

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- เกษร ทมทิศรงค์. 2528. เทคนิคการฝึกทักษะทางสังคมเป็นกลุ่ม. วารสารจิตวิทยาคลินิก. ธันวาคม, 16(2), 29-32.
- ทิพย์วัลย์ สุทิน. 2539. การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณภูมิบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนค่าน้ำโรง จังหวัดสมุทรปราการ. ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพชรสุดา เพชรใส. 2525. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โยธิน สันสนยุทธ และ จุมพต พูลภัทรชีวิน. 2529. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- เรณู มุ่งถิ่น. 2517. การใช้การเสริมแรงทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ตะเธิชต์ ชูประชูร. 2523. การฝึกฝนทักษะการแสดงออกทางสังคม. วารสารจิตวิทยาคลินิก. 11 (1) เมษายน, 47-57.
- วนิดา เคียวพาไพ. 2537. ผลของการฝึกทักษะทางสังคมที่มีต่อ การสื่อสารกับผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 สภากาชาดไทย. ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิมล สุวรรณเมธี. 2526. การเปรียบเทียบในภาพแห่งคนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษาที่มี พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่ม และนักเรียนอาชีวศึกษาทั่วไป. ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริบุรณ์ สายโกสม. 2534. ความสัมพันธ์ในครอบครัวและความก้าวร้าวของวัยรุ่น. วารสารรวมคำแห่งฉบับศึกษาศาสตร์, 14 (3), 108-117.

- สมใจ ถักษณะ .2529 . เทคนิคการผสมผสานทักษะทางสังคม กับการพึ่งตนเองเพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาส่วนตัวได้ . วารสารแนะแนว, 20(105) :14-17.
- สมพร สุทัศน์ย์. 2530. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุณวุฒิปบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2540. การพัฒนาทักษะทางสังคม. เอกสารในการอบรมหลักสูตรการพัฒนากิจกรรมทางสังคม. 30 เมษายน- 2 พฤษภาคม 2540 ณ โรงพยาบาลรัฐญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี. (เอกสารไม่ตีพิมพ์เผยแพร่)
- สุภา มาตาทุก ฅ อรุษา และคณะ. 2520. พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่มของนักเรียนอาชีวศึกษา. (อัดสำเนา)
- สุรพล ชัดเชื้อ .2526. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการปรับสัณโหนที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร. ปรียญานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัมพร โอตระภูถ. 2527 . พฤติกรรมก้าวร้าว . วารสารศึกษา . 7(25) ,63-66.

### ภาษาอังกฤษ

- Akhtar,N.& Bradley, E.J. 1991. Social information processing deficit of aggression children: Present finding and implication for social skills training. Clinical Psychology Review, 11(5) , 621-644.
- Averill, J.R. 1982. Anger and Aggression . New York: Springer-Verlag.
- Baenninger, R. 1980. Comparative social perspectives on aggression. Contemporary Psychology . 25: 978-979.
- Bandura, A. 1969. Principle of behavior modification . New York: Holt, Riehart, & Winston.
- Bandura, A. 1973. Aggression: A social learning analysis . Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1976. "Social Learning analysis of aggression". In E. Ribesynes & A. Bandura (Ed.). Analysis of delinquency and aggression. (pp. 203-212). Hillsdale, NJ: Earlbaum.
- Bandura, A. 1977. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

- Bandura, A. 1978. The self-system in reciprocal determinism. American Psychologist, 33, 344-358.
- Bandura, A. 1986. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Baron, R.A. & Richardson, D. R. 1994. Human Aggression (2<sup>nd</sup> Ed.). New York: Plenum.
- Bandura, A. 1986. Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory . Englewood Cliffs, NJ. ; Prentice - Hall.
- Beck, A.T. 1976. Cognitive Therapy and emotional Disorders. New York: International University Press.
- Berkowitz, L. 1973. Control of aggression. In B. Caldwell & H. Ricciuti(Eds.), Review of child development research . Vol.3. Chicaco: The University of Chicaco Press.
- Berkowitz, L. 1993. Aggression: Its causes, consequences, and control. New York: McGraw-Hill.
- Berkowitz, P.H.,& Rothman, E.P. 1960. The disturbed Child: Recognition and Psychoeducational Therapy in the classroom. New York: University Press.
- Buss, A.H. 1961. The Psychology of Aggression. New York: Wiley.
- Carlson, J.G. Hatfield, E. 1992. Psychology of Emotion. New York: Holt, Rinchart and Winston.
- Cautela, J.R. 1977. Behavior analysis forms for clinical intervention. Champaign,IL: Research Press.
- Chess, S., and Hassibi, M. 1978. Principles and practice of child psychiatry. New York: Plenum .
- Christoff, K.A.,Scott,W.N.,Kelley,M.L.,Schlunct, D.,Baer,G.,& Kelly,J.A. 1985. Social skills and Social Problem -Solving Training for shy young adolescents.Behavior Therapy ,16,468-477.
- Day,D.M.,Bream,L.A.,&Pal.A., 1992<sup>y</sup>. Proactive and reactive aggression . An analysis of subtypes based on teacher perception . Journal of Clinical Child Psychology ,21(3) ,210-217.
- Dollard, J., Doob, L.W., Miller, N.E., Mowrer, O.H., & Sears, R.R. 1939. Frustration and Aggression. New Haven. Yale University Press.

- Eiserman, J. M. 1992. An Anger Management Intervention with Middle School Adolescent.  
Doctoral Dissertation. The University of Wisconsin - Milwaukee.
- Ellis, A. 1962. Reason and emotion in psychotherapy. New York: Stuart.
- Feindler, E.L. 1979. Cognitive and behavioral approaches to anger control training in explosive adolescents. Unpublished doctoral dissertation, West Virginia University, Morgantown.
- Feindler, E.L. 1981. The art of self control. Unpublished manuscript, Adelphi University, Garden City, NY.
- Feindler, E.L., & Fremouw, W.J. 1983. Stress inoculation training for adolescent anger problems. In D. Meicenenbaum & M.E. Jaremko (Eds.), Stress reduction and prevention. New York: Plenum.
- Finch, A.J., Nelson, W.M., Ott, E.S. 1993. Cognitive - Behavioral Procedures with Children and Adolescents. New York: Allyn and Bacon.
- Fixen, D. L. , Phillips, E. L. and Wolf, M.M. 1972. "Achievement place, The reliability of self reporting and peer reporting and their effects on behavior." Journal of Applied Behavior Analysis , 5, 19 - 30 .
- Fox, R.M., Faw, G.D., & Weber, G. 1991. Producing generalization of inpatient adolescents' social skills with significant adults in a natural environment . Behavior Therapy , 22, 85-99.
- Goldstein, A.P. Sprafkin, R.P. Gershaw, N.J., & Klein, P.C. 1980. Skillstreaming the adolescent : A structured learning approach to teaching prosocial skills. Champaign, IL : Research Press.
- Goldstein, A.P., Glick, B., Reiner, S. Zimmerman, D., Coultry, T.M. 1987. Aggression Replacement Training: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth. New York: Research Press.
- Goleman, D. 1996 . What 's your emotional I.Q.?: Reader's Digest , May, 17-20.
- Guevermont, D.C., & Foster, S.L. 1993. Impact of social problem solving training on aggressive boys : Skill acquisition, behavior change and generalization. Journal of Abnormal Child Psychology, 21(1), 13-27.
- Hollin, C.R. & Trower, P. 1986. Handbook of social skills training (Vol 1) . Oxford, England: Pergamon Press.

- Johnson, D.W. 1972. Reaching out: interpersonal effectiveness and self actualization. Englewood Cliff, N.J. : Prentice-Hall.
- Johnson, D.W. 1980. Constructive Peer relationship, Social Development and Cooperative Learning Experiences. Implication for the Prevention of Drug Abuse. Journal of Drug Education, 10, 7-24.
- Kazdin, A.E. 1978. History of behavior Modification: Experimental foundations of contemporary research. Baltimore, M.D. : University Park Press.
- Luria, A. R. 1961. The role of speech in the regulation of normal and abnormal behavior. New York : Liverlight.
- Meichenbaum, D.H. 1977. Cognitive behavior modification : An Integrative approach. New York: Plenum.
- Meichenbaum , D.H. 1986. Cognitive Behavior Modification. In Kanfer, F.H. and Goldstein, A.D., Helping People Change , 346-38. New York: Pergamon Press.
- Meichenbaum, D.H., and Goodman, J. 1969. The developmental control of operant motor responding by verbal operant. Journal of Abnormal Psychology, 77,553-565.
- Milan, M.A.,and Kolko,D.J. 1985 . Social skills training and Complementary strategies in anger control and the Treatment of aggressive behavior. Handbook of Social Skills Training and Research, 101-135. New York : John Wiley & Son.
- Moss, G. R., and Rick, G.K. 1981. Application of a token economy for adolescents in a private psychiatric hospital. Behavior Therapy., 12 , 585 -590.
- Myers, D.G. 1976. Social Psychology . New York : Mc Graw - Hill .
- Novaco, R.W. 1975. Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment. Lexington, M.A.: D.C. Health.
- Novaco, R.W. 1977. A stress inoculation approach to anger management in the training of law enforcement officers . American Journal of Community Psychology, 5, 327-346.
- Novaco, R.W. 1978. Anger and coping with stress. In J. Foreyt & D. Rathjen ( Eds.) , Cognitive Behavior therapy: Therapy, research and practice . New York: Plenum.
- Novaco, R.W. 1979. The Cognitive regulation of anger and stress. In P.C. Kendall and S.D. Hollon (Eds.) Cognitive-behavioral intervention: Theory, research and procedures. New York: Academic Press.
- Patterson, C.H., 1966. Theories of Counseling and Psychology. New York : Harper and Row.

- Petersen, A.C., & Hamberg, B.A. 1986. Adolescence : A Developmental Approach to Problems and Psychopathology . Behavior Therapy, (17), 480-499.
- Plienis, A.J., Hansen, D.J., Ford, F., Steve Smith, JR., Stark, L.J., & Kelley, J.A. (1987). Behavioral small group training to improve the social skills of Emotionally-Disordered Adolescents. Behavior Therapy, (18), 17-32.
- Rathjen, D.P., Foreyt, J.P. 1980. Social Competence. New York: Pergamon.
- Rimm, D. (1977). Treatment of antisocial aggression . In G.Harris ( Ed.), The group treatment of human problems. New York : Grune & Stratton.
- Rule, B. G. and Nesdale, A. R. 1976. Emotional arousal and aggressive behavior. Psychological Bulletin, 83 (1977), 851 - 861.
- Schacter, S. and Singer, I.E. 1962 . "Cognitive, Social and Physiological determinants of emotional state." Psychological Review, 69, 379 -399.
- Schneider, B.H. 1991 . A Comparison of skill-building and desensitization strategies for intervention with aggressive children. Aggressive Behavior, 17(6), 301-311.
- Scott, J.P. 1958. Aggression. Chicago: University of Chicago Press.
- Sears, D.O., Peplau L.A., Tayler, S.E. 1991. Social Psychology (7<sup>th</sup> Ed.). Englewood Cliffs, N.J., Prentice - Hall.
- Skinner, B. F. 1953. Sciences and human behavior. New York: Free Press.
- Smith, E.R., Mackie, D.M. 1995. Social Psychology. New York: Mc Graw - Hill .
- Tesser, A. 1995. Advanced Social Psychology. New York : Mc Graw Hill.
- Thelen, M., Fry, R. , Dollinger, S., & Paul ,S. 1976 . Use of videotaped models to improve the interpersonal adjustment of delinquents. Journal of Consulting and Clinical Psychology, (44), 492.
- Vaccaro, F.J., 1990. Application of social skills training in a group of institutionalized aggressive elderly subjects. Journal of Psychology and aging. 5(3), 369-378.
- Walker, J.E., Shea, T.M. 1991. Behavior Management: A. practical Approach for Educators. (5<sup>th</sup> Ed.) . New York : Macmillan.
- Wallace, C., Teigen, J., Liberman, R., & Baker, U., (1973) . Destructive behavior treated by contingency contracts and assertion training : A case study . Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 4, 273-274.
- White, R.K. 1984. Fearful warriors. New York: Free Press.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ก

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$$1. \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน

$N$  = จำนวนคนทั้งหมด

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

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน

$\sum X^2$  = ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละจำนวน

$N$  = จำนวนคนทั้งหมด

$$3. t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

$t$  = ค่าทดสอบที (t - test)

$\bar{X}_1$  = ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มสูง

$\bar{X}_2$  = ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มต่ำ

$S_1^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มสูง

$S_2^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มต่ำ

$n_1$  - จำนวนคนในกลุ่มที่ได้คะแนนสูง

$n_2$  - จำนวนคนในกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ



$$4. F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

F = ค่าทดสอบเอฟ

$MS_B$  = ผลรวมกำลังสองเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม

$MS_W$  = ผลรวมกำลังสองเฉลี่ยภายในกลุ่ม

$$5. \text{Scheffe} : S = (k-1)t_{\alpha,r} \cdot S_{\bar{d}}$$

S = ค่าสถิติของ Scheffe

k = จำนวนกลุ่มทั้งหมดที่ใช้ทดสอบ

$t_{\alpha,r}$  = ค่าสถิติจากตารางมาตรฐาน ที่ระดับ  $df = n - k$

$S_{\bar{d}}$  = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างเฉลี่ย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ข

## แบบสอบถามลักษณะการแสดงออกของนักศึกษา

แบบสอบถามฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ " ลักษณะการแสดงออกของนักศึกษา " ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือจาก นักศึกษาตอบแบบสอบถามตามลักษณะความเป็นจริงของท่านทุกข้อ ทั้งนี้คำตอบแต่ละข้อจะไม่มีข้อใดถูก ข้อใดผิด ข้อมูลที่ได้จากคำตอบของนักศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้

## ข้อชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 50 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นสถานการณ์และลักษณะการแสดงออกของนักศึกษาต่อผู้อื่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้นๆ
2. วิธีตอบแบบสอบถาม ให้นักศึกษาระลึกถึงเหตุการณ์ระหว่างตัวนักศึกษาเองกับผู้อื่น ทั้งในอดีตและปัจจุบันว่านักศึกษาแสดงออกอย่างไร แล้วให้กาเครื่องหมาย / ลงในคำตอบท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ

## ตัวอย่างแบบสอบถาม

ลักษณะการแสดงออกของนักศึกษา	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
(0) เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน ฉันจะต้องได้เถียงเพื่อเอาชนะให้ได้					
(00) ฉันเคยใช้ความรุนแรง เพื่อปกป้องสิทธิและศักดิ์ศรีของฉัน					

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถามมีดังนี้

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นทุกครั้ง ให้นักศึกษากาเครื่องหมาย / ลงในช่อง " ทำเป็นประจำ "

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักศึกษากาเครื่องหมาย / ลงในช่อง " ทำบ่อยๆ "

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักศึกษากาเครื่องหมาย / ลงในช่อง " ทำค่อนข้างบ่อย "

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักศึกษากาเครื่องหมาย / ลงในช่อง " นานๆครั้ง "

ถ้าข้อความใดเป็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลยให้นักศึกษากาเครื่องหมาย / ลงในช่อง "

ไม่เคยทำเลย "

ลักษณะการแสดงออกของนักศึกษา	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน ฉันจะต้องโต้เถียงเพื่อเอาชนะให้ได้					
2. ถ้าใครสั่งให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะขัดขืน ไม่ทำตาม					
3. เมื่อเพื่อนตักเตือนในเรื่องส่วนตัวของฉัน ฉันจะไม่พอใจ และบอกเพื่อนว่าไม่ต้องมายุ่งเรื่องส่วนตัวของฉัน					
4. ถ้าฉันไม่พอใจเพื่อนหรือคนอื่น ฉันจะพูดประชดประชันให้เขารู้สึกตัว					
5. เมื่อมีใครห้ามฉันไม่ให้ทำบางสิ่ง แต่เขากลับทำสิ่งนั้นเอง ฉันจะต้องพูดย้อนว่าเขาบ้าง					
6. ถ้าใครมาแกล้งฉัน ฉันจะพูดจาไม่ดีกับเขา					
7. ถ้าสิ่งของของฉันถูกทำให้เสียหาย โดยไม่รู้ว่าใครเป็นคนทำ ฉันจะใช้วิธีสาปแช่งคนที่ทำ					
8. ฉันจะพูดจาข่มขู่ทำร้ายเพื่อน ถ้าหากเขาทำให้ฉันโกรธ					
9. เมื่อฉันโกรธ ฉันจะเมลด่าหรือพูดคำหยาบออกมา					

ลักษณะการแสดงออกของนักศึกษา	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
10. ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาเยาะเย้ย สบประมาทให้เขาเจ็บใจเล่น					
11. ฉันชอบเป็นคนตั้งฉายาให้เพื่อนที่มีปมด้อยในเรื่องต่างๆ					
12. ถ้ามีใครทำให้ฉันอับอายหรือโกรธแค้น ฉันจะต้อนหาเรื่องมาพูดหรือทำให้เขาเกิดความอับอายหรือโกรธแค้นบ้าง					
13. ฉันมักจะพูดวิจารณ์เพื่อนตรงๆ เมื่อเขาทำอะไรที่ไม่ถูกใจฉัน					
14. ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขาบ้างทันที					
15. ฉันเคยตำหนิผู้ที่กล่าวหาให้ร้ายฉัน					
16. ฉันเคยทำท่าทางล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อนเพื่อยั่วให้เขาโกรธ					
17. ถ้าเพื่อนแกล้งขวางทางเดิน ฉันจะเข้าไปผลักเพื่อนให้พ้นทางเดิน					
18. เมื่อฉันโกรธ ฉันจะปาของใส่คนที่ทำร้ายฉัน					
19. ถ้าฉันมีไม้หรือสิ่งของอยู่ใกล้มือฉัน จะคว้ามาตี คนที่ทำให้ฉันโกรธทันที					

ลักษณะการแสดงออกของนักศึกษา	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
20.ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นจนถึงขั้นชกต่อย ตบตีกัน					
21.ฉันเคยแย่งของของเพื่อนมาดูก่อน					
22.เมื่อใครมาหัวเราะเยาะการกระทำของฉัน ฉันต้องไปพูดทำร้ายจิตใจเขาบ้าง					
23.ถ้าใครทำให้ฉันได้รับความอับอาย ฉันจะต้องทำให้เขาเจ็บปวดบ้าง					
24.ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ ห้ามโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะทำการสิ่งที่ถูกห้ามทันที					
25.ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะแสดงท่าทีไม่พอใจด้วยการทำลายสิ่งของแทน					
26.เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นและถูกท้าทายให้ต่อสู้กัน ฉันก็จะรับคำท้าทันที					
27.เมื่อฉันไม่พอใจการกระทำของบางคน ฉันเคยทำให้พิสูจน์ว่าใครจะทำได้ดีกว่ากัน					
28.ฉันเคยขำขันของใส่คนที่ทำให้ฉันโกรธมาก					
29.ถ้าถูกดูต่ำฉันจะระบายความโกรธด้วยการทำให้ของส่วนรวมเสียหาย					

ลักษณะการแสดงออกของนักศึกษา	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
30.ฉัน เคยข่มขู่ เพื่อน เพื่อขอสิ่งที่ฉันต้องการจากเขา					
31.บางครั้งฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน					
32.เมื่อพบกับคนที่ไม่ชอบหน้ากัน ฉันจะยั่วแหย่ให้เขาไม่พอใจ					
33.ฉันเคยแกล้งสั่งให้รุ่นน้องทำสิ่งที่เขาอายุ หรือไม่กล้าทำ					
34.ฉันเคยเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสียเล่น					
35.ฉันเคยแอบเอาสิ่งที่เพื่อนเกลียดกลัวใส่ในกระเป๋าหรือโต๊ะของเขา เพราะความสนุก					
36.ฉันเคยเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนังเพื่อระบายความคับแค้นใจ					
37.ฉันเคยทำของส่วนรวมเสียหายเมื่อฉันเกิดความรู้สึกโกรธแค้นมากๆ					
38.ฉันเคยเขียนว่าคนที่ฉันไม่พอใจในสถานที่ สาธารณะ เช่น ในห้องน้ำ เพราะจะไม่มีใครรู้					
39.ฉันชอบพูดประชดประชัน คนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกับฉัน					

ลักษณะการแสดงออกของนักศึกษา	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
41.ถ้ามีการแข่งขันกีฬา ฉันจะเป็นคนพุดทำทายเป็นฝ่ายตรงข้าม					
42.หากมีการขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันเคยแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลัง					
43.เมื่อไม่พอใจใคร ฉันเคยทำให้เสียผ้า สิ่งของของเขาประอะเปื้อนเสียหาย					
44.ถ้าฉันโกรธจัด ฉันจะกระแทกประตูปิดให้เสียงดังๆ					
45.ฉันมักจะหงุดหงิดขุ่นเคือง ถ้ามีใครมายั่วแหย่ฉันเล่น					
46.ฉันเคยใช้ความรุนแรง เพื่อปกป้องสิทธิและศักดิ์ศรีของฉัน					
47.ถ้ามีใครมาตะโกนใส่หน้าฉัน ฉันจะต้องตะโกนเสียงดังกลับไปบ้าง					
48.ถ้าใครแสดงท่าทางว่าไม่ค่อยชอบหน้าฉัน ฉันจะแสดงท่าทางตอบโต้ทันที					
49.ถ้ามีคนมาทำให้ฉันรำคาญใจ ฉันจะบอกเขาตรงๆว่า ฉันรู้สึกรำคาญ					
50.ฉันมักจะแกล้งข่มขู่คนอื่น โดยที่ฉันไม่ได้หมายความว่า จะทำตามนั้นจริง					

ภาคผนวก ค  
แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว

เวลาในการสังเกต 30 นาที

วันที่สังเกต .....

ชื่อผู้สังเกต.....

ผู้ถูกสังเกต หมายเลข 1 ชื่อ .....

2 ชื่อ .....

3 ชื่อ .....

4 ชื่อ .....

5 ชื่อ .....

พฤติกรรมก้าวร้าว

ทางกาย - การต่อสู้ ทำร้ายกัน ชกต่อย ตี เตะ หยิก ทูป ผลักไส กระชาก ดึงเสื้อผ้า หรือสิ่งของ ขวางทางเดิน ขัดขาให้ล้ม เลียนแบบท่าทางหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น แย่งของผู้อื่น ขว้างปาสิ่งของ ผลักโต๊ะเก้าอี้ ทูปโต๊ะ ทำสิ่งของให้เกิดเสียงดัง เขียนคำหยาบบนกระดาน ฝ่าผนัง โต๊ะเก้าอี้

ทางวาจา - พูดโต้เถียง ด้วยถ้อยคำหยาบคาย ตำหนิ ตีเตียน เยาะเย้ย ประชดประชันผู้อื่น ตวาด ตะคอก พูดจาข่มขู่ ยุแหย่อันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท พูดเสียงดังขัดจังหวะผู้อื่น พูดนินทาให้ร้าย ล้อชื่อพ่อแม่ผู้อื่นเมื่อโต้เถียงกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การบันทึก : บันทึก X เมื่อมีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ระบุไว้ เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สังเกต  
บันทึก 0 เมื่อไม่มีพฤติกรรมที่ระบุไว้ เกิดขึ้นเลย

พฤติกรรมการแสดงออก	หมายเลขของผู้ถูกสังเกต				
	1	2	3	4	5
<p>ทางกาย</p> <p>การต่อสู้ ทำร้ายกัน ชกต่อย ตี หัก เตะ ทุบ ผลักไส กระชาก ดึงเสื้อผ้าหรือสิ่งของ ขวางทางเดิน ขัดขาให้ล้ม เลียนแบบท่า ทางหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น แย่งของผู้อื่น ขว้างปาสิ่งของ ผลักโต๊ะเก้าอี้ ทุบโต๊ะ ทำ สิ่งของให้เกิดเสียงดัง เขียนคำหยาบบน กระดาน ฝาผนัง โต๊ะเก้าอี้</p> <p>ทางวาจา</p> <p>พูดโต้เถียง ด้วยถ้อยคำหยาบคาย คำหยาบ ด่าทอ ดุเดือด ประชดประชันผู้อื่น ทวาด ตะคอก พูดจาข่มขู่ผู้อื่นเป็นเหตุให้ เกิดการทะเลาะวิวาท พูดเสียงดังขัดจังหวะ ผู้อื่น พูดนินทาให้ร้าย ถ้อยเชื้อพ่อแม่ผู้อื่น เมื่อโต้เถียงกัน</p>					
	รวม				

## ภาคผนวก ง

## โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม

## กิจกรรมครั้งที่ 1

## การฝึกควบคุมความโกรธ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายและเกณฑ์การปฏิบัติของสมาชิกในกลุ่ม การทดลอง
  2. เพื่อให้ นักศึกษาเห็นถึงประโยชน์ และ ความสำคัญของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม
  3. เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจถึง สาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว
- วิธีการฝึก**
1. สร้างความสนิทสนมคุ้นเคย โดย
    - 1.1 ผู้วิจัยเปิดเผย และ แนะนำตนเอง
    - 1.2 นักศึกษาเปิดเผย และ แนะนำตนเอง
  2. อธิบายเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
    - 2.1 ให้นักศึกษาพิจารณาสถานการณ์ ในแง่ของการเป็นผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ (ใบงานที่ 1) จากนั้นนำมาอภิปรายกลุ่ม ถึงผลที่เกิดขึ้น
    - 2.2 ให้นักศึกษาคิดถึงสถานการณ์/เรื่องที่นักศึกษา “ชอบ” และ “ไม่ชอบ” เกิดความรู้สึกอย่างไร และ แสดงออกอย่างไร
    - 2.3 อภิปราย อารมณ์/พฤติกรรม ที่นำไปสู่การต่อสู้ ทะเลาะวิวาท การทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด การทำให้ตนเองสูญเสียมิตรภาพ เกิดปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น อภิปรายถึงเหตุการณ์อย่างไรและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความโกรธ ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจว่าความโกรธเป็นความคิดความรู้สึกที่จะส่งผลต่อพฤติกรรม การแสดงออกทั้งทางกายและวาจาที่ก้าวร้าวรุนแรงได้
  3. อธิบาย จุดมุ่งหมายและขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมการฝึกควบคุมความ

โกรธและทักษะทางสังคม และชี้ให้เห็นความสำคัญของการฝึก

3.1 กระตุ้นความคิดที่ว่าการฝึกควบคุมความโกรธ และทักษะทางสังคม จะนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาเข้าใจว่าวัยรุ่นมักมีความรู้สึกไม่สบายใจกับข้อใจในการแสดงความคิดความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะความรู้สึกโกรธและมักใช้วิธีในการแก้ปัญหาด้วยการกระทำและการพูดที่รุนแรง ส่งผลให้เกิดปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3.2 การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม จะช่วยลดปัญหาอื่นๆได้

การประเมินผล

- จากการตอบคำถาม
- นักศึกษาสามารถระบุสาเหตุของความโกรธได้
- นักศึกษาสามารถบอกผลของการเกิดความโกรธได้
- นักศึกษาสามารถระบุพฤติกรรมที่ก้าวร้าวได้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงานที่ 1

### สถานการณ์

จงพิจารณาคำตอบจากสถานการณ์ในข้อต่อไปนี้อย่างถี่ถ้วนแล้วใส่เครื่องหมาย / หน้าคำตอบที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และ ใส่เครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อกัน

1. ขณะที่คุณกำลังเดินอยู่ที่ถนนหน้าวิทยาลัยและพบเพื่อนร่วมห้อง คุณถามเขาว่า “เกิดอะไรขึ้น”

ก. เพื่อนตอบว่า “ไม่มีอะไรมากหรอก”

ข. เพื่อนตอบว่า “ไม่ใช่เรื่องของคุณ”

2. คุณกำลังเล่นตะกร้ออยู่กับเพื่อน แล้วคุณก็ชวนเพื่อนว่า “ไปเล่นบดกันดีกว่า”

ก. เพื่อนตอบว่า “ก็ดีเหมือนกัน”

ข. เพื่อนตอบว่า “แล้วเล่นตะกร้ออยู่มันเสียหยาตรงไหนล่ะ”

3. คุณกำลังดูโทรทัศน์อยู่ที่บ้าน และแม่เรียกให้ไปกินข้าว

ก. คุณตอบว่า “เดี๋ยวไปครับแม่”

ข. คุณตอบว่า “เดี๋ยวสิ เหม่งยังไม่ทันจบเลย”

4. ที่โรงเรียน เมื่อครูบอกว่า “นั่งลงเดี๋ยวนี้ละ”

ก. คุณตอบว่า “ผมเพิ่งจะลุกขึ้นมานเดี๋ยวนี้เอง”

ข. คุณตอบว่า “ขอโทษครับ ผมลืมตัวไปหน่อย”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมครั้งที่ 2 การฝึกควบคุมความโกรธ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ นักศึกษาบางซึ่งถึงตัวชี้แนะทางสรีระก่อนเกิดความโกรธได้
  2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถ ใช้เทคนิคฝึกลมหายใจเพื่อควบคุมความโกรธ
- วิธีการฝึก**
1. อธิบายถึง เหตุการณ์อย่างใดและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความโกรธ เช่น จากคำพูด วาจา กิริยา ท่าทาง เป็นต้น
  2. ให้นักศึกษาระลึกถึง เหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความโกรธและให้ระบุว่าก่อนเกิดความโกรธมีตัวชี้แนะอะไรบ้างอธิบายซักถาม ช่วยกันยกตัวอย่าง ตัวชี้แนะทางสรีระที่สังเกตด้วยตนเองได้
  3. ให้นักศึกษาพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความโกรธว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง (ใบงานที่ 2) อภิปรายกลุ่ม โดยผู้วิจัยสอนให้นักศึกษารู้จักสังเกตและรู้ถึงสภาวะทางสรีระ และให้นักศึกษาระหนักว่าร่างกายเริ่มเกิดอาการและความคิดที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกำลังเกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้แสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง ก็จะต้องยับยั้งความโกรธก่อน จะเป็นการช่วยให้มีสติในการคิดหรือตัดสินใจเลือกในการตอบสนองที่มีประสิทธิภาพที่สุด ซึ่งผู้วิจัยจะฝึกเทคนิคในการควบคุมความโกรธให้กับนักศึกษา 3 วิธีง่ายๆด้วยกัน คือ การสูดลมหายใจ การนับในใจ การจินตนาการ
  4. สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ
    - อธิบายการสูดลมหายใจลึกๆช้าๆ จะช่วยให้สามารถควบคุมการสนองตอบต่อสถานการณ์
    - สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ ซึ่งประกอบด้วย
      1. หายใจเข้าอย่างช้าๆนานๆ
      2. หายใจออก โดยค่อยๆผ่อนออกอย่างช้าๆ
      3. ขณะหายใจออก ให้คิดว่า สบาย..ช..บ
      4. หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ทำต่อเนื่องกันไป
      5. ให้นักศึกษาฝึกกระทำซ้ำๆ

การประเมินผล

-จากการตอบคำถามที่นักศึกษาสามารถบ่งชี้ถึงตัวนะทางสรีระก่อน  
เกิดความโกรธได้

-จากการสังเกตการกระทำการสูดลมหายใจของนักศึกษา



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงานที่ 2

ลองพิจารณาตนเอง เมื่อเวลาที่คุณโกรธคุณมีปฏิกิริยาใดบ้าง

- ความดันเลือดขึ้นสูง
- เลือดสูบฉีดแรง
- หัวใจเต้นถี่แรง
- รู้สึกแน่นในลำคอ
- กัดฟันแน่น
- ศีรษะเหมือนจะระเบิดออกมา
- หายใจแรงเร็ว
- รู้สึกร้อนเหมือนถูกไฟลน
- กล้ามเนื้อแขนขาเกร็ง เกรียว
- ใบหน้าบึ้งตึง
- รู้สึกเหมือนจะเป็นลม
- กำหมัดแน่น
- ร่างกาย มือ แขนขาสั่น
- ร่างกาย มือ แขนขาเย็นเฉียบ
- อยากทำร้าย ตะ ค่อย ทูตี่ กัดหรือทำอะไรก็ได้ที่เป็นการทำให้เจ็บปวด
- อยากทำร้ายหรือระเบิดออกมา แต่ก็ควบคุมไว้
- อยากจะพูดคำอะไร ออกมาเพื่อเป็นการทำร้ายคนอื่น
- นุ เนี้ยว หงุดหงิด พร้อมทั้งจะทุตะคอกคำว่า
- รู้สึกสับสน ไม่มีสมาธิในการทำอะไรให้สำเร็จ
- พยายามทบทวนคิดค้นหาเหตุผลมาทำความเข้าใจ
- เผ่าคิดแล้วคิดอีกว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง
- คิดที่จะตอบได้อยู่คนเดียวในใจ
- ไม่สนใจ เด็ดขาก็หายโกรธไปเอง
- ทำใจ ให้สงบ ไม่คิดอะไรทั้งนั้น
- ตอบโต้กลับไปทันทีอย่างรุนแรง
- รู้สึกเหมือนจะคลั่ง และ ระเบิดออกมา

### กิจกรรมครั้งที่ 3

#### การฝึกควบคุมความโกรธ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถใช้เทคนิคการนับในใจในการควบคุมความโกรธได้
  2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถใช้เทคนิคการสร้างจินตนาการในการควบคุมความโกรธได้
- วิธีการฝึก**
1. ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 2 เกี่ยวกับเทคนิคสูดลมหายใจ
  2. สอนเทคนิคการนับในใจ โดยเทคนิคนี้ นักศึกษาสามารถทำในใจ หรือกระซิบเบาๆ จะเป็นการช่วยหันเหความสนใจต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นได้ โดยนักศึกษากำหนดจำนวนที่จะนับให้สอดคล้องกับเวลาที่จะทำให้ความโกรธลดลงหรือทำให้สงบลงได้ โดยอาจกำหนดเริ่มจาก 100,50 หรือ 20 แล้วนับถอยหลัง หรือ อาจเริ่มต้น จาก 1,20,50 ไปจนถึง 100 ก็ได้ ทั้งนี้เริ่มฝึกด้วยการนับออกเสียงเบาๆก่อน จากนั้นจึงนับในใจ
  3. ทบทวนและฝึกการนับในใจ โดยผู้วิจัยอ่านสถานการณ์กระตุ้น แล้วให้นักศึกษานับในใจ
  4. ฝึกการนับในใจ ร่วมกับการสูดลมหายใจ
  5. สอนเทคนิคการสร้างจินตนาการ
    - โดยอธิบายให้นักศึกษาเห็นว่า การคิด ถึงสิ่งที่ดีๆ มีความสุข จะช่วยให้ควบคุมและมีสติ สงบได้
    - ให้นักศึกษาหลับตา และ ใช้เวลา 2-3 นาที คิดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบายมีความสุข หลังจากนั้น ให้นักศึกษาอธิบายและบรรยายความรู้สึก
- การประเมินผล**
- จากการสังเกตการนับ และการสร้างจินตนาการ
  - จากการตอบคำถาม



## กิจกรรมครั้งที่ 4

### การฝึกทักษะการแสดงความคิดเห็นความรู้สึก

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อฝึกให้นักศึกษาแยกแยะความคิดที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
  2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการแสดงความคิดเห็นความรู้สึกอย่างเหมาะสม
  3. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการแสดงความคิดเห็นรู้สึกต่อสถานการณ์ที่มากระดับโดยการใช้คำพูดบรรยาย ประกอบด้วยการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม เป็นการฝึกพูดและแสดงเพื่อให้ผู้อื่นรู้ถึงความคิดเห็นรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด

- วิธีการฝึก**
- ขั้นตอนการฝึกควบคุมความโกรธ
1. ซักถาม และอภิปราย ถึง ความคิด ที่สามารถทำให้ตัวเราเกิดความรู้สึกสงบ หรือ เกิดความรู้สึกว่า ความพุนหัน ใจร้อนรุนแรง ได้
  2. แสดงให้นักศึกษาเห็นว่า สถานการณ์ต่างๆ ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้โกรธเพียงอย่างเดียว แต่ความคิด ของตัวเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธด้วยเช่นกัน อภิปราย ว่าความคิดแบบใดที่ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง เกิดความขัดแย้ง เสียเพื่อน เสียมิตรภาพ
  3. ให้สถานการณ์ และนักศึกษาฝึก ใช้เทคนิคการฝึกลมหายใจ
- ขั้นตอนการฝึกทักษะทางสังคม
1. อธิบายถึง ความสำคัญและการใช้คำพูดบรรยายและการใช้ภาษาท่าทางในการแสดงความคิดเห็นรู้สึก (เอกสารที่ 1-2)
  2. ให้สถานการณ์ (ใบงานที่ 3-4) นักศึกษาคิดวิธีการพูดบรรยายความคิดเห็นความรู้สึก
  3. นักศึกษาฝึกพูดแสดงความคิดเห็นรู้สึกประกอบการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสมต่อสถานการณ์นั้น
  4. ให้ข้อมูลป้อนกลับ และ อภิปราย

การประเมินผล

- จากการตอบคำถามต่อสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น
- จากการประเมินการใช้คำพูดและการแสดงท่าทางในการแสดงบทบาทสมมติด้วยแบบประเมินทักษะทางสังคม



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบ 1

การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีข้อควรพิจารณา 3 ลักษณะ คือ

### 1. การยินยอม

การเก็บความคิด ความรู้สึก และความต้องการเอาไว้ภายใน ปล่อยให้คนอื่น ๆ เอาสิทธิต่างๆ ไป คนที่เก็บกอดอารมณ์ไว้ มักจะแบกความเครียดไว้ด้วย เพราะต้องคอยปกปิดสิ่งที่พวกเขาคิดว่าไม่เป็นที่ยอมรับของคนอื่น อารมณ์ ความคิด ความต้องการ ของเขา ได้รับการปกป้องไว้อย่างแน่นหนาจนเขาไม่สามารถรับรู้ ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

### 2. การไม่แฉแสด

การแสดงให้เห็นถึงการ ไม่แฉแสดต่อความรู้สึก หรือสิทธิของผู้อื่น พร้อมทั้งจะแสดงอารมณ์ ความต้องการ ความรู้สึกของตนเองออกมา เมื่อมีบุคคล หรือเหตุการณ์มากระตุ้น คุณมักจะแสดงความรู้สึกที่ไม่ดีด้วยการพูดจาได้เถียงเอาชนะ ตะโกนข่มขู่ คำหยาบคายต่อผู้อื่น อย่างเกินจริง หรืออาจถึงขั้นคำ ข่งผู้อื่น คุณอาจแสดงความรู้สึกออกมาด้วยการกระทำกับสิ่งของ หรือบุคคลโดยตรง

### 3. การยืนยัน

การที่คุณต้องการให้คนอื่นเคารพเชื่อฟังในความรู้สึกของคุณ เป็นคนเปิดเผยถึงความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง

ความรุนแรงในสังคมจะไม่เกิดขึ้น หากบุคคลสามารถสื่อสารถึงความรู้สึกของเขาออกมาได้อย่างเหมาะสม

ศูนย์วิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบ 2



### วิธีการแสดงความรู้สึก

การรู้จักแสดงออกถึงความคิดความรู้สึกคามติธิและความพึงพอใจของตนเอง ทำให้ความต้องการของตนเองบรรลุได้ โดยต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เสียหาย เจ็บปวดทั้งกาย และใจ นับเป็นวิธีการหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถมีความสุขความสบายใจ ในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

การแสดงความรู้สึกมีทั้ง การแสดงทางวาจา และ ทางภาษาท่าทาง ซึ่งทุกคนสามารถที่จะพัฒนาและเสริมสร้างวิธีการแสดงความรู้สึกของตนเอง เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกันได้

การพูดแสดงความรู้สึกที่คุณมักจะ ไม่ทันระวัง และขาดทักษะในการแสดงออก

1. ตีตราผู้อื่น ( คุณ โกรธ --คนอื่นทำให้โกรธ /เห็นแก่ตัว/โหดร้าย )
2. คำสั่ง ( หุคุณนะ /เงือบ )
3. คำถาม ( มันปลอดภัยกับนักเหอที่ ขับรถเร็ว )
4. ก้าวหา ( คุณไม่สนใจฉันเลย )
5. การเรียกชื่อ ( คุณเป็นพวกสัตว์เดือยคลาน )
6. การเขี่ยหยัน แดกดัน ( คุณชอบทำให้คนอื่นรู้สึกสำนึกในบุญคุณจริงๆนะ )
7. การแสดงความพึงพอใจ ( คุณน่าอัศจรรย์มาก )
8. การแสดงความไม่พึงพอใจ ( คุณโหดร้าย/ ใจดำ )

### วิธีการแสดงความคิดความรู้สึก

1. บอกชื่อ/กำหนดความรู้สึกที่ชัดเจน เช่น ฉันโกรธ/ฉันรู้สึกเจ็บ
2. ใช้การพูดเปรียบเทียบ เช่น ฉันรู้สึกเหมือนตัวกำลังจะถอย
3. บอกกิจกรรมที่ความรู้สึกนั้นกระตุ้นให้คุณทำ เช่น ฉันน่าจะคบหน้าคุณ ฉันรู้สึกชอบการปลอบใจของคุณ
4. การใช้จินตนาการของคำพูดในการบรรยายความรู้สึก เช่น ฉันรู้สึกเหมือนกับพระเจ้ากำลังหัวเราะให้กับฉัน

ในการบรรยายความรู้สึก คุณควรพยายามทำให้ชัดเจนถึงความรู้สึกของคุณ โดยการกำหนด(ระบุ)ถึง ฉัน, ของฉัน (I, Me, My)

**ใบงานที่ 3**  
**ลักษณะการพูดแสดงถึงความรู้สึกที่เหมาะสม**

ให้ทำเครื่องหมาย / หน้าข้อที่ท่านเห็นว่าเป็นการใช้คำพูดแสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม

- |        |       |  |
|--------|-------|--|
| ข้อ 1  | _____ | ก. เสียบจะทีน่า ไม่ต้องพูดอะไรอีกแล้ว                        |
|        | _____ | ข. เรื่องที่เธอพูด ทำให้ฉันรำคาญจริงๆเลย                     |
| ข้อ 2  | _____ | ก. คಾದัวหรือใจ ไม่เห็นเธอว่าฉันกำลังทำงานอยู่                |
|        | _____ | ข. ฉันรู้สึกหงุดหงิดจังเลยที่เธอขัดจังหวะฉันบ่อยๆ            |
|        | _____ | ค. คุณไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่นเลย คุณเอาแต่ใจตนเอง         |
| ข้อ 3  | _____ | ก. ฉันรู้สึกเศร้าใจกับเหตุการณ์วันนี้จริงๆเลย                |
|        | _____ | ข. นี่เป็นวันที่โชคร้ายจริงๆเลย                              |
| ข้อ 4  | _____ | ก. คุณช่างเป็นคนที่มีวิเศษจริงๆเลย                           |
|        | _____ | ข. คุณเป็นคนทำงานได้เยี่ยมยอดจริงๆ ฉันนับถือคุณจริงๆ         |
| ข้อ 5  | _____ | ก. เวลาที่ฉันอยู่กับคุณ ฉันรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง            |
|        | _____ | ข. ฉันรู้สึกว่าคุณเทียมจริง                                  |
|        | _____ | ค. ทุกคนชอบคุณ   |
| ข้อ 6  | _____ | ก. ถ้ายังไม่มียะไรดีขึ้น ฉันจะไปหางานใหม่                    |
|        | _____ | ข. คุณเคยเผชิญกับความหมกหมองในชีวิตมั๊ย                      |
|        | _____ | ค. ฉันคิดว่า ตอนนี้ฉันกำลังต้องการความช่วยเหลือจากคุณ        |
| ข้อ 7  | _____ | ก. นี่เป็นหนังสือที่น่าสนใจ                                  |
|        | _____ | ข. ฉันรู้สึกว่านี่ไม่ใช่หนังสือที่ดีมาก                      |
|        | _____ | ค. ฉันตื่นเต้นมากเมื่อได้อ่านหนังสือนี้                      |
| ข้อ 8  | _____ | ก. ฉันรู้สึกว่าไม่เหมาะสมกับการสังสรรค์กับคนกลุ่มนี้         |
|        | _____ | ข. ฉันรู้สึกไม่พึงพอใจในการสังสรรค์กับคนกลุ่มนี้             |
| ข้อ 9  | _____ | ก. ฉันช่างอากัปกิริยาจริงๆ ไม่เคยมีใครชอบฉันเลย              |
|        | _____ | ข. ครูคนนั้นแสบจัง เขาไม่สนอะไรเลย                           |
| ข้อ 10 | _____ | ก. ฉันรู้สึกสนุกสนาน และอบอุ่น เมื่ออยู่ในกลุ่มของฉัน        |
|        | _____ | ข. ฉันรู้สึกว่าทุกคนสนใจและยอมรับว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม |

### ใบงานที่ 4

หากคุณพบเหตุการณ์เช่นนี้ คุณจะทำอย่างไร ?

1. คุณมักจะเป็นคนที่ทำงานหนักมากที่สุดในกลุ่ม ไม่มีใครช่วยเหลือคุณ คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

2. คุณพักอยู่กับเพื่อน ซึ่งมักจะใช้ของของคุณ โดยไม่เคาะขอ หรือถามคุณก่อนเลย คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

3. คุณถูกสบประมาทว่าเป็นคนไม่น่าเชื่อถือ คุณรู้สึกว่ามีเหตุผล และไม่ยุติธรรมกับคุณเลย คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

4. คุณไม่ชอบที่จะอยู่ในกลุ่มทำรายงานเดิม และต้องการย้ายกลุ่ม คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

แบบประเมินทักษะทางสังคม

ชื่อผู้ถูกประเมิน \_\_\_\_\_

ประเด็นที่ประเมิน	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การมองคู่สนทนา			
2. การพยักหน้าในขณะที่ฟัง			
3. การยิ้มให้คู่สนทนา			
4. การแสดงสีหน้าสอดคล้องกับเรื่องที่พูด			
5. ระยะเวลาสนองตอบต่อคู่สนทนา			
6. การประสานสายตากับคู่สนทนา			
7. นิ่งเสียงในการพูด			
8. การใช้คำพูดที่เหมาะสมกับเหตุการณ์			
9. การวางมือ ท่าทาง ประกอบการพูด			

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**กิจกรรมครั้งที่ 5**  
**การฝึกทักษะการหลีกเลี่ยงการต่อสู้ทะเลาะวิวาท**

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้นักศึกษา สามารถใช้เทคนิคการนับในใจ ในการควบคุมความโกรธ ต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดการทะเลาะวิวาท
  2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้คำพูดและ การแสดงท่าทางที่เหมาะสมต่อ สถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดการทะเลาะวิวาท
- วิธีการฝึก**
- ขั้นตอนการฝึกควบคุมความโกรธ ต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดการทะเลาะวิวาท
1. ให้สถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดการทะเลาะวิวาท และใช้เทคนิคการนับในใจ เพื่อควบคุมความโกรธ
  2. อภิปราย การต่อสู้ทะเลาะวิวาท เกิดจากสาเหตุใด
  3. ฝึก คิด หาสาเหตุว่าทำไมจึงต้องทะเลาะวิวาท ผลของการทะเลาะวิวาท ต้องการให้เกิดอะไรขึ้น ใน ระยะยาว วิธีอื่นในการจัดการกับสถานการณ์ และ พิจารณาวีธีที่ดีที่สุดในการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น
- ขั้นตอนการฝึกทักษะการป้องกันการเกิดการทะเลาะวิวาท
1. ให้สถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดการทะเลาะวิวาท (ใบงานที่ 5)
  2. นักศึกษาคิดวิธีการพูดประกอบการใช้ภาษาท่าทางในการจัดการกับ สถานการณ์ นั้น อภิปรายในกลุ่ม
  3. แสดงบทบาทสมมติ เพื่อฝึกการใช้คำพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม
  4. อภิปราย และให้ข้อมูลป้อนกลับ
  5. ฝึกกระทำซ้ำๆ
- การประเมินผล**
- จากการตอบคำถามต่อสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น
  - จากการประเมินการใช้คำพูดและการแสดงท่าทางในการแสดง บทบาทสมมติด้วยแบบประเมินทักษะทางสังคม



**ใบงานที่ 5**  
**หากคุณพบเหตุการณ์เช่นนี้ คุณจะทำอย่างไร ?**

1. มีคนมาบอกกับคุณว่าเขามีสิทธินั่งเก้าอี้ตัวที่คุณกำลังนั่งอยู่ และ ให้คุณลุกออกไป คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

2. คุณถูกหักคะแนนความประพฤติ เพราะมีบางคน ไปบอกกับอาจารย์ฝ่ายปกครองว่า คุณ ไปมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคนอื่น และคุณเพิ่งพบว่าใครบอก คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

3. เพื่อนขโมยอุปกรณ์เขียนแบบของคุณไป และ ไม่ยอมที่จะคืนให้คุณ คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

4. ผู้ชายคนหนึ่งดูเหมือนจะเมาและแสดงท่าทางเหมือนจะหาเรื่องทำร้ายคุณ คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

**กิจกรรมครั้งที่ 6**  
**การฝึกทักษะการจัดการกับการถูกกล่าวหา ชั่วๆ**

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถใช้เทคนิคการจินตนาการ ในการควบคุมความโกรธ ต่อสถานการณ์ที่เป็นการกล่าวหา ชั่วๆ</li> <li>2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถใช้คำพูดประกอบการใช้ภาษาท่าทาง ในการจัดการกับการถูกกล่าวหา ชั่วๆ ได้เหมาะสม</li> </ol>
<b>วิธีการฝึก</b>	<p>ขั้นตอนการฝึกควบคุมความโกรธ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สถานการณ์ที่เป็นการกล่าวหา ชั่วๆ อารมณ์</li> <li>2. นักศึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการ ในการควบคุมความโกรธต่อสถานการณ์</li> <li>3. จักถาม ถึงสถานการณ์ที่เป็นการกล่าวหา ชั่วๆ อารมณ์ และ วิธีการจัดการ ของนักศึกษาสถานการณ์นั้น</li> <li>4. กระตุ้นให้คิดว่า ทำไมคนจึงกล่าวหา คิดหาวิธีการตอบข้อกล่าวหาของผู้อื่น และ เลือกวิธีการที่ดีที่สุดในการตอบตนเอง</li> </ol> <p>ขั้นตอนการฝึกทักษะการจัดการกับการถูกกล่าวหา ชั่วๆ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สถานการณ์ที่เป็นการกล่าวหา ชั่วๆ อารมณ์ (ใบงานที่ 6)</li> <li>2. นักศึกษาคิดวิธีการพูดประกอบการใช้ภาษาท่าทางในการจัดการกับ สถานการณ์นั้น อภิปรายในกลุ่ม</li> <li>3. แสดงบทบาทสมมติ เพื่อฝึกการใช้คำพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม</li> <li>4. อภิปราย และให้ข้อมูลป้อนกลับ</li> <li>5. ฝึกกระทำซ้ำๆ</li> </ol>
<b>การประเมินผล</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-จากการตอบคำถามต่อสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น</li> <li>-จากการประเมินการใช้คำพูดและการแสดงท่าทางในการแสดงบทบาทสมมติด้วยแบบประเมินทักษะทางสังคม</li> </ul>

ใบงานที่ 6  
หากคุณพบเหตุการณ์เช่นนี้ คุณจะทำอย่างไร?

1. เพื่อนของคุณกล่าวหาว่าคุณเสพยาบ้า คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

2. แม่ของคุณกล่าวหาว่าคุณเอาเงินในกระเป๋าของแม่ไป คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

3. คุณถูกกล่าวหาว่าลอกงานเขียนแบบของเพื่อนมาส่ง คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

4. เพื่อนบ้านของคุณกล่าวหาว่าคุณเป็นคนไม่ดี ไม่เหมือนกับน้องของคุณ คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

**กิจกรรมครั้งที่ 7**  
**การฝึกทักษะการจัดการกับความกดดันกลุ่ม**

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถใช้เทคนิค ในการควบคุมความโกรธ ต่อสถานการณ์ ที่เป็นความกดดันของกลุ่ม
  2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถใช้คำพูดประกอบการใช้ภาษาท่าทาง ในการจัดการ กับการถูกกดดันจากกลุ่ม ได้อย่างเหมาะสม
- วิธีการฝึก**
- ขั้นตอนการฝึกควบคุมความ โกรธต่อสถานการณ์ความกดดันกลุ่ม
1. ให้สถานการณ์ที่เป็นการกดดันของกลุ่ม
  2. นักศึกษาใช้เทคนิค ในการควบคุมความโกรธต่อสถานการณ์นั้น
  3. ซักถาม ถึงสถานการณ์ที่เป็นการกดดันของกลุ่ม และ วิธีการจัดการของ นักศึกษาต่อสถานการณ์นั้น
  4. กระตุ้นให้คิดว่า สิ่งที่คุณอื่นๆในกลุ่มต้องการให้ทำคืออะไร และทำไมจึงให้ ทำ พิจารณาว่าตัวเองต้องการทำอะไร และจะบอกกลุ่มอย่างไร
- ขั้นตอนการฝึกทักษะการจัดการกับความกดดันจากกลุ่ม
1. ให้สถานการณ์ที่เป็นความกดดันจากกลุ่ม (ใบงานที่ 7)
  2. นักศึกษาคิดวิธีการพูดประกอบการใช้ภาษาท่าทางในการจัดการกับ สถาน การณ์นั้น อภิปรายในกลุ่ม
  3. แสดงบทบาทสมมติ เพื่อฝึกการใช้คำพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม
  4. อภิปราย และให้ข้อมูลป้อนกลับ
  5. ฝึกกระทำซ้ำๆ
- การประเมินผล**
- จากการตอบคำถามต่อสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น
  - จากการประเมินการใช้คำพูดและการแสดงท่าทางในการแสดงบทบาท สมมติด้วยแบบประเมินทักษะทางสังคม

ใบงานที่ 7  
หากคุณพบเหตุการณ์เช่นนี้ คุณจะทำอย่างไร ?

1. คุณกำลังอยู่ในงานเลี้ยงกับกลุ่มเพื่อนและมีเพื่อนบางคนชวนคุณไปเสพยา คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

2. เพื่อน 3 คนข่มขู่กดดันคุณให้ไปรวมกลุ่มเพื่อไปติดกับนักศึกษาจากกลุ่มอื่น คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

3. คุณรู้ว่าสมาชิกในห้องคุณแอบไปสูบบุหรี่ มีคนมาถามคุณว่า คุณรู้อะไรเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นบ้าง คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

4. เพื่อน 3 คนชวนคุณไปที่ชวตุคอนเสิร์ท คุณมีงานที่จะต้องรีบทำส่งในวันรุ่งขึ้น คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

## กิจกรรมครั้งที่ 8

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้เทคนิค ในการควบคุมความโกรธต่อสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนด
  2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถแสดงออกทางวาจาและการใช้ภาษาท่าทางต่อสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นมา ได้อย่างเหมาะสม
- วิธีการฝึก**
1. เสนอสถานการณ์สมมติที่กระตุ้นให้เกิดความโกรธ (ใบงานที่ 8)
  2. นักศึกษาใช้เทคนิคการควบคุมความโกรธ
  3. นักศึกษานแสดงบทบาทสมมติ ในการจัดการกับสถานการณ์นั้น
  4. ให้ข้อมูลป้อนกลับ
  5. อภิปราย และ ประเมินผล
- การประเมินผล**
- จากการตอบคำถามต่อสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น
  - จากการประเมินการใช้คำพูดและการแสดงท่าทางในการแสดง บทบาทสมมติด้วยแบบประเมินทักษะทางสังคม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานที่ 8  
สถานการณ์

1. สมาชิกในกลุ่มของคุณหลายคนบอกว่าเขากำลังจะไปขโมยของในห้าง และ เขาต้องการให้คุณดูเส้นทาง คุณ ไม่อยากไป เพื่อนก็ข่มขู่ คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

2. คุณเพิ่งจะออกจากบ้าน และเป็นสัปดาห์แรกของการเรียน กลุ่มเพื่อนของคุณตกลงกันว่า จะไปเที่ยว และไม่ไปโรงเรียน พวกเขาชวนคุณ ไปกับเขา คุณ ไม่อยากที่จะ ไป คุณจะทำอย่างไร

---

---

---

---

---

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ  
โปรแกรมกลุ่มควบคุม

กิจกรรมครั้งที่ 1

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ นักศึกษา รู้จัก และ เข้าใจ ความหมาย ของ บุคลิกภาพ
  2. เพื่อให้ นักศึกษา เห็น ความสำคัญ ของ การสำรวจ และ พัฒนา บุคลิกภาพ
  3. เพื่อให้ นักศึกษา สำรวจ และ รู้จัก ตนเอง
- วิธีการ**
1. สร้าง ความสนิทสนม ขึ้น ระหว่าง ผู้วิจัย และ นักศึกษา
    - 1.1 ผู้วิจัย เปิดเผย และ แนะนำ ตนเอง
    - 1.2 นักศึกษา เปิดเผย และ แนะนำ ตนเอง
  2. อธิบาย ถึง การ เข้า กิจกรรม กลุ่ม จุดมุ่งหมาย และ วิธีการ ปฏิบัติ ในการ เข้าร่วม กิจกรรม กลุ่ม เพื่อ การสำรวจ และ การ พัฒนา บุคลิกภาพ
  3. อธิบาย ความหมาย และ ความสำคัญ ของ บุคลิกภาพ
  4. อภิปราย เกี่ยวกับ ผลดี ผลเสีย ของ การสำรวจ ตนเอง ชักถาม ความต้องการ รู้จัก ตนเอง ใน ด้าน ไต่บ้าง และ ทำ ได้ อย่างไรบ้าง
- การประเมินผล** จากการ ตอบคำถาม

กิจกรรมครั้งที่ 2

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ นักศึกษา รู้จัก ลักษณะ ความเชื่อมั่น ในตนเอง
  2. เพื่อให้ นักศึกษา สำรวจ และ รู้จัก ระดับ ความเชื่อมั่น ของตนเอง
- วิธีการ**
1. อธิบาย ถึง ลักษณะ ความเชื่อมั่น ในตนเอง ของบุคคล
  2. ให้ นักศึกษา ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับ ลักษณะ ความเชื่อมั่น ในตนเอง
  3. ผู้วิจัย และ นักศึกษา ร่วมกัน สรุป และ แปลผล ลักษณะ ความเชื่อมั่น ในตนเอง ของแต่ละบุคคล
  4. อภิปราย ชักถาม เกี่ยวกับ ความเชื่อมั่น ในตนเอง
- การประเมินผล** จากการ ตอบแบบสอบถาม และ การตอบคำถาม



### กิจกรรมครั้งที่ 3

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้ นักศึกษา รู้จัก ลักษณะ ความเป็นผู้นำ และผู้ตาม

2. เพื่อให้ นักศึกษา ตีความ และ รู้จัก ระดับ ความเป็นผู้นำ และผู้ตาม ของตนเอง

วิธีการ

1. อธิบาย ถึง ลักษณะ ความเป็นผู้นำ และผู้ตาม

2. ให้ นักศึกษา ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับ ลักษณะ ความเป็นผู้นำ และผู้ตาม

3. ผู้วิจัย และ นักศึกษา ร่วมกัน สรุป และ แปลผล ลักษณะ ความเป็นผู้นำ และผู้ตาม ของ แต่ละบุคคล

4. อภิปราย ซักถาม เกี่ยวกับ ความเป็นผู้นำ และผู้ตาม

การประเมินผล จากการตอบแบบสอบถาม และ การตอบคำถาม

### กิจกรรมครั้งที่ 4

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้ นักศึกษา รู้จัก ลักษณะ ความมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

2. เพื่อให้ นักศึกษา ตีความ และ รู้จัก ระดับ ความมีมนุษยสัมพันธ์ ของตนเอง

วิธีการ

1. อธิบาย ถึง ลักษณะ ความมีมนุษยสัมพันธ์ ของบุคคล

2. ให้ นักศึกษา ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับ ลักษณะ ความมีมนุษยสัมพันธ์ ของบุคคล

3. ผู้วิจัย และ นักศึกษา ร่วมกัน สรุป และ แปลผล ลักษณะ ความมีมนุษยสัมพันธ์ ของ แต่ละบุคคล

4. อภิปราย ซักถาม เกี่ยวกับการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

การประเมินผล จากการตอบแบบสอบถาม และ การตอบคำถาม

### กิจกรรมครั้งที่ 5

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อให้ นักศึกษา รู้จัก ลักษณะ ความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ นักศึกษามาสำรวจและ รู้จัก ระดับ ความคิดสร้างสรรค์ ของตนเอง

**วิธีการ**

1. อธิบายถึง ลักษณะ ความคิดสร้างสรรค์ ของบุคคล
2. ให้ นักศึกษา ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับ ลักษณะ ความคิดสร้างสรรค์ ของ ตนเอง
3. ผู้วิจัย และ นักศึกษาร่วมกัน สรุป และ แปลผล ลักษณะ ความคิดสร้างสรรค์ ของแต่ละบุคคล
4. อภิปราย ซักถาม เกี่ยวกับการ เกิดความคิดสร้างสรรค์

**การประเมินผล** จากการตอบแบบสอบถาม และ การตอบคำถาม

### กิจกรรมครั้งที่ 6

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อให้ นักศึกษา รู้จัก ลักษณะ การกล้าแสดงออก
2. เพื่อให้ นักศึกษามาสำรวจและ รู้จัก ระดับ การกล้าแสดงออก

**วิธีการ**

1. อธิบายถึง ลักษณะ ของการกล้าแสดงออก ของบุคคล
2. ให้ นักศึกษา ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับ ลักษณะ การกล้าแสดงออก
3. ผู้วิจัย และ นักศึกษาร่วมกัน สรุป และ แปลผล ลักษณะ การกล้าแสดงออก ของแต่ละบุคคล
4. อภิปราย ซักถาม เกี่ยวกับการ กล้าแสดงออก

**การประเมินผล** จากการตอบแบบสอบถาม และ การตอบคำถาม

## กิจกรรมครั้งที่ 7

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ นักศึกษา รู้จัก ลักษณะนิสัยรักการทำงาน
  2. เพื่อให้ นักศึกษา สำนึก และ รู้จัก ลักษณะนิสัยรักการทำงาน ของตนเอง
- วิธีการ**
1. อธิบายถึง ลักษณะนิสัยรักการทำงาน ของบุคคล
  2. ให้ นักศึกษา ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับ ลักษณะนิสัยรักการทำงาน
  3. ผู้วิจัย และ นักศึกษา ร่วมกัน สรุป และ แปลผล ลักษณะนิสัยรักการทำงาน ของแต่ละบุคคล
  4. อภิปราย ซักถาม เกี่ยวกับการ สร้าง ลักษณะนิสัยรักการทำงาน
- การประเมินผล** จากการตอบแบบสอบถาม และ การตอบคำถาม

## กิจกรรมครั้งที่ 8

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ นักศึกษา รู้จัก ลักษณะของความรับผิดชอบ
  2. เพื่อให้ นักศึกษา สำนึก และ รู้จัก ระดับของความรับผิดชอบ ในตนเอง
- วิธีการ**
1. อธิบายถึง ลักษณะความรับผิดชอบ ของบุคคล
  2. ให้ นักศึกษา ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับ ลักษณะความรับผิดชอบ
  3. ผู้วิจัย และ นักศึกษา ร่วมกัน สรุป และ แปลผล ลักษณะความรับผิดชอบ ของแต่ละบุคคล
  4. อภิปราย ซักถาม เกี่ยวกับ ผลดี ผลเสีย ของการ มีความรับผิดชอบ
  5. ผู้วิจัย และ นักศึกษา ร่วมกัน สรุป ถึง ลักษณะต่างๆ ของตนเอง ที่ได้ สำนึก มา และ จะ นำ มา พัฒนาตนเอง ได้อย่างไรบ้าง
- การประเมินผล** จากการตอบแบบสอบถาม และ การตอบคำถาม

### ประวัติผู้เขียน

นางสาวहरษา แก้วพุดปรกรณ์ เกิดเมื่อวันที่ 6 เมษายน 2505 ที่อำเภอทับแฉะ จังหวัด  
อุตรดิตถ์ ได้รับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
เชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2525 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต เมื่อพ.ศ. 2538  
ปัจจุบันรับราชการอยู่ที่ วิทยาลัยเทคนิคอุตรดิตถ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย