

๖๖.๘๑๓

๓๕๗๑๘

๕.๓

ผลของการฝึกสอนคล้ายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล
จังหวัดปทุมธานี

ปริญญาโท

ของ

ทองแท้ ศิลพาน

๑๓ ต.ย. ๒๕๓๖

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มกราคม ๒๕๓๖

ลิขสิทธิ์ เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

185847

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญาโทฉบับนี้แล้ว เห็นสมควร
รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาโทฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร. สมพร บัวทอง)

วันที่ 19 เดือน .. มกราคม .. พ.ศ. 2536

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับการสนับสนุนด้านการเงิน

จาก

ทุนศาสตราจารย์ ดร.สาโรช - ศิริ บัวศรี

ประกาศขอบคุณ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่ได้ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จิราภรณ์ บุญส่ง และอาจารย์พรหมพิศ วาณิชยการ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็น ผู้ทรงคุณวุฒิช่วยในการตรวจแก้ไขเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณคณะกรรมการพิจารณาจัดสรรทุนการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่พิจารณาจัดสรรทุนของศาสตราจารย์ ดร.สาโรช - สิริ บัวศรี เพื่อสนับสนุนการวิจัย

ขอขอบคุณคณาจารย์และนักเรียนโรงเรียนบhumวิท และ โรงเรียนคณะราษฎรบำรุงบhumธานี ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลืออย่างสม่ำเสมอ และขอขอบคุณ คุณอุทัยวรรณ ไชยวรรณ ที่ช่วยในเรื่องงานพิมพ์ และรูปเล่ม ตลอดจนเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

ท้ายที่สุด ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้กำลังใจและความช่วยเหลือ ตลอดระยะเวลา ของการวิจัยในครั้งนี้

ทองแท้ สีลาขาว

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
	สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ	7
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ	7
	ความหมายของการผ่อนคลาย	7
	ประโยชน์ของการผ่อนคลาย	8
	วิธีการผ่อนคลาย	11
	การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ	15
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยความวิตกกังวล	17
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	17
	ความหมายของความวิตกกังวล	17
	ประเภทของความวิตกกังวล	23
	ระดับของความวิตกกังวล	25
	การวัดระดับความวิตกกังวล	26

ผลของความวิตกกังวล	27
ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้	30
การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	32
เอกสารการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียน	33
3- วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้า	36
ประชากร	36
กลุ่มตัวอย่าง	36
วิธีสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	37
การดำเนินการทดลอง	42
วิธิตำเนินการทดลอง	43
สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล	43
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	45
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	45
ผลการศึกษาค้นคว้า	45
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	50
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	50
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	50
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	51
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	51
การดำเนินการทดลอง	51

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล	52
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	53
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	53
ข้อเสนอแนะ	57
บรรณานุกรม	58
ภาคผนวก	66
ประวัติย่อของผู้วิจัย	144

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design	42
2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการให้ข้อเสนอแนะ	46
3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	47
4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มควบคุมก่อนและหลัง การให้ข้อเสนอแนะ	48
5 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการให้ข้อเสนอแนะ	49
6 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	138
7 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	139
8 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ	140
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	141
10 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายด้านของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	142

11	เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	143
12	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน	72

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- | | | |
|---|---|-----|
| 1 | แผนภูมิวงจรความวิตกกังวล | 21 |
| 2 | แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย | 126 |

บทนำ

ความนำ

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในสังคมทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลมีการแก่งแย่งแข่งขันกัน เพื่อความอยู่รอด สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด (ชุมพล หลักชัย. 2524 : 54) ซึ่งฮิลการ์ด¹ (Levitt. 1967 : n.d. ; อ้างอิงมาจาก Hilgard. 1966) และลาซารัส² (อาพล ร่องเคลือบ. 2515 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1963.) กล่าวสอดคล้องกันว่า สิ่งแวดล้อมมีส่วนทำให้เกิดความวิตกกังวล เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง ความวิตกกังวลยิ่งเพิ่มขึ้น จาลอง ดิษยวณิช (2521 : 458 - 459) กล่าวว่าความวิตกกังวล เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอาการของโรคประสาท นอกจากนี้ สุวณีย์ ตันติพัฒนานันท์ (2521 : 15 -19) ได้ชี้ให้เห็นว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวล อาจจะมีอาการทางกายร่วมด้วย ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร เหงื่อออก ตัวเย็น เป็นแผลในกระเพาะอาหาร บวคศีรษะ หอบหืด ความดันโลหิตสูง เป็นต้น³

ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยตรง ดังที่สติเวนสันและอดัม (Stevenson and Adam. 1969 : 24 - 28) ได้ศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ⁴ ซึ่งสอดคล้องกับสวิฟท์ (Swift. 1969 : 192) ที่ศึกษาพบว่า ถ้าหากมีความวิตกกังวลในระดับต่ำจะช่วยเสริมแรงจูงใจที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น แต่ถ้ามีความวิตกกังวลมากเกินไปจะเป็นอุปสรรคขัดขวางการเรียนรู้ ประมวล ดิฉินสัน (2521 : 85) กล่าวว่า แม้ว่าความวิตกกังวลจะเป็นคุณอยู่บ้าง เช่น เป็นแรงกระตุ้น เป็นแรงจูงใจ แต่โดยทั่วไปแล้วเป็นโทษมากกว่า เนื่องจากเป็นเครื่องกีดขวางการเรียนรู้ จึงควรวางวิธีจัดการความวิตกกังวล⁵

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ภายในร่างกาย ก่อให้เกิดการผันแปร

ทางอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวล โดยเฉพาะในเรื่องการเรียน ความสัมพันธ์ทางเพศ และความคิดเกี่ยวกับตัวเองในด้านต่าง ๆ (สุภัททา ปิณฑะแพทย์. 2527 : 156 - 157) ส่วน ลินน์ (สุวรรณ ทองบัวงาม. 2533 : 36 ; อ้างอิงมาจาก Linn. 1980) พบว่า วัยรุ่นมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับลักษณะทางเพศที่เปลี่ยนแปลงไป ความไม่สมคูลย์ของอวัยวะต่าง ๆ ปัญหาทางด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การเลือกอาชีพ ศาสนา และเรื่องการเงิน¹⁰ นอกจากนี้ สุรางค์ นามสูตร (2526 : 53 - 54) ได้ศึกษาความวิตกกังวลด้านการเรียน ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลด้านการเรียน ยังมีการเรียนการสอนเพิ่มมากขึ้นความวิตกกังวลด้านการเรียนจะยิ่งเพิ่มขึ้นด้วย¹¹

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

บีช เบอรั่น และเซฟฟีล (Beech, Burns and Sheffield. 1982 : 42 - 43) ได้ทำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) เพื่อลดระดับความวิตกกังวลและช่วยควบคุมความวิตกกังวลทำให้เกิดขึ้นมากจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา¹² ซึ่งสอดคล้องกับ บูร์เน (Bourne. 1990 : 65 - 71) ที่พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ จะช่วยลดความวิตกกังวลที่พูดกันว่า "อึดอัด" "เครียด" ให้น้อยลงได้และจากคอบสัน (Bourne. 1990 : 71 ; อ้างอิงมาจาก Jacobson. 1962.) กล่าวว่า "จิตใจที่วิตกกังวลไม่อาจอยู่ในร่างกายที่ผ่อนคลาย" ซึ่งหมายความว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจสงบปราศจากความวิตกกังวล¹³

คอตเตลาและโกรเดน (Cautela and Groden. 1978 : 3 , 15) พบว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการหนึ่งสำหรับการควบคุมตนเองให้ผ่อนคลาย โดยทำได้ที่ทั้งก่อนที่จะเกิดความวิตกกังวล ในระหว่างที่เกิดความวิตกกังวล และหลังจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลผ่านไปแล้วแต่บุคคลนั้นยังวิตกกังวลอยู่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยลดระดับความวิตกกังวลที่สูงมากในตัวบุคคลให้อยู่ในระดับที่บุคคลนั้นสามารถทนได้¹⁵

จากการที่ผู้วิจัยสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษามาเป็นเวลา 7 ปีและจากการสำรวจเบื้องต้นของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุมวิไล จังหวัดพุมธานี มีความวิตก

กังวลด้านการเรียนและมักมีอาการตั้งเนื้อ หงุดหงิด กระจวนกระวายใจ ประหม่า กลัว เหงื่อออกตามฝ่ามือ บวคศีรษะ ไม่มีสมาธิ ท้อแท้ บวคเมื่อยตามร่างกาย นอนไม่หลับ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนโดยใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษานี้จะเป็นแนวทางให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนทุมวิไล

จังหวัดพุมธานี นาวีวิธีการฝึกสอนคล้ายกล้ามเนื้อไปลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของตนเอง และจะเป็นแนวทางให้อาจารย์ของโรงเรียนพุมวิไล นาวีวิธีการนี้ไปลดความวิตกกังวลด้านการเรียน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างไรก็ตามผู้ที่ใช้นาวีวิธีการนี้ไปจะต้องได้รับการฝึกจากผู้เชี่ยวชาญคนชำนาญ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุมวิไล จังหวัดพุมธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียน สูงกว่าเบอร์เจนทอลที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 60 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุมวิไล จังหวัดพุมธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่า เบอร์เจนทอลที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนแบ่งออกเป็น

2 วิธี คือ

3.1.1 การฝึกสอนคล้ายกล้ามเนื้อ

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลด้านการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับการเรียน ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 อาการที่เกิดทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดคอและลำตัว ซึ่พจรเต้นเร็ว หายใจเร็วและแรง มือสั่น ปากสั่น เหงื่อออกตามฝ่ามือ

1.2 อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ ได้แก่ หวาดหวั่น หงุดหงิด ประหม่า กระทบกระชวยใจ ท้อแท้ ไม่มีสมาธิ

1.3 อาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมแสดงออก ได้แก่ หลีกเลียงการพูดหน้าชั้นเรียน นั่งเหม่อลอยขณะเรียน นอนไม่หลับ

2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

2.1 ให้นักเรียนฝึกการหายใจโดยให้หายใจยาว ๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

2.2 ให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าร่าเริงกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง สำหรับการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อจะเริ่มที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตาและปาก ตามลำดับ

2.3 ให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังเกร็งและกำลังคลาย ซึ่งจะทาให้นักเรียนรู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

2.4 ภายหลังการฝึกในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนนำไปฝึกต่อที่บ้านทุกครั้ง พร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

3. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีการให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน โดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้งจะดำเนินการดังนี้

- 3.1 แจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
- 3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
- 3.3 ให้นักเรียนสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย โดยเรียงลำดับ
ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 1.2 การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยความวิตกกังวล
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 2.2 การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความหมายของการผ่อนคลาย (Relaxation)

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหมายถึง การที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็ง กล้ามเนื้อจะคลายไม่เคลื่อนไหว และไม่แสดงการต่อต้านหรือขัดขืนต่อการเหยียดหรืองอของกระบวนการทำงานของสรีระ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่เข้าไปสู่กล้ามเนื้อ และเส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเหล่านั้นจะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้าพบว่า เส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหวเมื่อกำลังกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพผ่อนคลาย

เฮอ์เบิร์ต (Herbert. 1978 : 99-100) ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่าคือ การคิดที่ไม่สอดคล้องกับการกระทำที่เกิดจากอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง

เช่น การต่อสู้ อุนเฉียว หรือ ความคับข้องใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงเป็นสภาวะที่สงบสบาย ทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่มีการรุกเข้าทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้น

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 94) ยังได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายแบบ พัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation) ว่ามี 4 ประการ คือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ ในภายหลัง
3. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ และสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้ด้วย

อัคโณวัคิ

4. การผ่อนคลายอาจจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจในช่วงสั้น (Narrowed Attention) การสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการ และการนอน การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัวนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

จากความหมายของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง วิธีการฝึกที่ช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ปราศจากการหดเกร็ง ทำให้เกิดความสงบสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ประโยชน์ของการผ่อนคลาย

เบนสัน (Bourne. 1990 : 65 ; อ้างอิงมาจาก Benson. 1975) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ซึ่งรวมถึงสิ่งต่อไปนี้คือ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดอัตราการหายใจ ลดความดันโลหิต ลดความตึงเครียดในกล้ามเนื้อ ลดอัตราการเผาผลาญและการบริโภคออกซิเจน เพิ่มความคิดเชิงวิเคราะห์ เพิ่มความต้านทานผิวหนัง เพิ่มคลื่นอัลฟาในสมอง

บูร์เน (Bourne. 1990 : 65) กล่าวว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการผ่อนคลายมีดังนี้

1. ลดความวิตกกังวลทั่วไป
2. ป้องกันความเครียดสะสม แม้การนอนหลับก็ไม่อาจตัดวงจรความเครียดสะสมได้

นอกจากจะใช้การผ่อนคลายอย่างลึก (Deep Relaxation) ในช่วงที่ตื่นอยู่

3. ปรับปรุงสมาธิและความจำ
4. ลดอาการนอนไม่หลับและความเหนื่อยล้า การเรียนรู้การผ่อนคลายทำให้หลับได้ลึกกว่าแม้ในที่มีเสียงดัง

5. ป้องกันและหรือลดโรคทางจิตสรีระแปรปรวน (Psychosomatic Disorders) เช่น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดศีรษะ เป็นต้น

6. เพิ่มระดับพลังงานและผลผลิต
7. เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก
8. เพิ่มความรู้สึกตัวได้ง่ายขึ้น กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดเป็นตัวขัดขวางความรู้สึกตื่นตัว

นอกจากนี้ บูร์เน (Bourne. 1990 : 71) ได้สรุปถึงประสิทธิผลที่ได้จากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังต่อไปนี้คือ ลดความวิตกกังวลทั่วไป ลดความวิตกกังวลจากการคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับอาการกลัว ลดความถี่และช่วงการเกิดอาการตื่นตระหนก (Panic) ปรับปรุงความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ที่น่ากลัว ช่วยให้เกิดสมาธิ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ เพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้คล่องแคล่วขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์

คอเทลลา และโกรเดน (Cautela and Groden. 1978 : 3,15) กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นเทคนิคสำหรับการควบคุมตนเองเพื่อการพักโดยทำได้ทั้งก่อนที่จะถูกกระตุ้นด้วยความวิตกกังวล ในระหว่างที่กำลังเกิดความวิตกกังวล และหลังจากสถานการณ์นั้นผ่านไปแล้วยังรู้สึกวิตกกังวลอยู่

แมคเคอร์ส (Madders. 1979 : 11-13) ได้สรุปประโยชน์ที่จะได้รับจากการผ่อนคลายดังนี้

1. เป็นการป้องกันอาการเคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อยตามร่างกาย อันเนื่องจากร่างกายทำงานหนักมากเกินไป
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แกร่งขึ้น ทนทานต่อการทำงานหนัก
3. เป็นการปลุกเร้าให้กล้ามเนื้อตื่นตัวอยู่เสมอ จับเวลาตลอดเวลา
4. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอประกอบกับความเข้าใจการทำงานของ

กล้ามเนื้อในร่างกายของตนเอง จะช่วยให้ควบคุมสภาพตัวเองได้ดี ทำให้การใช้พลังงานของตัวไม่ฟุ้งเฟ้อจนเกินไป รู้จักออมหรือพักกล้ามเนื้อเมื่อยังไม่ต้องการใช้งาน ปลุกส่วนที่ต้องการใช้งานให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับงานหนักต่อไป

สตอดดาร์ด (Stoddard. 1983 : 85) กล่าวว่า การผ่อนคลายจะมีประโยชน์ในการช่วยแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการปวดหลัง และช่วยให้หลับได้อย่างรวดเร็ว

บีช เบอเรน และเชฟฟีลด์ (Beech , Burns and Sheffield. 1982 : 42-43) กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายไว้ดังนี้ คือ

1. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล
2. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
3. ช่วยลดปัญหาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียด และช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดมากขึ้นจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้พฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดขึ้นในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำเท้า เป็นต้น โดยจะไปลดความต้องการที่จะพึงพิงสิ่งเหล่านั้นลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมากและนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกาย และจิตใจถูกกระตุ้นให้เกร็ง
9. สามารถช่วยฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัด ทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลายมีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด
10. ผลที่ตามมาจากการฝึกคือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและการยอมรับตนเอง

11. สามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล มีการตัดสินใจที่ดี ซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

จากประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หลายท่านกล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้มีประโยชน์ต่อผู้ฝึกทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ ป้องกันอาการเคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ ลดความวิตกกังวล ช่วยให้เกิดสมาธิ ช่วยควบคุมอารมณ์ ลดอาการนอนไม่หลับ กล้ามเนื้อแสดงออก ลดความต้องการพึ่งพิงสิ่งเสพติด เป็นต้น

วิธีการผ่อนคลาย

วิธีการผ่อนคลายมีหลายรูปแบบ เช่น

1. การผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation)

ซึ่งโกลด์สไตน์ และโฟ (Goldstein and Fao. 1980 : 62) กล่าวว่าเป็นการผ่อนคลายไปทีละส่วนของร่างกายจนครบทุกส่วน ซึ่งการปลดปล่อยกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดให้ผ่อนคลาย (Muscle Tension Release) จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระวิทยาที่มีความนึกคิดอย่างรู้ตัว (Cognitive Awareness) ว่ารู้สึกอย่างไรในขณะที่กล้ามเนื้อตึงเครียดและผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกตึงเครียดและผ่อนคลายนี้จะทำให้เกิดความสามารถในการควบคุมความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังทำให้มีความสามารถในการควบคุมจิตใจ โดยที่ผู้ฝึกจะเรียนรู้การควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมายไม่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอย

ในปี ค.ศ. 1983 ไฮด์และบอร์โคเวค (Heide and Borkovec. 1983 : 171 - 182) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งเน้นความรู้สึกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายกับการฝึกสมาธิแบบวิชมนตรา (Montra) ที่เน้นการควบคุมความคิดจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน พบว่า การฝึกทั้งสองแบบสามารถลดความตื่นตัวทั้งด้านสรีระและด้านความรู้สึกส่วนตัวของผู้ฝึกเอง ที่สำคัญพบว่าการฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนนี้สามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่าการฝึกสมาธิ ทั้งนี้ประเมินจากความรู้สึกตื่นตัวของระบบสรีระ เช่น การลดอัตราการเต้นของหัวใจ ผลการศึกษานี้สรุปว่าการฝึกแบบควบคุมความคิดนั้นจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความวิตกกังวลว่า

จะควบคุมตัวเองไม่ได้จึงทำให้ผ่อนคลายได้น้อยกว่าการผ่อนคลายที่มุ่งความรู้สึกตัวของร่างกาย

2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) จากบอร์สัน (Borkovec. 1982 : 880 - 895 ; อ้างอิงมาจาก Jacobson. 1962) อธิบายว่าเป็นการฝึกผ่อนคลายแบบเป็นขั้นตอนแบบหนึ่งโดยจะเน้นการผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อเท่านั้น ไม่มีการใช้จินตภาพ ความคิด หรือความรู้สึก ที่จะมีส่วนทำให้จิตตาจผ่อนคลายด้วย ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้ผู้ฝึกผ่อนคลายสบายและสงบ โดยช่วงที่ฝึกนั้นให้ผู้ฝึกหลับตา จะนั่งหรือนอนก็ได้ ให้อยู่ในท่าที่สบาย ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 10 - 30 นาที และให้ผู้ฝึกนำไปฝึกเองที่บ้านทุกวันโดยต้องฝึกในที่ที่สงบและให้เลือกฝึกในช่วงที่ว่าง

ลำดับขั้นตอนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มี 2 ประการ คือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนตึง เกรียดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกรับรู้ถึงความตึง เกรียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อต่อมา ให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่

2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวลหรือความเกรียด และสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

วัลลภ ปิยะมรินทร์ธรรม (2528 : 76 - 77) กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความตึงเกรียด ซึ่งสาเหตุของความตึงเกรียดทางร่างกายนี้มาจากสภาพอารมณ์ที่วิตกกังวล หวั่นไหว ตื่นเต้น ชิมเศร้า และหรือมาจากความคิดที่วุ่นวายสับสน หมกหมุ่น ย้ำคิด มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากความคิดและอารมณ์เป็นพลังที่เป็นนามธรรม รูปธรรมของจิตจึงอยู่ที่ระบบสรีระ การคลายความตึงเกรียดจึงต้องคลายที่ระบบเส้นประสาทกล้ามเนื้อก่อน หลักการของการเรียนรู้ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การรู้จักท่าที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ หรือ ชุดต่าง ๆ เกิดความเกร็งเกรียดถึงขั้นสูงสุดก่อน แล้วจึงคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้น กระบวนการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้กระทำอย่างรู้ตัว เนื่องจากบุคคลมักเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ โดยที่ตัวเองไม่รู้ตัว เช่น ขอบยื่นกอดอก ยืนกระดิกขา กัดริมฝีปาก เป็นต้น การเกร็งกล้ามเนื้อนี้เป็นไปโดยจิตใต้สำนึกหรือตามความเคยชิน ดังนั้นการเกร็งกล้ามเนื้อให้ตึงเกรียดที่สุดอย่างเจตนา นี้ จึงเป็นการทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้ตัวกลายเป็นรู้ตัว

อยู่ในระดับจิตสำนึก พร้อมกับทำหัตถ์กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริง แม้จะอยู่ในเหตุการณ์ที่ความรู้สึกต้องถูกระตุ้นก็ตาม แต่ก่อนที่จะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควรแน่ใจว่าอาการที่เป็นอยู่นั้นเกิดจากด้านจิตใจและอารมณ์ โดยควรให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัย

ละเอียดย ชูประยูร (2524 : 72) กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดจนการหายใจจะช่วยให้ผู้อยู่ในภาวะผ่อนคลาย คนที่ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อจะไม่เกร็ง การเดินของหัวใจสม่ำเสมอ สำหรับวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น จากอบสัน (ละเอียดย ชูประยูร. 2524 : 72 - 73 ; อ้างอิงมาจาก Jacobson. 1962) กล่าวว่าจะเริ่มที่การนั่งในสถานที่ที่สบาย ให้ผู้ฝึกนั่งบนเก้าอี้ที่สบาย ให้หลับตา ทำใจให้สงบ ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายไปทีละส่วน ขึ้นแรกให้มุ่งสมาธิไปที่มือขวา ก่อนกำให้แน่น ให้สังเกตความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสักครู่หนึ่งแล้วจึงคลายออก ในขณะที่คลายออก ให้สังเกตความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ให้แยกความรู้สึกตึงเครียดและผ่อนคลายออกจากกันให้ได้ ให้ผู้ฝึกทำซ้ำอีก เกร็งและคลายไปเรื่อย ๆ มือขวาแล้วมือซ้าย แล้วเริ่มต่อไปยังกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ คือ หน้าผาก ตา ปาก ต้นคอ ไหล่ หน้าอก ท้อง ขา เท้า การฝึกนี้สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยฟังจากเทปบันทึกคำแนะนำ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าว อาจทำวันละ 2 ครั้ง ก่อนนอน และตื่นนอน หรือในช่วงเวลาที่เกิดความตึงเครียดก็ได้ เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ ก็จะมีการเรียนรู้ว่าผ่อนคลายเป็นอย่างไร และนำมาใช้ได้ทันทีที่ต้องการ เช่น การผ่อนคลายปากที่เม้มอยู่ ฟันที่กัดแน่น คอและไหล่ที่เกร็งอยู่ เป็นต้น

เบนสัน (Bourne. 1990 : 66 ; อ้างอิงมาจาก Benson. 1975) กล่าวว่าความสำเร็จในการผ่อนคลายอย่างลึก (Deep Relaxation) ควรประกอบด้วยวิธีการบางอย่าง ดังนี้คือ

1. การหายใจทางช่องท้อง (Abdominal Breathing)
2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน
3. การมองจากที่สงบ
4. การทำสมาธิ
5. การจัดวางความนึกคิด

6. การฝึกจิต
7. การรำช้เครื่องใบเรือฝึกแบบค
8. ภาวะที่ขาดการเร้าความรู้สึก

เบนสัน เน้นใน 4 อันดับแรก และยังชี้ให้เห็นอีกว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่เกร็งและผ่อนคลาย จะไม่ได้รับอันตรายใด ๆ ถ้าผู้ฝึกกระทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป

รูทีคีย์ บานบริชา (2529 : 525) กล่าวถึงวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า นิยมทำ โดยให้ผู้ฝึกนั่งบนเก้าอี้ที่มีที่เท้าแขน นั่งานท่าที่สบายในห้องที่มีแสงสว่างน้อยกว่าปกติ ระยะแรกของการฝึกควรมีครูแนะนำ ขณะทำให้หลับตาและทำให้ใจให้สงบ ทำตามที่ครูแนะนำ โดยให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายและให้สังเกตความรู้สึกสบายขณะกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ระยะต่อมาให้ผู้ทำไปฝึกทำโดยลำพังบันทึกเสียงของครูฝึกเป็นครูแนะนำ เมื่อชำนาญดีแล้วจึงให้ทำ ด้วยตนเอง ท้าวันละ 1 - 2 ครั้ง ครั้งละ 15 - 30 นาที ก่อนนอนหรือหลังตื่นนอนหรือเมื่อรู้สึกว้า เครียด

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 491) ยังได้กล่าวถึงข้อควรคำนึงบางประการ ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังต่อไปนี้คือ

1. ไม่ควรฝึกขณะ อิ่มหรือหิวจนเกินไป และไม่ควรมีกิจกรรมที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการทำงาน เหนื่อยจากการออกกำลังกายหรือดื่มสุรารภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึก ว่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอน หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวมและควรจะถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง
4. ภายหลังจากที่ฝึกกับผู้มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเอง ควรฝึกปฏิบัติตาม ลำดับขั้นตอน โดยฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำจากเทพที่ครูฝึกบรรยายวิธีการฝึกไว้
5. ก่อนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควรฝึกการหายใจก่อน
6. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อ โดยค่อย ๆ เพิ่มความเครียด ทีละน้อย อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันที และอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็ว ๆ

7. ในการคลายกล้ามเนื้อ เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้า ๆ อย่ารีบคลายเพราะจะเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อ
 8. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้งจะต้องหายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลายจากนั้นจึงค่อย ๆ สิมตาคืน อย่าลืมตาค้นทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับตัวไม่ทัน
 9. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรจะหักโหม ควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที แต่ไม่ควรจะฝึกโดยใช้เวลามากกว่า 45 นาที
 10. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ ฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
 11. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว หากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อส่วนใด ก็สามารถเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้น ๆ และหรือกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขาและเท้าเพราะเดินมาก ก็ต้องเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่องและหน้าขา ก็เพียงพอ
- จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะต้องฝึกอย่างเป็นขั้นเป็นตอน คือ การทำให้ผู้ฝึกได้เกร็งและคลายกล้ามเนื้อในร่างกายที่ละส่วน พร้อมกับแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทาให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้นแม้จะอยู่ในเหตุการณ์ที่ต้องถูกกระตุ้น

การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การวิจัยต่างประเทศ

เชสเนย์และเชลตัน (Chesney and Shelton. 1976 : 221) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้เครื่องมือ อี เอ็ม จี ไบรอฟิตแมค ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะแบบกล้ามเนื้อตึงตัว กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยเครื่องไบรอฟิตแมค กลุ่มที่ 3 ใช้การรักษาผสมระหว่างการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกด้วยเครื่องมือ อี เอ็ม จี ไบรอฟิตแมค กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมไม่มีการรักษาใด ๆ ใช้การวัดระดับอาการปวดศีรษะ ก่อน - หลังการทดลองอย่างละ 1 อาทิตย์ ระยะเวลาที่ทดลองใช้เวลาฝึก 2 อาทิตย์

ผลการศึกษาพบว่า ความถี่ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เทียบเท่ากับผลที่ฝึกในกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่าในกลุ่มที่ฝึกด้วยเครื่องไบรอปีดแบบคอบอย่างเดี่ยวหรือในกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาเลย สำหรับระยะเวลา (Duration) ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยเครื่องไบรอปีดแบบคอบอย่างเดี่ยว ส่วนในด้านความรุนแรง (Intensity) ของอาการปวดศีรษะจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ใช้การรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ไม่มาทำการรักษา

แลนซ์ (Lance. 1982 : 112) ได้ศึกษาวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อผสมกับการฝึกสมาธิ ที. เอ็ม. ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียดเรื้อรัง พบว่า คนไข้มีอาการลดลงจากที่เคยปวด เดือนละ 12 - 30 ครั้ง วัฒมาเป็นเดือนละ 1 - 4 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6 คน มีเพียง 3 คนที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาทในขณะที่ยังอีก 14 คน นิยมใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นนิสัย

การวิจัยในประเทศ

สุวรรณฉิน อมุนานราชชน (2523 : 34 - 36) ได้ศึกษาผลการฝึกผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหอพักหญิงของวิทยาลัยครูมหาสารคาม ปีการศึกษา 2522 จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการสุ่มอย่างมีระบบ ก่อนการทดลองได้ทำการทดสอบช่วงความจำ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความสามารถด้านความจำคล้ายคลึงกัน กลุ่มควบคุมได้รับการทดสอบช่วงความจำตัวเลข 3 ครั้ง แต่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มทดลองแต่ละคนได้รับการทดสอบช่วงความจำตัวเลขก่อนการทดลอง 1 ครั้ง และหลังการทดลองฟังเทปบันทึกเสียงเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่หนึ่งและครั้งที่สอง รวมเป็น 3 ครั้ง ผลปรากฏว่า ในการทดสอบความจำครั้งที่ 1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้เข้ารับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก ส่วนในการทดสอบความจำครั้งที่สอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้เข้าร่วมรับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นครั้งที่ 2 สูงกว่าคะแนน

เฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก สรุปได้ว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยในด้านความจำ

ทศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 49 - 53) ได้ศึกษาผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด ผลปรากฏว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลจากการเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ พบว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีผลต่อการลดความวิตกกังวล ความเครียด ลดความเมื่อยล้า ช่วยในด้านความจำ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทําให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนลดลงได้

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยความวิตกกังวล

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

ได้มีผู้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้หลายคน ผู้วิจัยรวบรวมได้ดังนี้

อิงลิชและอิงลิช (English and English. 1968 : 35) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวล สรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาแรงกล้าและแรงขับอันไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ หรือ
2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันว่าวุ่นสับสนว่าอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองถูกขู่เข็ญ เป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัว โดยที่บุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่ามาขู่เข็ญเขานั้นคืออะไร

เพิร์ลส (Patterson. 1973 : 348 ; อ้างอิงมาจาก Perls.n.d.) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต คือเมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ความคิดของบุคคลจะกระโดดจากปัจจุบันไปสู่อนาคต ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล

เคแกน (Kagan. 1976 : 295 - 302) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจบอกไม่ได้ว่ากังวลถึงอะไร มีความหมายใกล้เคียงกับความกลัว แต่ยากที่จะแยกสองคำนี้ออกจากกัน ความวิตกกังวลนี้ไม่สามารถจะบอกถึงสิ่งที่กังวลได้อย่างความกลัว ความวิตกกังวลส่วนใหญ่จะหาสาเหตุไม่พบ เพียงแต่มีความรู้สึกกังวลไม่สบายใจ รู้สึกเศร้า อารมณ์ขึ้นลง อดนอน รับประทานอาหาร มีอารมณ์ยากแก่การพยากรณ์ เคแกนกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ 4 ประการ คือ

1. บุคคลเผชิญกับสภาวะที่ไม่รู้ตัวมาก่อน ทำให้เกิดความสับสน
2. เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่ยากแก่การทำนาย เช่น พบกับข้อสอบที่ยาก งานที่ต้องวิเคราะห์ เป็นต้น

ต้องวิเคราะห์ เป็นต้น

3. มีความขัดแย้งที่ทำให้ตัดสินใจยาก
4. มีความคิดเห็นขัดกันในตัวเอง เช่น มีความคิดจะช่วยคนอื่น ๆ แต่ขณะเดียวกันก็

ต้องทำงานเลี้ยงชีพด้วย

ไรครอฟฟ์ (Rycroff. 1978 : 12) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถกำจัดสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างชัดเจนแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริงและภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรครอฟฟ์ยังเชื่อว่าเมื่อความวิตก

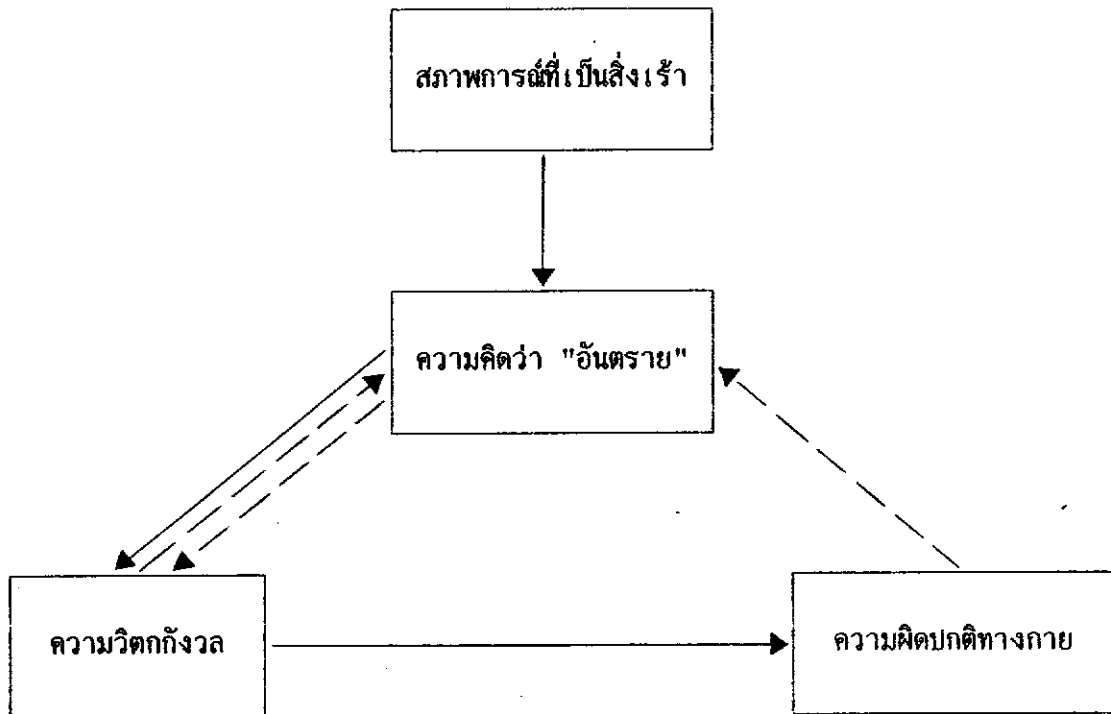
กังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จักย่อมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 245) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัว เพราะมีความรู้สึกว่าสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้ต้องสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) ความวิตกกังวลต่างจากความกลัวในแง่ที่ว่าสิ่งที่มากระทบนั้นมักจะกระทบต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมากกว่าที่จะกระทบต่อร่างกายของบุคคลนั้น ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 173 - 174) มีความคิดเห็นเช่นเดียวกับออซูเบลที่ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพคล้ายความกลัวและสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ในด้านการจูงใจ ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา ในแง่ที่ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุประสงค์ที่ทําให้กลัว หรือสิ่งที่ทําให้กลัวปรากฏเป็นรูปเป็นร่างให้เห็น ส่วนความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนลางไม่แจ่มชัดแต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่าเป็นสภาพที่ทําให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด

จากคำกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพะของความไม่สบายใจ รู้สึกหวาดหวั่น ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น หรือเกิดจากความขัดแย้งที่ทําให้ตัดสินใจยาก

เลวิท (Levitt. 1967 : 8 - 9) กล่าวว่า ความวิตกกังวลและความกลัวมีลักษณะร่วมกันต่างกันที่ความกลัวนั้นเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย คือ บุคคลรู้ว่าตนกลัวสิ่งใดหรือสภาพการณ์ใด แต่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใด ความวิตกกังวลนี้เรียกว่า ความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (Free Floating Anxiety) แต่ถ้าหากเป็นความวิตกกังวลเฉพาะเจาะจง คือ รู้สิ่งเร้าชัดเจนจะใช้คำว่า "ความกลัว" แทน ซึ่งสอดคล้องกับอดัมส์ (Adams. 1977 : 71) ที่กล่าวว่า ความกลัวเป็นอารมณ์พื้นฐานของความวิตกกังวล และอิซาร์ด (Izard. 1972 : 40) ก็ระบุเช่นเดียวกันว่าเกือบทุกทฤษฎีมีความคิดเห็นตรงกันว่า ความกลัวเป็นองค์ประกอบสำคัญของความวิตกกังวล

โกรเอน (Groen. 1975 : 733) ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ว่า ตัวของเหตุการณ์ ไม่ชัดตัวก่อให้เกิดความวิตกกังวลโดยตรง แต่การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทําให้เกิดความวิตกกังวล

เบค (Beck. 1972 : 349) กล่าวว่า แม้สภาพการณ์ที่กดดันจะมีส่วนสร้างให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านี้เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลรับรู้ถึงความกดดันมาก ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ได้น้อย นั่นคือ องค์ประกอบด้านความคิดมีผลต่อการเกิดความวิตกกังวลยิ่งกว่าตัวสภาพการณ์ที่แท้จริง ประสบการณ์ของบุคคลก็เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้สภาพการณ์ซึ่งไม่ร้ายแรงกลายเป็นสภาพการณ์ที่กดดันขึ้นอย่างมากได้ โดยบุคคลจะประเมินอันตรายที่จะเกิดขึ้นเกินความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับภาวะนั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริง ซึ่งทั้ง 2 ประเด็นนี้จะเป็นตัวเร้าให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้จะกลายเป็นตัวเนะถึงสัญญาณอันตรายของสภาพการณ์นั้น ทำให้เพิ่มความเข้มของความวิตกกังวล กลายเป็นวงจรต่อเนื่องของความวิตกกังวล และมีผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านสรีระได้ด้วย เช่น เกิดอาการเจ็บป่วย โดยมีได้มีสาเหตุมาจากความคิดปกติทางกาย เบคได้แสดงภาพประกอบวงจรความวิตกกังวลไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิวงจรความวิตกกังวล

นอกจากนี้ เบค (Beck. 1972 : 349) ยังได้เสนอวิธีจัดการความวิตกกังวลโดยให้ใช้วิธีการใด ๆ ก็ตามเพื่อตัดวงจรนี้เสีย เช่น นำบุคคลออกจากสภาพการณ์ที่เร้าให้เกิดความวิตกกังวลเสียชั่วคราว การปรับพฤติกรรมทางความคิด การหายใจหรือการฝึกผ่อนคลาย เป็นต้น วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้การตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสมและวงจรของความวิตกกังวลนี้ก็จะค่อย ๆ หดไป

ฟิลิปส์ มาร์ตินและเมเยอร์ส (Phillips, Martin and Meyers. 1972 : 412) ได้แบ่งกระบวนการเกิดความวิตกกังวลออกเป็น 3 ระดับคือ

ระดับที่ 1 เมื่อบุคคลปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระบบรับรู้ความรู้สึก และการเคลื่อนไหว (Sensory Motor) ซึ่งเป็นกลไกทางสรีระ

ระดับที่ 2 ความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปไปสู่การรับรู้ โดยประสบการณ์นั้นจะถูกแปลงไปเป็นภาพพจน์และจินตนาการต่าง ๆ

ระดับที่ 3 ความวิตกกังวลจะผสมผสานการสร้างสัญลักษณ์และการให้ความหมาย

ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางความคิด ในระดับสุดท้ายนี้ความวิตกกังวลจะแสดงออกในเชิงลบ เช่น การถดถอย และมีแนวโน้มที่จะเกิดกลไกป้องกันตนเองในรูปแบบต่าง ๆ นอกจากนี้ ฟิลิปส์ มาร์ตินและ เมเยอร์ส ยังสรุปว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการกระตุ้นของภาวะกดดันทางจิตและภาวะกดดันทางจิตนี้เกิดขึ้นเพราะบุคคลเกรงว่าความคาดหวังของตนจะไม่ได้รับผลที่น่าพอใจ ทำให้ขาดความมั่นใจ ต่อเหตุการณ์ข้างหน้า ความหวั่นเกรงดังกล่าวเกิดขึ้นจากการปะทะกับสิ่งแวดล้อมและจากความคิด ของบุคคลนั่นเอง ซึ่งเป็นทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่จะบ่งชี้ว่าปฏิกิริยาวิตกกังวลของบุคคลต่อ สถานการณ์ที่กดดันนั้นจะเกิดขึ้นหรือไม่ และจากแนวคิดดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ระบบการคิดเป็น องค์ประกอบสำคัญของการเกิดความวิตกกังวล ลาซารัสและอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 242 - 244) ได้ศึกษากระบวนการความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อม กับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์โดยวิเคราะห์อารมณ์ว่าเกิดขึ้นได้จากการประเมิน 3 ขั้นตอน คือ การประเมินขั้นแรก บุคคลจะตัดสินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่และจะก่อให้เกิดผล ในทางดีหรือทางร้าย การประเมินขั้นที่ 2 บุคคลจะพิจารณาเพื่อเลือกวิธีการจัดการกับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้น หรือ ส่งเสริมสิ่งดีที่อาจจะได้รับการประเมิน ขั้นที่ 3 เป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบ สอนงและ เปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิมซึ่งได้จากการประเมิน ในขั้นแรก การประเมินทั้ง 3 ขั้นนี้ ได้อิทธิพลจากตัวแปร 2 ประเภทคือ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นสิ่งเร้าให้เกิดการตอบสนอง สิ่งเร้านี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคล รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ ตัวแปรประเภทที่ 2 คือตัวแปรด้านลักษณะของบุคคล เช่น เจือ้นไขทางสรีระ การสั่งสมทางสังคมและความเป็นมาจากอดีตของบุคคลเป็นต้น การประเมินขั้นที่ 2 แสดงออกในรูปแบบของ การจัดการต่อสิ่งเร้า นั้น แยกได้เป็น 2 ประเภท คือ การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรงได้แก่ การสู้ การหลีกเลี่ยง การดิ้นรนให้ถึงเป้าหมาย เป็นต้น ส่วนอีกประเภทหนึ่ง คือ การแสดงออกเป็นกระบวนการ ภายในของบุคคล เช่น ความฟุ้งซ่าน การคิดฝัน การป้องกันตนเอง เป็นต้น

จากแนวคิดนี้ ลาซารัสและอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 246)

นำความวิตกกังวลมาวิเคราะห์ว่าเป็นอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการประเมินของบุคคลต่อภาวะที่คุกคาม ตนอยู่

โบฮ์แมน (Boughman. 1966 : 72) มีความเห็นว่าบุคลิกภาพของคนส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวล เพราะความวิตกกังวลเป็นตัวเร้าให้คนใช้กลไกป้องกันตนเอง อันเป็นผลก่อให้เกิดเป็นโครงสร้างบุคลิกภาพของแต่ละคน เขากล่าวว่า ความวิตกกังวลมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด ความกระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย สภาวะเช่นนี้เป็นสภาพการณ์ที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง หรือขจัดให้หมดไป
2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนกลางไม่มีสิ่งเร้าปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่าอะไรคือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความกลัว
3. ความวิตกกังวลอาจถือได้ว่าเป็นแรงขับที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจ คือ เป็นตัวกระตุ้นหรือระงับให้บุคคลแสดงหรือหยุดแสดงกิริยาอาการ

แมนต์เลอร์ (Epstein. 1972 : 301 ; อ้างอิงมาจาก Mandler. 1966) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะยิ่งเพิ่มขึ้นถ้าบุคคลอยู่ในภาวะที่ช่วยตนเองไม่ได้

ประเภทของความวิตกกังวล

สวีย์ ดันดีพัฒนาอันท์ (2522 : 130 -131) ได้กล่าวถึงชนิดของความวิตกกังวลในคนปกติและคนป่วย ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ชนิดคือ

1. ความวิตกกังวลแบบปกติ (Normal Anxiety) ได้แก่ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นแหล่งของพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลมีพลังงานในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลคิดวางแผนเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง ความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น และจะเกิดขึ้นไม่นานเมื่อตัวกระตุ้นลดลงความวิตกกังวลก็จะลดลงตามไปด้วย พบได้ในขณะที่บุคคลประสบกับภาวะคุกคามต่อสวัสดิภาพของตน เช่น ความเจ็บป่วย ภาวะสอบไล่ เป็นต้น
2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นภาวะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่ได้สัดส่วนกับตัวกระตุ้น นั่นคือ สาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยเท่านั้นบุคคลตื่นกลัวและตอบสนองต่อภาวะความวิตกกังวลเกินขอบเขต

3. ความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพ หรือ ความวิตกกังวลเรื้อรัง (Pathologic or Chronic Anxiety) เป็นภาวะที่ตึงเครียดตลอดเวลา สาเหตุของความวิตกกังวลแบบนี้มักเกี่ยวกับสิ่งที่เกินกว่าไหว หรือข้อขัดแย้งที่บุคคลยอมรับไม่ได้ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ เป็นพฤติกรรมชนิดโรคประสาทหรือโรคจิตทั้งหลาย แคทเทลและเชียร์ (1961) ลาซาร์ส (1966) และ สปีลเบอร์เกอร์ (1966) แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท (Levitt. 1967 : 13 -15) คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety หรือ Situational Anxiety หรือ Acute Anxiety) หมายถึงความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น ความเข้มข้นของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้า ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีค่าความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มาก คือ ผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait Anxiety) หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "Chronic Anxiety" ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะมีขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์และโดยทั่ว ๆ ไปทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยไม่รู้ตัว อย่างไรก็ตาม ระดับของความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) นั้น จะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ของบุคคล (Trait Anxiety) ด้วย กล่าวคือ คนที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่สูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากและมีความเข้มในระดับสูงด้วย ซาราสัน (Sarason and Others. 1960 : 7 - 10) แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป (General Anxiety)
2. ความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ (Specific Anxiety) เช่น ความวิตกกังวลในการสอบ ความวิตกกังวลในการเรียน

สปีลเบอร์เกอร์ (จิระ เจริญสุขวิมล. 2527 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Spielberger. 1966) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลและแบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะต่าง ๆ ทางบุคลิกภาพ ความวิตกกังวลจะมีระดับต่าง ๆ คล้ายคลึงกับการแบ่งระดับเขาวนบีญญา ซึ่งจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยมิได้ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ต่าง ๆ แต่อย่างใด

2. ความวิตกกังวลที่มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ต่าง ๆ ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความเข้มของสถานการณ์และช่วงเวลาที่เกิด เช่น ก่อนการผ่าตัดบุคคลจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าภายหลังการผ่าตัด

อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ ความวิตกกังวลด้านการเรียนที่กล่าวถึง หมายถึง ความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลจำแนกได้ตามสถานการณ์ที่มากระดับ และบุคลิกภาพของบุคคล

ระดับของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีมากระดับ ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของคน ๆ นั้น ถ้าเป็นบุคคลที่หัววันไหวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์ โดยทั่วไปอาจใช้เครื่องหมาย (+) เป็นตัวบอกระดับความวิตกกังวล ซึ่งจากเอกสารอัตชีวประวัติขององค์การอนามัยโลก (ชมชื่น สมประเสริฐ. 2524 : 46 ; อ้างอิงมาจากเอกสารอัตชีวประวัติขององค์การอนามัยโลก : ม.ป.ป.) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 6 ระดับ คือ

1. ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวล (Ataraxy (+)) เป็นระดับที่มีความวิตกกังวลน้อยจนไม่สามารถจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมได้ ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่เกิดอาการตกใจทันทีทันใดแล้วเงียบเฉยไปเลยหรือในผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดประสาทขนาดหนัก และผู้ที่อยู่ในภาวะ Semiconscious หรือ Unconscious ซึ่งไม่มีการรับรู้ความรู้สึกภายนอก

2. ระดับปกติ (Well Being (0)) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่บุคคลเกิดความรู้สึกสบายได้พักผ่อน เกิดขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวล แต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร

3. ความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย (Mild Anxiety (+)) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลยังสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ ความรู้สึกไม่สบายในระดับนี้จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลทำงานแก้ปัญหาได้ ช่วยให้ตื่นตัวในการดูหนังสือ มีสมาธิจดจ่าได้แม่นยำ เพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลได้ ความวิตกกังวลในระดับนี้เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ ในคนปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยจะสามารถปรับตัวกลับมาเป็น ระดับปกติได้

4. ความวิตกกังวลปานกลาง (Moderate Anxiety (+2)) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้บุคคลมีความไม่สบายใจมากขึ้นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ การรับรู้ของบุคคลเริ่มแคบลง มีแรงผลักดันมากขึ้น ตื่นตัวมากขึ้นว่องไวมากจนเกือบลุลี่ลุดลน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

5. ความวิตกกังวลที่รุนแรง (Severe Anxiety) ความวิตกกังวลในระดับนี้ จะทำให้บุคคลมีความกระวนกระวายและการรับรู้แคบมาก บุคคลจะไม่สามารถเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น ควบคุมตนเองไม่ได้ รู้สึกกลัวเพิ่มมากขึ้น มีอาการกระสับกระส่ายเห็นได้ชัดเจน อาจจะพูดมากและพูดเร็วขึ้น ไม่สามารถทำลายความรู้สึกไม่สบายใจได้

6. ความวิตกกังวลอย่างรุนแรงที่สุด (Panic (+4)) เป็นภาวะที่บุคคลตื่นกลัวสุดขีด ควบคุมตัวเองไม่ได้ การรับรู้เสีย ความตั้งใจลดลง ไม่รับความจริง จาไม่แน่นอน ไม่สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อได้ บุคคลจะไม่สามารถช่วยตัวเองให้พ้นจากภาวะที่ก่อให้เกิดความกังวลในใจได้ จะมีอาการซึมเศร้าสุดขีด

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดกับบุคคลจะมีความรุนแรงเพียงใดขึ้นอยู่กับความเข้มของสถานการณ์และบุคลิภาพของบุคคลนั้น

การวัดระดับความวิตกกังวล

การวัดความวิตกกังวลสามารถวัดได้ 4 วิธี (Endler and Edward. 1982 : 41 ; อ้างอิงมาจาก Levitt. 1967) คือ

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่นการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การเกร็งของกล้ามเนื้อ การตึงของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น
2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self - Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีระดับใด แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลมีผู้สร้างขึ้นใช้หลายชนิด เช่นแบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (The State - Trait Anxiety Inventory) เป็นต้น
3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของโรซาร์ค (Rorschach) ซึ่งต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้แปล
4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออกซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกลกน ถอนหายใจ หุตรั่วเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งสรุปผลของความวิตกกังวลได้ดังนี้ (สารโรจน์ ประบัณช์ขามและคนอื่น ๆ. 2529 : 310,315 - 320 ; สุวนีย์ ตันดิพัฒน์นันต์. 2522 : 127 - 130 ; Deffenbacher and Suinn. 1982 : 391 - 442 ; Izard. 1972 : 37 - 41)

1 ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา

(1) มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาท กระตุ้นให้ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) หลั่งฮอร์โมนคอร์ติคอล (Cortical Hormone) มีผลทำให้ร่างกายทนทานต่อภาวะความวิตกกังวลและกระตุ้นไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) หรือศูนย์กลางของอารมณ์ (The Seat of Emotions) ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกร็ง เตรียมสู้ (Fight) หรือหนี (Flight)

(2) มีผลเปลี่ยนแปลงทางด้านเคมี ในภาวะวิตกกังวลฮอร์โมนต่าง ๆ จะถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนที่ถูกขับออกมานั้นมีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของ แก่เลือดแร่ต่าง ๆ ในร่างกาย การเผาผลาญอาหารและมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

(3) มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล โดยทั่วไประดับของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยและระดับปานกลาง จะเพิ่มการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ถ้าความวิตกกังวลในระดับรุนแรงและรุนแรงที่สุดแล้ว จะทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แก่ หัวใจจะเต้นเร็วและถี่ขึ้น การหายใจจะลึกและเร็วขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของร่างกายและความดันโลหิต ประจำเดือนเปลี่ยนแปลง ปัสสาวะบ่อย ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออก นอนไม่หลับ ม่านตาขยายใหญ่ขึ้น ตัวสั่น เป็นต้น ถ้ามีความวิตกกังวลมากขึ้น การทำงานของระบบต่าง ๆ อาจจะถูกชะงักไป (Paralyze) ซึ่งอยู่ในระดับที่มีความวิตกกังวลอย่างรุนแรงที่สุด (Panic)

2. ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น เกิดความตึงเครียดและความกลัว ซึ่งอาจแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย วิตกกังวล เสียใจ ร้องไห้ง่าย เหนื่อยหน่าย เป็นต้น

3. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำและการรับรู้

ได้แก่ สมองง่าย ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน ย้ำคิดย้ำทำ ตัดสินใจช้า ความคิดคับแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด บุคคลที่มีความวิตกกังวลมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง

4. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก

เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกได้ 4 กลุ่มใหญ่ คือ

(1) พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โกรธง่าย กระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปแบบอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิตโรคประสาททั้งหลาย

(2) พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยจิตสรีรแปรปรวน (Psychosomatic Disorders) ทั้งหลาย ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง

(3) การระงับอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายในและกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการวัยต้น ๆ

(4) พฤติกรรมที่พยายามเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อจัดการภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้ตนอึดอัด ไม่สบายนั้นเสีย

ทุง (นิตยา พงศ์พานานูเวช. 2535 : 25 - 26 ; อ้างอิงมาจาก Zung. 1971) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการที่แสดงถึงความวิตกกังวล ดังนี้

1. อาการด้านจิตใจ - อารมณ์ ได้แก่ รู้สึกทวาคหวั่น จิตใจฟุ้งซ่าน กังวล หงุดหงิด เสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ คาดคิดถึงอันตราย กลัวตาย

2. อาการทางกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้ คือ

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่กล้ามเนื้อแข็ง ตัวลั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ คอ และหลัง

2.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เจ็บหน้าอก

2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ คลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียร ท้องเดิน

2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจแรงเร็ว หายใจตื่น วิงเวียน แน่นหน้าอกหรือหายใจไม่ออก เป็นลม

2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หน้าซีด เหงื่อออกบริเวณฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องมาจากต่อมเหงื่อที่ฝ่ามือมีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและพบว่าเมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าคนเรามีความวิตกกังวลมาก เหงื่อจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มมากขึ้น

2.7 ระบบประสาทกลาง ได้แก่อาการหลงลืมง่าย ขาดสมาธิ ฉุนเฉียวง่าย

นอนไม่หลับ หรือมีอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ

จากแนวความคิดของนักทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น ซึ่งเกิดจากการขาดการฉลวงหน้าในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น อดยมีการรับรู้กระบวนการด้านความคิดและประสบการณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการประเมินสภาพการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นว่ามีอันตรายต่อบุคคลมากน้อยเพียงใด ซึ่งความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ความวิตกกังวลในระดับต่ำเป็นแรงกระตุ้นและแรงจูงใจในการเรียนรู้ แต่โดยทั่วไปแล้วจะเห็นว่า เป็นโทษมากกว่า อดยเฉพาะความวิตกกังวลในระดับสูง พบว่า เป็นเครื่องกีดขวางการเรียนรู้ อย่างสำคัญ

ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้

แคทเทล (Cattell. 1965 : 245) กล่าวว่า นักจิตวิทยาพยายามศึกษาว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อการเรียนรู้ และการทำงานของคนเราอย่างไร ซึ่งนักจิตวิทยายังมีทัศนะเป็น 2 ฝ่าย กล่าวคือ นักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ถึงแม้จะไม่ได้ศึกษาความวิตกกังวลกับการเรียนรู้โดยตรง แต่มีความเชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นตัวที่บั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงาน มีผลร้ายต่อคนเราและเป็นต้นเหตุของโรคจิต ส่วนนักจิตวิทยาอีกพวกหนึ่งได้แก่ สเปนซ์ (Spence) และมอว์เรอร์ (Mowrer) มองความวิตกกังวลในแง่ที่ดี ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

เลวิท (Levitt. 1967 : 112 - 113) ได้กล่าวถึงทฤษฎีของสเปนซ์ (Spence) ซึ่งมีชื่อว่า "ทฤษฎีแห่งไอโรวา" (The Iowa Theory) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลของความวิตกกังวลที่มีต่อการเรียนรู้ ซึ่งสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเป็นแรงขับหรือแรงจูงใจซึ่งช่วยให้อินทรีย์เกิดพลังหรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง ดังนั้นความวิตกกังวลจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และเพิ่มความเร็วและประสิทธิภาพในการทำงาน ผลของความวิตกกังวลจะช่วยให้เกิดความเข้มเอนการตอบสนอง สำหรับการเรียนรู้ที่สลับซับซ้อนนั้น ผลของความวิตกกังวลอาจจะขัดขวางการเรียนรู้ในระยะแรก ๆ แต่เมื่อผู้เรียนได้คุ้นเคยกับงานที่ทําหรือสร้างนิสัยเอน

การเรียนรู้ที่ถูกต้องแล้ว ความวิตกกังวลจะช่วยการเรียนรู้ในที่สุด

ทฤษฎีความวิตกกังวลของซาราสัน (Levitt. 1967 : 114 - 137 ; อ้างอิงมาจาก Sarason. 1960) หรือที่เรียกกันว่า "ทฤษฎีแห่งมหาวิทยาลัยเยล" (Yale Theory) อธิบายว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อคนเราอย่างไรขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งเร้า รวมทั้งลักษณะของบุคคลด้วย อันได้แก่ เป้าหมายและค่านิยมของเขา ดังนั้นความวิตกกังวลอาจจะมีทั้งผลดีและผลเสีย นอกจากนั้นบุคคลอาจพัฒนาวิธีการตอบสนองต่อความวิตกกังวล ซึ่งวิธีการตอบสนองนั้นอาจสัมพันธ์หรือไม่สัมพันธ์กับงานที่ทำได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของงานและขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้งานในลักษณะอย่างไร

เยอร์คส์และดอดสัน (Levitt. 1967 : 116 - 120 ; อ้างอิงมาจาก Yerkes and Dodson. 1908) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล และตั้งกฎเกี่ยวกับความวิตกกังวล มีชื่อว่า "กฎของเยอร์คส์และดอดสัน" (The Yerkes - Dodson Law) ซึ่งมีใจความสำคัญว่า ความวิตกกังวลหรือความหวาดกลัวจะสัมพันธ์แบบตรงข้ามกับงานที่สลับซับซ้อน แต่โดยทั่วไปความวิตกกังวลจะสัมพันธ์กับการเรียนรู้ในลักษณะเป็นเส้นโค้ง (Curvilinear) ซึ่งหมายความว่าความวิตกกังวลในระดับต่ำจะส่งผลต่อการเรียนรู้ น้อยมาก หรืออาจไม่ช่วยเลย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแรงจูงใจที่เกิดขึ้นไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดผลในการทำงาน แต่ความวิตกกังวลหรือแรงขับซึ่งอยู่ในระดับสูงเกินไปก็จะไปขัดขวางต่อขบวนการเรียนรู้ ทำให้ผลการเรียนรู้คล้ายกับเมื่อมีความวิตกกังวลหรือแรงขับในระดับต่ำหรืออาจเลวกว่า แต่ความวิตกกังวลในระดับปานกลางช่วยทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น

กฎนี้ยังกล่าวไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการทำงานหรือการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความสลับซับซ้อนของงานอีกด้วย ระดับของแรงขับที่เกิดขึ้นจะเป็นผลดีต่องานที่ง่ายมากกว่างานที่ยาก แต่แรงขับที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่ง่ายนั้น อาจกลายเป็นตัวขัดขวางเมื่องานนั้นยากขึ้น

จากทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้ที่กล่าวถึงนั้นจะเห็นว่ากลุ่มจิตวิเคราะห์มองความวิตกกังวลในแง่ลบ คือเป็นผลเสีย ส่วนสเปนซ์มองความวิตกกังวลในแง่ดี ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้หรือการทำงาน ส่วนซาราสันมองความวิตกกังวลในแง่ที่ก่อให้เกิดผลดี

หรือผลเสียต่อการเรียนรู้ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ลักษณะของงานและลักษณะของบุคคล ส่วนเยอร์คส์และคอคสันเชื่อว่าความวิตกกังวลในระดับปานกลางจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลนั้นมีทั้งผลดีและผลเสียต่อการเรียนรู้ คือถ้ามีมากเกินไปอาจจะไปขัดขวางการเรียนรู้ การไม่มีความวิตกกังวลเสียเลยหรือมีอยู่ในระดับต่ำ ในการเรียนรู้และกระทำสิ่งต่าง ๆ อาจจะขาดแรงกระตุ้น แรงจูงใจ เพราะความวิตกกังวลก็เป็นเสมือนแรงขับแรงกระตุ้นให้อินทรีย์เกิดพลังหรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง แต่ถ้ามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้

ในการทาวิจัยครั้งนี้มุ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนให้กับนักเรียนที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีประสิทธิภาพทางการเรียนมากยิ่งขึ้น

การวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวล

การวิจัยในประเทศ

เฟลด์ฮูเซนและเทอร์สโตน (Feldhusen and Thurstone. 1964 : 265 - 267) ได้ศึกษาบุคลิกภาพและการปรับตัวของเด็กที่มีความวิตกกังวลสูงและความวิตกกังวลต่ำ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงเป็นชาย 11 คน หญิง 21 คน กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ เป็นชาย 17 คน หญิง 15 คน พบว่า กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีการปรับตัวทางอารมณ์ ผลสัมฤทธิ์เกี่ยวกับความสามารถและความคิดเกี่ยวกับตนเองดีกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง

เทลเลอร์ (Taylor. 1964 : 76 - 82) ได้ศึกษาสาเหตุของความไม่สอดคล้องระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับระดับสติปัญญาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ เพื่อต้องการทราบลักษณะบุคลิกภาพบางด้านที่จะสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ ผลการเปรียบเทียบลักษณะบุคลิกภาพ พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถมีความวิตกกังวลน้อยกว่า มีความสามารถในการควบคุมตนเองดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถ

การวิจัยในประเทศ

วรรณิ์ รักษธรรม (2515. 54 – 55) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการผลสัมฤทธิ์ และความรู้สึกรับผิดชอบของเด็กไทยเชื้อชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ เป็นชาย 240 คน และหญิง 120 คน จากการศึกษา พบว่าผู้มีความวิตกกังวลมากจะมีความต้องการผลสัมฤทธิ์น้อยและผู้มีความวิตกกังวลน้อยจะมีความ ต้องการผลสัมฤทธิ์มาก ผู้มีความวิตกกังวลมากจะมีความรู้สึกรับผิดชอบน้อย และผู้มีความวิตกกังวล น้อยจะมีความรู้สึกรับผิดชอบมาก เด็กชายไทยเชื้อชาติไทยกับเด็กชายไทยเชื้อชาติจีน มีความวิตก กังวลไม่แตกต่างกัน

จุมพล พูลภัทรชีวิน (2516 : 80) ศึกษาคุณภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนที่เป็นผู้นำและนักเรียนที่เป็นผู้ตามในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 188 คน พบว่ามคุณภาพแห่งตนสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล กล่าวคือ นักเรียนที่มี ความวิตกกังวลสูงจะมีมคุณภาพแห่งตนต่ำและนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีมคุณภาพแห่งตนสูง

เอกสารการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียน

แซนเดอร์สัน (Sanderson. 1954 : 290) ได้จำแนกปัญหาของนักเรียนที่มีผู้ให้ คำปรึกษาแนะแนวในโรงเรียนแคลิฟอร์เนีย โดยจัดอันดับปัญหาจากมากไปหาน้อย ไว้ดังนี้

1. ปรับตัวเข้ากับการเรียน
2. เกี่ยวกับอนาคตด้านการเรียน
3. เกี่ยวกับอนาคตด้านอาชีพ
4. เกี่ยวกับที่อยู่อาศัยและครอบครัว
5. ด้านสังคม
6. ด้านการเงินและการทำงาน
7. เกี่ยวกับหลักสูตรและการสอน

สำหรับในประเทศไทย วัลลภ กันทรพย์ (2513 : 111) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์

ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับความปรารถนาในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียนกับผลสำเร็จในการเรียนของนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2512 จากสถาบันฝึกหัดครู 6 แห่ง จำนวน 500 คน พบว่านักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยความตั้งใจเรียนและความวิตกกังวลมากกว่านักศึกษาชาย ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ $- .1066$ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สมัญญา เสียงใส (2521 : 43 - 46) ศึกษาความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 375 คน เป็นชาย 199 คน หญิง 176 คน พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนกับอาชีพมากที่สุด รองลงมาคือ วิตกกังวลด้านสังคมและอันดับสุดท้าย คือ ความวิตกกังวลด้านส่วนตัว

อัมพร โอตระกุลและเจตสันต์ แต่งสุวรรณ (2524 : 45 - 53) ได้ศึกษาเรื่องสุขภาพจิตพบว่าปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนที่พบมากที่สุด คือปัญหาการเรียน ปัญหาอันดับที่ 2 คือปัญหาด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา และปัญหาอันดับที่ 3 คือปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

ในปี 2526 สุรางค์ นามสูตร (2526 : 53 - 54) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.01$ นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยครูส่วนใหญ่จะมีความวิตกกังวลด้านการเรียน ยิ่งมีการเรียนการสอนเพิ่มขึ้น ความวิตกกังวลด้านการเรียนก็ยิ่งเพิ่มขึ้นด้วย ลักษณะการเรียนการสอนอาจมีส่วนไปกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน

จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล (2529 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 610 คน นักเรียนชาย จำนวน 305 คน นักเรียนหญิงจำนวน 305 คน โดยใช้แบบตรวจสอบสุขภาพจิต SCL - 90 และแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว (Mooney Problem Check List) ในการเก็บข้อมูล พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดในด้านการเรียน

รองลงมาคือด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษาและการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

จากเอกสารการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าว จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นมีความวิตกกังวลหลายด้านด้วยกัน ทั้งในด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านส่วนตัวและด้านการศึกษาและอาชีพ โดยที่ส่วนใหญ่มักจะพบว่าวัยรุ่นจะมีปัญหาทางด้านการเรียนมากที่สุด ผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะช่วยลดความวิตกกังวลทางด้านการเรียนให้กับนักเรียนที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระดับสูง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพทางการเรียนซึ่งจะส่งผลดีทั้งต่อตัวนักเรียนและสังคมส่วนรวม

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุมพิไล จังหวัดพุมธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุมพิไล จังหวัดพุมธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดจำนวน 240 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน
2. นำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนในข้อ 1 มาตรวจให้คะแนน
3. นำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากต่ำไปสูง แล้วคัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 60 คน
4. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม และพบว่านักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือในการทดลอง แล้วสุ่มจากนักเรียนที่สมัครใจ ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง แยกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

วิธีการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลด้านการเรียน

1.2 สืบค้นลักษณะผู้ที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยใช้คำถามว่า "ในช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนเคยมีความวิตกกังวลด้านการเรียนบ้างหรือไม่ ถ้าเคย มีลักษณะอาการอย่างไรบ้าง"

1.3 สร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนโดยปรับปรุงจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนของสุรางค์ นามสูตร (2526. 65 - 68) สุรินทร์ ศลโกสม (2526. 70 - 79) และจิระ เจริญสุขวิมล (2527. 124 - 131) และผลการสำรวจลักษณะของผู้ที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนในข้อ 1.2 โดยแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนของการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

1.4 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุกกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ จิราภรณ์ บุญส่ง ตรวจสอบเพื่อปรับปรุงและคัดเลือกข้อความให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุงปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี จำนวน 100 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการแจกแจงที (t - distribution) ในการตรวจสอบ คัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าที (t) ระหว่าง 2.00 - 3.94 มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1.6 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนที่ปรับปรุงแล้วมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่คัดเลือกไว้ในข้อ 1.5 มาหาความเชื่อมั่นโดยหาคoefficient (Alpha - Coefficient) โดยใช้สูตรครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนเท่ากับ 0.86

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วระบุว่านักเรียนมีอาการนั้น ๆ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาบ่อยครั้งเพียงใด ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด หมายถึง นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด
 บ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นบ่อยครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง หมายถึง นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นบ้าง
 น้อยครั้งที่สุด หมายถึง นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นน้อยครั้งที่สุด
 ไม่เคยเกิดเลย หมายถึง นักเรียนไม่เคยมีอาการดังกล่าว

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด	ไม่เคย เกิดเลย
0	<u>ด้านร่างกาย</u> เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้น					
00	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น ขณะตอบคำถามอาจารย์ ข้าพเจ้า รู้สึกปากสั่น					
0	<u>ด้านอารมณ์</u> ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เวลาทำการบ้าน ไม่ได้					

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด	ไม่เคย เกิดเลย
00	ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า ถ้าจะต้อง ยกมือตอบคำถามอาจารย์เป็นคนแรก ของห้อง <u>ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก</u>					
0	เวลาเรียนข้าพเจ้าไม่ชอบนั่ง แถวหน้า					
00	ข้าพเจ้านอนไม่หลับเมื่อคิดถึง การบ้านที่ทำไม่ได้					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ถ้านักเรียนตอบข้อความในแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนโดยขีดเครื่องหมาย

(/) ในช่องต่อไปนี้ คือ

บ่อยครั้งที่สุด	จะได้	4	คะแนน
บ่อยครั้ง	จะได้	3	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	จะได้	2	คะแนน
น้อยครั้งที่สุด	จะได้	1	คะแนน
ไม่เคยเกิดเลย	จะได้	0	คะแนน

2. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียนและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากงานวิจัย เอกสาร ตำราและบทความที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.3 นำโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และ อาจารย์พรณิศา วาณิชการ ตรวจสอบเรื่องความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล

2.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุงพุมธานี จังหวัดพุมธานี จำนวน 8 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ วิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ฝึก

2.6 นำโปรแกรมฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัย โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยการฝึกจำนวน 12 ครั้ง

2.7 ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแก่นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 16.30 น. - 17.30 น. ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ.2535 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ.2535 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

ในการฝึกแต่ละครั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้ควบคุมการฝึกและเป็นผู้บรรยายประกอบการสาธิตด้วยตนเอง หลังจากให้นักเรียนได้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับบ้านทุกวัน

2. ให้นักเรียนอ่านเอกสารและเปิดโอกาสให้ซักถามถ้ามีข้อสงสัย
3. สรุป โดยให้นักเรียนสรุปก่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองใช้การวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design (บุศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 77)

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R_E	T_{1E}	X	T_{2E}
R_C	T_{1C}	$\sim X$	T_{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

R_E , R_C	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T_{1E} , T_{1C}	แทน	การสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T_{2E} , T_{2C}	แทน	การสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
X	แทน	การฝึกสอนคล้ายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน
$\sim X$	แทน	การให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ก่อนทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนเมื่อวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ.2535 แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
 2. ขณะที่ทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ทดลองทั้งสองกลุ่ม ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง คั่งรายละเอียดต่อไปนี้
 - 2.1 กลุ่มทดลอง ดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามโปรแกรมการฝึกโดยใช้ เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 16.30 น. - 17.30 น. ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ.2535 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ.2535
 - 2.2 กลุ่มควบคุม ให้นักเรียนผ่อนคลายเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ ใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.30 น. - 17.30 น. ตั้งแต่วันที่ 25 สิงหาคม พ.ศ.2535 ถึงวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ.2535
3. ภายหลังจากทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกับฉบับที่สอบก่อนการทดลอง เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ.2535 แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

วิธีจัดการกระทำกับข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่
 - 2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียน

โดยใช้วิธีการแจกแจงที่ (t - distribution) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ.

2528 : 185)

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียน โดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) โดยใช้สูตรครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2528 : 170 - 171)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมุติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนก่อนและหลัง การทดลอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91 - 97)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนก่อนและหลัง การทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ แมน วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120 - 128)

คำนวณค่า U โดยใช้สูตร

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \sum R_2$$

เมื่อ	n_1	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากประชากร	กลุ่มที่ 1
	n_2	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากประชากร	กลุ่มที่ 2
	$\sum R_1$	แทน	ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มที่ 1
	$\sum R_2$	แทน	ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มที่ 2

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|-----|-----|--|
| N | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง |
| Mdn | แทน | มัธยฐานของความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน |
| Qd | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน |
| T | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) |
| U | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบของแมน-วิทนี (Mann - Whitney U Test) |

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกสอนคลายกล้ามเนื้อและการให้ข้อเสนอแนะ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่ม	Mdn	Qd	U
กลุ่มทดลอง	71.5	6.67	21.5
กลุ่มควบคุม	64.5	6.00	

จากตาราง 2 ปรากฏว่า ความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการให้ข้อเสนอแนะ ไม่แตกต่างกัน (ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ปรากฏในตาราง 6 ในภาคผนวก)

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึก
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึก
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การทดสอบ	Mdn	Qd	T
ก่อนการทดลอง	71.5	6.67	
หลังการทดลอง	44.5	7.34	0**

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ปรากฏว่า ความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึก
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ความวิตกกังวลด้านการ
เรียนของกลุ่มทดลองลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏใน
ตาราง 7 ในภาคผนวก)

3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

การทดสอบ	Mdn	Qd	T
ก่อนการทดลอง	64.5	6.0	
หลังการทดลอง	52.5	8.0	0**

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ปรากฏว่า ความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มควบคุมลดลงหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ (ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตาราง 8 ในภาคผนวก)

4. เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการให้ข้อเสนอแนะ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึก
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่ม	Mdn(diff)	Qd(diff)	U
กลุ่มทดลอง	23.5	5.0	0**
กลุ่มควบคุม	12.5	4.0	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 ปรากฏว่า ความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นักเรียน
มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะ (ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏใน
ตาราง 9 ในภาคผนวก)

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุมวิไล จังหวัดพุมธานี ปีการศึกษา 2535 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเทียบกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่าเบอ์เรนไทล์ ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 60 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่าเบอ์เรนไทล์ ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง หนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน
2. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบก่อนการทดลอง

ใช้คะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนจากขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เป็นคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนก่อนการทดลอง

2. การทดลอง

ดำเนินการทดลองในแต่ละกลุ่มดังนี้

- 2.1 กลุ่มทดลอง ดำเนินการตามโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 16.30 น. - 17.30 น. ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2535 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2535

2.2 กลุ่มควบคุม ดำเนินการให้ข้อสนเทศตามโปรแกรมการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.30 น. - 17.30 น. ตั้งแต่วันที่ 25 สิงหาคม พ.ศ.2535 ถึงวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ.2535

3. การทดสอบหลังการทดลอง

ทดสอบความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบสอบถามชุดเดิม นำผลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการให้ข้อสนเทศ โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test)
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)
4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการให้ข้อสนเทศ โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้า สรุปผลได้ดังนี้

1. ก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการให้ข้อเสนอแนะ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี พบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แสดงให้เห็นว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล โดยที่ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนลดลงมากที่สุดตามลำดับดังนี้คือ อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและด้านพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ บุศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 51) ¹⁰ ที่พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นนักเรียนชั้นมีสุดท้ายของประโยคมัธยมศึกษา บรรดาวิชาที่จะประสบความสำเร็จในการศึกษาและ เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น จึงมีฐานะและแข่งขัน

กับตัวเองและเพื่อน ๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน มักกลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น ไม่กล้าถามอาจารย์เพราะคิดว่าอาจารย์จะโกรธ ไม่กล้าพูดหน้าชั้นเพราะคิดว่าตนเองทาบไม่ได้ หรือคิดว่าเพื่อน ๆ จะร้อฮา ประหม่าในการพูดหน้าชั้น และผลของความประหม่าที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย เช่น นักเรียนจะหายใจถี่ มือสั่น เมื่ออาการดังกล่าวสะสมมากขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางด้านพฤติกรรมและการแสดงออกของนักเรียนเกิดขึ้น เช่น การหลีกเลี่ยงการพูดหน้าชั้นเรียน การนอนไม่หลับ เป็นต้น และผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย ส่งผลให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนลดลง อีกทั้งนักเรียนสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ของตนเองไม่ให้เกิดวิตกกังวลหรือรู้สึกกลัวล่วงหน้าได้ ซึ่งสอดคล้องกับโกลด์สไตน์ และโฟ (Goldstein and Fao. 1980 : 62) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระ ทำให้เกิดความนึกคิดอย่างรู้ตัว (Cognitive Awareness) ในขณะที่กล้ามเนื้อตึงและผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกถึงเครียดและความรู้สึกผ่อนคลายนี้ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเรียนรู้ในการควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมาย ไม่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอย และสอดคล้องกับ วิลลภ ปิยะมรรณธรรม (2528 : 76 - 85) ที่กล่าวว่า บุคคลที่เกิดความวิตกกังวล มักจะเกร็งกล้ามเนื้อในร่างกายโดยไม่รู้ตัวหรือตามความเคยชิน การเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างรู้ตัวนี้ นับว่าเป็นการฝึกสติขั้นต้น กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริง ทำให้ความวิตกกังวลลดลงได้

นอกจากนี้ ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการฝึก และจากการสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียนภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง เช่น อาการประหม่าลดลง อาการปวดศีรษะและปวดคอลดลง มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น กล้าพูดหน้าชั้น นอนหลับได้ดีขึ้น เป็นต้น

2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอแนะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุมวิไล ผลการวิจัยนี้พบว่า ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนลดลงมากที่สุดตามลำดับ คือ อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรม

19

การแสดงออก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 51) ที่พบว่า การให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียดสามารถทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีความเครียดลดลง

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนสามารถใช้เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ ซึ่งในการทดลองนี้ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนมีความสนใจอ่านเอกสารข้อเสนอแนะอย่างตั้งใจ นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนจากเอกสารข้อเสนอแนะ ซึ่งผู้วิจัยสร้างข้อเสนอแนะโดยใช้ภาษาที่อ่านง่ายและใช้สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนและในขณะที่นักเรียนอ่านข้อเสนอแนะนั้น นักเรียนมีความตั้งใจและเมื่อมีข้อสงสัย นักเรียนจะซักถามพร้อมทั้งสรุปประเด็นสำคัญของเรื่องที่อ่าน สำหรับในเรื่องการให้ข้อเสนอแนะนั้น คมเพชร นัทรสุภกุล (2521 : 195 - 196) กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้ผู้รับข้อเสนอแนะรับรู้อย่างละเอียดจึงเป็นต่อการปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง เข้าใจตนเองและช่วยพัฒนาตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับพกา บุญเรือง (2525 : 123) ที่กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับข่าวสารรับรู้และเข้าใจเนื้อหาของข่าวสารนั้น และใช้ประโยชน์จากความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับมาประกอบการตัดสินใจวางแผนเพื่ออนาคตได้ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสอนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งนักเรียนที่ได้รับการฝึกสอนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากที่สุดตามลำดับดังนี้คือ อาการวิตกกังวลที่เกิดทางด้านอารมณ์ลดลงมากกว่าอาการวิตกกังวลที่เกิดทางด้านร่างกาย และทางด้านพฤติกรรมการแสดงออก ส่วนนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงตามลำดับดังนี้ อาการวิตกกังวลที่เกิดทางด้านอารมณ์ลดลงมากกว่าอาการวิตกกังวลที่เกิดทางด้านร่างกาย และทางด้านพฤติกรรมการแสดงออก อย่างไรก็ตามอาการวิตกกังวลทางด้านอารมณ์และทางด้านร่างกายของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสอนคลายกล้ามเนื้อลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ยกเว้นอาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งพบว่าไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2525 : 51) ที่พบว่านักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

20

เหนือ ที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด

จากผลของการวิจัยครั้งนี้พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถช่วยให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้เพราะว่าในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งนี้ นักเรียนได้ฝึกอย่างตั้งใจ เกิดทักษะในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งมีขั้นตอนในการฝึกคือ (1) ให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อโดยเกร็งกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ (2) ให้นักเรียนเรียนรู้ในการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะที่กล้ามเนื้อแต่ละส่วนเกร็งและคลาย ท้าให้นักเรียนรู้ตัวมากขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน และสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับไฮด์และบอร์โคเวค²³ (Heide and Borkovec. 1983 : 171 - 182) ที่กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลได้ โดยประเมินจากความรู้สึกตื่นตัวของระบบสรีระ เช่น การลดอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

นอกจากนี้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของการวิจัยครั้งนี้ สามารถลดความวิตกกังวลด้านการเรียนที่ "อาการ" โดยตรง กล่าวคือ ขณะที่นักเรียนเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน กล้ามเนื้อจะเกร็ง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ท้าให้กล้ามเนื้อคลายออก ความวิตกกังวลจึงลดลง ซึ่งจากการทดลอง ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความกระตือรือร้นที่จะฝึก ตลอดจนซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ มากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้เพราะว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะนั้น ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน โดยได้ศึกษาจากเอกสารเท่านั้น ไม่มีโอกาสฝึกปฏิบัติเช่นเดียวกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม นักเรียนที่ได้รับการข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะไปเป็นแนวทางการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนที่เกิดกับตนเองได้ แม้ว่าความวิตกกังวลนั้นจะลดลงน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็ตาม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 วิธีการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อจะเกิดผลดีในการฝึกอย่างชัดเจนกับผู้เข้ารับการฝึกที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 16 ปี ทั้งนี้เนื่องจากผู้เข้ารับการฝึกจะต้องมีความรู้สึกลึกซึ้งหรือมีความใส่ใจต่อลมหายใจเข้า-ออกของตน ตลอดจนใส่ใจต่อการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งกระบวนการนี้ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องกระทำอย่างรู้ตัวตลอดระยะเวลาของการฝึก จึงไม่เหมาะกับผู้ที่ยุ่เยาว์ซึ่งมีความรู้สึกลึกซึ้งหรือมีความใส่ใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน

1.2 ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อไปใช้ ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการฝึกและควรจะฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์จนเกิดความชำนาญ นอกจากนี้ไม่ควรฝึกในขณะที่หิวหรืออิ่ม ง่วงนอนหรือเพิ่งตื่นนอน ออกกำลังกายมาใหม่ ๆ หรือเมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจนเกินไป มีอาการมีไข้หรืออ่อนแอเนื่องจากดื่มสุราหรือรับประทานยา เจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวอันเป็นโรคที่มีสาเหตุจากทางกาย เช่น โรคหัวใจ เป็นต้น และที่สำคัญคือ ก่อนดำเนินการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อต้องฝึกการหายใจอย่างลึกก่อนทุกครั้ง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

2.1 ควรติดตามผลของการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อภายหลังการทดลองทุก ๆ 3 เดือน หรือทุก ๆ 6 เดือน เพื่อศึกษาว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อและนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะยังคงมีความวิตกกังวลด้านการเรียนอยู่มากน้อยเพียงใด หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.2 ควรศึกษาผลของการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในด้านอื่น ๆ ของนักเรียน เช่น ความวิตกกังวลในการคบเพื่อน ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

20

คมเพชร ฉัตรสุภกุล. บริการสนเทศ. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2521.

จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน
รัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2530. อัดสำเนา.

จิระ เจริญสุขวิมล. การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความวิตกกังวลสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

จุมพล พูลภัทรชีวิน. มโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความเป็นผู้นำ
ของนักเรียนที่เป็นผู้นำและนักเรียนที่เป็นผู้ตามในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา
2514. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร,
2515. อัดสำเนา.

4

จำลอง ดิษยวณิช. "โรคประสาท," ใน ตำราจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : สมาคมจิตแพทย์
แห่งประเทศไทย, 2521.

ชูพิทย์ ปานปรีชา. "ความเครียด," ใน จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช, 2529.

1

จุมพล หลักชัย. "โทษของการวิตกกังวล," ใน วารสารมิตรครู. 23(18) : 12 - 14 ;
กันยายน, 2524.

10, 10, 10

ชูศรี เลิศรัตน์เตชากุล. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2530. อัดสำเนา.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนพาราเมตริก. กรุงเทพฯ : ไรเอส พรินติ้งเฮาส์, 2533.
- นิตดา พงศ์พานิชานาญเวช. ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- ประมวล ดิคลินสัน. ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยบุคลิกภาพ. มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยวิชาการศึกษา มหาสารคาม, 2511.
- พองพรรณ เกิดพิทักษ์. "ทักษะการให้คำปรึกษา : การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตก
อย่างเป็นระบบ, " ใน เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี : มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.
- ละเอียด ชูประยูร. "วิธีลดความเครียดด้วยตนเอง," ใน ความรู้สำหรับประชาชน เล่ม 2.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2524.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.
- วรรณิ รักรธรรม. ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความต้องการผลสัมฤทธิ์และความรู้สึก
รับผิดชอบของเด็กไทยเชื้อชาติไทยและเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้น ม.ศ.3 ในโรงเรียนรัฐบาล
และโรงเรียนราษฎร์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา
ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.
- วัลลภ กันทรทรัพย์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับความปรารถนาในการสอบ
และความวิตกกังวลในการเรียนกับความสำเร็จในการเรียน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2513. อัดสำเนา.
- สมัญญา เสียงาส. ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.
- สารโรจน์ ประปักษ์ขาม, สุนทร ตัดทนต์ และชวลิต ปรียาสมบัติ. ENDOCRINOLOGY.
พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2518.

- สุรินทร์ ศลโรดม. ความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดทางการเรียน การปรับตัว ความตั้งใจเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน ความมุ่งหวังของผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจกับ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.
- ๑ สุภัททา ปิณฑะแพทย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ ฯ : วิทยาลัยครูสวนสุนันทา, 2527.
- 11 สุรางค์ นามสูตร. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษา ปรินญาณิพนธ์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- 5 สุวีย์ ดันดีพัฒนานนท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2522.
- สุวรรณดิณ อนุมานราชชน. ผลของการคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- สมภพ เรืองตระกูล. คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ :: อักษรสัมพันธ์, 2523.
- อัมพร โอตระกุล และเจตสันต์ แต่งสุวรรณ. "สุขภาพจิตนักเรียนชนบทในงานอนามัยชุมชน สูงเนิน," วารสารสุขภาพศึกษา. 10(3) : 25 - 27 ; ตุลาคม - ธันวาคม, 2524.
- องค์การอนามัยโลก. เรื่องความวิตกกังวล (World Health Organization, Organization Mondiale De La Sante). ม.ป.ท., ม.ป.ป. อัดสำเนา.
- อาพล ไร่เงาะ. ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการของ บุคลิกภาพ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.
- Adam, Raymond D. "Alternations of Nervous Functions," in Harrison's Principle of Internal Medicine. edited by W. Thorn. Tokyo : McGraw - Hill Kogakusha, 1977.
- Ausubel, David P. Educational Psychology : A Cognitive View. New York : Holt Rinehart, 1968.

- Beck, Aaron T. "Cognition : Anxiety and Psychological Disorders," in Anxiety. : Current Trends in Theory and Research Volume II, edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Beech, H.R., L.E. Burns and B.F. Sheffield. A Behavioral Approach to The Management of Stress. London : John Wiley and Sons, 1982.
- Borkovec, T.D. "Insomnia," Journal of Consulting and Clinical Psychology. 50 : 880 - 895 ; November, 1982.
- Boughman, Douglas. General Psychology. New York : The Macmillan Company, 1966.
- Bourne, Edmund J. The Anxiety and Phobia Workbook. California : New Harbinger Publication Inc, 1990.
- Cattell, Raymond B. "The Nature and Measurement of Anxiety," in Contemporary Reading in General Psychology. 2 nd.ed. Boston : Houghton Mifflin Company, 1965.
- Cautela, J.R. and J. Groden. Relaxation. Illinois : Research Press Company, 1978.
- Chesney, M.A. and J.L. Shelton. " A Comparison of Muscle Relaxation and Electromyogram Biofeedback Treatments to Muscle Contraction Headache," Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry, 1976.
- Deffenbacher, Jerry L. and Richard M. Suinn. "The Self Control of Anxiety," in Self - Management and Behavior Change from Theory to Practice. edited by Payl Karoly and Frederick H. Hanter. New York : Pergamon Press, 1982.
- Dougan, Babara and Others. "Stress Management," in Life Skills for Self Development. Johannesburg : National Council for Mental Health, 1986.

- El - Gawhay, Farah Hanna. "A Study of the Personal Problems of United Arab Republic High School Adolescents with Implications for the Gradual Establishment of a Guidance Program," Dissertation Abstracts International, 12(30) : September, 1969.
- Endler, Norman S. and E. Jean. "Stress and Personality," in Handbook of Stress. edited by Leo Colderger and Shlomo Breznita. New York : Macmillan, 1982.
- English, Harance B. and Ava Champney English. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psycho - Analytical Terms. 9 th ed. New York : David Heckay Company, 1968.
- Epstien, Seymour. "The Nature of Anxiety," in Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II. edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Feldhusen, John F. and John R. Thurstone. " Personality and Adjustment of High and Low Anxious Children," Journal of Education Research 57(7) : 265 - 267. June, 1964.
- Goldstien A. and B.F. Foa. Handbook of Behavioral Intervention : A Clinical Guide. New York : John Wiley and Sons, 1980.
- Groen, J.J. "The Measurement of Emotion and Arousal in the Clinical Physiological Laboratory and in Medical Practice," in Emotion Theory and Measurement. edited by L.Levi. New York : Raven Press, 1975.
- Heide, J.F. and T.D. Borkovec. "Relaxation - Induce Anxiety : Paradoxical Anxiety Enhancement Due to Relaxation Training," Journal of Consulting and Clinical Psychology. 51 : 171 - 182, June, 1983.
- Herbert, Conduct. Disorders of Childhood and Adolescent Behavioral Approach to Assessment and Treatment. U.S.A. : John Wiley and Sons, 1978.
- Izard, C.E. "Patterns of Emotions," in A New Analysis of Anxiety and Depression. New York : Academic Press, 1972.

- Jacobson, Edmund. You Must Relax. Chicago : McGraw - Hill, 1962.
- Kagan, Jerome and Ernest Haveman. Psychology and Introduction. 3 rd ed. New York : Harcourt Brade Jovanovich, 1976.
- Lance, James W. Mechanism and Management of Headache. 4 th ed. London : Butterworth Scientific, 1982.
- Lazarus, Richard S. and Averill R. James. "Emotion and Cognition : with Special Reference to Anxiety," in Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II. edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Levitt, Eugene E. The Psychology of Anxiety. New York : Bobbs - Merill Company, 1967.
- Madders, Jane. Stress and Relaxation. Singapore : P.G. Publishing, 1979.
- Patterson, C.H. Humanistic Education. Englewood Cliffs, California : Prentice - Hill, 1973.
- Phillips, B.N., R.P. Matin. and J. Meyers. "Intervention in Relaxation to Anxiety in School," in Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II. edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Rycroff, Charles. Anxiety and Neurosis. London : Allen Lane the Penguin Press, 1968.
- Sanders, Donald H., A. Flanklin Murph and Robert J. Eng. Statistics : A Fresh Approach. International Student Edition, Tokyo : McGraw - Hill International Book Company, 1980.
- Sanderson, Herber. Basic Conception in Vocational Guidance. New York : McGraw - Hill, 1954.
- Sanderson, Seymour B. and others. Anxiety in Elementary School Children. New York : John Wiley and Sons, 1960.

- Stevenson, R.E. and Adam. B. "Effect of Anxiety on Time and Untimed Intelligence Test," Journal of Personality, 32(5) : 24 - 28 ; May, 1969.
- Stoddard, Alan. The Back Relief from Pain. Singapore : P.G. Publishing, 1983.
- Strang, Ruth. An Introduction to Child Study. New York : The McMillan Co, 1957.
- Taylor, R.G. "Personality Traits and Discrepancy Achievement : A Review," Journal of Counseling Psychology. 11 : 76 - 82, December, 1964.

การพนัน

ภาคผนวก ก

- แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน

แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วระบุว่าคุณเคยมีอาการนั้น ๆ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาบ่อยครั้งเพียงใด ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด หมายถึง นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด
 บ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นบ่อยครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง หมายถึง นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นบ้าง แต่ไม่บ่อยครั้ง
 น้อยครั้งที่สุด หมายถึง นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นน้อยครั้งที่สุด
 ไม่เคยเกิดเลย หมายถึง นักเรียนไม่เคยมีอาการดังกล่าว

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด	ไม่เคย เกิดเลย
1.	เมื่อทำการบ้านไม่ได้ ข้าพเจ้ารู้สึกปวดศีรษะ
2.	ขณะตอบคำถามอาจารย์ ข้าพเจ้ารู้สึกปากลิ้น
3.	เมื่อต้องพูดหน้าห้อง ข้าพเจ้ารู้สึกมือสั่น
4.	ถ้าอาจารย์มายืนดูอยู่ใกล้ ๆ ขณะทำงานในห้องเรียน ข้าพเจ้าจะไม่มีสมาธิ
5.	ข้าพเจ้ากลัวว่าอาจารย์จะตัดคะแนน เมื่อทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด
6.	ข้าพเจ้ารู้สึกหายใจไม่สะดวก เมื่อต้องตกเป็นเป้าสายตาของเพื่อน ๆ
7.	เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ ข้าพเจ้าจะคิดมากจนปวดศีรษะ

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด	ไม่เคย เกิดเลย
8.	ข้าพเจ้านั่งเหม่อลอย ขณะอาจารย์กำลังสอน
9.	เมื่ออาจารย์ขออาสาสมัครออกไปตอบคำถาม หน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้ามักหลีกเลี่ยง
10.	เมื่ออาจารย์เรียกตรวจการบ้านทีละคน ถ้า ข้าพเจ้าไม่ได้ทำการบ้านมา ข้าพเจ้ารู้สึก มือเย็น มีเหงื่อออก
11.	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดที่เรียนไม่เก่งตามที่ตน ต้องการ
12.	ขณะที่รู้ตัวว่าตกเป็นเป้าสายตาของอาจารย์ ข้าพเจ้ารู้สึกมือเย็นไปหมด
13.	เวลาอาจารย์เรียกให้ตอบคำถาม ข้าพเจ้า มีความรู้สึกอึดอัด หายใจไม่สะดวก
14.	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เวลาทำการบ้านไม่ได้
15.	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ
16.	ในขณะที่เรียนเมื่อถูกอาจารย์มอง ข้าพเจ้ารู้สึก ใจเต้นแรง
17.	เมื่อต้องเรียนหนัก ข้าพเจ้ารู้สึกปวดเมื่อยต้นคอ
18.	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นถ้าอาจารย์ให้ออกไปทบทวนแบบ ฝึกหัดบนกระดานดำแม้ว่าข้าพเจ้าจะทำได้ก็ตาม
19.	เมื่อเรียนไม่เข้าใจ ข้าพเจ้ารู้สึกปวดศีรษะ

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด	ไม่เคย เกิดเลย
20	เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้น ข้าพเจ้ารู้สึก ตื่นเต้น
21.	เวลาเรียน ข้าพเจ้ากลัวถูกอาจารย์ถาม
22.	ข้าพเจ้ามักกังวลเกี่ยวกับเรื่องที่จะเรียนในวันรุ่งขึ้น จนทากันนอนไม่ค่อยหลับ
23.	ถ้าอาจารย์ให้ไปค้นคว้าเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้ว ข้าพเจ้าเลือกเอาระหว่างการรายงานด้วยปากเปล่า กับส่งรายงานเป็นข้อเขียน ข้าพเจ้าจะเลือก ประการหลัง
24.	ข้าพเจ้ากระวนกระวายใจเมื่อทำการบ้านไม่ได้
25.	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ที่ตนเองเรียนไม่เก่งอย่างที่ ตั้งใจ ทั้ง ๆ ที่ได้พยายามเรียนอย่างเต็มความ สามารถ
26.	เมื่อตอบคำถามอาจารย์ไม่ได้ ข้าพเจ้ารู้สึก หงุดหงิด
27.	ถ้าข้าพเจ้าอ่านหนังสือไม่จบตามที่ตั้งใจไว้ ข้าพเจ้าจะรู้สึกหงุดหงิด
28.	ข้าพเจ้ารู้สึกใจเต้นแรง เมื่ออาจารย์กำลังหา คนตอบคำถาม โดยดูจากสมุดรายชื่อนักเรียน
29.	เวลาเรียน ข้าพเจ้าไม่ชอบนั่งแถวหน้า

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด	ไม่เคย เกิดเลย
30.	ถ้าข้าพเจ้าต้องหยุดเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกกระวน กระวายใจ กลัวเรียนไม่ทันเพื่อน
31.	ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า ถ้าจะต้องยกมือตอบ คำถามอาจารย์เป็นคนแรกในห้อง
32.	เมื่อเรียนไม่เข้าใจ ข้าพเจ้ารู้สึกกระวน กระวายใจ

ตาราง 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	2.25	17	2.05
2	2.46	18	2.14
3	2.89	19	2.98
4	2.92	20	2.84
5	2.92	21	2.00
6	3.87	22	2.97
7	3.94	23	2.37
8	2.66	24	2.17
9	2.04	25	2.87
10	2.04	26	2.30
11	2.65	27	2.09
12	2.09	28	2.88
13	2.94	29	2.44
14	2.12	30	2.86
15	2.02	31	2.93
16	2.98	32	2.49

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.86

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมที่ใช้ในกลุ่มทดลอง
- แบบรายงานผลการฝึกสอนคล้ายกล้ามเนื้อ
- โปรแกรมที่ใช้ในกลุ่มควบคุม

โปรแกรมการฝึกสอนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	ปฐมนิเทศ	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลด้านการเรียน สาเหตุของความวิตกกังวลด้านการเรียน ระดับของความวิตกกังวลด้านการเรียน ประเภทของความวิตกกังวลด้านการเรียน และผลของความวิตกกังวลด้านการเรียน</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึก</p>	<p>1. สร้างความรู้จักคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนโดย</p> <p>1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง</p> <p>1.2 นักเรียนแนะนำตนเอง</p> <p>1.3 เปิดโอกาสให้กลุ่มสนทนาเรื่องทั่วไปสักครู่</p> <p>2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลด้านการเรียน สาเหตุของความวิตกกังวลด้านการเรียน ระดับของความวิตกกังวลด้านการเรียน ประเภทของความวิตกกังวลด้านการเรียน และผลของความวิตกกังวลด้านการเรียน โดยสรุปเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญ ๆ</p> <p>3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนโดยวิธีการ</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2.	ความวิตกกังวลด้านการเรียน	<p>ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ขึ้นตอนต่าง ๆ และข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>4. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่จะได้รับและารู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระฉ่าง สามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่เท้า</p>	<p>ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้</p> <p>3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>3.2 อธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>4. บอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และขอร้องמיให้นักเรียนเผยแพร่วิธีการฝึก จนกว่าจะฝึกครบโปรแกรมซึ่งมีทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะมีประโยชน์และนักเรียนจะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนักเรียนนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด รวมทั้งให้นักเรียนบันทึกผลงานแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่แจกให้ทุกวัน แล้วนำแบบรายงานมาส่งให้ผู้วิจัยตรวจสอบเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและอภิปรายร่วมกัน</p> <p>1. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน และต้นแขน เมื่อเกร็งจน</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>น้อง ต้นขา และ ต้นแขน เพื่อให้มีความมั่นใจว่า สามารถทำได้ด้วยตนเอง และ เพื่อลดความวิตกกังวล ด้านการเรียนของนักเรียน</p> <p>1.1 เพื่อให้นักเรียนฝึกวิธี การเกร็งและคลาย กล้ามเนื้อที่เท้า น้อง ต้นขา มือ แขน และ ต้นแขน ด้วยตนเอง อย่างถูกวิธี</p> <p>1.2 เพื่อให้นักเรียนได้เรียน รู้ที่จะรับรู้ถึงความตึง เครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ เกร็งกล้ามเนื้อเนื้อ จนตึงเครียดที่สุด แล้ว ำรับรู้ถึงความรู้สึกขณะ ที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย</p>	<p>รู้สึกว่ตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง อยู่ กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อย ๆ สืบตาขึ้น จากนั้นให้นักเรียนดำเนินการฝึก ตามที่ผู้วิจัยสาธิตาให้ดู โดยฝึกตามขั้นตอน ดังนี้</p> <p>1.1 ำให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย หลับตา ำให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อ เนื้อต่อาปนี้</p> <p><u>เท้า</u> ทาาให้เท้าตึงเครียดโดยการำให้ส้นเท้า อยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้ง สิบำให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียดถึงระดับที่ รู้สึกว่ามากแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่ เท้าอย่างช้า ๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่ สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึก ว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้ง กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่เกร็งตามาไปด้วยให้ คลายออกอย่างสิ้นเชิง</p> <p><u>น้อง</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น้อง</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>1.3 เพื่อให้นักเรียนเกิดการ เรียนรู้ในการแยกแยะ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อ กล้ามเนื้อแต่ละส่วน กำลังเกร็งและกำลัง คลาย</p>	<p>ทำห้กล้ามเนื้อที่อ่อนตึงเครียด อดยกสั้น ทำขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึง พยายามเกร็งเท้าตึงเครียด ถึงช่วงนี้ให้นัก เรียนเรียนรู้ความรู้สึกตึงเครียดบริเวณกล้ามเนื้อ ที่อ่อน และ การแผ่ขยายความตึงเครียด บริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามีมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ วางบนพื้น อย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกัน ให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู <u>หน้าขา</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้า ขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดย ยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า โดยแยกขาทั้งสองข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความตึงเครียดที่หน้าขา มากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึง ค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขา และเท้าทั้งสองข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่าง ขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p><u>มือ</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทาให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือตึงเครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน วมองนิ้วหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่</p> <p><u>แขน</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทาให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียดโดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย</p> <p>เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย</p> <p>คลายสักครู่</p> <p><u>ต้นแขน</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้น</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>แขนทั้งสองข้าง ทาให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึง เกร็งโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียด ตรงเหนือศีรษะ ให้อแขนทั้งสองข้างขนาน กัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยให้แรง จากฝ่ามือคืบเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่ บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าได้ เกร็งมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ วางแขนลงข้างลำตัวให้อแขนอยู่ใน สภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ ให้อ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่ หายใจ ลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ สิมตาขึ้น อย่างช้า ๆ</p>
		<p>2. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปบน ทางที่ดีและเพื่อติดตามผล เป็นระยะ</p>	<p>2. ผู้วิจัยฯ ปรึกษากับนักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่ บ้านก่อนนอน แล้วให้นักเรียนส่งผลการฝึกลงใน แบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจดู ในการพบกันครั้งที่ 3</p>
3.	<p>ความวิตกกังวลด้าน การเรียน</p>	<p>1. เพื่อเป็นการประเมินผลการ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของ นักเรียนเป็นระยะ ๆ</p>	<p>1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งนี้แล้ว และตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของ นักเรียน พร้อมกับเปิดโอกาสให้นักเรียน ได้ซักถาม ถ้าหากนักเรียนยังไม่เข้าใจ</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>2. เพื่อให้นักเรียนมองเห็นแนวทางการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี ตามลำดับขั้นตอน เริ่มตั้งแต่หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน</p> <p>2.1 เพื่อให้นักเรียนฝึกวิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ ด้วยตนเองอย่างถูก</p>	<p>และไม่สามารถฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อในครั้งที่ 2 ได้ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนฝึกซ้ำ ก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป</p> <p>2. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าจะเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อย ๆ สืบตาขึ้น จากนั้นให้นักเรียนดำเนินการฝึกสาธิตกลับไปให้ผู้วิจัยดู ปล่อยให้ฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตไว้ดู และฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้</p> <p>2.1 ให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้</p> <p><u>หัวไหล่</u> ทากหัวไหล่ทั้งสองข้างตั้งเครียด โดยการยกไหล่หรือย่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>วิธี</p> <p>2.2 เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนตึงเครียดที่สุด และรับรู้ถึงความรู้สึกที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย</p> <p>2.3 เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย</p>	<p>สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณคอ กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง</p> <p><u>หน้าอก</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้เห็นโดยการสูดลมหายใจเต็มที่ พร้อมกับใช้ดัชนีชี้ทั้งสองข้างทาบลิข้างเพื่อช่วยย้้าหน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ทั่วกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p><u>หน้าท้อง</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ท้าให้หน้าท้องตึงเครียดโดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาตอยหน้าท้องกลืนลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยทำให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ 1 หักกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่</p> <p><u>คอ</u> การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้ออ่อนถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไปอาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดไปทีละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ท้าให้คอด้านหลังเกร็งโดยการทำให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรงใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านนี้หน้าท้าว</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปนทางที่ดีและเพื่อติดตามผลเป็นระยะ ๆ</p>	<p>สมดุลงัยกัน โดยให้ให้นักของแรงกดและแรงด้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลัง จนรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอ สักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไประงด้านกัน จนรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่</p> <p>3. ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอตามลำดับ แล้วให้นักเรียนทำแบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งที่ 4</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4.	ความวิตกกังวลด้านการเรียน	<p>1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกของนักเรียนเป็นระยะ ๆ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนมองเห็นแนวทางและเกิดความมั่นใจในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธีตามลำดับขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน</p> <p>2.1 เพื่อให้นักเรียนฝึกวิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p>	<p>1. ผู้วิจัยสอบถามผลการฝึกในครั้งที่แล้วและตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักเรียนพร้อมกับเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม ถ้าหากนักเรียนยังไม่เข้าใจและไม่สามารถฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 3 ได้ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนฝึกซ้ำ ก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป</p> <p>2. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าจะเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่จึงค่อย ๆ สิมตาขึ้น จากนั้นให้นักเรียนดำเนินการฝึกสาธิตกลับไปให้ผู้วิจัยดู ุดยาให้ฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู และฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้</p> <p>2.1 ให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อ</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>เนื้อที่ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี</p> <p>2.2 เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดที่สุด และทำให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย</p> <p>2.3 เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย</p>	<p>เนื้อต่อไปนี้</p> <p><u>หน้าผาก</u> ทำให้บริเวณหน้าผากตึงเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกตึงเครียด ขยายไปทั่วใบหน้าทั้งสองข้างและบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าผากนี้</p> <p><u>สักครู่</u></p> <p><u>คิ้ว</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียดโดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็ตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่</p> <p><u>ตา</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเพราะบางมากการฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่าง</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>รวดเร็วจนและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอควรก่อน แล้วจึงเพิ่มน้ำหนักขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกวามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ</p> <p>เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่</p> <p><u>แก้ม</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ท้าให้แก้มตึงเครียดโดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน จนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้มและเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและรู้สึกตึงตึงทั่วบริเวณใบหน้าและบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกวามากพอแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่</p> <p><u>ปาก</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ท้าให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้งสองให้แนบสนิท จนรู้สึกตึงเครียดที่สุด จึง</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5-11	ความวิตกกังวลด้านการเรียน	<p>3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดีและเพื่อติดตามผลเป็นระยะ ๆ</p> <p>1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกของนักเรียนเป็นระยะ ๆ</p>	<p>ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดอย่าให้ริมฝีปากเพยงเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่จากนั้นจึงค่อย ๆ สวมตาขึ้นอย่างช้า ๆ</p> <p>3. ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากตามลำดับ แล้วให้นักเรียนทำแบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งที่ 5</p> <p>1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักเรียน และสอบถามถึงความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน พร้อมกับเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม ก่อนที่จะมีการฝึกทบทวนตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นสุดท้าย ถ้าหากนักเรียนยังไม่เข้าใจและไม่สามารถฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อได้ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนฝึกซ้ำก่อนที่จะมี</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>2. เพื่อให้นักเรียนได้รับการพัฒนาในเรื่องต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะรับรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งจนถึงเครียดที่สุด และให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย - เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย - เพื่อให้นักเรียนรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน และอาการต่าง ๆ ของความวิตกกังวลด้านการเรียนที่เกิดขึ้นกับนักเรียนนั้น 	<p>การสาธิตในชั้นต่อไป</p> <p>2. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ครั้งที่ 5 - 11 ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกโดยวิธีต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนนั่งบนเก้าอี้สบาย หลับตา จากนั้นให้นักเรียนทบทวนการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามวิธีการที่เคยฝึกมาแล้ว รับผิดชอบตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ - เมื่อนักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนจนครบตามวิธีการที่ได้ฝึกมาแล้ว ให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ถ้ายังให้ผ่อนคลายจนครบทุกส่วน หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง จากนั้นให้นักเรียนอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายและสบายนี้สักครู่ แล้วจึงค่อย ๆ สิ้นตาค้าง เป็นการเสร็จสิ้นการฝึก และภายหลัง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>นักเรียนสามารถที่จะผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดีและเพื่อติดตามผลเป็นระยะ ๆ</p>	<p>การฝึกแต่ละครั้ง ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานเกี่ยวกับอาการวิตกกังวลด้านการเรียนว่าลดลงหรือไม่ อย่างไร</p> <p>3. ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้นักเรียนทำแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูทุกครั้งที่พบกับผู้วิจัย</p>
12.	ปัจจัยมีนเทศ	<p>เพื่อเป็นการสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนอย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ และให้นักเรียนกล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง</p>	<p>1. ให้นักเรียนทบทวนการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามวิธีการที่เคยฝึกมาแล้วโดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ</p> <p>2. ให้นักเรียนรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ผ่านมาระยะนี้ว่า อาการต่าง ๆ ของความวิตกกังวลด้านการเรียนนั้นได้ผ่อนคลายมากน้อยเพียงใด</p> <p>3. ผู้วิจัยสรุปถึงวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>ตลอดทั้งประโยชน์ที่จะได้รับ</p> <p>4. เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายและซักถาม</p> <p>5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการทดลอง</p>

- หมายเหตุ
1. การฝึกสอนคล้ายคลึงกันเนื่องนำมาให้ฝึกในเวลาที่ยาวหรืออึดจนเกินไป และนำมาให้ฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการออกกำลังกาย คัดมเหง้าภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรือเพิ่งตื่น มีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
 2. การดำเนินการแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที

แบบรายงานผลการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ชื่อ..... นามสกุล.....

วัน เดือน ปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ลำดับขั้นของ การฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. (60 นาที)	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อทำความเข้าใจระหว่างผู้วิจัย และนักเรียน 2. เพื่อชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจวิธีการ และจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการ ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความ วิตกกังวลด้านการเรียน	ผู้วิจัยแนะนำตนเอง แก่นักเรียนและให้ โอกาสนักเรียนแนะนำ ตนเอง ผู้วิจัยอธิบายวิธีการ และจุดมุ่งหมายของ การให้ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการลดความ วิตกกังวลด้านการ เรียน
2. (60 นาที)	ความหมายของความ วิตกกังวลด้านการ เรียน	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบความหมายของ ความวิตกกังวลด้านการเรียน	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 มี 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. แจกเอกสารตาม หัวข้อเรื่องที่ระบุ แต่ละครั้ง
3. (60 นาที)	สาเหตุของความวิตก กังวลด้านการเรียน	เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสาเหตุของความวิตกกังวลด้าน การเรียน	2. ให้นักเรียนอ่าน เอกสารในข้อ 1. และเปิดโอกาส ให้ซักถาม
4. (60 นาที)	ระดับของความวิตก กังวลด้านการเรียน	เพื่อให้นักเรียนทราบถึงระดับของความ วิตกกังวลด้านการเรียน	3. สรุป โดยให้นัก
5. (60 นาที)	ประเภทของความ วิตกกังวลด้านการ	เพื่อให้นักเรียนทราบประเภทของความ วิตกกังวลด้านการเรียน	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	เรียน		เรียนสรุปก่อน และผู้วิจัยสรุป เพิ่มเติม
6. (60 นาที)	ผลของความวิตกกังวลด้านการเรียน	เพื่อให้ นักเรียนได้ตระหนักถึงผลกระทบของความวิตกกังวลด้านการเรียน	
7.-10. ครั้งละ (60 นาที)	แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ตอนที่ 1 - 4	เพื่อให้ นักเรียนทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน	
11. (60 นาที)	ตัวอย่างเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน	เพื่อให้ นักเรียนทราบวิธีลดความวิตกกังวลด้านการเรียน	
12. (60 นาที)	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปข้อสนเทศเรื่อง "การลดความวิตกกังวลด้านการเรียน"	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากข้อสนเทศทั้งหมดและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการทดลอง

รายละเอียดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ สำหรับกลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 1

เรื่องประณินเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจวิธีการให้ข้อเสนอแนะ
4. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจความหมายของความวิตกกังวลด้านการเรียน

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง ความหมายของความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนแนะนำตัวซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะและวิธีการให้ข้อเสนอแนะ
3. วิธีการให้ข้อเสนอแนะนั้น ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนให้นักเรียนอ่าน เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย แล้วให้นักเรียนสรุป จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เรียนให้นักเรียนอ่าน เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย แล้วให้นักเรียนสรุป จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เป็นที่เชื่อกันว่าความวิตกกังวลเริ่มมีครั้งแรกตอนหลังคลอดใหม่ ๆ ทารกแรกเกิดจะเปลี่ยนแปลงสภาพความเป็นอยู่ จากสภาพที่รื่นรมย์ อบอุ่น ปลอดภัย ไม่ต้องช่วยตนเองขณะที่อยู่ในครรภ์มารดา มาเป็นสภาพที่อ้างว้าง ไม่อบอุ่น ไม่ปลอดภัย ต้องช่วยตนเอง แต่ก็ไม่สามารถจะช่วยตนเองได้ เมื่อเติบโตขึ้น แม้ว่าจะช่วยตนเองได้แล้วก็ยังต้องเผชิญกับความวิตกกังวลในรูปแบบต่าง ๆ ของชีวิตอยู่เรื่อยไป จนกว่าชีวิตจะหาไม่จึงจะหนีพ้นจากความวิตกกังวล ในชีวิตความเป็นนักเรียนก็ต้องเผชิญกับความวิตกกังวลเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตกกังวลด้านการเรียน เช่น นักเรียนที่เรียนเก่งอาจจะระแวงว่าเพื่อนจะได้คะแนนมากกว่าตน หรืออาจจะกังวลใจว่าอาจารย์คณิตศาสตร์ของตนสอนสู้อาจารย์คณิตศาสตร์ห้องเรียนอื่นไม่ได้ ในขณะที่นักเรียนที่เรียนไม่เก่งรู้สึกวิตกกังวล

ที่เรียนไม่เข้าใจ ไม่กล้าถามอาจารย์ เป็นต้น ความวิตกกังวลด้านการเรียนนี้ถ้ามีมากจะบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง จึงควรหาวิธีลดหรือควบคุมความวิตกกังวลด้านการเรียนนี้ให้มีแต่เพียงเล็กน้อย ก่อนที่นักเรียนจะได้ทราบเกี่ยวกับแนวทางลดหรือควบคุมความวิตกกังวลด้านการเรียน นักเรียนควรทราบความหมายของความวิตกกังวลว่ามีความหมายอย่างไร

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลด้านการเรียนไว้หลายท่าน พอสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึง ความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากการไปไม่ถึงเป้าหมาย เช่น ตั้งใจว่าจะเรียนให้ได้เกรดเฉลี่ย 3.5 แต่ปรากฏว่าไปไม่ถึงจึงเกิดความวิตกกังวลขึ้น ทำให้นักเรียนบางคนอาจจะถึงกับประเมินตัวเองว่าเป็นคนไม่มีความสามารถ เป็นคนไม่มีคุณค่า ซึ่งการประเมินตัวเอง ในลักษณะนี้จะทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล
2. ความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึง ความรู้สึกเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ภาวะเช่นนี้เกิดจากนักเรียนคิดว่า มีบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับการเรียนที่เป็นอันตรายต่อตนเอง เช่น พรุ่งนี้ตนเองต้องไปรายงานหน้าชั้นเรียนและคิดว่าตนเองคงพูดได้ไม่ดีแน่ ๆ เพื่อน ๆ คงจะล้อฮาักินาใหญ่ หรือ เทอมหน้าผลการเรียนของนักเรียนคงจะลดลงเพราะมีวิชายากหลายวิชา เป็นต้น ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง ๆ แล้ว ความวิตกกังวลก็จะหายไปหรือลดน้อยลงเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์นั้นแล้ว
3. ความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึง ความคิดเกี่ยวกับการเรียนที่เป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต คือ การที่นักเรียนคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ความคิดของนักเรียนจึงกระโดดจากปัจจุบันไปสู่ออนาคต ทำให้เกิดความวิตกกังวล เช่น ขณะเรียนวิชาภาษาไทยนักเรียนกลับไปคิดถึงวิชาคณิตศาสตร์ที่จะเรียนเป็นวิชาต่อไป หรือระแวงว่าอาจารย์จะตรวจสมุดจดงาน เป็นต้น

4. ความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจอันเนื่องมาจากการครุ่นคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ทางการเรียนที่ไม่ประทับใจในอดีต เช่น การที่นักเรียนครุ่นคิดเกี่ยวกับคำตำหนิของอาจารย์เมื่อหลายวันก่อน การคิดเกี่ยวกับการที่ตนเองพูดหน้าชั้นได้ไม่ดีเหมือนที่ต้องการ เป็นต้น

จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่าความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึง สภาวะที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเรียนในลักษณะของความไม่สบายใจ หงุดหงิด ประหม่า กลัว ท้อแท้ กังวล สาเหตุมาจากความรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตที่แก้ไขไม่ได้แล้ว หรือเรื่องของอนาคต

ที่ยังไม่เกิดขึ้น

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศและการซักถาม
ข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ข้อสนทนา ครั้งที่ 2

เรื่อง สาเหตุของความวิตกกังวลด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงสาเหตุของความวิตกกังวลด้านการเรียน

อุปกรณ์

เอกสารเรื่องสาเหตุของความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "สาเหตุของความวิตกกังวลด้านการเรียน" ให้นักเรียนอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

นักจิตวิทยา กล่าวว่า คนที่มีความวิตกกังวลที่รุนแรงเหมือนกับมีชีวิตอยู่เพียงครึ่งเดียว เขาจะไม่ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินกับชีวิตอย่างที่ควรจะเป็น ความวิตกกังวลทำให้เขาปราศจากความสุขและความสำเร็จในหน้าที่การงานซึ่งบุคคลพึงมี นักเรียนที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระดับที่รุนแรงก็เช่นเดียวกัน ย่อมจะหาความสุข สนุกสนานกับชีวิตการเรียนได้ยาก ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้ถึงสาเหตุของความวิตกกังวลด้านการเรียนเพื่อหาทางควบคุมหรือทำให้ลดลงจนอยู่ในระดับที่ไม่เป็นผลเสียต่อชีวิตการเรียนของนักเรียน

นายแพทย์ฐกิตต์ ปานปรีชา กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน มี 2 ประการ คือ

1. สาเหตุจากภายนอก เช่น คู่มือหนังสือไม่ทัน อาจารย์สอนเร็ว เพิ่งเข้าโรงเรียนใหม่ การบ้านมาก เสียงดัง เป็นต้น

2. สาเหตุจากภายในตัวนักเรียน เช่น ขาดความมั่นคงทางจิตใจ อ่อนไหวง่าย ชอบพึ่งพาผู้อื่น ไม่รู้จักปล่อยวาง เป็นคนห่วงความสมบูรณ์แบบ (จะทำอะไรต้องดีเลิศ) เป็นต้น

นักจิตวิทยาชื่อว่า แคนแกน กล่าวว่าความวิตกกังวลเกิดจากสาเหตุหลัก 3 ประการคือ

1. บุคคลเผชิญกับสถานะที่ไม่รู้ตัวมาก่อน ทำให้เกิดความสับสนและวิตกกังวลขึ้น เช่น การที่อาจารย์ผู้สอนให้นักเรียนออกไปแสดงกิจกรรมหน้าชั้น โดยไม่บอกล่วงหน้ามาก่อนหรือการที่

อาจารย์ขอตรวจสมุดจดงานรายวันแจ้งให้ทราบล่วงหน้า เป็นต้น

2. บุคคลพบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่หาทางแก้ไขได้ยาก เช่น นักเรียนพบการบ้านที่ยากมากจนทำไม่ได้ หรืองานที่ต้องวางแผนต้องวิเคราะห์ เป็นต้น

3. มีความขัดแย้งที่ทำให้ตัดสินใจยาก เช่น ต้องการพักผ่อนแต่ยังทำการบ้านไม่เสร็จ ชอบเรียนวิชานี้แต่ไม่ชอบอาจารย์ผู้สอน ต้องการเรียนเก่งแต่ไม่ชอบอ่านหนังสือ เป็นต้น ความขัดแย้งเหล่านี้จะทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน

นายแพทย์วิทยา นาควัชระ กล่าวถึงสาเหตุความวิตกกังวล 3 ประการ ดังนี้คือ

1. การที่บุคคลมีการแบ่งแยกเป็น " เขา " เป็น " เรา " มากขึ้น เช่นการที่นักเรียนคิดว่าทุกคนในห้องคือ " คู่แข่ง " " ไม้ซ่ " " เพื่อน " ความคิดนี้จะทำให้เกิดการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกันขึ้นในทุก ๆ ด้าน และในที่สุดก็เกิดการเอาเปรียบกัน ผู้แพ้จะเกิดความรู้สึกหงุดหงิด ผิดหวัง อาจขาดส่วนผู้ชนะก็จะรู้สึกกระหยิ่ม ภูมิใจ ขณะเดียวกันก็กลัวว่าคนอื่นจะเก่งกว่าตนเองซึ่งยอมแพ้ไม่ได้ สรุปแล้วก็คือ นักเรียนจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ

2. การขาดความมั่นใจในตนเอง เช่น คิดว่าตนเองเรียนไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ เป็นต้น ความคิดลักษณะนี้จะทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียน นักเรียนที่ขาดความมั่นใจในตัวเองมักจะต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่นอยู่เสมอ ๆ ซึ่งบางครั้งเพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือก็อาจจะช่วยได้ไม่มากหรืออาจไม่เต็มใจช่วย นักเรียนที่พึ่งพาอาศัยก็ยิ่งเกิดความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่าเพื่อน ๆ ไม่ยอมรับ เลยยิ่งวิตกกังวลมากขึ้นไปอีก

3. การมีค่านิยมแบบใหม่ที่ยึดความสบายของตัวเองเป็นใหญ่ เช่น การที่นักเรียนบางคนคิดว่าไม่เห็นต้องขยันเรียนให้ลำบากเลยเพราะเมื่อถึงเวลาสอบก็ลอกกันได้อยู่แล้ว สอบไม่ได้ก็ไม่เห็นน่าหนักใจอะไรเลยเพราะมีการสอบแก้ตัวเกือบทั้งปี เป็นต้น นักเรียนที่มีความคิดลักษณะนี้ดูเฉิน ๆ คล้ายกับไม่มีความวิตกกังวล แต่ในความเป็นจริงแล้วกลับมีความวิตกกังวลทางการเรียนสูง ทั้งนี้เพราะว่าในสถานการณ์จริงแล้วจะไม่สามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดังที่คิดเสมอไป เช่น ไม่สามารถลอกข้อสอบหรือลอกการบ้านเพื่อนได้ทุกครั้งตามที่ต้องการ นักเรียนที่มีความคิดแบบนี้มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

4. การขาดในบางสิ่ง เช่น ขาดความรักความเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ขาดทรัพย์ที่ใช้ใน

การศึกษาเป็นต้น สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลด้านการเรียนขึ้นได้

นักจิตวิทยาชื่อ อารอน เบค กล่าวว่า ความวิตกกังวลด้านการเรียนที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจาก

1. การรับรู้ของบุคคล กล่าวคือ ความคิดของบุคคลมีผลต่อการเกิดความวิตกกังวลยิ่งกว่าตัวสถานการณ์ที่แท้จริงเสียอีก เช่น นักเรียนคนหนึ่งคิดว่า การพูดหน้าชั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องประสบ จะพูดได้ดีหรือไม่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ส่วนนักเรียนอีกคนหนึ่งคิดว่า การพูดหน้าชั้นเป็นเรื่องใหญ่โต จะต้องทำได้ดีที่สุด ถ้าพูดผิดพลาดไปแล้วคงจะอับอายขายหน้าเหลือเกิน จะเห็นว่านักเรียนคนหลังมีความวิตกกังวลมากกว่า เนื่องจากมีการรับรู้ในสถานการณ์นี้ว่ามีความกดดันต่อตนเองมากกว่านักเรียนคนแรก

2. ประสบการณ์ของบุคคล สถานการณ์บางอย่างที่เป็นสถานการณ์ธรรมดาตามความคิด ความรู้สึกของนักเรียนทั่วไป แต่สำหรับนักเรียนบางคนแล้วกลับคิดว่ามันเป็นสถานการณ์ที่กดดันจนทำให้เกิดความวิตกกังวลอย่างมาก เช่น นักเรียนบางคนจะไม่กล้าเข้าห้องพักครู เนื่องจากเคยมี ประสบการณ์ถูกอาจารย์ตำหนิหรืออบรมต่อหน้าอาจารย์หลายคน นักเรียนบางคนไม่กล้าแสดงความคิดเห็น เนื่องจากเคยแสดงความคิดเห็นแล้วเพื่อน ๆ หัวเราะเยาะ เป็นต้น

3. การประเมินความสามารถของตัวเองที่ตัวเองคิดว่าความเป็นจริง คือ มักคิดว่า สถานการณ์ที่ตัวเองเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องที่ร้ายแรงมาก ตัวเองคงไม่มีความสามารถจะกระทำหรือเอาชนะได้ เช่น ความคิดที่ว่าตัวเองคงไม่มีความสามารถจะเป็นหัวหน้ากลุ่มในการทำงานได้ เป็นต้น จากสาเหตุของความวิตกกังวลด้านการเรียนที่ได้กล่าวมาสรุปได้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้านการเรียนนั้นประกอบด้วย

1. สถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า ได้แก่ สถานการณ์ที่หาทางแก้ไขยาก สถานการณ์ที่ไม่รู้ตัวมาก่อน
2. ความคิดของนักเรียนเอง ได้แก่ การขาดความมั่นใจในตัวเอง การคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถพอ คิดแต่การแข่งขันจนเกินไป ความขัดแย้งในใจ ค่านิยมที่ยึดแต่ความสบายของตัวเองเป็นใหญ่ การขาดในบางสิ่ง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปผลของนักเรียน

ข้อเสนอเทศ ครั้งที่ 3

เรื่อง ประเภทของความวิตกกังวลด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบประเภทของความวิตกกังวลด้านการเรียน

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง ประเภทของความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "ประเภทของความวิตกกังวลด้านการเรียน" ให้นักเรียนอ่าน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ความวิตกกังวลด้านการเรียน แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ตามสถานการณ์ที่มากระดับ และตามการรับรู้ของนักเรียนเอง นักจิตวิทยาจัดประเภทของความวิตกกังวลด้านการเรียนนี้แตกต่างกันหลายแนวทาง ในที่นี้รวบรวมไว้เป็น 2 แนวทาง ดังนี้

แนวทางที่ 1 แบ่งความวิตกกังวลด้านการเรียนออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลด้านการเรียนแบบปกติ เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตการเรียน ถือว่าช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีพลังในการเรียนตลอดจนมีความคิดวางแผนที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่มาขัดขวาง ความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสถานการณ์ที่มากระดับ และจะเกิดไม่นาน เมื่อตัวกระตุ้นลดลงความวิตกกังวลก็จะลดลงตามไปด้วย เช่น การไม่กล้าตอบคำถามอาจารย์ แต่เมื่อได้ตอบแล้ว ความวิตกกังวลจะหายไป เป็นต้น
2. ความวิตกกังวลที่ไม่ปกติ เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่ได้สัดส่วนกับสถานการณ์ที่มากระดับ นั่นคือสาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยทำให้นักเรียนตื่นกลัวเป็นอย่างยิ่ง เช่น เวลาเรียนจะมีความรู้สึกกลัวว่าอาจารย์จะถามอยู่ตลอดเวลาจนไม่กล้าสบตากับอาจารย์เลย หรือไม่กล้าไปส่งรายงานในห้องพักอาจารย์ด้วยตนเองเพราะรู้สึกกลัว ต้องง้อเพื่อนไปส่งให้ เป็นต้น
3. ความวิตกกังวลด้านการเรียนแบบเรื้อรัง เป็นภาวะที่ตึงเครียดตลอดเวลา สาเหตุของความวิตกกังวลแบบนี้มักเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ต้องเก็บกดเอาไว้เป็นเวลานาน นักเรียนที่มีความวิตกกังวล

ด้านการเรียนประเภทนี้อาจต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันยาวนาน อาจเป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคประสาทหรือ
 วิตกกังวลได้ เช่น การเก็บกคความรู้สึกที่ว่าตนเองเรียนไม่เก่ง เป็นคนไม่มีคุณค่าทำให้เพื่อน ๆ และ
 อาจารย์ไม่ยอมรับ เป็นต้น

แนวทางที่ 2 แบ่งความวิตกกังวลด้านการเรียน ออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลด้านการเรียนที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ หมายถึง ความวิตกกังวลซึ่ง
 เกิดกับนักเรียนในบางสถานการณ์เท่านั้น ระดับของความวิตกกังวลจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสถานการณ์
 ที่มากระตุ้น ความวิตกกังวลประเภทนี้จะคงอยู่ในช่วงระยะเวลาอันสั้น เมื่อสถานการณ์ที่กระตุ้นลดลง
 ความวิตกกังวลจะลดลงไปด้วย เช่น นักเรียนสงสัยในสิ่งที่อาจารย์สอนแต่ไม่กล้ายกมือถามกลัวอาจารย์จะว่า
 ต่อมาตัดสินใจยกมือถาม ทั้งที่ยังรู้สึกกลัวอยู่ เมื่อรู้คำตอบจากอาจารย์ ความกลัวที่มีอยู่จะค่อย ๆ หายไปด้วย
2. ความวิตกกังวลด้านการเรียนที่เป็นลักษณะคงที่ในตัวนักเรียน ความวิตกกังวลประเภทนี้
 มักจะเกิดขึ้นในตัวนักเรียนอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของนักเรียน
 นักเรียนที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทางการเรียนทั่ว ๆ ไป
 สาเหตุมาจากนักเรียนเก็บกคความรู้สึกไม่สบายใจ ตื่นเต้น ประหม่า กังวลใจ เอาไว้อย่างต่อเนื่อง
 จนกลายเป็นการสะสมความวิตกกังวลให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ถูกครูด่าทอนหรือตอบคำถามอาจารย์ผิด
 ก็เก็บไปคิดอย่างยาวนาน เป็นต้น

อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลด้านการเรียนที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความ
 วิตกกังวลด้านการเรียนที่เป็นลักษณะคงที่ในตัวนักเรียนด้วย กล่าวคือ นักเรียนที่มีความวิตกกังวล
 ด้านการเรียนที่เป็นลักษณะคงที่สูงย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทางการ
 เรียนต่าง ๆ ได้มาก

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศและการซักถาม
 ข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ข้อสนทนาครั้งที่ 4

เรื่อง ระดับของความวิตกกังวลด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงระดับของความวิตกกังวลด้านการเรียน

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง ระดับของความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "ระดับของความวิตกกังวลด้านการเรียน" ให้นักเรียนอ่าน
ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ความวิตกกังวลด้านการเรียนที่เกิดขึ้นกับนักเรียนนั้นมีระดับของความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระดับว่ามีความรุนแรงเพียงใด และขึ้นอยู่กับความคิดของนักเรียนเอง เช่น ถ้าเป็นคนที่หัวไวหาง่าย เวลาที่มีเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยมากกระทบก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้ แต่ถ้าเป็นคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์สูง เมื่อมีเหตุการณ์ที่ร้ายแรงมากกระทบ เขาอาจจะมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

โดยทั่วไปแล้วความวิตกกังวลด้านการเรียนแบ่งได้ 3 ระดับคือ

1. ระดับเพียงเล็กน้อย เป็นระดับที่นักเรียนมีความวิตกกังวลน้อย รู้สึกไม่ค่อยสบายใจ ตื่นตัวสนใจที่จะรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น มีความคิดริเริ่ม คิดแก้ปัญหาและอยากเอาชนะปัญหาที่มีอยู่ ไม่ทอดอ
2. ระดับปานกลาง เป็นระดับที่นักเรียนมีความรู้สึกไม่สบายใจมากขึ้น เริ่มหวาดหวั่น หงุดหงิดรำคาญใจ กระวนกระวายใจ ไม่มีสมาธิ ควบคุมความคิดไม่ได้ ไม่มั่นใจในตนเอง มีความกลัวว่าจะแก้ปัญหาหรือเอาชนะปัญหาไม่ได้
3. ระดับรุนแรง เป็นระดับที่นักเรียนมีความวิตกกังวลมาก ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ สับสน ลุกสี่ลุกกลน โกรธง่าย อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ คิดว่าจะต้องมีเรื่องไม่ดีหรือมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้นแน่นอน อาจรุนแรงมากจนถึงขั้นตกใจกลัวอย่างสุดขีด มีการรับรู้ผิดปกติ

นอกจากนี้แล้ว นักจิตวิทยายังได้แบ่งระดับของความวิตกกังวลด้านการเรียนออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวล เป็นระดับที่มีความวิตกกังวลน้อยมากจนถือว่าไม่เป็นปกติ แม้ว่าจะกระตุ้นด้วยสถานการณ์ต่าง ๆ เขาก็ไม่รู้สึก ไม่แสดงพฤติกรรมใด ๆ ออกมาให้เห็น พบได้ในคนที่เกิดอาการตกใจทันทีแล้วเรียบเฉยไปเลย เช่น นักเรียนที่ตกใจอย่างมากกับข่าวการสูญเสียญาติพี่น้อง หรือ นักเรียนที่ป่วยจนแพทย์ต้องให้ยากล่อมประสาทขนาดหนัก เป็นต้น นักเรียนกลุ่มนี้จะไม่รับรู้กับเหตุการณ์ภายนอกที่มากกระตุ้น จึงไม่เกิดความวิตกกังวลหรือเกิดความวิตกกังวลน้อยมาก
2. ความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในระดับนี้จะรู้สึกตื่นเต้นเพียงเล็กน้อย สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง อธิบายได้ ความรู้สึกไม่สบายใจในระดับนี้จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมองเห็นปัญหาและแก้ปัญหาได้ ช่วยย่นต้นตัวงานการดูหนังสือ มีสมาธิ จ้าได้แม่นยำ เพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลได้ ซึ่งถือว่าการเตรียมพร้อมที่จะปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ เช่น เตรียมพร้อมที่จะออกไปพูดหน้าชั้นเรียนแม้ว่าจะมีความรู้สึกตื่นเต้นอยู่บ้าง
3. ความวิตกกังวลปานกลาง เป็นระดับที่นักเรียนมีความรู้สึกไม่สบายใจมากขึ้นขณะเผชิญกับสถานการณ์ การรับรู้จะแคลงเพราะเริ่มมองไม่เห็นความสัมพันธ์ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ต้นตัวมากขึ้นจนเกือบลึกลึกลอน เช่น เมื่อนักเรียนรู้ว่าจะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะเกิดความรู้สึกกลัวประหม่า กระวนกระวายใจ แล้วยังอยู่กับความรู้สึกเหล่านี้ทั้งที่สถานการณ์ที่จะต้องออกไปพูดนั้นเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนจะต้องประสบ
4. ความวิตกกังวลที่รุนแรง เป็นระดับที่นักเรียนรู้สึกกระวนกระวายใจมากขึ้น การรับรู้จะแคลมมาก จนกระทั่งไม่สามารถจะเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น รู้สึกกลัว มีอาการกระสับกระส่ายจนเห็นได้เด่นชัดควบคุมตนเองไม่ได้ มีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี เช่น เกิดความรู้สึกกลัวอย่างมากที่จะต้องพูดหน้าชั้นเรียนจนควบคุมตนเองไม่ได้ นักเรียนอาจจะมีการปรับตัวแบบสู้ คือ ออกไปพูดทั้ง ๆ ที่ยังรู้สึกกลัว มีอาการมือสั่นเสียงสั่น หรืออาจจะหาทางหลบหลีกเพื่อที่จะไม่ต้องออกไปพูด เช่น แกล้งทำเป็นป่วยหรือมีธุระด่วน เป็นต้น
5. ความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้นักเรียนตื่นกลัวสุดขีด ควบคุมตัวเองไม่ได้เลย การรับรู้เสีย ไม่รับความจริง ความตั้งใจลดลง จ้าได้ไม่นาน ไม่สามารถตัดสินใจหรือ

ควบคุมความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อได้ ไม่สามารถช่วยตัวเองให้พ้นจากภาวะที่รู้สึกวิตกกังวล
อยู่ได้ อาการที่แสดงออก คือ ซึมเศร้าสุดขีด ในโรงเรียนมักไม่พบนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในระดับนี้
แต่อาจพบบ้างในนักเรียนที่มีความผิดปกติทางจิตใจอยู่ก่อนแล้ว เช่น นักเรียนที่มีอาการของโรคประสาท
บางประเภท เป็นต้น

โดยทั่วไปแล้วความวิตกกังวลด้านการเรียนที่มีอยู่ในระดับเพียงเล็กน้อย จะเป็นผลดีต่อนักเรียน
ทำให้ตื่นตัวในการเรียน คิดต่อสู้อย่างเต็มที่ เตรียมพร้อม หาทางเรียนรู้เพื่อแก้ไขปัญหา เป็นผลให้เกิดความฉลาด
เกิดประสบการณ์ มีความก้าวหน้าและความสำเร็จในชีวิต

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนทนาและการซักถาม
ข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ข้อเสน�햄ครั้งที่ 5

เรื่อง ผลกระทบของความวิตกกังวลด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ักเรียนตระหนักถึงผลกระทบของความวิตกกังวลด้านการเรียนที่มีต่อตนเอง

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง ผลกระทบของความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "ผลกระทบของความวิตกกังวลด้านการเรียน" ให้ักเรียนอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ชาวตะวันตกกล่าวถึงความสัมพันธ์ของกายและจิตว่า กายและจิตนั้นเปรียบเสมือนไข่ขาวกับไข่แดง เมื่อวานตีเข้ากันก็จะเป็นไข่เจียว หมายความว่า ร่างกายกับจิตใจนั้นสัมพันธ์กัน จะแยกออกจากกันโดยเด็ดขาดนั้นไม่ได้ เมื่อใดที่ร่างกายได้รับความกระทบกระเทือน เช่น เจ็บป่วย ก็จะแสดงออกทางจิตใจด้วยอาการที่แสดงถึงความรู้สึกเจ็บปวด อารมณ์หุดหู่เป็นต้น ทานองเดียวกันที่เมื่อใดจิตใจเกิดความรู้สึกวิตกกังวลทุกข์ร้อน อาจทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงไป ดังที่นายแพทย์ แจก ธนะศิริ กล่าวว่ ถ้ามีความวิตกกังวลมาก ๆ อาจนำไปสู่การเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ง่าย เป็นผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ หรือความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย เป็นโรคประสาท เป็นต้น

ชีวิตการเรียนของักเรียนต้องประสบกับปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการเรียนในหลายรูปแบบ เช่น เลือกวิชาเรียนไม่ถูก เรียนไม่เข้าใจ จำได้ไม่นาน ไม่เข้าใจวิธีเรียนที่ดี เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ทำใหักเรียนเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน ซึ่งถ้าสะสมเอาไว้มาก ๆ อย่างต่อเนื่องก็จะส่งผลเสียต่อักเรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ตลอดจนพฤติกรรมการแสดงออก สรุปได้ดังนี้

1. ผลเสียทางด้านอารมณ์

ความวิตกกังวลด้านการเรียนทำใหักเรียนเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น จิตใจฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ประหม่า ท้อแท้ ระวัง เครียด ขาดสมาธิ เชื่อว่ักเรียนทุกคนคงเคยเกิดความรู้สึกดังกล่าวมาบ้างแล้ว

2. ผลเสียทางด้านร่างกายและชีวเคมี

2.1 มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาท สมองส่วนที่ทาบหน้าที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่ชื่อว่าลิมบิก (Limbic System) ถูกกระตุ้น จะส่งความรู้สึกไปยังระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งจะเป็นผลให้กล้ามเนื้อในร่างกายมีการหดตัวและเกร็งเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือหนี เช่น นักเรียนอาจรู้สึกตัวเกร็งเมื่ออาจารย์กำลังจะเรียกชื่อนักเรียนออกไปรายงานหน้าชั้น

2.2 มีการเปลี่ยนแปลงที่ต่อมไร้ท่อ ในขณะที่มีความวิตกกังวล ต่อมไร้ท่อจะจับฮอร์โมนต่าง ๆ ออกสู่กระแสเลือดมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนที่ถูกจับออกมานั้นมีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเกลือแร่ต่าง ๆ ในร่างกายและการเผาผลาญอาหาร ความวิตกกังวลทำให้การทำงานของต่อมไร้ท่อเปลี่ยนแปลงไป เช่น นักเรียนหญิงมีประจำเดือนไม่ตรงเวลาโดยเปลี่ยนแปลงไปจากกำหนดเดิมมาก ๆ นักเรียนที่มีระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงขึ้นอย่างผิดปกติ เป็นต้น

2.3 มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงนี้จะขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล โดยทั่วไประดับของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยจะเพิ่มอัตราการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ถ้าความวิตกกังวลอยู่ในระดับรุนแรงแล้ว อาจทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แก่ หัวใจเต้นเร็วและถี่ขึ้น การหายใจจะเร็วและแรง ความดันโลหิตสูงขึ้น เหงื่อออก บัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร ม่านตาขยายใหญ่ขึ้น ปวดคอ ปวดหลัง ปวดศีรษะ มือสั่น เสียงสั่น หน้าแดง หน้าซีด หน้าตาแดงเกินวัย เป็นต้น

3. ผลเสียทางด้านพฤติกรรมกรรมการแสดงออก

เมื่อเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียนขึ้น พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกส่วนใหญ่จะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ เช่น เมื่อนักเรียนเรียนไม่เข้าใจจะกระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่ง เมื่อทำการบ้านไม่ได้จะนอนไม่หลับ หลีกเลี่ยงการพูดหรือการทากิจกรรมหน้าชั้นเรียน นั่งเหม่อลอยขณะเรียน เป็นต้น

โดยทั่วไปถ้านักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนอย่างต่อเนื่องยาวนาน จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของนักเรียนอย่างยิ่ง ถ้ามีมาก ๆ อาจจะทำให้เกิดอาการทางโรคประสาท นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ในร่างกายได้ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

สรุปได้ว่าความวิตกกังวลด้านการเรียนมีผลต่อนักเรียนทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมกรรมการแสดงออก ถ้าความวิตกกังวลด้านการเรียนอยู่ในระดับรุนแรงหรือมีมากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อนักเรียนและ

จะเป็นอุปสรรคขัดขวางการเรียนรู้ของนักเรียน แต่ถ้าความวิตกกังวลดังกล่าวมีอยู่เพียงเล็กน้อย ก็จะเป็นผลดีต่อตัวนักเรียน กล่าวคือ จะเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนมีความเพียรพยายามในการเรียนมากยิ่งขึ้น ดังที่ นายแพทย์ชูชาติ ปานปรีชา กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลหากมีอยู่เล็กน้อยจะเป็นผลดี เนื่องจากจะเป็นสัญญาณเตือนภัยว่าร่างกายและจิตใจกำลังจะมีอันตราย หากให้ต้องตื่นตัว คิดต่อสู้อย่างเต็มที่ เตรียมพร้อม หากทางเรียนรู้เพื่อที่จะแก้ไขปัญหา เป็นผลให้เกิดความฉลาด มีประสบการณ์ หากมีความก้าวหน้าและความสำเร็จในชีวิต

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสอบและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ข้อสนทนาครั้งที่ 6

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

ตอนที่ 1

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ :

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน"

ให้นักเรียนอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

สมบูรณ์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ขณะนั้นเรียนสมบูรณ์มักก้มหน้า ไม่กล้าสบตาอาจารย์ผู้สอน กลัวว่าอาจารย์จะถามแล้วตนเองจะตอบไม่ได้ ในวิชาที่เรียนไม่เข้าใจสมบูรณ์จะไม่กล้าถามอาจารย์หรือแม้แต่จะถามเพื่อนร่วมห้อง สมบูรณ์จึงเรียนไม่ค่อยรู้เรื่องเรียนไม่ทันเพื่อน ทาการบ้านไม่ได้ เป็นผลให้สมบูรณ์มีผลการเรียนอยู่ในอันดับท้าย ๆ ของห้อง สมบูรณ์รู้สึกท้อแท้ เหนื่อยหน่ายต่อการเรียน เข้ามักปวดศีรษะเป็นประจำ รับประทานอาหารน้อยลง และนอนไม่ค่อยหลับเมื่อคิดเกี่ยวกับการเรียนของตน

แนวปฏิบัติง่าย ๆ ที่ช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนตามแนวคิดของอาจารย์เดวิด สวานานนท์ มี 5 ประการดังนี้

1. ยอมรับว่าความวิตกกังวลในเรื่องที่เกี่ยวกับการเรียนนั้น เป็นปัญหาของชีวิตที่เราต้องเผชิญอย่างแน่นอน หมายความว่า นักเรียนควรตระหนักว่าความวิตกกังวลที่นักเรียนเผชิญอยู่นั้นไม่ใช่สิ่งผิดปกติธรรมดา เพื่อน ๆ ของนักเรียนหรือแม้แต่คนทั่วไปในสังคมต่างก็ต้องเผชิญด้วยกันทั้งนั้น ความรู้สึกเหล่านี้ถูกกำหนดให้เป็นของที่อยู่กับชีวิตทุกชีวิต เพียงแต่อาจจะมี ความแตกต่างกันบ้างในเรื่องของสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ เช่น ผู้ใหญ่อาจจะวิตกกังวลในเรื่องหน้าที่การงานแทนที่จะเป็น เรื่องที่เกี่ยวกับการเรียนเหมือนนักเรียน และความวิตกกังวลในเรื่องการเรียนที่นักเรียนเผชิญอยู่นี้ นักเรียนคงจะต้องตามแก้ไขกันไป

ตราบเท่าที่นักเรียนยังต้องศึกษาเล่าเรียนอยู่ไม่มีทางจะหลบหนีไปได้ ดังนั้นถ้าต้องการมีความสุขในการเรียน นักเรียนจะต้องกล้าเผชิญและสู้กับมัน

2. เมื่อได้ตระหนักแล้วว่าเพื่อน ๆ ของเราและคนอื่น ๆ ต่างก็มีความวิตกกังวลในเรื่องการเรียนด้วยกันทั้งนั้น วิชาที่มีเพียงแต่เราที่รู้สึกกลัวลงโทษ ดังนั้นนักเรียนต้องหาทางจัดการกับความวิตกกังวลอยู่ในขอบเขตอันจำกัดให้ได้ ซึ่งอาจทำได้โดยการกำหนดระยะเวลาของมันไว้ เรียกว่าเป็นเวลาแห่งความวิตกกังวล และเมื่อถึงเวลาที่กำหนดาก็เริ่มพิจารณาถึงความวิตกกังวลที่มีอยู่ นักเรียนต้องคอยเตือนตัวเองทุกครั้งที่มีความวิตกกังวลว่า "เราจะยังไม่คิดถึงมัน จนกว่าจะถึงวันเวลานั้น ๆ" นี้มีใช้การตัดความวิตกกังวลให้ขาดหายไปจากใจ ซึ่งทำไม่ได้ แต่เป็นแนวทางให้นักเรียนสามารถทำงานอื่นได้โดยไม่ต้องพะวงพะวัง และเมื่อถึงเวลาแห่งความวิตกกังวลที่กำหนดไว้ นักเรียนจึงเผชิญหน้ากับมันได้

3. เผชิญหน้ากับปัญหาที่ทําให้นักเรียนรู้สึกวิตกกังวล โดยให้ลงมือทําานสิ่งที่อาจทําได้ทันที และตั้งข้อกําหนดขึ้นในใจว่านักเรียนจะทําอย่างไรถ้าสถานการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นอีก โดยนักเรียนนำเอาสิ่งที่รู้สึกวิตกกังวลนั้นออกมาตีแผ่ว่า นักเรียนกำลังวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนในเรื่องอะไร ? เขียนมันลงไปบนกระดาษให้หมดแล้วอ่านบททวนอย่างรอบคอบสัก 2 - 3 เที่ยว แล้วเขียนสิ่งที่คาดหมายว่า มันจะต้องเกิดขึ้นตามมาให้ครบทุกสิ่ง ต่อจากนั้นก็ให้ถามตัวเองว่า "มีอะไรบ้างไหมที่สามารถทําได้ในขณะนี้" ถ้าคำตอบคือ "มี" ก็ให้นักเรียนทําทันที แต่ถ้าคำตอบออกมาว่า "ยังทําอะไรไม่ได้" ก็ให้คิดต่อไปว่า นักเรียนจะทําอย่างไรสำหรับเรื่องนี้ในอนาคต ก็เป็นอันว่านักเรียนได้คลายความวิตกกังวลลงไปได้บ้างแล้วเพราะได้กระทําานสิ่งที่ทําได้พร้อมทั้งได้ตัดสินใจแน่นอนลงไปแล้วว่า จะทําอย่างไรต่อไปในอนาคตกับเรื่องที่ยังไม่สามารถทําอะไรได้ในขณะนี้ ตัวอย่างเช่น

นักเรียนมีความวิตกกังวลที่ไม่เข้าใจบทเรียน การบ้านยาก และไม่กล้าพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนพิจารณาดูว่าผลที่เกิดขึ้นมานั้นมีอะไรบ้าง เช่น การที่ไม่เข้าใจบทเรียนจะทําให้สอบได้คะแนนน้อย หรืออาจสอบตกก็ได้ การบ้านยากจะทําให้นักเรียนไม่สามารถทําได้และอาจจะถูกอาจารย์ลงโทษได้ถ้าทําผิด การไม่กล้าพูดหน้าชั้นเรียนอาจจะทําให้เพื่อน ๆ ไม่ยอมรับเป็นต้น เมื่อพิจารณาดังนี้แล้วนักเรียนก็ถามตัวเองว่า พอดีจะทําอะไรได้บ้างในขณะนี้ ถ้าพบว่ามีสิ่งที่ทําได้ก็ทําทันที เช่น เรียนไม่เข้าใจบทไหนก็ให้อ่านบททวนบทนั้นใหม่ทันที หากยังไม่เข้าใจก็ให้เตรียมคำถามไว้ถามอาจารย์ผู้สอน

หรืออาจจะให้เพื่อนที่เข้าใจอธิบายให้ฟังก็ได้

การที่การบ้านยากก็สามารถทำในข้อหรือในวิชาที่ทำได้อก่อน การพยายามลงมือทำย่อมจะดีกว่า การคิดท้อถอยแล้วไม่ลงมือทำเสียที ถ้าพบว่าในข้อที่ไม่สามารถทำได้จริง ๆ ก็อาจจะเว้นไว้แล้วไปถามเพื่อนที่เข้าใจแล้วทำให้เสร็จก่อนกำหนดเวลาที่ต้องส่งอาจารย์

ส่วนการไม่กล้าพูดหน้าชั้นเรียน สิ่งที่น่าเรียนพอจะทำได้ในทันที คือ หัดพูดหน้ากระจกให้ตัวเอง ฟังแล้วตระเตรียมเอาไว้ว่า เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนจะทำอะไรบ้าง เช่น การเตรียมข้อมูลในเรื่องที่จะพูดให้พร้อม การคิดว่าเพื่อน ๆ ทุกคนในห้องเป็นเพื่อนที่พร้อมที่จะให้กำลังใจหากตนเองพูดผิด การกล้าสบตากับเพื่อน ๆ การพูดให้เต็มเสียง เป็นต้น เหล่านี้คือสิ่งที่นักเรียนได้ทำลงไปแล้วเท่าที่จะทำได้ หรืออย่างน้อยก็ได้ตัดสินใจลงไปแล้วว่าจะทำอย่างไรต่อไปสำหรับเรื่องที่ยังทำไม่ได้ในขณะนี้ นักจิตวิทยามีความเชื่อว่า "ความวิตกกังวลนั้น เป็นสิ่งแทนการกระทำจริง เมื่อเราสามารถที่จะกระทำจริง ๆ ได้ ความวิตกกังวลก็จะหายไป" ซึ่งหมายความว่า ความวิตกกังวลที่มันเกิดขึ้นนั้น เพราะนักเรียนไม่ได้กระทำจริงต่างหาก การจัดการความวิตกกังวลจึงขึ้นอยู่กับนักเรียนต้องตัดสินใจทำอะไรลงไปจริง ๆ เสียที

4. มองปัญหาความวิตกกังวลของนักเรียนในมุมมองกว้าง คือ การที่นักเรียนต้องเปิดใจให้กว้าง มองปัญหาด้วยใจที่มั่นคงพอสมควร แม้ว่านักเรียนจะรู้สึกไม่สบายใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่นั่นก็เป็นเพียงปัญหาส่วนหนึ่งของชีวิตเท่านั้น ชีวิตของเราเชื่อว่าจะมีส่วนที่ไม่สมบูรณ์ เช่นนั้นแต่อย่างเดียวกันก็หาไม่ ยังมีส่วนที่น่าชื่นชมอีกไม่ใช่น้อย เช่น นักเรียนพูดหน้าชั้นไม่เก่งแต่ก็เป็นคนที่เขียนเรียงความหรือบทความได้น่าอ่าน เป็นต้น ดังนั้นจึงควรจะได้รู้จักชื่นชมกับสิ่งดี ๆ ในตัวเองบ้าง

5. เมื่อความวิตกกังวลยังคงครุ่นอยู่ในความรู้สึกของนักเรียน บางครั้งอาจจะต้องมีการปรับเปลี่ยนนิสัยในการเรียนไปบ้าง เพราะถ้าหากปล่อยให้แนวทางในการเรียนเป็นไปเหมือนที่เป็นอยู่ในปัจจุบันแล้ว โอกาสที่จะเกิดความวิตกกังวลในเรื่องเดิมหรือเรื่องอื่น ๆ ต่อไปก็ต้องเกิดขึ้นอีกอย่างไม่ต้องสงสัย ดังนั้นเมื่อเรียนไม่เข้าใจเพราะเมื่อนักเรียนสงสัยแล้วไม่กล้าถามอาจารย์ ก็ต้องเปลี่ยนเป็นกล้าที่จะถามอาจารย์หรือกังวลใจว่าเพื่อนจะไม่ให้ลอกการบ้าน ก็ต้องเปลี่ยนเป็นหัดทำการบ้านด้วยตนเองฟังพาเพื่อนาให้น้อยลง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อเสน�폅ศและการซักถาม
ข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ตัวอย่างข้อสนทนา ครั้งที่ 7

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

ตอนที่ 2

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน"

ให้นักเรียนอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

สมศรี มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน คือไม่มีสมาธิในการเรียน เนื่องจากเพื่อน ๆ มักคุยกันในขณะที่อาจารย์กำลังสอน บางครั้งสมศรีโกรธมากถึงกับขว้างปากกาใส่ตัวเพื่อนที่กำลังคุยกันอยู่ เมื่อทำไปแล้วสมศรีคิดว่าตัวเองไม่น่าทำอย่างนั้นเลย เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ บางวิชาที่อาจารย์สอนเร็วจนสมศรีเรียนไม่เข้าใจ แต่สมศรีก็ไม่กล้าบอกอาจารย์ผู้สอนเพราะกลัวว่าอาจารย์จะโกรธ นอกจากนี้สมศรียังรู้สึกว่าอาจารย์มักชื่นชมแต่เพื่อน ๆ ที่เรียนเก่ง ส่วนตนเองกลับถูกอาจารย์ตำหนิอยู่เสมอ ๆ และทุกครั้งที่อาจารย์ตำหนิ สมศรีจะรู้สึกน้อยใจอยู่เป็นเวลาหลายวัน สมศรีไม่กล้าพูดหรือแสดงความคิดเห็น เพราะกลัวว่าจะพูดในสิ่งที่เพื่อน ๆ รู้กันหมดแล้ว ทำให้ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนเท่าที่ควร สมศรีเกิดความวิตกกังวลมาก

แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนนี้มีหลายวิธี หนึ่งที่นี้จะเสนอแนะวิธีการฝึกควบคุมความคิดและอารมณ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

การฝึกควบคุมความคิดและอารมณ์ หมายถึง การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลมีความเหมาะสม รวมถึงการรักษาสภาพอารมณ์ของตนเองไว้ไม่ให้แสดงออกจนเป็นผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การรู้จักควบคุมความคิดและอารมณ์นี้จะช่วยลดระดับความวิตกกังวลด้านการเรียนลงได้ เนื่องจากนักจิตวิทยาเชื่อว่าการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์จะทำให้เกิดความวิตกกังวลมากกว่าตัวเหตุการณ์จริง ๆ เสียอีก

วิธีการนี้มีแนวปฏิบัติดังนี้

ประการที่ 1 มองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี จะช่วยให้ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น จะช่วยให้ไม่เกิดอคติและไม่เกิดอารมณ์เสียโดยง่าย ตัวอย่างเช่น เพื่อนบางคนอาจได้รับความชมเชยจากอาจารย์เสมอ ๆ ในเรื่องการเรียนเนื่องจากเรียนเก่ง ในขณะที่นักเรียนไม่ค่อยได้รับความชมเชยจากอาจารย์มากนัก เพราะเรียนในระดับปานกลางหรือเรียนไม่เก่ง ถ้าหากนักเรียนคิดเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อนและมองโลกในแง่ร้าย นักเรียนอาจคิดว่าอาจารย์ไม่ยุติธรรม ทว่านักเรียนจึงเรียนไม่เก่งเหมือนเพื่อน ๆ เป็นต้น ความคิดเหล่านี้จะทำให้นักเรียนไม่สบายใจเกิดความวิตกกังวลได้ ความจริงแล้วนักเรียนควรคิดว่าทุก ๆ คนเก่งไม่เหมือนกันและเก่งไม่เท่ากัน เพื่อนเรียนเก่งเป็นเรื่องที่น่ายินดีเพราะอย่างน้อยเราก็มีคนที่ยื่นเก่งไว้เป็นเพื่อน แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ควรจะดูถูกความสามารถของตัวเองจนกลายเป็นความวิตกกังวลว่าด้อยกว่าเพื่อน ๆ ในด้านอื่นนักเรียนอาจเก่งกว่าเพื่อน ๆ ก็ได้ และที่สำคัญ คือความสามารถในการเรียนรู้เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ถ้าหากนักเรียนได้เอาใจใส่กับการเรียนอย่างจริงจัง พร้อมกับแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตัวเองให้หมดคาบหรือเหลือน้อยที่สุด นักเรียนก็อาจจะเรียนได้ดีเทียบเท่ากับเพื่อน ๆ

ประการที่ 2 มองสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงมากที่สุด จะช่วยให้รู้ว่าเมื่อใดควรปฏิบัติตนอย่างไร ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกจากกลุ่มให้เป็นตัวแทนในการรายงานหน้าชั้นเรียน ก็ควรตระหนักว่ากลุ่มมอบความไว้วางใจให้นักเรียนเป็นตัวแทน นักเรียนควรจะทำหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ ทุกคนในห้องล้วนแต่เป็นเพื่อนของนักเรียนทั้งนั้น ทุกคนพร้อมที่จะฟังและพร้อมที่จะให้ข้อคิดหากเกิดข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่อง ความคิดเช่นนี้จะทำให้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นลดลงได้

ประการที่ 3 รักษาอารมณ์ให้มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย การรักษาอารมณ์ให้มั่นคง หมายถึงความพยายามหาทางออกของปัญหาโดยให้กระทบต่ออารมณ์น้อยที่สุดและสั้นที่สุด ตัวอย่างเช่น ในวิชาที่เรียนไม่ค่อยเข้าใจ เพราะอาจารย์สอนเร็วหรือสอนไม่ละเอียดพอ นักเรียนเกิดความรู้สึกหงุดหงิดไม่ชอบอาจารย์ผู้สอน ซึ่งความรู้สึกนี้ไม่เป็นผลดีต่อตัวนักเรียนเลย ยิ่งถ้านักเรียนไม่แสดงออกถึง

ความพยายามที่จะแก้ไขสถานการณ์ กลับเก็บอารมณ์และความรู้สึกนี้ไว้ จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของนักเรียนมากยิ่งขึ้น แนวทางแก้ไขคือ นักเรียนต้องบอกให้อาจารย์ทราบ ขอให้สอนช้าลงและละเอียดขึ้น แต่ถ้าสาเหตุของความไม่เข้าใจสืบเนื่องมาจากตัวนักเรียนเรียนรู้ได้ช้า นักเรียนควรพยายามปรับปรุงตนเองโดยขยันเรียนให้มากขึ้น พบอาจารย์ผู้สอนเป็นการส่วนตัวเพื่อขอคำอธิบายเพิ่มเติม คนที่มีอารมณ์มั่นคงนั้น เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาจะพยายามหาทางแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสมซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลได้

ประการที่ 4 ไม่คิดมากกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ควรปล่อยใจให้ผ่านไปเสียบ้าง ตัวอย่างเช่น ในการทำงานกลุ่มอาจมีสมาชิกบางคนที่ทำงานไม่ค่อยเก่งร่วมอยู่ด้วย นักเรียนไม่ควรเก็บมาคิดทำให้เกิดความวิตกกังวลล่วงหน้าว่าเขาจะทำงานกลุ่มไม่สำเร็จหรือต่อยุคคุณภาพลงไป นักเรียนควรจะค้นหาความสามารถที่มีอยู่ในตัวเขาและให้เขาได้ทำงานที่สอดคล้องกับความสามารถนั้น ๆ ไม่ควรคิดว่ากลุ่มอื่นได้แต่คนเก่ง ๆ ไปร่วมงานด้วย หรือในบางครั้งที่ถูกอาจารย์ตำหนิในบางเรื่องก็ควรถือเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องพบในชีวิตการเป็นนักเรียน ไม่ควรคิดมากจนกลายเป็นความวิตกกังวล

ประการที่ 5 แสดงออกให้เหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่รุนแรงเกินไป ตัวอย่างเช่น มีเพื่อน ๆ คุยกันในขณะที่อาจารย์สอน เป็นเหตุให้นักเรียนเสียสมาธิ กรณีนี้นักเรียนสามารถแสดงออกเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหอย่างเหมาะสมได้หลายวิธี เช่น อาจใช้สัญญาณให้เพื่อนหยุดคุย การเตือนเพื่อนโดยจกลงบนกระดาน หรืออาจพูดขอร้องเพื่อนเมื่อมีโอกาสมناسبةเป็นต้น การไม่กล้าบอกเพื่อนเพราะเกรงว่าเพื่อนจะโกรธ ขณะเดียวกันก็ต้องการสมาธิด้วย จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวลว่าจะเรียนไม่รู้เรื่อง ความคิด ความรู้สึกอย่างนี้เป็นผลเสียต่อสุขภาพจิต ควรหาวิธีการแสดงออกให้เหมาะสม หากนักเรียนแสดงออกโดยการตะโกนห้ามเพื่อนอย่างเกรี้ยวกราดหรือขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อนถือว่าเป็นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมทั้งความคิด อารมณ์ และการกระทำ

ทั้งห้าประการที่กล่าวมาแล้วเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน โดยเน้นที่การควบคุมความคิดและอารมณ์ของตนเอง อย่างไรก็ตามนักเรียนพึงตระหนักว่าการควบคุมความคิดและอารมณ์ไม่ใช่การเก็บกด แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะแสดงออกต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสมและมี

เหตุผล โดยไม่ทำให้ตัวเองตกอยู่ในภาวะอัปจนหนทางจนเกิดความวิตกกังวลและความคับข้องใจ ขณะเดียวกันก็ไม่ให้ตกเป็นทาสของความคิดและอารมณ์ของตนเองด้วย

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศและการซักถาม
ข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ข้อสนเทศครั้งที่ 8

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

ตอนที่ 3

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ :

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน" ให้
นักเรียนอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ภูงศ์ เป็นนักเรียนที่เรียนเก่ง สอบได้ที 1 มาตลอด เขาจริงจังกับการเรียนมากจนดู
เคร่งเครียดตลอดเวลา บางวิชาที่อาจารย์มอบหมายงานให้นักเรียนทำเป็นกลุ่ม ภูงศ์จะรู้สึกหงุดหงิด
ที่มีเพื่อนซึ่งไม่มีความสามารถตามสายตาของเขา มาร่วมกลุ่มด้วย เพราะเขากลัวว่าจะทำให้งานกลุ่ม
ได้คะแนนน้อย ขณะที่อาจารย์กำลังสอน ถ้าเพื่อน ๆ ขวนอาจารย์คุยในเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา
ที่เรียน ภูงศ์รู้สึกโกรธมาก เพราะทำให้เสียเวลาเรียน ในระยะหลังเขารู้สึกว่าเพื่อนที่เคยสนิทกัน
ไม่ค่อยมีใครพูดจาหยอกล้อกับเขาอีก เมื่อมีการเลือกตั้งตัวแทนห้องในการทำกิจกรรม เขาจะไม่ได้รับ
การเสนอชื่อจากเพื่อน ๆ เลย ภูงศ์รู้สึกไม่สบายใจ มักมีอาการปวดศีรษะเสมอ ๆ

แนวทางการลดหรือควบคุมความวิตกกังวลด้านการเรียนให้มีเพียงเล็กน้อย มีวิธีการดังนี้

1. ฝึกควบคุมอารมณ์ การฝึกควบคุมอารมณ์เป็นการช่วยให้นักเรียนมีสติและจะเกิดปัญญาตามมา
ทำให้การตัดสินใจเต็มไปด้วยเหตุผล นักเรียนไม่ควรแสดงอารมณ์ที่รุนแรงออกไปอย่างสิ้นตัว เพราะสิ่งที่
นักเรียนแสดงออกไปอาจจะย้อนกลับมาสร้างความวิตกกังวลให้แก่กันได้ เช่น เวลาที่เพื่อนคุยกัน
เสียงดัง นักเรียนรู้สึกหงุดหงิดจึงตำว่าเพื่อนอย่างรุนแรง ภายหลังจากที่ได้แสดงอารมณ์ออกไปแล้ว
นักเรียนอาจเกิดความรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ กลัวเพื่อนจะโกรธ เป็นต้น : ถ้านักเรียนรู้สึกหงุดหงิด
ที่เพื่อนคุยกันเสียงดังในขณะที่อาจารย์กำลังสอน นักเรียนจะปฏิบัติตัวอย่างไร

2. **ชื่นชมในสิ่งดี** คือ การพินิจมองผู้อื่นในแง่ดีไว้ นักเรียนควรตระหนักว่าคนเรามีทั้งด้านดีและไม่ดี ไม่มีใครสมบูรณ์แบบทุกอย่าง การรู้จักมองด้านดีจะเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของนักเรียน คือ ไม่ถูกครอบงำด้วยความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ความไม่สบายใจ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลไม่สบายใจ : ปราบปรามภัยเป็นคนที่ชอบคุยในเวลาเรียน เป็นเหตุให้นักเรียนต้องเสียสมาธิในการเรียนม่อย ๆ แต่ปราบปรามภัยเป็นคนเรียนเก่งชอบช่วยเหลือเพื่อน นักเรียนจะเลือกมองปราบปรามภัยในแง่ใด

3. **ไม่หนีอุปสรรค** การศึกษาเล่าเรียนย่อมมีอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดา นักเรียนไม่ควรยอมแพ้หรือหนีอุปสรรคง่าย ๆ แต่ควรอดทน พยายามหาสาเหตุของปัญหาที่พบ แล้วแก้ไขโดยใช้เหตุผล เช่น เรียนไม่เข้าใจ เพราะไม่กล้าถามอาจารย์ก็ต้องกล้าที่จะถาม ระยะเวลาอาจไม่มีความกล้าที่จะถามในห้อง นักเรียนก็แก้ไขโดยการถามอาจารย์เป็นการส่วนตัว เป็นต้น : สมมุติว่านักเรียนรู้สึกกังวลใจในวิชาคณิตศาสตร์มาก เพราะเนื้อหายาก นักเรียนจะทำอย่างไรเพื่อให้ความวิตกกังวลนั้นลดลง

4. **รู้จักให้อภัย** นักเรียนควรหมั่นฝึกจิตใจให้มีความมั่นคงและยุติธรรมด้วยการยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน พยายามเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน ยอมให้อภัยในความผิดพลาดของเพื่อน นักเรียนที่มีความวิตกกังวลนั้น มักไม่รู้จักรักษาให้อภัยผู้อื่น หรือแม้แต่การให้อภัยตนเอง ท้าให้ต้องตกอยู่ในภาวะของความรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ การรู้จักให้อภัยจะช่วยให้ความวิตกกังวลที่มีอยู่ลดน้อยลง : ในการทำงานกลุ่มนักเรียนกังวลใจมากที่สมาชิกในกลุ่มหลายคนพากันคัดค้านอย่างไม่มีเหตุผลต่อความคิดเห็นที่นักเรียนเสนอแนะออกไป นักเรียนมีแนวทางในการลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

5. **ไม่เสริมคุณค่า** คือ การที่นักเรียนพยายามสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง โดยการช่วยเหลือเพื่อน ๆ เท่าที่จะทำได้ เช่น อธิบายแบบฝึกหัดที่เพื่อนไม่เข้าใจ ช่วยเพื่อนหาข้อมูลในการทำรายงาน เป็นต้น การมองตนเองว่าเป็นผู้ที่ไม่มียุคค่า ไม่มีความสามารถ เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ท้าให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลได้ง่าย และการได้ช่วยเหลือผู้อื่นจะช่วยให้มองเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งจะส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลงได้ : ถ้านักเรียนรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองเรียนไม่เก่งเลย เกิดความกังวลใจว่าคุณค่าตัวเองไม่มีความสามารถในการเรียน นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง เพื่อให้ตัวนักเรียนเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองมีคุณค่า

6. **หาความสุข** นักเรียนควรรู้จักลดความวิตกกังวลด้านการเรียน โดยสร้างอารมณ์ขันให้

เกิดขึ้น หรือหาโอกาสพักผ่อนหย่อนใจกับกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เล่นดนตรี ท่องเที่ยว เล่นเกมส์ ออกกำลังกายในรูปแบบของกีฬาต่าง ๆ รวมถึงการหาความสงบด้วยการฝึกสมาธิ อาจจะดูว่าเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ แต่ก็นับว่าดีกว่าการที่ต้องหมกหมุ่นอยู่กับความรู้สึกวิตกกังวลซึ่งมีแต่จะทำให้ความวิตกกังวลนั้น ๆ เพิ่มมากยิ่งขึ้นอีก เช่น เมื่อทำการบ้านไม่ได้ เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ก็อาจจะไปออกกกำลังกายให้เหนื่อยสักหน่อย เพื่อให้ความวิตกกังวลลดลงไปบ้าง แล้วจึงกลับมาทำการบ้านต่อ วิธีการนี้น่าจะทำให้ความคิดความอ่านดีขึ้น สามารถมองเห็นช่องทางแก้ไขปัญหาได้ : นักเรียนกังวลเวลาที่ทำแบบฝึกหัดไม่ได้ นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ข้อสนเทศครั้งที่ 9

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

ตอนที่ 4

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิชาเนในการ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน" ให้นักเรียนอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

คารงกุล เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนมัธยมศึกษาประจำอำเภอแห่งหนึ่ง ด้วยคะแนนเป็นที่ 1 ของโรงเรียน แล้วย้ายตามผู้ปกครองมาเรียนต่อที่โรงเรียนมัธยมศึกษาประจำจังหวัด ปัจจุบันคารงกุลศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โปรแกรมการเรียนวิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์ เนื่องจากคารงกุลถูกจัดให้เรียนอยู่ในห้องที่นักเรียนเรียนเก่งทั้งห้อง เรียกว่า "ห้องคิง" บรรยากาศของการเรียนการสอนจึงเต็มไปด้วยความกระตือรือร้น มีการแข่งขันกันเรียน แข่งขันกันแสดงออกในด้านต่าง ๆ นักเรียนทุกคนกล้าพูด กล้าถามอาจารย์ในสิ่งที่นักเรียนสงสัย แต่คารงกุลเป็นคนขอบเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก แม้จะสงสัยในสิ่งที่อาจารย์สอน คารงกุลก็ไม่กล้ายกมือถามอาจารย์ ยิ่งถ้าหากเป็นการพูดหน้าชั้นเรียนด้วยแล้ว คารงกุลจะพยายามหลีกเลี่ยงจนถึงที่สุด คารงกุลคิดอยู่เสมอว่า ท้าวมตนเองจึงเรียนสู้เพื่อน ๆ ในห้องไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เมื่อตอนอยู่โรงเรียนเดิมคารงกุลเรียนเก่งสามารถสอบได้ที่ 1 มาตลอด แต่ที่โรงเรียนแห่งนี้ คารงกุลเรียนอยู่ในอันดับสุดท้าย ผลการสอบกลางภาคที่ผ่านมาปรากฏว่าคารงกุลสอบตกหลายวิชา จึงทำให้คารงกุลวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนของเขาเป็นอย่างยิ่ง กลัวว่าจะเรียนต่อไปไม่ไหว อีกประการหนึ่งคือ คารงกุลเป็นคนทำงานช้า จึงทำให้เขาทำการบ้านตลอดจนรายงานที่อาจารย์มอบหมายให้ไม่ค่อยทัน เขาถูกอาจารย์ตำหนิบ่อยครั้ง มีบางครั้งที่คารงกุลถูกอาจารย์ผู้สอนลงโทษด้วยการตีหน้าชั้นเรียนซึ่งเมื่อตอนที่อยู่โรงเรียนเดิมคารงกุลไม่เคยถูกทำโทษเลยแม้แต่ครั้งเดียว ตรงกันข้ามเขากลับได้รับแต่การ

ยกย่องชมเชยเป็นตัวอย่างของนักเรียนทั้งโรงเรียน ทุกวันนี้เขารู้สึกท้อแท้ รู้สึกบวคศีรษะบ่อย รู้สึกอ่อนเพลีย ขาดสมาธิ หงุดหงิด จนเพื่อน ๆ ที่สนิทกับเขาซึ่งมีอยู่ไม่กี่คนไม่กล้าพูดจาหยอกล้อด้วย คารงกุลรู้สึกโรคเคียดแค้นมากขึ้น เมื่อกลับบ้านในตอนเย็นเขารู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยหน่าย เบื่ออาหาร ไม่อยากทำการบ้านและไม่อยากอ่านหนังสือ เขาต้องการพักผ่อน แต่เมื่อเข้านอนก็นอนไม่ค่อยหลับ คารงกุลรู้สึกท้อแท้ต่อการเรียนจนเขาคิดจะลาออกจากโรงเรียนหลายครั้ง แต่ไม่กล้าทำเนื่องจากกลัวว่าตนเองจะไม่มือนาคตที่ดี

คารงกุลไปปรึกษาอาจารย์แนะแนวท่านหนึ่ง ซึ่งได้รับฟังปัญหาของเขาด้วยความเข้าใจและเห็นใจ พร้อมทั้งได้ให้ข้อเสนอแนะวิธีการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนให้แก่คารงกุลดังนี้

1. ให้สำรวจหาสาเหตุของปัญหาให้พบ กรณีของคารงกุลที่เกิดความท้อแท้ทางการเรียนนี้มีสาเหตุมาจากอะไร เช่น เรียนไม่เข้าใจ ทำการบ้านไม่ทัน ไม่กล้าแสดงออก เป็นต้น
2. เมื่อพบสาเหตุแล้วให้พยายามแก้ไข อย่าคิดท้อถอย เช่น สาเหตุของการเรียนไม่เข้าใจ อาจมาจากการที่คารงกุลไม่กล้าถามอาจารย์ผู้สอนในสิ่งที่ตัวเองสงสัย หรือคารงกุลอาจไม่ได้เตรียมอ่านเนื้อหาของบทเรียนมาล่วงหน้า เป็นต้น เมื่อพบสาเหตุแล้วต้องแก้ไขด้วยการกล้าถามอาจารย์มากขึ้น ถ้าไม่กล้าถามในชั้นเรียนก็อาจจะถามอาจารย์นอกเวลาเรียนเป็นการส่วนตัวก็ได้ รวมทั้งคารงกุลต้องเตรียมอ่านเนื้อหาที่จะเรียนมาล่วงหน้า จะช่วยให้เข้าใจได้ดีและเร็วขึ้น
3. มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง คารงกุลควรมองว่า นักเรียนแต่ละคนเรียนเก่งไม่เท่ากัน แม้ว่าขณะนี้คารงกุลอาจจะเรียนเก่งไม่เท่าเพื่อน ๆ แต่ถ้าพยายามหาข้อบกพร่องในตัวเองแล้วแก้ไข คารงกุลก็อาจจะเรียนเก่งทัดเทียมกับเพื่อน ๆ ได้ อีกอย่างหนึ่ง คือ การที่คารงกุลอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คับแคบซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาในการปรับตัวบ้าง ไม่ควรคิดเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ จนเกิดความรู้สึกท้อถอย เรื่องของการกล้าแสดงออกนั้นก็ก็เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ เพียงแต่ต้องฝึกที่จะกล้าเปิดเผยความคิดความรู้สึกของตัวเอง เช่น ไม่เข้าใจก็ต้องกล้าถาม เป็นต้น การเก็บความรู้สึกกลัวเอาไว้โดยไม่กล้าเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริงจะยิ่งทำให้คารงกุลเกิดความกลัวมากยิ่งขึ้น หรือการที่ถูกลงโทษเพราะทำการบ้านไม่เสร็จก็ต้องคิดว่า เป็นเรื่องธรรมดาที่สมเหตุสมผลแล้ว
4. พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอร่างกายจะอ่อนเพลีย สมองมึนงงคิดอะไรไม่ออกทำให้เรียนไม่เข้าใจยิ่งขึ้น

5. ฝึกทำงานโดยใช้เวลาให้น้อยลง ในระยะแรกอาจเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่ต่อไปจะเกิด
ความเคยชินไปเอง

6. ให้นักเรียนที่สนิทเพื่อที่จะได้ระบายความรู้สึกวิตกกังวลของตนให้ออกไปบ้าง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนทนาและการซักถาม
ข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ข้อสนเทศครั้งที่ 10

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

ตอนที่ 5

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

แจกเอกสารเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน" ให้นักเรียนอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ถ้านักเรียนเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียนอย่างต่อเนื่องจะเป็นผลเสียต่อนักเรียนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งอาจส่งผลให้การเรียนของนักเรียนโดยประสิทธิภาพลงไปได้ นักเรียนได้ทราบเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนมาบ้างแล้ว ต่อไปนี้เป็นวิธีลดความวิตกกังวลด้านการเรียนอีกวิธีหนึ่ง คือ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) วิธีนี้จะช่วยย่ำห้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความตึงเครียด เนื่องจากเวลาที่เกิดความวิตกกังวลมักจะเกิดอาการทางกายควบคู่กันไป เช่น เกิดความรู้สึกปวดเมื่อยตามต้นคอและหลัง เป็นต้น เมื่อกล้ามเนื้อหายจากความตึงเครียด นอกจากจะมีผลให้อาการต่าง ๆ ที่ปรากฏทางกายหายหรือลดลงไปแล้วยังจะส่งผลให้จิตใจเกิดความรู้สึกสบาย คลายจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีหลักการว่า นักเรียนต้องเกร็งกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ตึงเครียดจนอยู่ในระดับตึงเครียดมากที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ ขณะที่นักเรียนคลายกล้ามเนื้อ นักเรียนจะรู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้อค่อย ๆ ผ่อนคลายออก จะรู้สึกสบาย ไม่เกร็ง วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ขั้นแรกนักเรียนต้องนั่งอยู่บนเก้าอี้ที่ นั่งได้อย่างสบาย ไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป ถ้ามีพนักพิงก็ยิ่งดี ที่นั่งไม่ควรสูงเกินไปจนเท้าไม่แตะพื้น เสื้อผ้าที่ใส่ควรจะหลวม ถอดรองเท้าออก แล้วหลับตา เริ่มแรกจะฝึกการหายใจก่อน โดยให้สูดลมหายใจเข้าอย่างช้า ๆ ลึก ๆ จนถึงท้อง

แล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากอย่างช้า ๆ เมื่อนักเรียนสามารถหายใจเข้าและหายใจออกอย่างลึก ๆ ได้แล้ว จึงเริ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

เริ่มแรก โดยการให้ความคิดความรู้สึกของนักเรียนอยู่ที่เท้าทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่เท้าให้สั่นเท้าแตะกับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสองให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและตึง เครียดถึงระดับที่คิดว่าตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกโดยการปล่อยนิ้วเท้าคืนสภาพตามปกติ แล้วปล่อยวางหน้าเท้าลง จนกระทั่งรู้ว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้าได้อย่างสิ้นเชิง เปรียบเทียบความรู้สึกขณะที่มาได้เกร็งกับขณะที่เกร็ง อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกขึ้นมาที่น่องขาทั้งสองข้าง

เกร็งกล้ามเนื้อที่น่อง โดยยกส้นเท้าขึ้นและกดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่นแล้วจึงพยายามเกร็งให้ตึงเครียด เรียนรู้ความรู้สึกตึงเครียดตามบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการแผ่ขยายความตึงเครียดไปยังบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกตึงเครียดที่สุดแล้วจึงเริ่มผ่อนคลาย โดยค่อย ๆ ปล่อยเท้าวางไว้บนพื้นตามเดิม เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่ แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกขึ้นมาที่หน้าขาทั้งสองข้าง

เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกหน้าเท้าขึ้น กดส้นเท้าไว้กับพื้นให้แน่น พยายามเกร็งให้เกิดความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดแล้วจึงค่อยคลายกล้ามเนื้อออก ปล่อยขาและเท้าตามเดิม เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่ แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกขึ้นมาที่ท้อง

เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าท้อง โดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่น เหมือนกับกำลังป้องกันตัวเองขณะที่มีคนจะมาต่อหน้าท้อง เกร็งให้ท้องแข็งและท้องตึง พยายามหายใจเข้าและหายใจออกโดยไม่ต้องกลั้นลมหายใจ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดแล้วจึงคลายกล้ามเนื้อออก ให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าท้องสักครู่ แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าอก

เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้างให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น ให้ความรู้สึกตึงเครียดทั้งบริเวณหน้าอก จนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายออกอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง

เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณมือและนิ้ว โดยกำมือ (หรืองอนิ้วมือทั้งสองนิ้ว ในกรณีที่มีเล็บมือยาว) ให้แน่นทั้งสองข้าง จนเกิดความรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ จนตึงเครียดมากที่สุด แล้วจึงค่อยปล่อยวางมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติ วมองนิ้วหรือแบ่นิ้ว เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้น

สักครู่ แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง

เกร็งกล้ามเนื้อที่แขนโดยยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัวโดยให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือแล้วเกร็งแขนทั้งสองให้ตึงเครียด เมื่อเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายออก เปรียบเทียบความรู้สึกขณะเกร็งกับขณะผ่อนคลาย แล้วปล่อยแขนลงตามเดิม ต่อไปจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ไหล่ทั้งสองข้าง

เกร็งกล้ามเนื้อที่ไหล่ โดยยกไหล่หรือข้อไหล่ขึ้นให้สูงที่สุด ตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนเกิดความรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณไหล่ เรียนรู้ถึงความรู้สึกตึงเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น กล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาเริ่มคลายให้พยายามคลายอย่างช้าที่สุด เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังคลายกล้ามเนื้อออกอย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริง อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณคอ

การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้ากระทำแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดไปทีละชั้นอย่างระมัดระวังหนักหน่วงจนเกินไป ให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง เกร็งคอโดยกดคางลงเข้าหาฝ่ามือในขณะที่ฝ่ามือก็ดันขึ้นต้าน ให้แรงดันและแรงต้านสมดุลกัน จนรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณคอ โดยเฉพาะบริเวณคอด้านหลัง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ เอามือลง อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายที่คอสักครู่ แล้วจึงใช้มือทั้งสองข้างประสานกันไว้ที่ท้ายทอยดันศีรษะไปข้างหลังให้ต้านกับแรงมือที่ดันไปข้างหน้า ให้แรงดันและแรงต้านสมดุลกัน จนรู้สึกตึงเครียดทั่วบริเวณต้นคออย่างที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายออก วางมือลง อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกไปที่หน้าผาก

เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าผาก โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งไว้จนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าผากสักครู่ แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง

เกร็งกล้ามเนื้อที่คิ้ว โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน จนรู้สึกว่ารากล้ามเนื้อที่คิ้วและใบหน้าตึงเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออก อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง

ตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเพราะบางมาก จึงต้องระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำ โดยเพิ่มความตึงเครียดทีละชั้น เท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดย

เริ่มจากการปิดเปลือกตาทั้งสองข้างให้แน่นพอควรก่อน แล้วจึงเพิ่มน้ำหนักให้แน่นยิ่งขึ้น อย่าทำรุนแรงเกินไป
 ารู้ว่ารับน้ำหนักเพิ่มต่อไป เมื่อรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดพอควรแล้วจึงค่อยคลายออกอย่างช้า ๆ อยู่กับ
 ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ แล้วจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกไปที่แก้มทั้งสองข้าง

เกร็งกล้ามเนื้อที่แก้ม โดยการอมหรือบ้วนแก้มทั้งสองข้าง ในกรณีที่ทำไม่ได้ก็ให้ยิ้มอย่างกว้างที่สุด
 จนรู้สึกตึงเครียดที่แก้มและใบหน้าที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ ต่อไปให้เลื่อนความคิดความรู้สึก
 มาอยู่ที่ปาก

เกร็งกล้ามเนื้อที่ปาก โดยเม้มริมฝีปากทั้งสองข้างให้แน่นสนิท จนรู้สึกตึงเครียดถึงที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ
 คลายออกอย่างช้า ๆ อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

ตรวจพิจารณากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายว่าอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริงหรือไม่ โดย
 เริ่มสำรวจตั้งแต่เท้าขึ้นมา เมื่อรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลายแล้วล้มตัวขึ้นช้า ๆ เป็นอันว่าสิ้นสุดการฝึก

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ นักเรียนควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มิมีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง และ
 ควรฝึกต่อเนื่องกันทุกวัน วันละ 1 - 2 ครั้ง ครั้งละ 15 - 30 นาที หรือ ฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ
 2 ครั้ง ไม่ควรฝึกในขณะที่ร้อนหรือหิวจนเกินไป และไม่ควรมีการออกกำลังกายไม่พร้อม เช่น หนี้อย่าง
 การทำงาน หนี้อย่างการออกกำลังกาย รู้สึกง่วงหรือมีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย และเมื่อฝึกจนชำนาญ
 แล้วนักเรียนสามารถเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่รู้สึกตึงเครียดหรือปวดเมื่อยเท่านั้นไม่จำเป็นต้อง
 ต้องกระทำกับกล้ามเนื้อทุกส่วนก็ได้

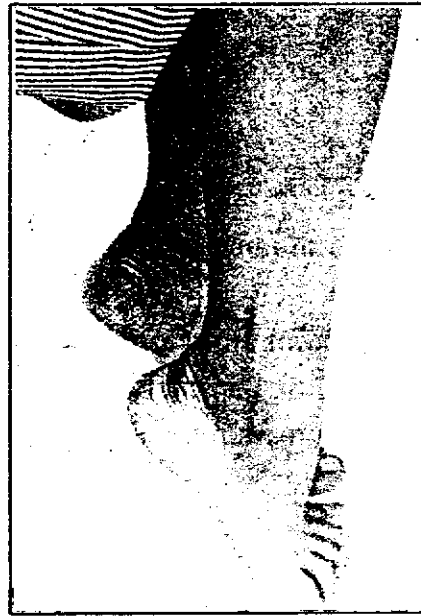
การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสังเกตและการซักถามข้อสงสัย
 ต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ภาพประกอบ 2 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



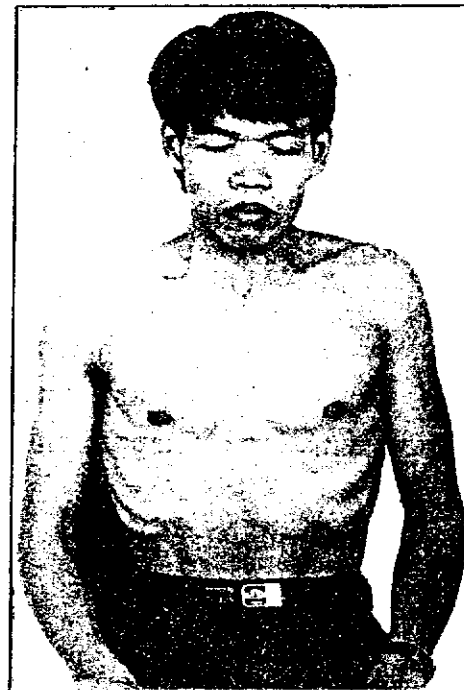
ภาพที่ 1 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่เท้า



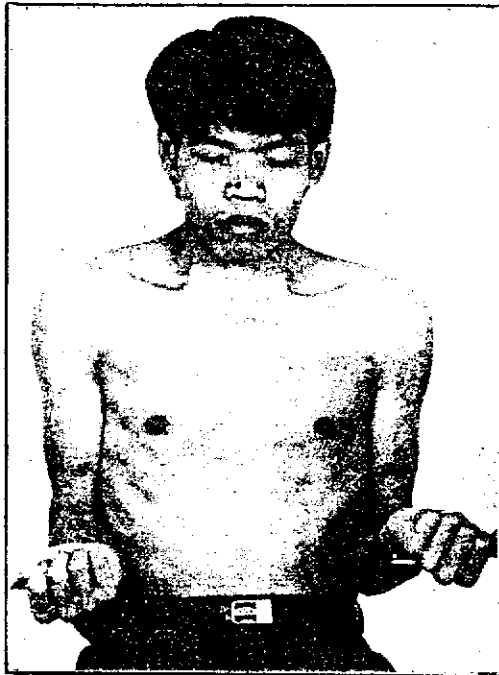
ภาพที่ 2 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่น่อง



ภาพที่ 3 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา



ภาพที่ 4 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าท้อง



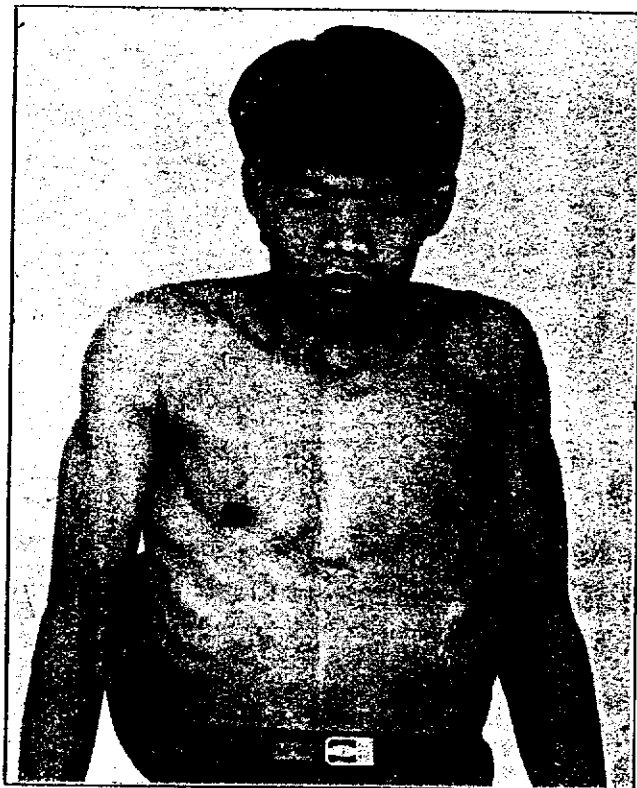
ภาพที่ 5 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าอก



ภาพที่ 6 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่มือ



ภาพที่ 7 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่แขน



ภาพที่ 8 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่ไหล่



ภาพที่ 9.1 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่คอด้านหลัง



ภาพที่ 9.2 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่คอด้านหน้า



ภาพที่ 10 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าผาก



ภาพที่ 11 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่คิ้ว



ภาพที่ 12 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่ตา



ภาพที่ 13.1 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่แก้มแบบที่ 1



ภาพที่ 13.2 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่ก้นแบบที่ 2



ภาพที่ 14 แสดงการเกร็งกล้ามเนื้อที่ปาก

(ภาพจากหนังสือ เทคนิคการบำบัดกายภาพบำบัดเบื้องต้น. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.)

ข้อเสน�텍ครั้งที่ 11

เรื่อง กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบวิธีการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน" ให้นักเรียนอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนเป็นสิ่งที่เกิดกับนักเรียนเป็นประจำ จนเกือบจะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของนักเรียน เพียงแต่อาจจะต่างกันที่สาเหตุ และระดับที่เกิดขึ้น รวมทั้งลักษณะอาการที่แสดงออกด้วย ดังกรณีต่อไปนี้

1. สะอาด เป็นนักเรียนที่เรียนเก่งพอ ๆ กับกาญจนา ทั้งสองคนมักจะผลัดกันได้ที่ 1 และ 2 เสมอ สะอาดและกาญจนาแข่งขันกันเรียนจนเป็นที่รู้จักกันของเพื่อน ๆ และอาจารย์ ถ้าอาจารย์เรียกคนใดคนหนึ่งไปพบที่ห้องพัก อีกคนก็ต้องตามไปด้วย เนื่องจากกระแวงว่าเพื่อนจะได้ความรู้มากกว่า หากในวิชาใดที่คนหนึ่งได้คะแนนมากกว่า คนที่ได้คะแนนน้อยกว่าจะมีอาการหงุดหงิด มีอารมณ์ฉุนเฉียวอย่างเห็นได้ชัด ทั้งสองคนไม่ค่อยอยากให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อน ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การจัดบอร์ดในวันสำคัญ ๆ การตั้งบริษัทจำลอง เป็นต้น สะอาดและกาญจนามักให้ความสนใจในกิจกรรมเหล่านี้ จะสนใจเฉพาะวิชาการเท่านั้น ทั้งสองมักจะต่อว่าเพื่อน ๆ ที่มาขอร่วมทำหนังสือเรียนด้วยเนื่องจากลืมมาจากบ้าน ยุ่งนานวันเพื่อน ๆ ก็ยิ่งรู้สึกที่สะอาดและกาญจนาเป็นคนเจ้าอารมณ์มากขึ้นทุกทีจนเพื่อน ๆ ไม่กล้าพูดจาหยอกล้อด้วย สะอาดและกาญจนาก็รู้สึกที่ตนเองหงุดหงิดง่าย มีความรู้สึกกระวนกระวายใจ ไม่สบายใจอยู่เกือบตลอดเวลา แม้ว่าทั้งสองจะเรียนเก่งแต่หน้าตาดูไม่สดชื่น มีลักษณะหมกหมุ่น คิดมาก

เรื่องของสะอาดและกาญจนาแสดงให้เห็นว่า ทั้งสองคนคิดแต่คำว่า "ต้องชนะ" "ต้องเป็นที่หนึ่ง"

คิดแต่จะต้องเหนือกว่าเพื่อน จึงเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียนได้ง่าย นอกจากนี้ยังทำให้ขาดสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ เป็นเหตุให้ชีวิตขาดความสุขไปไม่น้อย

2. ชนะ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เป็นคนที่ค่อนข้างจะเก็บตัว ชอบอยู่คนเดียว เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัย ชนะจะไม่กล้าถามอาจารย์ เก่งกว่าคำถามที่ตนถามจะเป็นคำถามที่เพื่อน ๆ รู้คำตอบหมดแล้ว ชนะจึงมีผลการเรียนค่อนข้างอ่อน ในวงสนทนาชนะจะเป็นฝ่ายที่นั่งเงียบ ๆ ไม่แสดงความคิดเห็นใด ๆ ออกมา เพราะกลัวว่าความคิดของตนจะไม่เป็นที่ยอมรับและจะถูกเพื่อนล้อเลียน แม้แต่เสียงหัวเราะของชนะก็ไม่ค่อยมีใครได้ยิน ในเวลาเรียนชอบนั่งเหม่อลอย เมื่อถูกอาจารย์ถาม ชนะจะมีอาการสะดุ้งและตอบไม่ได้ จึงต้องถูกอาจารย์ทักท้วงด้วยการหยิบหน้าชั้นเรียนเสมอ ๆ ไม่มีเพื่อนคนใดที่สนิทกับชนะแม้แต่ปราชญ์ซึ่งนั่งเรียนคู่กัน

จากกรณีตัวอย่างดังกล่าว จะเห็นว่าชนะเป็นคนเก็บตัว ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง แม้แต่ชนะอยู่ในกลุ่มเพื่อน ๆ เนื่องจากกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับความคิดเห็นของตน การที่ชนะไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองโดยเกรงว่าจะได้รับการดูถูก ไม่เป็นที่ยอมรับ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน ในกรณีนี้ชนะไม่ควรกลัวเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น กลัวว่าความคิดเห็นของตนจะไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หรือถ้าเรียนไม่เข้าใจก็ต้องกล้าถามอาจารย์ เมื่อมีการแสดงความคิดเห็นก็ต้องกล้าอธิบายวิพากษ์วิจารณ์ ยิ่งกว่านั้นชนะควรจะมีเพื่อนสนิท ไว้พูดคุยสนทนา ซึ่งจะช่วยให้ชนะรู้สึกว่าคุณเองไม่โดดเดี่ยวเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ มีความวิตกกังวลก็สามารถระบายให้ฟังอีกทั้งอาจขอคำแนะนำจากเพื่อน ๆ ได้

3. อานาจ เป็นนักเรียนที่มีหน้าตาแก่กว่าวัย เพราะเป็นคนคิดมาก โดยเฉพาะการครุ่นคิดถึงเรื่องความผิดพลาดทางการเรียนที่ผ่านมา แม้ว่าบางเรื่องจะผ่านไปเป็นเวลานานแล้วก็ตาม เช่น เมื่อถูกอาจารย์ทักท้วงเพราะทำการบ้านไม่เสร็จตามกำหนด อานาจจะรู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิด กังวลใจว่าตนเองไม่น่าทำอย่างนั้นเลย อานาจจะเกิดความรู้สึกเช่นนี้อยู่หลายวันบางครั้งก็เป็นเดือน ในขณะที่เรียนเมื่ออานาจถูกอาจารย์ถามแล้วไม่สามารถตอบคำถามได้ เขาจะรู้สึกว่าเป็นความผิดพลาดอย่างร้ายแรง วันนั้นทั้งวันไม่ว่าจะเรียนวิชาอะไรเขาก็จะรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ จนทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนตลอดทั้งวัน และในวันต่อ ๆ มาแม้ว่าอานาจจะมีสมาธิในการเรียนดีขึ้นบ้าง แต่ความรู้สึกวิตกกังวลนี้ก็จะตามรบกวนเขาอยู่เสมอ ๆ เวลาอาจารย์เรียกตรวจสมุดจดงานของนักเรียน อานาจนึกได้ว่า

ตนเองลึ้มซิคเส้นใต้ในบางหัวข้อ อ่านจนถึงกับหน้าซีด กระสับกระส่าย หงุดหงิดจนถึงกับเอาปากยื่น ทูบสีระตัวเอง น้องชายของอ่านาจบอกว่าอ่านาจเป็นคนที่หงุดหงิดและฉุนเฉียวง่าย ทะเลาะกันบ่อย ๆ

จากเรื่องของอ่านาจจะเห็นว่า เขาเป็นคนที่หมกหมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้ว เขาปล่อยให้ความรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในอดีตมารบกวนอยู่เสมอ ไม่รู้จักทำใจ ไม่รู้จักปล่อยวาง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน และทำให้ความวิตกกังวลสะสมมากขึ้น อาจรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคประสาทได้ นักเรียนควรตระหนักว่า ความผิดพลาดในอดีตนั้นอาจนำมาพิจารณาหาข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น เพื่อปรับปรุงแก้ไข แต่การปล่อยย้ให้เหตุการณ์นั้น ๆ มาครอบงำความรู้สึกของนักเรียนจะเป็นโทษ เพราะเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลยิ่งอีก

กรณีตัวอย่างข้างต้นเป็นเพียงบางส่วนที่นำมาเสนอให้นักเรียนได้วิเคราะห์ เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่า ความวิตกกังวลด้านการเรียนที่นักเรียนประสบอยู่นั้น ส่วนใหญ่แล้วเกิดจากความคิดของนักเรียนมากกว่า สถานการณ์ภายนอกที่มากกระตุ้น อาจเรียกว่านักเรียนได้สร้างนิสัยที่ไม่เหมาะสมขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว เช่น การกลัวก่อนที่จะลงมือกระทำจริง ๆ เป็นต้น ดังนั้นถ้าจะกำจัดหรือลดความวิตกกังวลด้านการเรียน นักเรียนควรพิจารณาที่ความคิดของนักเรียนว่า นักเรียนกลัวสถานการณ์นั้นเกินไปหรือไม่ และความคิดที่ว่าตัวเองคงไม่มีความสามารถจะเผชิญกับสถานการณ์นั้น เป็นความคิดที่ประเมินความสามารถของตัวเองต่ำเกินไปหรือไม่

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ และการซักถาม ข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ข้อสนเทศครั้งที่ 12

เรื่อง บัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปข้อสนเทศ เรื่อง "การลดความวิตกกังวลด้านการเรียน"

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง การลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับข้อสรุปให้นักเรียนอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ข้อสนเทศที่นักเรียนได้อ่านไปแล้ว ประกอบด้วยเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ ความหมายของความวิตกกังวลด้านการเรียน สาเหตุของความวิตกกังวลด้านการเรียน ระดับของความวิตกกังวลด้านการเรียน ประเภทของความวิตกกังวลด้านการเรียน ผลที่เกิดจากความวิตกกังวลด้านการเรียน แนวทางปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน และกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน จากเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว สรุปได้ดังนี้

ความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับการเรียน ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวนักเรียนทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออก เช่น รู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิด กลัว ประหม่า ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง ใจเต้นแรง ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ เป็นต้น

สาเหตุที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน ได้แก่ สถานการณ์ที่นักเรียนเผชิญอยู่และความคิดของนักเรียนเอง สาเหตุที่มาจากสถานการณ์ที่นักเรียนเผชิญอยู่ได้แก่ สถานการณ์ที่แก้ไขได้ยาก เป็นสถานการณ์ที่ไม่รู้ตัวมาก่อน สาเหตุที่มาจากความคิดของตัวนักเรียนเอง ได้แก่ การคิดว่าสถานการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นเป็นสถานการณ์ที่ร้ายแรงมาก ยากเกินกว่าจะแก้ไข การคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถพอที่จะแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ได้ นอกจากนี้แล้วยังมีสาเหตุทั่ว ๆ ไปที่ทุกนักเรียนเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน เช่น ความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ การมีค่านิยมที่ผิด การแข่งขัน การขาดความมั่นใจในตัวเอง เป็นต้น

สำหรับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนแต่ละคนนั้น แม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่ความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ส่วนระดับหรือความรุนแรงของความวิตกกังวลด้านการเรียนนั้น สามารถแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวลด้านการเรียน ความวิตกกังวลด้านการเรียนเพียงเล็กน้อย ความวิตกกังวลด้านการเรียนปานกลาง ความวิตกกังวลด้านการเรียนที่รุนแรง และความวิตกกังวลด้านการเรียนที่รุนแรงที่สุด ส่วนประเภทของความวิตกกังวลด้านการเรียนนั้นจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือลักษณะส่วนตัวของนักเรียนเอง

สำหรับผลของความวิตกกังวลด้านการเรียนนั้น ถ้ามีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระดับรุนแรง และเป็นอยู่นานจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออก ความวิตกกังวลด้านการเรียนจะมีผลเสียต่อสุขภาพกาย เช่น ทำให้ปวดศีรษะ ปวดคอและหลัง มือสั่น ใจสั่น ซึ่พจรเต้นเร็ว หายใจเร็วและแรง เหงื่อออกตามฝ่ามือ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หน้าตาดูแก่เกินวัย ความรู้สึกทางเพศลดลง เมื่ออาหาร ผลเสียทางด้านอารมณ์ได้แก่ ไม่สบายใจ หงุดหงิด ประหวัม กระวนกระวายใจ ท้อแท้ ไม่มีสมาธิ จุนเจียว อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ส่วนผลเสียต่อพฤติกรรมการแสดงออกได้แก่ นอนไม่หลับ หลีกเลี่ยงการพูดหน้าชั้นเรียน นั่งเหม่อลอยขณะเรียน เมื่อเป็นเช่นนี้ที่นักเรียนควรจะทราบแนวทางการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน เช่น เมื่อนักเรียนเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน นักเรียนควรพิจารณาว่ามีความวิตกกังวลด้านการเรียนเรื่องอะไรบ้างแล้วจดเอาไว้ทุกเรื่อง จากนั้นให้สำรวจหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลนั้น พิจารณาที่ละเรื่อง เริ่มจากเรื่องง่าย ๆ พอแก้ไขได้ก่อน เรื่องยาก ๆ ค่อยแก้ไขเป็นลำดับถัดไป เพื่อไม่ให้เกิดความสับสน และสิ่งที่สำคัญคือนักเรียนต้องกล้าเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น นอกจากนี้แล้วยังมีแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนรดยทั่ว ๆ ไปที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พูดคุยปรึกษาหารือกับเพื่อนที่สนิท เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้น พักผ่อนให้เพียงพอ การรู้จักปล่อยวาง การทำสมาธิ การออกกำลังกาย และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนทนาและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ รวมทั้งการสรุปของนักเรียน

ภาคผนวก ค

- ตารางเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
- ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายด้านของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายด้านของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 6 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง	อันดับ	กลุ่มควบคุม	อันดับ
1	95	16	65	7
2	87	15	55	1
3	72	10	75	13
4	64	5.5	57	2
5	64	5.5	66	8
6	74	12	62	3.5
7	62	3.5	68	9
8	73	11	86	14

$$R_E = 78.5$$

$$R_C = 57.5$$

$$U = 21.5$$

ตาราง 7 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง
การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คนที่	คะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียน		ผลต่างของคะแนน ความวิตกกังวล ด้านการเรียน	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	95	57	38	7	+7	
2	87	36	51	8	+8	
3	72	50	22	3.5	+3.5	
4	64	44	20	1	+1	
5	64	39	25	5	+5	
6	74	52	22	3.5	+3.5	
7	62	33	29	6	+6	
8	73	52	21	2	+2	

T = 0**

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 8 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง
การได้รับข้อเสนอแนะ

คนที่	คะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียน		ผลต่างของคะแนน ความวิตกกังวล ด้านการเรียน	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	65	47	18	8	+8	
2	55	42	13	4	+4	
3	75	66	9	2	+2	
4	57	41	16	6.5	+6.5	
5	66	50	16	6.5	+6.5	
6	62	59	3	1	+1	
7	68	54	14	5	+5	
8	86	76	10	3	+3	

T = 0**

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		ค่าความแตกต่าง	อันดับ	กลุ่มควบคุม		ค่าความแตกต่าง	อันดับ
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		
1	95	57	38	15	65	47	18	8
2	87	36	51	16	55	42	13	4
3	72	50	22	11.5	75	66	9	2
4	64	44	20	9	57	41	16	6.5
5	64	39	25	13	66	50	16	6.5
6	74	52	22	11.5	62	59	3	1
7	62	33	29	14	68	54	14	5
8	73	52	21	10	86	76	10	3

 $R_E=100$
 $R_C=36$
 $U^{**} = 0$

ตาราง 10 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายด้านของกลุ่มควบคุม ก่อนและ
หลังการทดลอง

อาการของความวิตกกังวล ด้านการเรียน	Mdn(diff)	Qd(diff)
ด้านร่างกาย	4.0	4.0
ด้านอารมณ์	7.5	2.5
ด้านพฤติกรรมการแสดงออก	1.5	2.0

ตาราง 11 เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนและ
หลังการทดลอง

อาการของความวิตกกังวล ด้านการเรียน	Mdn(diff)	Qd(diff)
ด้านร่างกาย	11.5	7.5
ด้านอารมณ์	15.5	5.0
ด้านพฤติกรรมและการแสดงออก	1.5	2.3

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายทองแท้ ศิลาขาว

เกิดวันที่ 24 เดือนสิงหาคม พุทธศักราช 2503

สถานที่เกิด ตำบลบางเตือ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 6 หมู่ 5 ตำบลบางเตือ อำเภอเมือง

จังหวัดปทุมธานี 12000

ตามหนังสือที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 4

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนเทพวิไล อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2516 ประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนวัดบางเตือ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

พ.ศ.2521 มัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนเทพวิไล อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

พ.ศ.2528 วิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาให้คำปรึกษาและแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย
รามคำแหง

พ.ศ.2535 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลของการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบhumวิไล จังหวัดบhumธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่าเปอร์เซนต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มารดยวิธีการสู่มอย่างง่ายจากประชากร และสู่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัดความวิตกกังวลด้านการเรียน คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการของ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) และแมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทพมูวาลัย
จังหวัดปทุมธานี

บทคัดย่อ
ของ
ทองแท้ ศิลาขาว

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มกราคม 2536

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบhumวิไล จังหวัดบhumธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่าเบอร์เซนโทส์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัดความวิตกกังวลด้านการเรียน คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการของ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) และแมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF MUSCLE RELAXATION ON LEARNING ANXIETY OF MATHAYOM
SUKSA VI STUDENTS OF PATHUMVILAI SCHOOL
IN CHANGWAT PATHUM THANI

AN ABSTRACT

BY

THONGTARE SILAKHAO

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

January 1993

The purpose of this experimental research was to study the effect of muscle relaxation training on learning anxiety of Mathayom Suksa VI students of Patumvilai school in Changwat Pathum Thani in the academic year 1992. The subjects of sixteen students were randomly selected from students who had learning anxiety scores higher than percentile ranks of 75. Then the subjects were randomly divided into an experimental group and a control group , each group consisted of 8 students. The experimental group was treated with muscle relaxation training for 12 sessions, each session took 60 minutes for 6 weeks. The control group was given learning anxiety reduction information for 12 sessions, each session also took 60 minutes for 6 weeks. The learning anxiety questionnaire was used in collecting data. The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test and Mann - Whitney U Test were used to analyze the data and to test them for statistically significance.

The results were as follows :

1. The learning anxiety of the students of the experimental group was significantly lower than before the experiment at .01 level.
2. The learning anxiety of the students of the control group was significantly lower than before the experiment at .01 level.
3. After the experiment, the learning anxiety of the students who were treated with muscle relaxation training was significantly lower than those who were given the information at .01 level.