

## BIBLIOGRAPHY



### Books

- Bandura A. Principle of Behavior Modification. New York; Holt, Rinehart and Winston, 1969.
- Bandura A., Ross Dorathea and Ross Sheila. "Imitation of Film Mediated Aggressive Models," In Child Development and Behavior. pp. 243-253. Edited by Freda Rebelsky and Lynn Dorman. New York, Alfred A. Knopf, 1970.
- Bandura A. Social Learning Theory. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1977.
- Bernstein, Douglas A. "Anxiety Management," In Behavior Modification: Principle; issue application. pp. 183-199 Edited by Edward W. Graighead & Alan E. Kazdin and Michae J. Mahoney. U.S.A., Houghton Mifflin Company, 1976.
- Blackham, Garth J. and Silberman Adalph. Modification of Child and Adolescent Behavior. Belmont California: Wadsworth Publishing Company Inc., 1975.
- Bootzin, Richard R. Behavior Modification and Therapy: an introduction U.S.A. Wintrop Publishers Inc., 1975.
- Cautela, Joselph R., Flannery, Raymond B. and Hanley Stephan. "Covert Modeling: An Experimental Test," In Covert Conditioning. pp. 195-203. Edited by Dennis Upper and Joselph R. Cautela. U.S.A. Pergamon Press Inc., 1979.

- Cautela, Joseph R. "The Present Status of Covert Modeling."  
In Covert Conditioning. pp. 190-193. Edited by Dennis  
Upper and Joseph R. Cautela. U.S.A., Pergamon Press  
Inc., 1979.
- Deobold B. Van Dalen. Understanding Educational Research.  
U.S.A. McGraw-Hill Inc., 1979.
- Edwards, Alan L. Experimental Design in Psychological Research.  
U.S.A. Holt Rinehart and Winston Inc., 1968.
- Fischer. Theories of Anxiety. New York: Harper & Row, 1970.
- Hagen Thorndike. Measurement and Evaluation in Psychology and  
Education. Canada; John Wiley & Son Inc., 1977.
- Kanfer, Frederick H. and Phillips Jeanne S. Learning  
Foundations of Behavior Therapy. New York; John Wiley  
& Son Inc., 1970.
- Kazdin, Alan E. "Covert Modeling and Reducing of Avoidance  
Behavior," in Covert Conditioning. pp. 205-217. Edited  
by Dennis Upper and Joseph R. Cautela. U.S.A.,  
Pergamon Press Inc., 1979.
- Kazdin, Alan E. "Covert Modeling, Imagery Assessment and  
Assertive Behavior," In Covert Conditioning. pp. 230-  
245. Edited by Dennis Upper and Joseph R. Cautela  
U.S.A. Pergamon Press Inc., 1979.
- Kunkel, John K. Behavior Social Problems and Change: a social  
learning approach. New Jersey; Prentice Hall Inc.,  
1975.

Marks, Isaac. "Phobia and Obsessions: Clinical Phenomena in Search laboratory." In Psychopathology: Experimental Models. pp. 174-213. Edited by Jack D. Maser, Martin E. P. Seligman. San Francisco, W.H. Freeman and Company, 1977.

Nawas, Mike M. "The Effect of Implanted Suggestion for Success and Failure on the Outcome of Systematic Desensitization," In Advance in Behavior Therapy. Edited by Richard R. Rubin Herbert Fersterheim, John D. Henderson, Leonard P. Ullmann. New York, Academic Press Inc., 1972.

O'Leary, Danial and Watson, Terence G. Behavior Therapy: application and outcome. New Jersey: Prentice Hall Inc., 1975.

#### Articles

Bandura A. and Barab P. G. "Process Governing Disinhibitory Effect through Symbolic Modeling." Journal of Abnormal Psychology 82 (August 1973): 1-9.

Bandura A., Grusec E. Joan and Menlove Frances L. "Vicarious Extinction of Avoidance Behavior." Journal of Personality and Social Psychology 5 (January 1967): 16-23.

Bandura A. & Menlove F. "Factors Determing Vicarious Extinction of Avoidance Behavior through Symbolic Modeling." Journal of Personality and Social Psychology 8 (February 1968): 99-108.

- Denney, Douglas R. and Sullivan, Bernard J. "Desensitization and Modeling Treatment of Spider Fear Using Two Types Scenes." Journal of Consulting and Clinical Psychology 44 (August 1976): 573-579.
- Hick. "Imitation and Retention of Film-Mediated Aggressive Peer and Adult Models." Journal of Personality and Social Psychology 2 (July 1965): 97-100.
- Jackibchuk Z. and Smeriglic. "The Influence of Symbolic Modeling on Social Behavior of Pre-School Children with Low Levels of Social Responsiveness." Child Development 47 (September 1976): 838-841.
- Jaffe, P. G. and Carlson, P. M. "Modeling Therapy for Test Anxiety: The Role of Model Effect and Consequences." Behavior Research and Therapy 10 (November 1972): 329-339.
- Kornhaber and Schroeder. "Importance of Model Similarity on Extinction of Avoidance Behavior." Journal of Consulting and Clinical Psychology 43 (October 1975): 601-607.
- Meichenbaum, D. H. "Examination of Model Characteristics in Reducing Avoidance Behavior." Journal of Personality and Social Psychology 17 (March 1971): 298-307.
- Morris, Leary W. & Spiegle, Michael D. and Liebert, Robert M. "Effect of Therapeutic Modeling Film on Cognitive and Emotional Components of Anxiety." Journal of Clinical Psychology 30 (April 1974): 219-222.

Liva F. & Nay W. McCullough Pland Etkin W. "Relative Effect of Modeling and Roleplaying in the Treatment of Avoidance Behavior." Journal of Consulting and Clinical Psychology 43 (October 1975): 608-618.

O'Corner, R. D. "Modification of Social Withdrawal through Symbolic Modeling." Journal of Applied Behavior Analysis 2 (1969): 15 - 22.

O'Corner, R. D. "Relative Efficacy of Modeling, shaping and the Combined Procedures for Modification of Social Withdrawal." Journal of Abnormal Psychology 79 (June 1972): 327-334.

Thelen, Mark H., Fry, Richard A., Fehrenbach Peter A. and Frantschi, Nanette M. "Therapeutic Videotape and Film Modeling: A review." Psychological Bulletin 86 (1979): 701-720.

#### Other material

Andrew, J. "A Study of the Effects of a Filmed, Vicarious Desensitization Procedure in the Treatment of Manifest Anxiety and Test Anxiety in Community Colledge Students." Dissertation Abstract International 33 (April 1973): 5399 A-5400 A.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.  
บทสร้างภาพยนตร์

ภาพยนตร์ที่ใช้ในการวิจัย เรื่อง "การใช้ตัวแบบภาพยนตร์ เพื่อลดความ  
กลัวของเด็กวัยรุ่นไทย"

- ผู้แสดง : เด็กเพศหญิง อายุต่ำกว่า 13 ปี จำนวน 3 คน; แสดงเป็นตัวแบบ  
ชนิด coping models  
ผู้ใหญ่ จำนวน 1 คน; แสดงเป็นผู้ปกครอง
- ฟิล์ม : ใช้ฟิล์ม 8 มม.
- เวลาที่ฉาย : ประมาณ 13 นาที
- สถานที่ถ่ายทำ : บ้านผู้วิจัย บ้านเพื่อนผู้วิจัย และสนามหลวง
- ผู้ถ่ายทำ : รุฎกร มะนะโส
- ผู้ให้คำปรึกษา : อาจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต
- เนื้อเรื่องย่อ :

ผู้ปกครองซื้อหนูกะเปาะจากสนามหลวง ให้เด็กหญิง 3 คน เป็นผู้ดูแลแต่เด็ก  
ทั้ง 3 คน มีความกลัวไม่กล้าจับหนูกะเปาะ ดังนั้นผู้ปกครองจึงหาทางแก้ไข โดยให้ความรู้  
เกี่ยวกับหนูกะเปาะว่า หนูกะเปาะชนิดนี้มีประโยชน์อย่างไร แนะนำให้หายใจลึก ๆ และนอน  
คลายกล้ามเนื้อเมื่อมีความรู้สึกกลัว หลังจากนั้นให้เด็กเหล่านั้นเริ่มที่จะจับหนูกะเปาะด้วยมือ  
เปล่า โดยเริ่มคนไข้มือแตะกรงตำแหน่งที่มีหนูกะเปาะ แล้วค่อย ๆ เอามือใส่ในกรง และจับ  
มันดูบดแล้ว จนกระทั่งสามารถหยิบหนูกะเปาะออกจากกรงและจับมัน ในที่สุดเด็กสามารถเล่น  
กันหนูกะเปาะอย่างสนุกสนาน ผู้ปกครองจึงให้รางวัลเสริมโดยการยืมขนม และจัดเลี้ยง  
อาหาร เด็ก เด็กมีความสุข สนุก และเอาหนูกะเปาะมากรวมกินอาหารด้วย



Semiscript

Film 8 mm.

เวลา 13 นาที

- Sequence I : แสดงอริยามของหนุ่บานและหนุ่ขาว (หนุ่ตะเภา)  
(ใช้บทพูดใส่ลงไปตามบทพากย์ที่ 1)
- Sequence II : กล่าวถึงผู้ปกครองชื่อหนุ่ตะเภามาให้เด็ก แต่เด็กกลัวไม่กล้า  
จับหนุ่  
(ใช้บทพูดบรรยายว่า ผู้ปกครองได้ชื่อหนุ่ตะเภามาจาก  
สหายหลวงมาให้เด็กช่วยกันเลี้ยง แต่ปรากฏว่าเด็กหวาดกลัว)
- Sequence III : กล่าวถึง การที่เด็กแสดงการหายใจลึก ๆ และนอนคลาย  
กล้ามเนื้อตามที่ผู้ปกครองสอน  
(ใช้บทพูดบรรยายตามบทพากย์ที่ 2)
- Sequence IV : กล่าวถึง การปะทะสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับหนุ่ เช่น เปิดกรง  
จับหนุ่ควยมือเปล่า อุมหนุ่ ลูบค้ำหัวเบา ๆ ให้อาหาร อุมออก  
จากกรง และให้มันคลานบนมือ อุมมากอดที่อก และเล่นกับหนุ่  
อย่างสนุกสนานที่สนามหญ้า  
(ใช้บทพูดบรรยายว่า ภายหลังจากเด็กได้ฝึกการหายใจลึก ๆ  
และนอนคลายกล้ามเนื้อ แล้วเด็กจะกล้าขึ้น และสามารถเดิน  
กับหนุ่อย่างสนุกสนาน มีเพลงประกอบ)
- Sequence V : กล่าวถึง ผู้ปกครองยิ้มชื่นชม และให้เด็กกินอาหารที่จัดให้ ซึ่งเด็ก  
ได้นำหนุ่มารวมที่โต๊ะอาหารควย  
(ใช้เพลงประกอบที่เร้าความสนุก)

หมายเหตุ : เน้นหนักใน Sequence IV และ V

ฉากส่วนใหญ่ Indoor

ภาพที่ใช้ CU ECU MS LS และเทคนิคบางทศคว



## บทพากย์ 1

หนูเป็นสัตว์ที่อยู่ใน family Muridae หนูที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้น คือ หนูบ้าน หรือหนูนอร์เวย์ ซึ่งมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Rattus norvegicus* มีสีน้ำตาล สีขนค่อนข้างดำ มีหูและหางยาว ขนาดตัวใหญ่สุด ยาวประมาณ 15 นิ้ว มักจะอยู่ตามบ้านหรือตามสวนที่มีความอุดมสมบูรณ์ หนูพวกนี้ จะทำความเสียหายแก่ มนุษย์มาก เพราะมันทำลายทรัพย์สิน อาหารและพืชต่าง ๆ นอกจากนี้ยังเป็นตัวแพร่ เชื้อโรคอีก แต่สำหรับหนูตะเภาหรือหนูขาว เป็นหนูที่นำมาใช้กว้างขวาง และมีค่า คอมพิวเตอร์อันจะประเมินมิได้ เช่น ในห้องปฏิบัติการ มักใช้หนูตะเภาในการศึกษาเชื้อ โรคของคน ศึกษาโภชนาการ การวิจัยทางสรีระ นักพฤติกรรมและนักจิตวิทยา ก็ใช้เป็นตัวทดลองในการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้และอื่น ๆ นอกจากนี้การ ศึกษาสัตววิทยา ก็ยังใช้หนูตะเภา ในการศึกษาสวนต่าง ๆ ของร่างกาย

## บทพากย์ 2

การหายใจลึก ๆ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้รู้สึก สบายและลดความวิตกกังวลลงได้

การหายใจลึก ๆ สามารถทำได้โดย การสูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ พร้อมกับกำหนดตัวเลขไว้ในใจ เช่น กำหนดเลขหนึ่งเมื่อหายใจออก และเมื่อสูด ลมหายใจเข้าก็กำหนดเลข 2 ทำเช่นนั้นจนถึงเลข 10 หรือ 15

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถทำได้โดยการ เกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วน แล้วก็ปล่อยให้มันผ่อนคลายอย่างเต็มที่หลาย ๆ ครั้ง เช่น

บริเวณหน้าผาก	เกร็ง-ผ่อนคลาย
" ตา	" "
" ปาก	" "
" หัวไหล่	" "

บริเวณแขน	เกร็ง-ผ่อนคลาย
“ นิ้วมือ	“ “
“ ซา	“ “
“ นิ้วเท้า	“ “
“ ทุกส่วนของร่างกาย	“ “



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ข.

## แบบสังเกตพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง

คำแนะนำ : ครูจะให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ระบุออกไปนี้ ซึ่งนักเรียนสามารถหยุดไม่แสดงพฤติกรรมได้เมื่อหวาดกลัวมาก

ชื่อผู้ทดลอง.....ชั้น.....อายุ.....วันทดลอง.....เวลา.....

การบันทึก : ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมแต่ละชั้น

		ทำได้	ทำไม่ได้	หมายเหตุ
ชั้นที่ 1	ยืนห่างจากกรง ณ ตำแหน่งที่ 1 (8-10 ฟุต) และมองที่กรง			
ชั้นที่ 2	ยืนห่างจากกรง ณ ตำแหน่งที่ 2 (5-7 ฟุต) และมองที่กรง			
ชั้นที่ 3	ยืนห่างจากกรง ณ ตำแหน่งที่ 3 (3-4 ฟุต) และมองที่กรง			
ชั้นที่ 4	ยืนห่างจากกรง ณ ตำแหน่งที่ 4 (1-2 ฟุต) และมองที่กรง			
ชั้นที่ 5	ยื่นติดกับกรงหนู และมองไปยังหนู			
ชั้นที่ 6	เอามือแตะกรง ณ ตำแหน่งไกลหนู			
ชั้นที่ 7	เปิดกรง			
ชั้นที่ 8	เปิดกรงและก้มมองดูหนู			
ชั้นที่ 9	ใช้ชี้ (pointer) ชี้บางส่วนของกรงโดยไม่แตะหนู			
ชั้นที่ 10	ใช้ชี้แตะที่ตัวหนู 1 ครั้ง			
ชั้นที่ 11	ใส่ถุงมือ และเอามือเข้าไปในกรง โดยไม่แตะหนู			

ชื่อผู้ทดลอง.....ชั้น.....อายุ.....วันทดลอง.....เวลา.....

การบันทึก : ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมแต่ละชั้น

	ทำได้	ทำไม่ได้	หมายเหตุ
ชั้นที่ 12 ใส่มือ และเอามือเข้าไปในกรงแล้วแตะหนู 1 ครั้ง			
ชั้นที่ 13 เอามือเปล่าใส่ในกรง โดยไม่แตะหนู			
ชั้นที่ 14 เอามือเปล่าใส่ในกรง แล้วแตะหนู 1 ครั้ง			
ชั้นที่ 15 ไข่มือดูบคลำหนู			
ชั้นที่ 16 เข้าใกล้กรงหนู แล้วหยิบหนูขึ้นมา			
ชั้นที่ 17 เข้าใกล้กรงหนู แล้วหยิบหนูออกจากกรงมาถือไว้ เป็นเวลา 5 วินาที			
ชั้นที่ 18 เข้าใกล้กรงหนู แล้วหยิบหนูออกจากกรงมาถือไว้ เป็นเวลา 10 วินาที			
ชั้นที่ 19 เข้าใกล้กรงหนู แล้วหยิบหนูออกจากกรงมาถือไว้ เป็นเวลา 15 วินาที			
ชั้นที่ 20 อุมหนูและโหม้นคลานบนมือ			

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ประวัติผู้เขียน

นางสาวสุนทรี ชูโต เกิดเมื่อวันที่ 9 เมษายน พ.ศ. 2499 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา (เคมี) จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2519 และเข้าศึกษาต่อภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาตรีที่บัณฑิตวิทยาลัย ปีการศึกษา 2521 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย