ่งคุณเห็นว่าสวย คุณจะบอกให้เขารับว่าเขาดูดี
26. หลังจากที่คุณออกจากร้านขายของแล้ว ถ้าพบว่าคุณได้รับเงินทอนไม่ครบ คุณจะกลับไปร้านและขอเงินทอนที่ถูกต้อง
27. ถ้าเพื่อนขอร้องให้คุณทำในสิ่งที่คุณคิดว่าเป็นการขอร้องที่ไม่มีเหตุผลสมควร คุณจะกล้าที่จะบอกปฏิเสธ
28. ถ้าญาติสนิทซึ่งคุณเคารพนับถือรบกวนคุณ คุณจะเก็บความรู้สึกไม่พอใจไว้มากกว่าที่จะแสดงออกมา
29. ถ้าบิตามารดาของคุณต้องการที่จะให้คุณกลับไปเยี่ยมบ้านในวันสุดสัปดาห์ แต่คุณได้วางโครงการที่สำคัญไว้แล้วว่าจะทำอะไร คุณจะบอกให้ท่านทั้งสองทราบถึงความต้องการของคุณว่าคุณต้องการทำอะไรมากกว่า
30. คุณจะกล้าแสดงความรู้สึกโกรธหรือรำคาญต่อเพศตรงข้าม เมื่อคุณคิดว่าเป็นการสมควรที่จะแสดงเช่นนั้น
31. ถ้าเพื่อนทำอะไรเพื่อคุณ คุณจะบอกให้เขารับว่าคุณซาบซึ้งเพียงใด

32. เมื่อมีใครแสดงความไม่ยุติธรรมต่อคุณ คุณรู้สึกไม่กล้าที่จะพูดบางสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นกับเขา
33. คุณหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสังคมเพราะกลัวว่าจะทำหรือพูดในสิ่งที่ผิด ๆ
34. ถ้าเพื่อนหักหน้าคุณ คุณจะแสดงความไม่พอใจออกมาทันที
35. ถ้าพนักงานในร้านขายของคอยเอาใจใส่กับคนที่เข้ามาในร้านภายหลังคุณ คุณจะทำให้เขาหันมาสนใจคุณ
36. ถ้าคุณรู้สึกมีความสุขต่อความโชคคิของคนบางคน คุณจะแสดงความรู้สึกเช่นนั้นกับเขา
37. คุณลังเลใจที่จะขอยืมเงินจากเพื่อนสนิทของคุณแม่จะเป็นเงินจำนวนเล็กน้อยก็ตาม
38. ถ้ามีคนเย้าแหย่คุณในเรื่องที่คุณเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่น่าขำเลย คุณรู้สึกลำบากใจที่จะแสดงความไม่พอใจออกมา
39. ถ้าคุณไปถึงที่ประชุมช้า คุณจะยืนอยู่ตรงนั้นมากกว่าที่จะเข้าไปนั่งในเก้าอี้แถวหน้าซึ่งเป็นที่สบายตาของผู้อื่น
40. ถ้าคุณนัดกับเพื่อนต่างเพศว่าจะพบกันในวันเสาร์ แต่ก่อนถึงเวลานัด 15 นาทีเพื่อนของคุณได้โทรศัพท์มาบอกว่ามาไม่ได้ เพราะจะต้องอ่านหนังสือเตรียมสอบซึ่งเป็นการสอบที่สำคัญมาก คุณจะแสดงความไม่พอใจของคุณออกมา
41. ถ้าขณะที่คุณกำลังนั่งดูภาพยนตร์ คนที่นั่งอยู่ข้างหลังคุณได้นั่งเกาะพนักเก้าอี้ของคุณตลอดเวลา คุณจะขอร้องให้เขาหยุดการกระทำเช่นนั้น
42. ถ้าขณะที่คุณกำลังสนทนาในเรื่องสำคัญอยู่ แล้วมีคนพูดสอดแทรกขึ้นมาขณะที่การสนทนา นั้นยังไม่จบ คุณจะขอร้องให้คนนั้นคอยจนกว่าการสนทนาได้ยุติแล้ว
43. เมื่อมีการอภิปรายในชั้นเรียน คุณจะเสนอความคิดเห็นของคุณอย่างอิสระ
44. คุณมีความลังเลใจที่จะพบกับคนรู้จักซึ่งเป็นเพื่อนต่างเพศที่คุณสนใจ
45. ถ้าคุณอาศัยอยู่ในห้องเช่าห้องหนึ่ง และเจ้าของบ้านได้สัญญาว่าคุณจะเช่า เขาจะซ่อมแซมในสิ่งที่จำเป็นให้อย่างแน่นอน แต่หลังจากนั้นเจ้าของบ้านก็ไม่ได้ทำตามสัญญา คุณจะยังยืนกรานให้เจ้าของบ้านทำให้คุณให้ได้
46. ถ้าบิตามารคาของคุณต้องการที่จะให้คุณกลับมาตรงเวลาในเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งคุณมีความรู้สึกว่ามันเป็นเวลาที่เร็วเกินไปและไม่มีเหตุผลเพียงพอ คุณจะพยายามอธิบาย

หรือเจรจาต่อรองกับท่าน

47. คุณรู้สึกว่ามีน เป็นการลำบากที่จะต่อสู้เพื่อสิทธิของตัวเอง
48. ถ้าเพื่อนวิจารณ์คุณอย่างไม่ยุติธรรม คุณจะแสดงความโกรธออกมาให้เขาทราบทันที
ในขณะนั้น
49. คุณแสดงความรู้สึกของคุณที่มีต่อผู้อื่น
50. คุณหลีกเลี่ยงที่จะถามปัญหาในชั้นเรียนเพราะมีความรู้สึกประหม่า ขวยเขิน



ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระดาษคำตอบ

ทก
ครั้ง
 |
 บอย
ครั้ง
 |
 บาง
ครั้ง
 |
 นาน ๆ
ครั้ง
 |
 พบ
ไม่เคย

ทก
ครั้ง
 |
 บอย
ครั้ง
 |
 บาง
ครั้ง
 |
 นาน ๆ
ครั้ง
 |
 พบ
ไม่เคย

	0	1	2	3	4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

	0	1	2	3	4
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					

แบบวัดทัศนโนทัศน์

คำชี้แจง

แบบสอบถามทั้งหมดมีสามตอน โปรดอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนอย่างถี่ถ้วน คำตอบ
ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะเป็นความรู้สึกของแต่ละคน ไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกับ
ผู้อื่น โปรดตอบทุก ๆ ข้อ

ตอนที่ 1

โปรดอ่านแต่ละประโยคอย่างระมัดระวัง ถ้าเห็นว่าประโยคไหนเหมือนตัวคุณเองมากที่สุด
ก็ตอบว่า ใช่ ถ้าเห็นว่าไม่เหมือนก็ตอบว่า ไม่ใช่ โดยกาเครื่องหมาย X ใต้คำนั้น

- | | | |
|---|-----|--------|
| 1. ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีมาาก | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 2. ฉันเป็นคนไม่เชื่อฟังเวลาที่อยู่ที่บ้าน | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 3. ฉันเคยได้รับความลำบากเสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 4. ฉันคิดไปในด้านออกุศลเสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 5. ฉันเป็นคนที่ไม่พอใจได้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 6. ฉันเป็นคนเรียนดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 7. ฉันเป็นคนฉลาด | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 8. ฉันไม่ค่อยจะรู้เรื่องอะไรเลย | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 9. ฉันเป็นนักอ่านที่ดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 10. ฉันเรียนอะไรแล้วก็ลืมหมด | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 11. ฉันเป็นคนหน้าตาดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 12. ฉันมีหน้าตาแจ่มใสเสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 13. ฉันมีรูปร่างไม่ดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 14. ฉันเป็นคนแข็งแรง | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 15. ฉันเป็นผู้นำในการเล่นและการกีฬา | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 16. ฉันร้องไห้เก่ง | ใช่ | ไม่ใช่ |

- | | | |
|---|-----|--------|
| 17. ฉันเป็นคนชอบวิตกกังวล | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 18. ฉันหวาดกลัวว้อย ๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 19. ฉันจะว่าวุ่นใจเมื่อครูเรียกฉัน | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 20. ฉันเป็นคนขี้ตกใจ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 21. คนมักเลือกฉันในการเล่นเกมต่าง ๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 22. ฉันเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกให้เล่นเกม | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 23. ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใคร | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 24. ฉันมีเพื่อนมาก | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 25. ฉันเป็นคนที่ถูกกลั่น | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 26. ฉันเป็นคนที่มีความสุข | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 27. ฉันเป็นคนที่ไม่มีความสุข | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 28. ฉันพอใจในสภาพตัวเองขณะนี้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 29. ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันตอนนี้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 30. ฉันเป็นคนราเริง | ใช่ | ไม่ใช่ |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2

โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วเลือกทำเครื่องหมาย ล้อมรอบ
 ข้อ ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. ตามที่คุณเห็นว่าถูกต้องตามความรู้สึกของคุณมากที่สุด
 เพียงข้อเดียว

- | | ก. เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ข. เห็นด้วย | ค. ไม่เห็นด้วย | ง. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 31. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33. ฉันรู้สึกว่าคุณทำอะไรไม่สำเร็จเลย | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35. ฉันมีความภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 37. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตัวเอง | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 38. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตนเองได้มากกว่านี้ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 39. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 40. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

ตอนที่ 3

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ตามลำดับอย่างถี่ถ้วน แล้วทำเครื่องหมาย ล้อมรอบ
 ตัวเลข 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ซึ่งตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

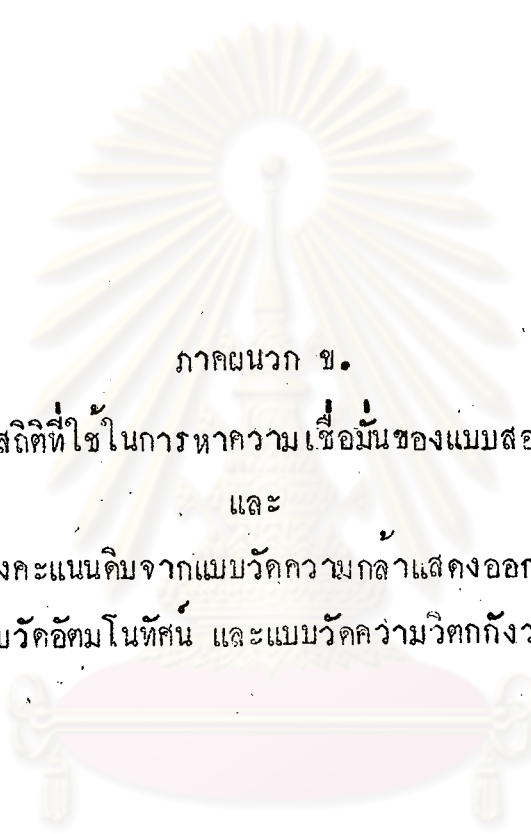
- | | 1. ไม่เคยเลย | 2. น้อยนัก | 3. บางครั้ง | 4. บ่อยครั้ง | 5. ตลอดมา |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 41. ฉันเป็นเพื่อนกับทุก ๆ คน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 42. ฉันมีความสุข | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43. ฉันมีความกรุณา | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 44. ฉันเป็นคนกล้า | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

	1. ไม่เคยเลย	2. ไม่บ่อยนัก	3. บางครั้ง	4. บ่อยครั้ง	5. ตลอดมา
45. ฉันเป็นคนซื่อสัตย์	1	2	3	4	5
46. คนทั่ว ๆ ไปชอบฉัน	1	2	3	4	5
47. ฉันเป็นคนที่น่าพอใจ	1	2	3	4	5
48. ฉันเป็นคนดี	1	2	3	4	5
49. ฉันภาคภูมิใจในตัวฉัน	1	2	3	4	5
50. ฉันเป็นคนเกียจคร้าน	1	2	3	4	5
51. ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนเสมอ	1	2	3	4	5
52. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส	1	2	3	4	5
53. ฉันเป็นคนมีความคิด	1	2	3	4	5
54. ฉันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป	1	2	3	4	5
55. ฉันเป็นคนอ่อนโยน	1	2	3	4	5
56. ฉันเป็นคนซื่อจรรยา	1	2	3	4	5
57. ฉันเป็นคนที่ไม่ค้อคิ่ง	1	2	3	4	5
58. ฉันเป็นคนสุภาพ	1	2	3	4	5
59. ฉันเป็นคนซื่ออายุ	1	2	3	4	5
60. ฉันเป็นคนสะอาด	1	2	3	4	5
61. ฉันเป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น	1	2	3	4	5
62. ฉันเป็นคนมีความกตัญญู	1	2	3	4	5

14. ขาพเจ้ารู้สึกขาและเสียวแปลบที่นิ้ว
มือและนิ้วเท้า
15. ขาพเจ้าไม่สบายปวดท้องและอาหาร
ไม่ย่อย
16. ขาพเจ้าต้องไปใส่สวาระบ่อย
17. มือขาพเจ้ามักแห้งและอุ่น
18. หน้าขาพเจ้าร้อนและแดง
19. ขาพเจ้าหกล้มง่ายและหกล้มสบายตลอด
ทั้งคืน
20. ขาพเจ้าฝันร้าย

ไม่เลยหรือ เป็นเวลา เล็กน้อย	เป็น บาง เวลา	เป็นเวลา นานพอ สมควร	เกือบหรือ ตลอดเวลา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

สถิติที่ใช้ในการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

และ

ตารางแสดงคะแนนดิบจากแบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย
แบบวัดทัศนคติ และแบบวัดความวิตกกังวล

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบ

การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบ ด้วยวิธีวิเคราะห์ความมั่นคงภายใน (Internal Consistency) แบบ Coefficient Alpha (α) ของ ครอนบาค (Cronbach)

ใช้สูตร

$$r_{tt} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(1 - \frac{\sum Si^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ	r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบ
	K	แทน	จำนวนข้อในแบบสอบ
	$\sum Si^2$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของความแปรปรวนของแบบสอบแต่ละข้อ
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของแบบสอบทั้งฉบับ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 แสดงคะแนนดิบจากแบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย
แบบวัดอัถมโนทัศน์ และแบบวัดความวิตกกังวล

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
1	102	158	30
2	116	162	32
3	95	159	48
4	121	160	26
5	116	151	32
6	113	150	28
7	121	150	38
8	93	136	35
9	98	145	41
10	129	147	30
11	100	140	43
12	112	155	41
13	98	126	53
14	102	141	36
15	96	134	40
16	114	123	45
17	101	128	34
18	113	162	33
19	122	166	34
20	120	157	30

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
21	118	144	35
22	101	148	41
23	99	150	37
24	122	145	28
25	106	139	37
26	97	151	33
27	111	140	33
28	96	139	30
29	101	152	31
30	89	134	33
31	111	167	28
32	108	156	32
33	111	156	33
34	91	149	37
35	95	153	36
36	106	138	43
37	97	137	35
38	116	157	35
39	96	147	35
40	116	151	33
41	171	168	33
42	128	148	29
43	110	139	41

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
44	98	165	29
45	70	137	26
46	76	143	45
47	80	141	39
48	95	136	40
49	104	129	43
50	121	137	25
51	93	136	40
52	120	144	32
53	117	138	40
54	109	142	38
55	114	131	47
56	105	133	41
57	93	123	39
58	142	113	33
59	112	138	30
60	128	154	27
61	90	136	38
62	100	143	43
63	101	145	35
64	98	154	30
65	95	155	43
66	97	139	35

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้ดีกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
67	114	144	39
68	82	136	39
69	86	123	55
70	118	163	35
71	114	170	31
72	107	141	39
73	117	149	32
74	96	142	30
75	119	149	26
76	99	137	32
77	133	143	32
78	110	115	41
79	132	168	34
80	89	143	44
81	122	147	36
82	106	148	40
83	89	134	37
84	129	166	26
85	122	130	32
86	106	141	33
87	94	131	36
88	128	161	26

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
89	91	148	43
90	100	155	43
91	90	148	42
92	132	113	38
93	128	168	24
94	85	143	35
95	112	153	36
96	114	148	43
97	71	127	33
98	106	141	45
99	96	148	34
100	117	161	30
101	106	132	45
102	109	161	33
103	114	148	30
104	100	138	35
105	103	153	34
106	93	150	39
107	113	140	49
108	119	159	30
109	122	153	32
110	100	145	42

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
111	88	145	30
112	124	155	25
113	100	144	34
114	101	133	26
115	108	142	38
116	105	138	35
117	82	148	43
118	94	102	39
119	104	138	34
120	101	173	35
121	91	147	30
122	89	154	33
123	102	138	32
124	114	143	41
125	105	138	45
126	123	147	35
127	78	111	42
128	109	139	37
129	76	123	44
130	83	143	40
131	122	162	29
132	90	138	31
133	105	146	30

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
134	140	156	30
135	123	150	38
136	111	149	42
137	124	146	40
138	107	129	35
139	119	159	29
140	99	146	39
141	102	166	31
142	114	153	36
143	109	142	44
144	82	127	48
145	71	134	38
146	103	145	34
147	130	158	32
148	110	145	37
149	123	154	36
150	105	149	33
151	96	148	41
152	116	157	38
153	88	142	46
154	88	142	40
155	98	154	41
156	110	143	36

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
157	114	144	29
158	96	137	33
159	100	118	42
160	86	139	32
161	129	140	37
162	112	149	50
163	87	123	40
164	103	137	37
165	111	130	43
166	92	148	34
167	99	141	45
168	116	154	39
169	88	120	34
170	107	154	38
171	90	126	40
172	113	159	31
173	125	162	33
174	107	142	36
175	81	112	52
176	88	131	30
177	113	132	32
178	108	146	43
179	99	137	30

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
180	101	148	37
181	116	148	41
182	120	149	41
183	103	139	34
184	98	163	34
185	88	151	44
186	78	114	37
187	101	160	34
188	93	150	40
189	118	152	23
190	92	140	43
191	120	146	31
192	81	146	48
193	98	157	26
194	103	149	35
195	84	140	44
196	96	145	41
197	114	149	37
198	79	142	45
199	128	140	28
200	102	156	35
201	90	134	45
202	103	151	38

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
203	97	162	37
204	105	137	41
205	118	161	33
206	96	136	40
207	118	150	42
208	95	141	28
209	109	157	38
210	70	130	35
211	99	138	32
212	103	154	38
213	126	135	34
214	106	149	43
215	139	159	23
216	99	148	47
217	105	143	44
218	105	160	33
219	135	160	35
220	114	158	33
221	106	158	43
222	87	154	39
223	88	149	32
224	98	134	34
225	117	153	30

คนที่	คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก	คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนความวิตกกังวล
226	97	137	41
227	97	159	40
228	107	160	39
229	87	144	37
230	86	129	41
231	130	134	30
232	121	141	25
233	101	156	39
234	94	138	41
235	79	137	32
236	104	142	37
237	97	157	33
238	132	149	39
239	94	129	38

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาวกาญจนา พงศ์พฤษ์ เกิดที่จังหวัดสงขลา สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตร-
บัณฑิต (จิตวิทยา) ปีการศึกษา 2520 จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.



ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย