

152-8

ว 5821

8.3

การเปรียบเทียบผลของการฝึกฝนคล้ายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลอง

ที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นคัพที่ 3

วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

นิตยาภย นันคณิสสรณ์

2.9 พ.ย. 2537

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

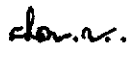
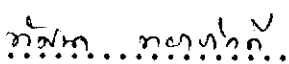
พฤษภาคม 2537

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

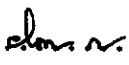
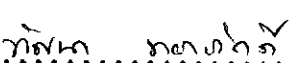
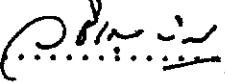
191757

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปัญหาอันเนื่องกันแล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....  ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.พองพรวณ เกิดพิทักษ์)
.....  กรรมการ
(อาจารย์ทัศนาก ท่องภักดี)

คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.พองพรวณ เกิดพิทักษ์)
.....  กรรมการ
(อาจารย์ทัศนาก ท่องภักดี)
.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปัญหานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่...๕...เดือน...พ...?...พ.ศ. 2537

ประกาศขอบคุณ

บริษัทยาพันธ์ฉบับนี้สำราญใจลงได้ด้วยความรู้และความกรุณาของศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ทัศนาศ ท่องภักดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วชิรญา บัวศรี ที่ให้คำแนะนำที่มีคุณค่ายิ่งในการท้าววิจัย และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนให้กำลังใจ และความเอื้ออาทรเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีกทอง อาจารย์พรพรรณพิศ วาณิชการ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องหมายการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม ที่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และขอบพระคุณ คุณทองแท้ ศิลาขาว ที่กรุณาฝึกสอนวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งผู้วิจัยได้นำไปใช้ในการฝึกงาน ตลอดจนใช้ในการท้าววิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในวิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรีทุกท่าน ซึ่งนอกจากได้ให้ความรู้และอบรมสั่งสอนผู้วิจัย เมื่อครั้งที่เรียนในระดับมัธยมศึกษาแล้ว ยังได้กรุณาอำนวยความสะดวกในการทดลองโปรแกรม ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา โดยเฉพาะอาจารย์ชาญชัย จันทร์ประเสริฐ อาจารย์ศิริวัฒนา สมสมัย อาจารย์สุบิน สีทอง และอาจารย์นิษฐา ผลาญณะ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ และขอขอบคุณนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการท้าววิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ พี่ ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ที่ได้ช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา โดยเฉพาะ คุณนิสาชล พงศ์พานานูเวช คุณจวีร์วรรณ วัฒนจิตพงษ์ คุณจักรวาล ภูพานธุ์ และคุณทรายทอง ตั้งวงศ์ถาวรกิจ ที่ได้ช่วยเหลือในเรื่องการพิมพ์ ค้นหาและวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณศิริโชค นัมคณิสร์ ที่ให้กำลังใจ สนับสนุนและช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ อย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณคุณอาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่กรุณาให้ความรู้ และอบรมสั่งสอน ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้เป็นอย่างดี

ท้ายสุดขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์วิสูตร และนางเขาะ นัมคณิสร์ ที่ให้ชีวิต การอบรมเลี้ยงดูอย่างดี พร้อมทั้งให้การสนับสนุน และส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้พบกับความก้าวหน้าในชีวิต และให้ความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้โดยสมบูรณ์

นิตยา นัมคณิสร์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	9
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ	10
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้สถานการณ์จำลอง	22
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	40
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	65
	ประชากร	65
	กลุ่มตัวอย่าง	65
	วิธีสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	66
	การดำเนินการทดลอง	73
	วิธีดำเนินการทดลอง	74

สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล	75
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	76
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล	76
ผลการศึกษาค้นคว้า	77
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	81
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	81
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	81
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	82
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	82
การดำเนินการทดลอง	82
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	84
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	84
ข้อเสนอแนะ	89
บรรณานุกรม	91
ภาคผนวก	103
ประวัติย่อของผู้วิจัย	195

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group	
	Pretest - Posttest Design	73
2	เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 และ	
	กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลอง...	77
3	เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง	
	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	78
4	เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง	
	การใช้สถานการณ์จำลอง	79
5	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของ	
	กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและ	
	การใช้สถานการณ์จำลอง	80
6	ตารางแสดงคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1	
	และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง	189
7	แสดงคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1	
	ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	190
8	แสดงคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 2	
	ก่อนและหลังการใช้สถานการณ์จำลอง	191
9	แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดง	
	ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง	192

10	เปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงเป็นรายด้านของกลุ่มทดลองที่ 1	
	ก่อนและหลังการทดลอง	193
11	เปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงเป็นรายด้านของกลุ่มทดลองที่ 2	
	ก่อนและหลังการทดลอง	193
12	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวล	
	ก่อนการแสดงของนักเรียน	194

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ชาติไทยเป็นชาติที่มีวัฒนธรรมเก่าแก่สืบทอดกันมาช้านาน มีศิลปวัฒนธรรมประจำชาติที่เป็นของตนเอง ซึ่งเป็นที่ยอมรับและยกย่องของชนทั่วไป แม้ว่าปัจจุบัน วัฒนธรรมของชาติตะวันตก ได้แพร่หลายเข้ามา มีอิทธิพล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านชีวิตและความเป็นอยู่ของชนในชาติอย่างมากมาย ทั้งวิถีการดำเนินชีวิต ค่านิยม ประเพณี รวมถึงการละเล่นต่าง ๆ ดังที่เกียรติก้อง อธิยานันท์ (2527 : 5) ได้กล่าวว่า ชนชาติไทยที่มีสมบัติวัฒนธรรมสะสมมานานนับเป็นเวลาหลายร้อยปี สมบัติวัฒนธรรมนี้เป็นสิ่งที่ได้ช่วยผูกพัน และหล่อหลอมชนชาติไทยให้มีลักษณะเฉพาะร่วมกัน ซึ่งแตกต่างจากชนชาติอื่น ลักษณะเฉพาะนี้เรียกว่า "เอกลักษณ์ของไทย" ซึ่งปรากฏเด่นชัดอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทย และแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ภาษา ศิลป ดนตรี นาฏศิลป์ จิตรกรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนความเชื่อและคตินิยมต่าง ๆ ซึ่งในปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับภัยนานาประการ โดยเฉพาะจากวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งมีผลทำให้วัฒนธรรมของไทยเสื่อมไป ดังจะเห็นได้ในการแทรกแซงด้วยวิธีต่าง ๆ

หน่วยงานที่สำคัญ ซึ่งมีบทบาทในการสืบทอดมรดกของชาติในด้านศิลปวัฒนธรรมต่าง ๆ นั้นให้คงอยู่ต่อไป โดยตรงคือ กรมศิลปากร ซึ่งได้แบ่งแยกหน้าที่ในการอนุรักษ์ ออกเป็นหลายสาขา โดยมีกำลังสำคัญในการสืบทอดมรดกของชาติในด้านศิลปการแสดง ซึ่งเป็นแบบแผนสืบทอดกันมาช้านานนั้น ให้คงอยู่ต่อไปคือ วิทยาลัยนาฏศิลป์ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่สังกัดกองศิลปศึกษา กรมศิลปากร กระทรวงศึกษาธิการ มีหน้าที่ให้การศึกษาด้านวิชาสามัญ และ

สืบทอดอนุรักษ์ด้านศิลปการแสดงในสาขาวิชาต่าง ๆ ให้คงอยู่ ดังที่ปรากฏในหลักสูตรนาฏศิลป์
 ขั้นต้น หลักสูตรนาฏศิลป์ขั้นต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2534) ซึ่งกล่าวว่า
 หลักสูตรนี้มีความมุ่งหมายที่จะฝึกอบรมศิลปนิสัยของผู้เรียนให้รัก และเห็นคุณค่าความสำคัญของ
 ศิลปวัฒนธรรมไทยทางนาฏศิลป์ เพื่อดำรงรักษาศิลป อันเป็นเอกลักษณ์ของชาติสืบไป (กระทรวง
 ศึกษาธิการ. 2534 : 92) ปัญหาที่เกิดขึ้นก่อนการแสดงคือ ความวิตกกังวล ซึ่งผลจาก
 การสำรวจปัญหาเบื้องต้นโดยการให้แบบสอบถามปัญหาปลายเปิดกับนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 ของ
 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จำนวน 127 คน พบว่า ปัญหาที่นักเรียนประสบมากที่สุดคือ ความวิตก
 กังวลก่อนการแสดงร้อยละ 75 รองลงมาคือปัญหาด้านการศึกษาต่อร้อยละ 60 และปัญหา
 ด้านการปรับตัวในโรงเรียนร้อยละ 50

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในเรื่องของความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน
 ซึ่ง ไรครอฟท์ (Rycroft. 1988 : 12) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของ
 การเตรียมพร้อม เพื่อเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะ
 เช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนแต่ยังไม่สามารถลงมือ
 จัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากเหตุการณ์ยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ นอกจากนี้เดเฟนแบเชอร์และ
 ซูนน์ (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 393-394) กล่าวว่า หากบุคคลมี
 ความวิตกกังวลในระดับสูงก็จะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้ไร้ความสุข
 หากมีในระดับสูงมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่รุนแรงได้ ซึ่งสอดคล้องกับบรรยง
 สุทธิรัตน์ (2521 : 116-119) ที่ศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับสูง ไม่เพียงแต่
 มีผลทำให้ใจคอหงุดหงิด หดหู่ไม่เป็นสุขเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตตลอดจน
 ประสิทธิภาพทางการเรียนของนักเรียนอีกด้วย

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยซึ่งได้เกี่ยวข้องกับการแสดงนาฏศิลป์ไทยมาเป็นเวลา 9 ปี
 พบว่า เมื่อผู้วิจัยทราบว่าต้องแสดงต่อหน้าผู้ชมจำนวนมาก ผู้วิจัยจะรู้สึกกังวล เก่งว่า
 จะไม่สามารถแสดงให้สวยงาม ถูกต้องและเป็นที่น่าพอใจแก่ผู้ชมได้หรือไม่ ซึ่งความวิตกกังวล

ก่อนการแสดงนี้ส่งผลให้ผู้วิจัยรู้สึกตื่นเต้น ไม่มั่นใจ กระวนกระวายใจ หัวใจเต้นแรง มือ และเท้าเย็น ซึ่งสอดคล้องกับความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี ที่สำรวจพบว่า ก่อนการแสดงทุกครั้ง นักเรียนมีอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ อึดอัดใจ มือและเท้าเย็น มือสั่น ขาสั่น หัวใจเต้นแรง เหนื่อย-เหนื่อย มีเหงื่อออกมากที่ฝ่ามือ หน้าผาก และจมูก

ประมวล ดิฉินสัน (ทองแท้ ศิลาวา. 2536 : 1 ; อ้างอิงมาจาก ประมวล ดิฉินสัน. 2521 : 85) กล่าวว่า แม้ว่าความวิตกกังวลจะเป็นคุณอยู่บ้าง เช่น เป็นแรงกระตุ้น เป็นแรงจูงใจ แต่โดยทั่วไปแล้วเป็นโทษมากกว่า เนื่องจากเป็นเครื่องกีดขวางการเรียนรู้ จึงควรวางวิธีจัดการความวิตกกังวล

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการหนึ่งในหลายวิธีที่สามารถจะนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลได้ เพราะการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการฝึกการควบคุมความคิดความรู้สึกอย่างมีระบบ ทำให้เกิดความสามารถในการควบคุมตัวเองได้ ทำให้เกิดเป็นสมาธิและสติรู้ตัว สามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ดังที่คอเทลลาและโกรเดน (Cautela And Groden. 1978 : 3) ได้ศึกษาพบว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดความวิตกกังวลทั้งก่อนที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หรือขณะที่เกิดความวิตกกังวล หรือหลังจากที่สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลผ่านไปแล้วแต่บุคคลนั้นยังคงวิตกกังวลอยู่ เพราะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยลดความวิตกกังวลที่สูงมากในตัวบุคคลให้อยู่ในระดับที่บุคคลนั้นสามารถทนได้ และสอดคล้องกับจาคอบสัน (Bourne. 1990 : 71 ; อ้างอิงมาจาก Jacobson. 1962) ที่กล่าวว่า "จิตใจที่วิตกกังวลไม่อาจอยู่ในร่างกายที่ผ่อนคลาย" ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจสงบปราศจากความวิตกกังวล นอกจากนี้ ทองแท้ ศิลาวา (2536 : 53) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบhumวิทล จังหวัดบhumธานี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวล

ด้านการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนสถานการณ์จำลองนั้นเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่น่าจะนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวล ทั้งนี้เพราะว่าการใช้สถานการณ์จำลองเป็นการสอนที่สมมุติสถานการณ์ต่าง ๆ ให้คล้ายคลึงกับสภาพที่เป็นจริง โดยฝึกให้ผู้เรียนหรือผู้ที่อยู่ในสถานการณ์นั้นได้ฝึกปฏิบัติ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองและยังทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ถือว่าวิธีสอนแบบบรรยาย

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลองมาใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี เนื่องจากวิธีการทั้ง 2 วิธีนี้มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงต้องการจะศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้ทั้ง 2 วิธีดังกล่าวว่า สามารถลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนแตกต่างกันหรือไม่ และวิธีการใดจะเป็นวิธีการที่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้สถานการณ์จำลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กับนักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงหลังจากได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงผลหลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและนักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงผลแตกต่างกัน

ความสัมพันธ์ของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษานี้จะเป็นแนวทางให้อาจารย์แนะแนว ได้เรียนรู้วิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองก่อนจะนำไปใช้ลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกได้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามผู้ที่นำวิธีการดังกล่าวข้างต้นไปใช้จะต้องได้รับการฝึกจากผู้เชี่ยวชาญชำนาญก่อน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่เข้ารับการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยนาฏศิลปจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 ที่มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 25 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยนาฏศิลปจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 ที่มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 2 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ วิธีการลดความวิตกกังวล แบ่งเป็น 2 วิธี คือ

3.1.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.1.2 การใช้สถานการจำลอง

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลก่อนการแสดง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนี้นักเรียนจะได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลาย และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยมีขั้นตอนในการฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนฝึกการหายใจยาว ๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออกโดยเรียนรู้ และฝึกการควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งอกลับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยคลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าร่าเริงผ่อนคลายอย่างแท้จริง แล้วให้นักเรียนได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

สำหรับขั้นตอนในการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา และปากตามลำดับ ให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนจะทำให้นักเรียนได้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนนำใบฝึกต่อที่บ้าน

ทุกครั้ง พร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ

ในการฝึกนี้จะไม่นำใช้กับนักเรียนที่มีสภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะรับการฝึก เช่น

ผู้พิการ หรืออัมพาต เนื่องจากมีอาการร่างกาย ผู้ลืมหืมหรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

วิธีดำเนินการใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

2. การให้สถานการณ์จำลอง หมายถึง การจำลองสถานการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ หรือคล้ายคลึงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในการแสดงมากที่สุด เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทดลองฝึกการแสดงออก และมองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้น ตลอดจนหาวิธีการแก้ปัญหาซึ่งเป็นการเตรียมผู้เรียนก่อนที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ โดยมีขั้นตอนการนำเสนอสถานการณ์จำลองดังนี้ คือ

- 2.1 ขั้นเตรียม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการใช้สถานการณ์จำลองงานแต่ละครั้งให้นักเรียนทราบ และให้นักเรียนอาสาสมัครที่จะแสดงบทบาท
- 2.2 ขั้นดำเนินการกิจกรรม ให้นักเรียนแสดงบทบาทไปตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้
- 2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ให้นักเรียนวิเคราะห์ความรู้สึกละอาการที่เกิดขึ้นก่อนการแสดงขณะแสดง
- 2.4 ขั้นสรุป นักเรียนช่วยกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้ จากสถานการณ์จำลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

3. ความวิตกกังวลก่อนการแสดง หมายถึง ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับนักเรียนก่อนการแสดงครั้งทั่วไประหว่างซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และร่างกาย ซึ่งการแสดงนี้เป็นการแสดงนอกวิทยาลัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 อาการที่เกิดทางอารมณ์ ได้แก่ ตื่นเต้น ไม่มั่นคง อึดอัดใจ ซึ่งวัดได้ด้วยแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์

3.2 อาการที่เกิดทางร่างกาย ได้แก่ มือเท้าเย็น มือสั่น ขาสั่น หัวใจเต้นแรง เหนื่อยไปเดินมาก มีเหงื่อออกมากที่มือ ฝ่าเท้าและจมูก วัดได้ด้วยแบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. นักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 หมายถึง นักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การใช้สถานการณ์จำลองและความวิตกกังวลก่อนการแสดง โดยแบ่งเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สถานการณ์จำลอง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้สถานการณ์จำลอง
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สถานการณ์จำลอง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.1.1 การผ่อนคลาย (Relaxation)

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 17) กล่าวว่า นักกายภาพหลายท่านได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายไว้ว่า คือการที่เส้นใยของกล้ามเนื้อยืดออก ส่วนความตึงเครียด (Tension) คือการที่เส้นใยของกล้ามเนื้อหดเข้า

สำหรับจาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) นั้นได้ให้ความหมายว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การไม่มีความเครียดใด ๆ อยู่ภายในกล้ามเนื้ออย่างแท้จริงกล้ามเนื้อจะคลาย กล้ามเนื้อจะไม่แสดงอาการขัดขึ้นต่อการเหยียดหรือของของกระบวนการทำงานของสรีระ และเมื่อกกล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อจะอยู่ในภาวะนิ่งสงบ

ส่วนเฮร์เบิร์ต (Herbert. 1978 : 99-100) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่า คือ การคิดที่ไม่สอดคล้องกับการกระทำซึ่งเกิดจากอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงในช่วงหนึ่ง เช่น การต่อสู้ อุนเียว หรือความคับข้องใจ การผ่อนคลายจึงเป็นภาวะที่สงบสบายทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดความสงบ และไม่เกิดการรุกร้าวทางอารมณ์ใด ๆ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ที่ได้นำมาใช้เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดตามกล้ามเนื้อร่างกายและจิตใจ รวมทั้งลดระดับความวิตกกังวลอีกด้วย

1.1.2 ประโยชน์ของการผ่อนคลาย

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 16-17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายไว้ดังนี้

การผ่อนคลายมีผลต่อการขจัดความเครียด กล่าวคือ โครงสร้างกล้ามเนื้อของ

ร่างกายมนุษย์จะมีประมาณ 620 มัด เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อจะประกอบด้วยเส้นใย (Fiber) ที่ขนานกันและห่อหุ้มด้วยเนื้อเยื่อที่แข็งแรง เส้นใยแต่ละเส้นจะประกอบด้วยเส้นใยเล็ก ๆ จำนวนมากที่มีคุณสมบัติยืดหดได้เช่นเดียวกับยางยืด เส้นใยนี้จะหดตัวเมื่อมีความตึงเครียด และจะยืดตัวเมื่อมีการผ่อนคลาย ซ้ำวสารที่ส่งมาตามเส้นประสาทจะเข้าสู่กล้ามเนื้อ และที่ปลายประสาทจะปล่อยสารเคมีเพื่อให้เกิดพลังงาน ซึ่งพลังงานทางเคมีนี้จะเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานความร้อน โดยการสลายตัวของเคมีของไกลโคเจน ในรูปของน้ำตาลและออกซิเจน ผลของการสลายตัวของไกลโคเจนนี้จะทำให้เกิดกรดแลคติก ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดการเหนื่อยล้า การผ่อนคลายจะช่วยให้กรดแลคติกถูกขับออกจากกระแสเลือด

สำหรับการเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายนั้น แมคเดอร์ส (Madders. 1983 : 27) ได้กล่าวว่า การที่จะรู้จักการผ่อนคลายจำเป็นต้องรู้จักความตึงเครียดเสียก่อนว่า ความตึงเครียดเป็นอย่างไร คือต้องรู้จักสภาวะของกล้ามเนื้อเสียก่อน วิธีการที่จะรู้สภาวะของกล้ามเนื้อ มีด้วยกันหลายวิธี เช่น

1. การรับรู้ด้วยการสัมผัส ซึ่งเป็นวิธีที่ธรรมชาติที่สุด และมีประสิทธิภาพมากที่สุด
2. การทดสอบสภาวะการผ่อนคลายโดยใช้เพื่อนช่วยทดลอง
3. การเรียนรู้โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความเครียดกับการผ่อนคลาย ซึ่งเป็นวิธีที่รู้จักกันดีในหมู่นักจิตวิทยาคลินิก
4. การเรียนรู้โดยการสังเกตการเคลื่อนไหวของคนอื่น
5. การทดสอบโดยใช้เครื่องวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนัง (Bio Feedback) ในระยะที่มีความเครียดจะพบว่าความต้านทานไฟฟ้าที่ผิวหนังต่ำลง
6. การวัดชีพจร ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ซึ่งจะพบความแตกต่างของอัตราการเต้นเหล่านี้ระหว่างความเครียดและการผ่อนคลาย และในขณะที่ผ่อนคลายอย่างที่สุดนั้น หัวใจจะเต้นช้าลงเพราะร่างกายต้องการพลังงานน้อยและต้องการออกซิเจนน้อยลงด้วย

แมดเดอร์ส (Madders. 1979 : 11-13) ได้กล่าวสรุปถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการผ่อนคลายดังนี้คือ

1. เป็นการป้องกันอาการเคล็ดขัดยอก บวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ อันเนื่องจากร่างกายทำงานหนักเกินไป
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แกร่งขึ้น ทนทานต่อการใช้งานหนักอีกต่อไปได้นาน
3. เป็นการปลูกเร้าให้กล้ามเนื้อตื่นตัวอยู่เสมอ จับไวอยู่ตลอดเวลา
4. การฝึกผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอประกอบกับความเข้าใจ การทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายของตนเองแล้ว จะช่วยให้ควบคุมสภาพตัวเองได้ดี ทำให้การใช้พลังงานของตนไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป รู้จักออมหรือพักกล้ามเนื้อเมื่อยังไม่ต้องการใช้งาน ปลูกส่วนที่ต้องการให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับงานหนักต่อไป

สำหรับสตอดดาร์ด (Stoddard. 1983 : 85) กล่าวว่า การผ่อนคลายจะมีประโยชน์ด้านการช่วยแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บปวดหลังและช่วยให้หลับได้อย่างรวดเร็ว

ส่วนปีช เบอร์น และเซฟฟีล (Beech, Burns and Sheffield. 1982 : 42-43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการผ่อนคลายไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบสรีรวิทยาไปในทางที่ดีขึ้น
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียดและช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดขึ้นมากจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น

5. ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การขี้พ้อ เป็นต้น โดยจะไปช่วยลดความต้องการที่จะพึ่งพิงสิ่งเหล่านี้ลง

6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ

7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป

8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่าระบบร่างกาย และจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง

9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัดทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลายมีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด

10. ผลที่ตามมาจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุม การตอบสนองต่อความเครียดดีขึ้น

11. ในช่วงที่มีความเครียดอยู่มาก ความคิดนั้นอาจสับสน การตัดสินใจลำบาก และอาจเบี่ยงเบนไปจากความจริงได้มากขึ้น ต่างกับคนที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย จะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่า การตัดสินใจที่ดีกว่า ซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

1.1.3 วิธีการฝึกผ่อนคลาย

วิธีการฝึกผ่อนคลายมีหลายรูปแบบ เช่น

1. การฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation)

ซึ่งโกลสแตนและโฟว์ (Goldstein and Foa. 1980 : 62) กล่าวว่า เป็นการฝึกผ่อนคลายไปที่ละส่วนของร่างกายจนครบทุกส่วน ซึ่งมีทั้งการปลดปล่อยความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

(Muscle Tension - Released) และเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจ และใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระ ทำให้มีความนึกคิดอย่างรู้ตัว (Cognitive Awareness) ว่ารู้สึกอย่างไรในขณะที่ตึงเครียด และผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกเครียด และผ่อนคลายนี้จะทำให้เกิดความสามารถในการควบคุมความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นไปอีก ความสามารถนี้จะ เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกที่สามารถใช้ร่างกายของตนเป็นเหมือนเครื่องวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนัง (Biofeedback) ที่จะรู้ถึงสัญญาณเตือนของความเครียดที่เพิ่มขึ้นอยู่ภายในร่างกาย และสามารถผ่อนคลายได้ เมื่ออยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งยังทำให้มีความสามารถในการควบคุมจิตใจ โดยที่ผู้ฝึกจะเรียนรู้การควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอย

ในปี ค.ศ. 1983 ไฮด์และบอร์โคเวค (Heide and Borkovec. 1983 : 171-182) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งเน้นด้านความรู้สึกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กับการฝึกสมาธิแบบวัชร มนตรา (Montra) ที่เน้นด้านการควบคุมความคิด จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน พบว่า การฝึกทั้งสองแบบสามารถลดความตื่นตัวทั้งด้านสรีระ และด้านความรู้สึกส่วนตัวของผู้ฝึกเอง แต่ที่สำคัญพบว่า การฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนนี้สามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่าการฝึกสมาธิ ทั้งนี้ ประเมินจากความตื่นตัวของระบบสรีระ เช่น การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และจากการบอกเล่าของผู้ฝึกในด้านการลดความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ ผลการศึกษาได้สรุปได้ว่าการฝึกแบบควบคุมความคิดนั้นจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความวิตกกังวลว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ จึงทำให้ผ่อนคลายได้ไยกว่าการผ่อนคลายที่มุ่งความรู้สึกของร่างกาย

2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) บอร์โคเวค

(Borkovec. 1982 : 880-895 ; citing Jacobson. 1962) อธิบายว่าเป็นการฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนแบบหนึ่งโดยจะ เน้นการผ่อนคลายทีละกล้ามเนื้อเท่านั้น ไม่มีการใช้จินตภาพ ความคิด หรือความรู้สึกที่จะมีผลให้จิตใจผ่อนคลายด้วย ซึ่ง

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย สบายและสงบ โดยช่วงที่ฝึกนี้ให้ผู้ฝึกหลับตา จะนั่งหรือนอนก็ได้ให้อยู่ในท่าที่สบายใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 10-30 นาที และให้ผู้ฝึกนำเบฝึกเองที่บ้านทุกวัน โดยต้องฝึกวันที่ที่สงบและให้เลือกฝึกในช่วงเวลาที่ว่าง

เบอร์นสไตน์และบอร์โคเวค (Walker. 1981 : 64 ; citing Bernstein and Borkovec. 1973) ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation Training) หมายถึง วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ที่ได้นำมาใช้เพื่อลดความตึงเครียด และความวิตกกังวล โดยการฝึกหัดผู้ปวยหรือบุคคลที่ซึ่งจะสามารถบังคับกล้ามเนื้อให้อยู่ในอำนาจจิตใจได้ในเวลาใดก็ได้ที่เขาต้องการมัน โดยวิธีการหรือเทคนิคทั้งหมด ซึ่งมีความจริงอยู่ว่านั้นจะช่วยลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลทั่ว ๆ ไปของแต่ละบุคคล กล่าวคือ เป็นการฝึกเพื่อจะข่วยลดเฉพาะอาการที่เกิดจากภาวะเครียด โดยไม่ต้องมุ่งแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น ๆ

สำหรับหลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บอร์โคเวค (Borkovec. 1982 : 880-895) กล่าวว่า มี 2 ประการคือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อในส่วนต่างของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายได้อ่างเต็มที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำซ้ำกล้ามเนื้อของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

ในปี พ.ศ. 2528 วิลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76-85) ได้กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่ช่วยคลายกล้ามเนื้อของร่างกายจากความตึงเครียด เพราะโดยปกติความเครียดมักปรากฏอยู่ตามระบบประสาทกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เมื่อยคอ แน่นหน้าอก มือสั่น เป็นต้น ความเครียดมักจะมีสาเหตุมาจากความคิดที่วุ่นวายสับสน เหมกมุ่น ย้ำคิด วิตกกังวล คิดระแวง มองโลกแง่ร้าย หรือเกิด

มาจากด้านอารมณ์ ซึ่งถูกกระตุ้นให้หัวหนว คื่นคั่น ซึมเศร้า เนื่องจากความคิดและอารมณ์ เป็นพลังที่เป็นนามธรรม รูปธรรมของจิตจึงอยู่ที่ระบบประสาทสรีระ ดังนั้น การคลายเครียด ชนิดเรื้อรังที่ได้ผลจึงต้องคลายระบบเส้นประสาทกล้ามเนื้อก่อน เพราะเมื่อกกล้ามเนื้อของ ร่างกายตึงเครียด จะมีผลกระทบทำให้อารมณ์และความคิดติดปกติและเมื่อยิ่งคิดแต่เรื่องไม่ดี วนง่วง และอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่ายก็จะมีผลไปกระทบระบบประสาทกล้ามเนื้อของร่างกายให้ เครียดมากขึ้นอีกหมุนเวียนกันไปเช่นนี้ ความเครียดจะเกาะอยู่ตามประสาทกล้ามเนื้ออย่าง ถาวร จนเกิดการรู้ตัวว่าปวดเมื่อยหรือเครียดอยู่ตรงกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ซึ่งเซลล์ลึบของการผ่อนคลายความเครียดที่เกาะติดอยู่ตรงกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนของร่างกายนี้ก็คือ ต้องเกร็งกล้ามเนื้อส่วนที่เครียดนั้นให้เครียดมากขึ้นกว่าเดิม จนเครียดถึงที่สุดโดยไม่ให้เกิด การปวดหรือเคล็ด จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ความเครียดก็จะถูกสลัดออกจาก เส้นประสาทกล้ามเนื้อ และโดยที่กายกับใจ เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อจิตใจเครียด ความรู้สึกเครียด จะมีผลไปตามกล้ามเนื้อของร่างกายเช่นเดียวกัน เมื่อกกล้ามเนื้อของ ร่างกายเครียดหรือปวดเมื่อยจะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจ ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อจึงเป็นวิธีที่ช่วยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

สำหรับ โวลเป (ละเอียด บูระยูร. 2524 : 72 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. n.d) ได้กล่าวถึงวิธีลดความเครียดโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยกล่าวว่า ในคนที่เครียดนั้น กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งโดยเฉพาะ กล้ามเนื้อส่วนต้นคอ หน้าผาก ไหล่ ระบบการทำงานของหัวใจก็เปลี่ยนแปลงไป อัตราการเต้น ที่ถี่ขึ้น ชีพจรเต้น แรงเร็วขึ้น แรงดันเลือดสูงขึ้น ในทางกลับกันคนที่ผ่อนคลายหรือใจสบายสงบ กล้ามเนื้อจะไม่เกร็ง การเต้นของหัวใจสม่ำเสมอด้วยหลักที่ว่า ความเครียดกับการผ่อนคลาย ไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน หมายถึง เวลาเครียดก็ไม่ผ่อนคลาย เวลาผ่อนคลายก็ไม่เครียด การฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดจนการหายใจ จะช่วยให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย และเมื่อฝึกไปนานจะเกิดการเรียนรู้ระหว่างเครียดกับคลายจนกระทั่งงานภาวะที่เครียด ก็

สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้โดยอัตโนมัติ ทำให้ไม่เครียด

นอกจากนี้ จากอบสัน (Jacobson. 1962 : 94) ได้ให้ความหมายของการฝึกผ่อนคลาย (Progressive Relaxation) ว่ามีลักษณะ 3 ประการ คือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อแต่ละชุดอย่างช้า ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกลุ่มกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ ทั้งหมดตามภายหลัง
3. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจะสามารถพัฒนานิสัยให้อยู่ในความสงบในสภาวะที่สบายได้โดยอัตโนมัติ
4. การผ่อนคลายอาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกักตดความสนใจ (Narrowed Attention) การชี้แนะอย่างลึกหรือการสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการหรือการนอนพักผ่อน แต่การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัวเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

ส่วนวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากอบสัน (ละเอียด ชูประยูร. 2524 : 72-73 ; อ้างอิงมาจาก Jacobson. 1962) กล่าวว่า จะเริ่มที่การนั่งในสถานที่ที่สบายให้ผู้ฝึกนั่งบนเก้าอี้ที่สบาย ให้หลังคาทาใจให้สงบ ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายไปทีละส่วน ขั้นแรกให้มุ่งสมาธิไปที่มือขวาก่อน กำมือให้แน่น สังเกตความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสักครู่หนึ่งแล้วจึงคลายออก ในขณะที่คลายออกให้สังเกตความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ให้แยกความรู้สึกเครียด และผ่อนคลายออกจากกันให้ได้ ให้ผู้ฝึกทำซ้ำอีก เกร็งและคลายไปเรื่อย ๆ มือขวาแล้วมือซ้าย แล้วเริ่มต่อไปยังกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ คือ หน้าผาก ตา ปาก ต้นคอ ไหล่ หน้าอก ท้อง ขา เท้า การฝึกนี้สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยฟังจากเทปบันทึกคำแนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าว อาจทำวันละ 2 ครั้ง ก่อนนอนและตื่นนอน หรือในช่วงเวลาที่เกิดความเครียดก็ได้ เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ ก็จะมีการเรียนรู้ว่าผ่อนคลาย

เป็นอย่างไร และนำมาใช้ได้ทันทีที่ต้องการ เช่น การผ่อนคลายปากที่เม้มอยู่ ฟันที่กัดแน่น คอ และไหล่ที่เกร็งอยู่ เป็นต้น

นอกจากนี้ ชูติศย์ บานปรีชา (2529 : 525) ได้กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นวิธีลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการว่า คนเราขณะเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้ว ความเครียดจะลดลง นิยมฝึกโดยให้นั่งบนเก้าอี้วนที่มีเท้าแขน นั่งในที่สบาย วนห้องที่มีแสงสว่างน้อยกว่าปกติ ระยะแรกของการฝึก ควรฝึกดูฝึกแนะนำ ขณะฝึกให้หลับตาและหายใจให้สงบ ทำตามที่ครูแนะนำ โดยให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกาย และให้สังเกตความรู้สึกสบายขณะกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ระยะต่อมาให้ไปฝึกปฏิบัติโดยเพ่งบันทึกเสียงของครูฝึกเป็นครูแนะนำ เมื่อชำนาญดีแล้วจึงให้ฝึกด้วยตนเอง ฝึกวันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 15 - 30 นาที ก่อนนอนหรือตื่นนอน หรือฝึกทุกครั้งที่รู้สึกเครียด

1.1.4 ข้อควรคำนึงบางประการในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 421) ได้กล่าวถึง ข้อควรคำนึงถึงบางประการในการฝึกดังนี้คือ

1. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่าง แต่ไม่ใช่หิวและไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกาย หรือดื่มสุรารายวัน
- 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรือจุกเสียดจากการตื่นนอน หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
2. เลือกผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวม และควรจะถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง
4. ภายหลังจากฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเอง ควรฝึกตามลำดับ

ขั้นตอน โดยฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำจากเทปที่ครูฝึกบรรยายวิธีการฝึกไว้

5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องเริ่มค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อ โดยค่อย ๆ เพิ่มความเครียดทีละน้อย ๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันทีและอย่ารีบเร่ง หรือเกร็งเร็ว ๆ

6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้า ๆ อย่างรีบคลายเพราะจะเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อ

7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้ง จะต้องหายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นจึงค่อย ๆ สืบตาคืน อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับตัวทัน

8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรจะหักโหม ควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที แต่ไม่ควรจะฝึกโดยใช้เวลามากกว่า 45 นาที

9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ

10. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว หากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อส่วนใด ก็สามารถเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้น ๆ และ/หรือกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขาและเท้า เพราะเดินมาก ก็ต้องเกร็งและผ่อนคลายนกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง และหน้าขา ก็เพียงพอ

จากการศึกษาการฝึกผ่อนคลายนกล้ามเนื้อดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการฝึกผ่อนคลายนกล้ามเนื้อนั้น เป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความตึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นภายในร่างกายทั้งด้านอารมณ์และทางร่างกาย ซึ่งการผ่อนคลายนกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้อาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง ซึ่งส่งผลให้จิตใจคลายความรู้สึกไม่สบายให้ลดลง หรือหมดไปได้

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เชสเนย์ และ เชลตัน (Chesney and Shelton. 1976 : 221) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้เครื่องมือ อีเอ็มจี (EMG) และไบโอฟีดแบค (Bio Feedback) ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะ แบบกล้ามเนื้อตึงตัว กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คนคือ กลุ่มที่ 1 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยเครื่อง ไบโอฟีดแบค (Bio Feedback) กลุ่มที่ 3 ใช้การรักษาผสมระหว่างการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกด้วยเครื่อง อีเอ็มจี (EMG) ไบโอฟีดแบค (Bio Feedback) กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการรักษา ใช้การวัดระดับอาการปวดศีรษะ ก่อน - หลังการทดลอง อย่างละ 1 อาทิตย์ ระยะเวลาที่ทดลอง ใช้เวลาฝึก 2 อาทิตย์ ผลการฝึกพบว่า ความถี่ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเท่ากับผลที่ฝึกในกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยเครื่องไบโอฟีดแบค (Bio Feedback) อย่างเดียวหรือในกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาเลย สำหรับระยะเวลา (Duration) ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยเครื่องไบโอฟีดแบค (Bio Feedback) อย่างเดียว ส่วนในด้านความรุนแรง(Intensity) ของอาการปวดศีรษะจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ในกลุ่มที่ใช้การรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในงานลดลงดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษา

แลนซ์ (Lance. 1982 : 112) ได้ศึกษาวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผสมกับการฝึกสมาธิ T.M.ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียดเรื้อรัง พบว่าคนไข้มีอาการลดลงจากที่เคยปวด เดือนละ 12-30 ครั้ง ว่าเป็นเดือนละ 1-4 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6 คน มีเพียง 3 คนที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาท ในขณะที่ยังอีก 14 คน นิยมใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นนิสัย

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ชูศรี เลิศรัตน์เตชากุล (2532 : 49-53) ได้ศึกษาผลการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ พบว่าการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลงมากกว่า การให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทองแท้ คิลาวา (2536 : 53) ได้ศึกษาผลของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนระหว่างกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ และกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อพบว่า การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลของนักเรียนได้ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนลดลงได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สถานการณ์จำลอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้สถานการณ์จำลอง

2.1.1 ความหมายของการใช้สถานการณ์จำลอง

เบคและมอนโร (Beck and Monroe. 1974 : 45) กล่าวว่าความหมายดั้งเดิมของสถานการณ์จำลองคือ ความหลอกหลวงหรือการแสดงผิด แต่ปัจจุบันสถานการณ์จำลองหมายถึง กระบวนการซึ่งอยู่ในรูปแบบหรือความคล้ายคลึงกับสภาพที่เป็นจริง ซึ่งสร้างขึ้นมาเพื่อตรวจสอบภาวะหรือเพื่อการสอน

ชูลท์ (Schultz. 1972 : 4) กล่าวถึงการใช้สถานการณ์จำลอง ว่าเป็นการสอนแบบปฏิบัติการที่ใช้แบบจำลองหรือกระบวนการต่าง ๆ เหมือนระบบของจริง การสอนโดยการจำลองสถานการณ์เป็นการสอนที่สมมุติสถานการณ์ต่าง ๆ ให้คล้ายกับสภาพที่เป็นจริงโดยฝึกให้ผู้เรียนหรือผู้ที่อยู่สถานการณ์นั้นได้ฝึกปฏิบัติ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง และยังทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ดีกว่าวิธีสอนแบบบรรยาย

ครูยเซงส์ (Cruchshank. 1972) กล่าวว่าสถานการณ์จำลอง คือผลผลิตที่เกิดขึ้นเมื่อสถานการณ์ หรือผลของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้ว สถานการณ์จำลองนี้จะรวมไปถึงเรื่องจำลอง ภาพจากทีวีทัศน์และการเล่นละครด้วย

ทิตินา แซมมณี (2522 : 202) ให้ความหมายของสถานการณ์จำลองไว้ว่า สถานการณ์จำลอง หมายถึง การจำลองสถานการณ์ หรือการสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงมืออยู่สถานการณ์นั้น และให้มีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับมากเกินไป

สำเริง เวชสมุทร (2523 : 18-19) กล่าวว่า สถานการณ์จำลอง คือการจำลองสถานการณ์ หรือสภาพการณ์นั้นจำลองมาจากสภาพที่เป็นจริง หรือคล้ายคลึงกับสิ่งที่เป็นจริงอันยิ่งมามากที่สุด แล้วให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติ แสดง ออกความเห็น หรือหาทางแก้ปัญหาใน

สถานการณ์นั้น ๆ การปฏิบัติเหล่านี้ผู้เรียนจะได้กระทำเหมือนว่าเขายู่ในสถานการณ์นั้นจริง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการฝึกที่ไม่ทำให้ผู้เรียนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดอยู่ในสภาพที่เป็นอันตราย หรือได้รับความเสียหายใด ๆ อีกทั้งยังทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ผ่านสภาพที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด มีโอกาสตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหา และเลือกหลักการหรือทฤษฎีมาใช้ในการตัดสินใจแก้ปัญหาของเขา

อัทธสี แจ่มเจริญ (2522 : 104) ให้ความหมายว่า สถานการณ์จำลอง คือ การจัดสภาพแวดล้อมเลียนแบบของจริงให้ใกล้เคียงสภาพความเป็นจริงมากที่สุด และให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการแก้ปัญหา และตัดสินใจในสถานการณ์ที่เขากำลังเป็นอยู่นั้น

จากการศึกษาความหมายของการใช้สถานการณ์จำลองดังกล่าว จึงสรุปได้ว่าการใช้สถานการณ์จำลอง หมายถึง การจำลองเหตุการณ์หรือการเลียนแบบสภาพเหตุการณ์หรือการสมมุติสถานการณ์ โดยให้มีความคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสังคมมากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาปัญหาจากสถานการณ์จำลองนั้น ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ผ่านสภาพที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด และมีทักษะในการตัดสินใจปัญหาและเลือกแนวทางแก้ปัญหา มีความเข้าใจในเหตุการณ์นั้น ๆ ด้วยตนเองได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถถ่ายทอดการเรียนรู้จากการฝึกไปสู่เนื้อหาที่ต้องการได้

2.1.2 ความมุ่งหมายในการสร้างสถานการณ์จำลอง

อัทธสี แจ่มเจริญ (2522 : 5) กล่าวถึงความมุ่งหมายในการสร้างสถานการณ์จำลองไว้ดังนี้คือ

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้พบและรู้จักกับปัญหา ซึ่งอาจเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักคิด และนำเหตุผลมาอภิปราย เพื่อประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา

3. เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ำให้ผู้จักวิพากษ์วิจารณ์และอดทนต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีวินัยในตนเอง สำนึกถึงสิทธิ และหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น

4. เพื่อเปลี่ยนแปลงกิจกรรมการเรียนการสอน จากกาฟังครูสอนแต่ผู้เดียว มาเป็นการที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น

2.1.3 องค์ประกอบของการสร้างสถานการณ์จำลอง

โคลแมน (Stadsklev. 1974 : 15; citing Coleman. 1967) กล่าวถึงองค์ประกอบของเกมสถานการณ์จำลองดังนี้

1. ผู้เล่น หรือผู้แสดง ซึ่งถูกกำหนดให้เป็นกลุ่มเล็ก ๆ แต่ละคนต้องพยายามทำให้ประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์

2. กฎเกณฑ์ จะเป็นตัวกำหนดขอบเขตและควำจำกัดควำมในการกระทำที่ถูกต้องตามธรรมชาติของผู้เล่น และกฎเกณฑ์ยังสร้างควำสัึง เหตุการณ์ และโครงสร้างพื้นฐานในขอบเขตของการกระทำหรือการแสดงที่ถูกจัดขึ้น

3. เวลา จะเกี่ยวข้องกับควำต่อเนื่องของเวลาในการเล่นและการจบเกม

4. กิจกรรมของชีวิตจริงและกฎของเหตุการณ์ซึ่งถูกกำหนดโดยกฎเกณฑ์ กิจกรรมนี้จะหาหนำที่แทนสถานการณ์จำลอง และเป็นตัวกำหนดวิสุคูปกรณ์ในการเล่น

นาคยา ภัทรแสงไทย (2525 : 292 - 294) กล่าวถึงองค์ประกอบของเกมสถานการณ์จำลองว่าประกอบด้วย

1. จุดมุ่งหมาย จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ในเกมต้องชัดเจนว่าเกมที่ออกแบบไว้นี้มุ่งที่จะสอนอะไร จุดมุ่งหมายอาจมีลักษณะของการพัฒนาสติปัญญา เช่น ควำคิด ควำคิดรวบยอด และการให้เหตุผล หรือการพัฒนาด้ำนจิตตพิสัย เช่น ค่านิยม คุณธรรม อารมณ์ และเจตคติ หรือพัฒนาทั้งสองอย่าง สิ่งสำคัญที่อย่างหนึ่งก็คือ จะต้องแยกควำแตกต่างระหว่างจุดมุ่งหมาย

ของการเรียนและจุดมุ่งหมายของเกม จุดมุ่งหมายของเกม หมายถึง เป้าหมายของผู้เล่นเกม จุดมุ่งหมายของเกมจะเน้นวิถีทางที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายของการเรียน

2. สารของเกม สารของเกมต้องแสดงให้เห็นถึงลักษณะของความเป็นจริง แม้ว่าสารของเกมนั้นไม่อาจถอดแบบลักษณะของสภาพที่เป็นจริงได้ทั้งหมดก็ตาม แต่ต้องทำให้มีลักษณะใกล้เคียงที่สุด และต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายมากที่สุด การออกแบบเกมต้องคำนึงถึงความรู้ที่จะให้แก่ผู้เรียนด้วย นั่นคือ การจะทำให้ผู้เล่นเล่นเกมได้ ต้องทำให้ผู้เล่นมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่จะเล่นด้วย

3. ปฏิกริยา ลักษณะของความเป็นจริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เล่นมีปฏิกริยาต่อกัน การออกแบบเกมต้องคำนึงถึงการกระทำของผู้เล่นแต่ละคนมีผลต่อผู้เล่นคนอื่น ๆ อย่างไร

4. บทบาท เกมสถานการณ์จำลองจะต้องสร้างขึ้นตามสถานการณ์ของสังคม เพื่อให้ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามนั้น ถ้าผู้เรียนยังไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับบทบาทที่ผู้เรียนจะเล่น ครูจำเป็นต้องให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ก่อน กิจกรรมนี้จะเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ผู้เรียนเข้าใจว่า บทบาทที่เล่นคืออะไร และจะแสดงบทบาทตามนั้นได้อย่างไร

5. กฎ กฎที่กำหนดไว้ในเกมถือเป็นการจำกัดและการกำกับการแสดงของผู้เล่น การกำหนดกฎเกณฑ์ต้องทำให้ชัดเจนว่าผู้เล่นแสดงเป็นตัวอะไร เป้าหมาย และอุปกรณ์ประกอบ การแสดงคืออะไร การจัดลำดับเหตุการณ์และกำหนดเวลาเล่นระหว่างช่วง หรือขั้นตอนของการแสดงผู้แสดงจะสามารถทำหรือไม่ทำอะไรได้บ้าง กฎที่กำหนดขึ้นต้องสะท้อนให้เห็นสถานการณ์อันมีวิวัฒนาการมากที่สุด

6. การอธิบาย การอธิบายหลังจากที่เล่นเกมแล้ว เป็นสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของกิจกรรมนี้ การอธิบายต้องร่วมกันทุกฝ่าย ทั้งตัวครู ผู้แสดง และผู้ดู การอธิบายต้องพยายามค้นหาว่าอะไรเกิดขึ้น และทำไมจึงเกิดขึ้น การอธิบายจะช่วยให้ผู้ครูประเมินความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของเกม และควรทำทันทีหลังจากที่เล่นเกมจบ ไม่ควรรอให้เวลาผ่านไปแล้ว ลักษณะของการอธิบายมีหลายอย่างครูอาจใช้คำถามที่เน้นการประเมินผล

ผู้เรียนเล่นเกม เช่น ให้ผู้เรียนอธิบายว่า ผู้เรียนมีความคิด และได้พิจารณาอะไรบ้างต่อการกระทำของตนในระหว่างที่เล่นเกมยุทธวิธีอะไรบ้างที่ผู้เรียนใช้ เป็นต้น และการอภิปรายยังเกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์สภาพของการเล่นของผู้เล่นทั้งหมด

2.1.4 หลักการและกระบวนการเรียนรู้ของเกมนสถานการณ์จำลอง

แอสตันเสคป์ (Stadsklev. 1974 : 26 - 56) ได้เสนอหลักการ EIAG และกระบวนการเรียนรู้ 2 กระบวนการ คือกระบวนการจัดกระทำข้อมูล (Information Processing) และกระบวนการเรียนรู้โดยประสบการณ์ (Experiential Processing) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. หลักการ EIAG รูปแบบพื้นฐานของการเรียนรู้จากเกมนสถานการณ์จำลอง หลักการ EIAG นี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากกิจกรรมของเกมนสถานการณ์จำลองให้เป็นไปอย่างเป็นระบบ และสามารถนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยโครงสร้างดังนี้ คือ

E - Experience "Do" การกระทำกิจกรรมอันเป็นประสบการณ์ตรง

I - Identify "Look" การจำแนกแยกแยะและการสังเกต โดยเป็นการพรรณนาหรือการอธิบาย กระบวนการ สัญลักษณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่นักเรียนรู้ได้กระทำระหว่างการกระทำกิจกรรมเกมนสถานการณ์จำลอง

A - Analyze "Think" การคิดวิเคราะห์ โดยเป็นการคิดวิเคราะห์เพื่อที่จะทำให้มองเห็นสาเหตุและผล เพื่อทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการของเกมนสถานการณ์จำลอง หรือการวิเคราะห์ปัญหา วิเคราะห์การตัดสินใจที่ได้กระทำลงไป วิเคราะห์ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งผลจากการคิดวิเคราะห์นี้จะนำมาซึ่งความเข้าใจความเป็นไปและต่อสู้กับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้

G - Generalize "Learn" การลงความเห็นสรุปและการเกิดการเรียนรู้

เป็นหลักการสุดท้ายภายหลังจากที่นักเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ผ่านการอธิบาย และผ่านการวิเคราะห์ซึ่งทำให้ได้รับข้อมูล และความเข้าใจในสิ่งที่ได้เกิดขึ้นจากกิจกรรมสถานการณ์จำลองครบถ้วนแล้วจึงพร้อมที่จะลงความเห็นหาข้อยุติเกี่ยวกับความถี่ของเหตุการณ์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ หรือวิธีการที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ของกิจกรรมสถานการณ์จำลองที่ได้กระทำไปแล้ว

2. กระบวนการเรียนรู้

กระบวนการเรียนรู้ของกิจกรรมสถานการณ์จำลอง 2 กระบวนการ ประกอบด้วย

2.1 กระบวนการเรียนรู้โดยประสบการณ์ (Experiential Processing) มีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 การแสดงหรือการกระทำ (Action) เป็นขั้นแรกของการเรียนรู้โดยประสบการณ์ คือ ผู้เรียนรู้ได้กระทำหรือแสดงเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายและทำให้มองเห็นความเป็นไป และผลกระทบของการกระทำหรือการแสดงนั้น

2.1.2 การเข้าใจกรณีเฉพาะ (Understanding the Particular Case) เป็นขั้นที่ทำให้เกิดความเข้าใจในความเป็นไปและผลกระทบของการแสดงหรือการกระทำที่ได้รับประสบการณ์มา โดยมีหลักการว่า มนุษย์จะเรียนรู้ผลของการกระทำหลังจากที่มีประสบการณ์ในกรณีนั้น ๆ มาก่อนและเกิดการเรียนรู้ว่าจะกระทำอย่างไรเมื่อพบกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

2.1.3 การลงความเห็น (Generalizing) หลังจากที่ได้เข้าใจในความเป็นไป และผลกระทบของการกระทำจากประสบการณ์ที่ได้จำได้แล้ว ขั้นต่อไปคือการลงความเห็นสรุปหลักการ หรือ กฎเกณฑ์ ในสถานการณ์ หรือพฤติกรรมดังกล่าวพร้อมทั้งเชื่อมโยงหลักการ และกฎเกณฑ์ที่ได้ลงความเห็นกับประสบการณ์ หรือสถานการณ์พิเศษ นอกเหนือไปจากที่ประสบมาแล้วด้วย

2.1.4 การแสดงพฤติกรรมใหม่ (Acting in a New Circumstance) เมื่อเกิดความเข้าใจในหลักการหรือกฎเกณฑ์แล้วจึงลงข้อสรุป ขั้นตอนคือการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องอันเกิดจากความเข้าใจในหลักการหรือกฎเกณฑ์เหล่านั้น พฤติกรรมที่แสดงในขั้นนี้จะแตกต่างไปจากพฤติกรรมที่ได้แสดงไปในขั้นตอนที่ 1 เพราะบุคคลนั้นได้เกิดการเรียนรู้ที่สมบูรณ์แล้ว กล่าวคือ ประสิทธิภาพที่เขาได้รับจะนำมาซึ่งผลประโยชน์ในการกระทำในอนาคตของเขา

2.2 กระบวนการจัดกระทำข้อมูล (Information Processing) มีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 การรับรู้ข้อมูล (Reception of Information) เป็นการสื่อสารข้อมูลตลอดจนเครื่องหมายหรือสิ่งที่แสดงเป็นนัยอย่างกลาง ๆ ข้อมูลที่ถูกสื่อสารเกี่ยวข้องกับกฎทั่ว ๆ ไปและตัวอย่างเฉพาะซึ่งเป็นส่วนประกอบของกฎเหล่านั้น

2.2.2 การเข้าใจกฎทั่ว ๆ ไป (Understanding the General Principle) เป็นขั้นที่เกิดความเข้าใจในกฎทั่ว ๆ ไป และตัวอย่างเฉพาะซึ่งเป็นตัวอย่างของกฎนั้น ๆ คือเกิดการเรียนรู้ความหมายของข้อมูล และมีการรับรู้ข้อมูลนั้นเป็นความรู้

2.2.3 รายละเอียดหรือส่วนพิเศษของข้อมูล (Particularizing) เป็นขั้นที่สามารถลงความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่พิเศษหรือรายละเอียดปลีกย่อยของกฎทั่ว ๆ ไปได้ และสามารถที่จะเชื่อมโยงกฎเกณฑ์นั้นกับกรณีหรือสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้

2.2.4 การกระทำ (Acting) เมื่อเกิดการเรียนรู้ข้อมูลที่สมบูรณ์แล้วขั้นนี้จึงเป็นการนำข้อมูลอันได้แก่ กฎทั่ว ๆ ไป รายละเอียดอันเป็นส่วนประกอบของกฎนั้น ๆ ไปกระทำให้เกิดประโยชน์ได้

ส่วนประณอม เคชชีย (2531 : 137-138) ได้เสนอหลักการสำคัญของเกมสถานการณ์จำลอง 5 หลักการดังนี้

1. การจัดนวัตกรรมการเรียนการสอนแบบเกมสถานการณ์จำลอง อีกหลัก

การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ควรเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวา จึงให้นำจัดการเรียนการสอน
ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

2. กระบวนการต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในเกมสถานการณ์จำลองนั้นถือว่าเป็นการเรียนรู้
ที่มีความหมายและมีความสำคัญมาก หากผู้เรียนเข้าใจและมีทักษะในเรื่องนี้แล้วจะสามารถนำ
ไปแก้เรื่องมีอันการแสวงหาความรู้ และคำตอบต่าง ๆ ที่ตนต้องการได้ หลักการจัดจึงควร
ให้นำให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ถึงกระบวนการต่าง ๆ ในการแสวงหาคำตอบด้วยไม่มุ่งแต่
ที่คำตอบอย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงกระบวนการและวิธีการที่ได้คำตอบนั้นมา

3. หลักการเรียนรู้ที่ดีต้องเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจ จึงจะช่วยให้
ผู้เรียนจดจำ และสามารถนำความรู้ที่เรียนรู้นั้นมาใช้เป็นประโยชน์ได้ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนค้นพบ
ด้วยตนเองนั้นมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้ง จดจำได้ จะนำการจัดเกมสถานการณ์
จำลองจึงจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนพยายามค้นหา และค้นพบคำตอบด้วยตนเอง การค้นพบ
ด้วยตนเองนี้จะเกิดความรู้ที่ลึกซึ้งออกมาจากภายในตัวเอง ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ให้มากกว่าฟังคำเตือนจากผู้อื่น

4. การเรียนรู้เกิดจากแหล่งต่าง ๆ มิใช่เกิดจากการแสวงหาจากแหล่งใด
แหล่งหนึ่งเพียงแหล่งเดียว ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลถือว่าเป็นแหล่งการ
เรียนรู้ที่สำคัญ จะนำการจัดเกมสถานการณ์จำลอง จึงยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญซึ่งการจัด
จะเป็นการทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้จากกลุ่มเป็นหลัก ทั้งนี้เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม
จำเป็นต้องอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แตกต่างกันจะมีผล
กระทบต่อกันและกันอยู่เสมอ การทำให้ผู้เรียนฝึกการเรียนรู้ในลักษณะกลุ่มนี้จะช่วยให้ผู้เรียน
เกิดความรู้ความเข้าใจและเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

5. ยึดความสำคัญของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะ
ช่วยให้การเรียนรู้มีความหมายยิ่งขึ้น ดังนั้น เกมสถานการณ์จำลองจึงควรจัดส่งเสริมให้ผู้เรียน
มีโอกาสดิหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิต

ประจำวันรวมทั้งพยายามติดตามผลการปฏิบัติของผู้เรียนด้วย

2.1.5 การสร้างสถานการณ์จำลอง

ทเวลเดอร์ (สมบุรณ์ เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา. 2525 : 17-20 ; อ้างอิงมาจาก Twelder : 1969) กล่าวถึงการสร้างสถานการณ์จำลองว่า ในการออกแบบสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อการสอน ควรพิจารณาถึงสิ่งสำคัญดังต่อไปนี้

1. จะสอนเนื้อหาอะไร
2. จะสอนอย่างไรจึงจะได้ผลดี ต้องคำนึงถึงภูมิหลังของผู้เรียนด้วย
3. ทำอย่างไรระบบที่ออกแบบจึงจะมีความสมบูรณ์ ซึ่งต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาด้วย

2.1.6 ขั้นตอนการสร้างสถานการณ์จำลอง

ทเวลเดอร์ (สมบุรณ์ เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา. 2525 : 17-20 อ้างอิงมาจาก Twelder : 1969) กล่าวว่า การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อการเรียนการสอน มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดขอบเขตปัญหาการสอน โดยผู้สร้างจะต้องรู้และเข้าใจว่าปัญหานั้นคืออะไร ปัญหาที่กำหนดขึ้นนั้นมีจุดมุ่งหมายอย่างไร และจะใช้สภาวะแวดล้อมอะไรเป็นแรงจูงใจที่จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจปัญหา
2. พิจารณาว่าจะใช้กับนักเรียนกี่คน ใช้เครื่องมืออะไร มีวิธีการอย่างไร ใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างไร การดำเนินการจะเป็นในรูปแบบใด มีสิ่งใดที่จะช่วยอำนวยความสะดวกได้บ้าง และปรัชญาการสอนจะเป็นไปในแนวทางใด
3. ปรับปรุงสถานการณ์เข้าสู่ปัญหา เพื่อจะให้ปัญหานั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ต้องอาศัยสภาพการณ์ที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสมกับปัญหา หรือเลือกวิธีการที่จะนำปัญหาเข้าสู่

จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

4. ขึ้นกำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะ โดยกำหนดวัตถุประสงค์ให้อยู่ในรูปของ พฤติกรรมที่สามารถวัดได้
5. ขึ้นกำหนดเกณฑ์การวัดผล ซึ่งจะใช้วัดพฤติกรรมของผู้เรียน โดยแบ่งเกณฑ์ การวัดออกเป็น 2 แบบคือ เกณฑ์การวัดผลขั้นสุดท้ายในการเรียน และเกณฑ์การวัดระดับ ความสามารถที่เปลี่ยนแปลงไป
6. ขึ้นเสนอผลของสถานการณ์จำลอง
7. ขึ้นการเลือกชนิดของเครื่องมือที่จะนำ เป็นส่วนประกอบในสถานการณ์จำลอง เช่น ใช้เครื่องช่วยสอน หนังสืออ่านประกอบ เกม หรือการแสดงบทบาท เป็นต้น
8. ขึ้นพัฒนาการสถานการณ์จำลอง โดยเลือกสื่อหลายอย่างมาใช้ แล้วจึงเลือกสื่อ ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดมา เป็นเครื่องมือ
9. ขึ้นพัฒนาระบบของสถานการณ์จำลอง โดยพิจารณาหาข้อบกพร่องของแต่ละ ขั้นตอน เพื่อนำไปแก้ไขสถานการณ์จำลองที่สร้างขึ้นให้มีความสมบูรณ์มากที่สุด
10. ขึ้นทดลองใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อหาข้อบกพร่องหรือข้อจำกัดของสถานการณ์ จำลองที่สร้างขึ้น อาจทดลองกับนักเรียนกลุ่มเล็กหรือตัวต่อตัว โดยให้ผู้รับการทดสอบหาเครื่องหมายที่ เป็นปัญหา หรือเปิดให้อภิปรายกับผู้สร้างโดยตรง
11. ขึ้นเปลี่ยนแปลงแก้ไขสถานการณ์จำลอง หลังการทดลองถ้าหากพบข้อบกพร่อง หรือหาการปรับปรุงให้เหมาะสม
12. ขึ้นใช้สถานการณ์จำลองเป็นอุปกรณ์หรือกิจกรรมในการสอนจริง ซึ่งผู้สร้าง จะต้องดูประสิทธิภาพของสถานการณ์จำลองนั้นด้วย
13. ขึ้นปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้สถานการณ์จำลองเหมาะสมกับสภาพการณ์ ในอนาคต ในการนำสถานการณ์ไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของการสอนนั้น มักจะพบการเปลี่ยนแปลง ของสภาพการณ์ในการสอนจริงอยู่เสมอ จึงต้องปรับปรุงและเตรียมสถานการณ์จำลองให้ทันสมัย อยู่เสมอ

2.1.7 ข้อเสนอแนะสำหรับการสร้างสถานการณ์จำลอง

สุภา กิจจาทร (2519 : 196) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าผู้สอนควรสร้างสถานการณ์จำลองให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงที่สุด และสถานการณ์จำลองนั้น ๆ อาจเกิดขึ้นได้เสมอ นอกจากนั้นสถานการณ์ที่สร้างขึ้นต้องไม่ยากหรือซับซ้อนจนเกินความสามารถของผู้เรียน เมื่อได้ฝึกหัดแล้วผู้เรียนสามารถมองเห็นประโยชน์ที่จะนำไปใช้ได้ สถานการณ์จำลองที่สร้างขึ้นจะเป็นที่น่าสนใจหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้คือ

1. สถานการณ์นั้นเหมือนหรือใกล้เคียงกับความจริงมากเพียงใด
2. สถานการณ์นั้นสามารถคลุ้มไปถึงเหตุการณ์สำคัญที่เป็นจริงได้กว้างขวางเพียงใด
3. มีความง่ายที่ผู้เรียนเข้าใจถึงสภาพการณ์นั้นเพียงใด
4. ช่วยกระตุ้นให้ผู้อยู่ในสถานการณ์นั้นได้ใช้ประสบการณ์เดิมมาเป็นเครื่องมือตัดสินใจได้เพียงใด
5. สามารถนำประสบการณ์จากการฝึกในสถานการณ์นั้นไปเป็นเครื่องช่วยแก้ปัญหาในชีวิตจริงได้มากน้อยเพียงใด

2.1.8 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนโดยใช้สถานการณ์จำลอง

แสตนเสคป (Stansklev. 1974 : 52-56) ได้เสนอขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนโดยใช้เกมสถานการณ์จำลอง โดยยึดหลักการ EIAG โดยมีขั้นตอนการสอนดังนี้

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน เป็นขั้นสร้างความสนใจและทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกหรือวันในการที่จะทำกิจกรรม (Motivation) โดยใช้วิธีทัศน์ สไลด์ รูปภาพ และเทปบันทึกเสียง และแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ของบทเรียน
2. ขั้นปฏิบัติกิจกรรม (Experience) แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แต่ละกลุ่มจัดบทบาทสมมติออกเป็น ประธานกลุ่ม ผู้เสนอ และผู้สังเกตการณ์

โดยผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนบทบาทกันในแต่ละเกมสถานการณ์จำลอง ศึกษาวิธีการกระทำกิจกรรม กฎ กติกา จัดเตรียมอุปกรณ์จากบัตรกำหนดกิจกรรม และปฏิบัติกิจกรรมในรูปแบบของการแข่งขัน โดยยึดวิธีการ กฎ กติกา เวลา และบทบาทที่กำหนดไว้เพื่อหากลุ่มผู้ชนะ

3. ขั้นจำแนกแยกแยะ (Identify) เป็นขั้นที่นักเรียนได้ผลจากการสังเกต การกระทำกิจกรรมโดยตรง ประกอบด้วยการจำแนกแยกแยะและอธิบายปัญหา ทางเลือก ในการตัดสินใจการกระทำ การจัดระบบการทำงาน กฎเกณฑ์ และการสรุปความคิดรวบยอด โดยประธานกลุ่มเป็นผู้ดำเนินการ และคัดเลือกสมาชิกในกลุ่ม 1 คน เป็นเลขานุการทำหน้าที่ จัดบันทึกผลจากการอภิปรายของกลุ่ม

4. ขั้นคิดวิเคราะห์ (Analyze) เป็นขั้นที่นักเรียนร่วมกันอภิปรายทั้งชั้นเรียน ในการวิเคราะห์ปัญหา ทางเลือกในการตัดสินใจ การกระทำ การจัดระบบการทำงาน กฎเกณฑ์ และความคิดรวบยอดที่ถูกต้อง ของกระบวนการกิจกรรมเกมสถานการณ์จำลอง

5. ขั้นลงความเห็นสรุป (Generalize) เป็นขั้นที่นักเรียนแต่ละคนลงความเห็น สรุปความคิดรวบยอด หลักการ หรือวิธีการที่ได้จากกิจกรรมเกมสถานการณ์จำลอง และ นำเอาความคิดรวบยอด หลักการ หรือวิธีการ ที่ได้รับไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่งานชีวิตประจำวันโดยนักเรียนเขียนบรรยายความคิดเป็นรายบุคคล

สมพงษ์ จิตระดับ (2525 : 15 - 21) ได้เสนอขั้นตอนกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนโดยใช้เกมสถานการณ์จำลอง 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นหน้าการสอน เป็นขั้นที่ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยการให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่นักเรียน การเล่าเรื่องสรุปของสถานการณ์ที่นำมาใช้ วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ การแนะนำรูปแบบของ เกมสถานการณ์จำลองที่สร้างขึ้น ประสพการณ์ของข้อมูล ความเข้าใจเบื้องต้น การแบ่งกลุ่ม การทำความเข้าใจกับกฎเกณฑ์ กติกาต่าง ๆ บทบาทของนักเรียนบางคน เป็นต้น

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม เป็นขั้นที่นักเรียนแต่ละกลุ่มเริ่มปฏิบัติตามกิจกรรมที่ระบุไว้

ตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับ การศึกษาข่าวสารข้อมูลจากวัสดุอุปกรณ์ที่กำหนดให้ การวิเคราะห์ และการพินิจพิจารณา การหาข้อมูลเพิ่มเติม

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลง ครูควรนำให้นักเรียน ได้ทบทวนและวิเคราะห์ประเด็นสาระต่าง ๆ ในขณะปฏิบัติกิจกรรม ตัวอย่างของสิ่งที่วิเคราะห์ เช่น สาเหตุ และผลที่เกิดขึ้นของกิจกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างกฎเกณฑ์ กติกา เงื่อนไข ที่นำมาใช้ตัดสินใจ โอกาสของสิ่งที่เกิดขึ้น การเปรียบเทียบข้อมูลที่เกิดขึ้นจากการศึกษาร่วมกัน เป็นต้น โดยครูควรเพิ่มเติมข้อสังเกต หรือบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน เพื่อเสริมการอภิปราย ของนักเรียนในขั้นนี้ด้วย

4. ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนจะบังเกิดผลการเรียนรู้ในเรื่องนี้เป็น อย่างมาก ในกรณีที่ครูได้สร้าง เกมสถานการณ์จำลองให้เป็นตัวแทนของสถานการณ์จริง อย่างถูกต้อง การสรุปบทเรียนนี้จึงมุ่งในเรื่องของการบูรณาการ การเปรียบเทียบเนื้อหาของ สิ่งที่เรียนรู้กับการดำเนินชีวิตจริง การประยุกต์เชื่อมโยงเหตุการณ์จริงกับสถานการณ์จำลอง ให้ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงต่อไป

ประพนธ์ เดชชัย (2531 : 140) เสนอขั้นตอนการเรียนรู้การสอนวัดกรรม แบบเกมสถานการณ์จำลอง 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการแนะนำ (Introduction) เป็นขั้นปูพื้นฐานความรู้ เรื่องที่จะเรียน แก่ผู้เรียน หลังจากนั้นจะต้องอธิบายหลักเกณฑ์เกี่ยวกับเกมสถานการณ์จำลองทั่ว ๆ ไป และ ข้อมูลที่จำเป็นต่อการปฏิบัติ เช่น เป้าหมาย ลักษณะ คุณค่า วิธีการ กิจกรรม กติกา และการให้คะแนนของเกมสถานการณ์จำลองที่เริ่มในชั่วโมงนั้น

2. ขั้นปฏิบัติ (Execution) เป็นขั้นการเข้าร่วมกิจกรรมโดยผู้เรียนแบ่งเป็น กลุ่มย่อยปฏิบัติหน้าที่ตามที่ระบุไว้ในเกมสถานการณ์จำลองอย่างแท้จริง ในขั้นนี้ผู้สอนควร จะ สังเกตแล้วบันทึกพฤติกรรมของผู้เรียน เป็นรายบุคคลไว้ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาแนวทาง แก้ไขพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่พึงประสงค์ต่อไป

3. ขั้นวิเคราะห์ (Analysis) ขั้นนี้เพื่อให้ผู้เรียนนำผลสรุปในสิ่งที่เรียนไปแล้วในกลุ่มย่อยมาเสนอต่อกลุ่มใหญ่ โดยเน้นในเรื่องต่าง ๆ เช่น สรุปเหตุการณ์และความคิดเห็นจากการปฏิบัติงานของกลุ่มย่อย

4. ขั้นศึกษา (Study) ศึกษาค้นคว้าความรู้จากเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อสรุปและรวบรวมหลักการและวิธีการปฏิบัติงานเรื่องนั้นตามความเห็นของกลุ่มใหญ่

5. ขั้นเปรียบเทียบ (Comparison) เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในชีวิตจริงหรืออาจเรียกว่า ขั้นประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ (Application) โดยเปรียบเทียบประสบการณ์ของผู้เรียนที่ได้รับจากการปฏิบัติงานเกมสถานการณ์จำลองกับสถานการณ์ที่เป็นจริง และเชื่อมโยงกิจกรรมที่ปฏิบัติไปแล้วกับเนื้อหาวิชาที่กำลังเรียน

2.1.9 ประโยชน์ของสถานการณ์จำลอง

การใช้สถานการณ์จำลองมีประโยชน์ต่อการเรียนการสอน (สมบุญ สนิยวงศ์ ณ อยุธยา. 2525 : 17-18) ดังต่อไปนี้

1. สามารถสร้างอารมณ์ และสร้างทัศนคติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ได้
2. สถานการณ์จำลองยังสามารถรวบรวมเอาพฤติกรรมที่จะชี้ความสามารถของผู้เรียนและความเข้าใจด้วยกัน คือผู้เรียนจะพัฒนาทั้งความจำและขีดความสามารถ
3. สถานการณ์จำลองจะจูงใจให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรมได้นาน
4. ผู้เรียนจะสามารถเลือกสนองต่อสภาวะการณ์ทางสังคม จากสถานการณ์จำลองได้
5. สถานการณ์จำลองจะช่วยปรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียนให้เข้ากันได้เป็นอย่างดี และเป็นไปตามความต้องการ
6. สถานการณ์จำลองดึงความสนใจของผู้เรียนไว้ได้ทั้งในการทบทวนแบบฝึกหัด และแม้แต่การเรียนเนื้อหาหลายอย่าง
7. สถานการณ์จำลองสามารถที่จะชักจูงผู้เรียนให้เข้าสู่พฤติกรรมที่ต้องการได้

นอกจากนั้น ครูยแซงค์ (Cruickshank. 1972 : 17-19) กล่าวถึง ส่วนดี ที่ได้รับจากการใช้สถานการณ์จำลองในการเรียนการสอนไว้ดังนี้

1. ใช้เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งแสดงออกภายใต้สถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
2. จากการปฏิบัติของผู้เรียนในสถานการณ์จำลองจะสามารถบอกได้ว่า เขาได้นำหลักการหรือทฤษฎีต่าง ๆ ที่ได้เรียนมาแล้วไปใช้แค่ไหน อย่างไร
3. เป็นวิธีการให้ประสบการณ์แก่ผู้เรียน โดยที่ประสบการณ์นั้น ๆ ไม่อาจมีโดยตรงในขณะที่ศึกษาในสถานศึกษา เช่น การแก้ปัญหาที่ปรากฏในชีวิตจริงในสังคม การสร้างสถานการณ์จำลองขึ้นมาจึงเป็นวิธีที่ทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการคิดหาวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้น
4. เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประสบเฉพาะความจริงที่เลือกสรรแล้ว และมีระดับความยากง่าย ความสลับซับซ้อนที่เหมาะสมกับพื้นฐานของผู้เรียน
5. ผู้เรียนจะได้มีประสบการณ์ได้ฝึกฝนสิ่งที่ได้ เป็นสภาพแท้จริงแล้วจะเสี่ยงภัยอันตรายมาก แต่เมื่อสถานการณ์นั้นถูกจำลองมา ผู้เรียนจะสามารถฝึกและมีประสบการณ์ได้ โดยไม่มีอันตรายใด ๆ

จากการศึกษาการใช้สถานการณ์จำลองนั้น สรุปได้ว่าเป็นการสอนโดยการจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ทดลอง แก้ปัญหาก่อนที่จะได้เจอกับเหตุการณ์จริง ๆ เป็นการเตรียมเด็กให้ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ก่อนที่จะไปเผชิญกับเหตุการณ์จริง ซึ่งการที่ได้ฝึกได้เคยพบกับสถานการณ์ดังกล่าวมาก่อน ได้เคยทดลองแก้ปัญหามาก่อน เมื่อมาพบกับเหตุการณ์จริง ๆ ตัวตัวนักเรียนก็สามารถนำความรู้เดิมมาใช้ในการแก้ปัญหได้อย่างเหมาะสม

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สถานการณ์จำลอง

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

เบเคอร์ (Baker. 1967 : 3353 - A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการสอนโดย

วิธีใช้ตำราเรียนกับการสอนโดยวิธีสร้างสถานการณ์จำลอง ในการสอนวิชาประวัติศาสตร์ ที่กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาระดับ 8 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มใช้เวลาทดลองสอน 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองเรียนโดยใช้สถานการณ์จำลอง กลุ่มควบคุมเรียนจากตำราเรียนและการอภิปราย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีสิ่งกีดขวางประวัติศาสตร์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลีโอฟอลโด (Leopoldo. 1972 : 1568) ได้ศึกษาพบว่า สถานการณ์จำลองเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการสอนภาษาต่างประเทศ ช่วยให้ครูสามารถแยกแยะและแก้ปัญหาในการสอนได้ อีกทั้งมีคุณค่าต่อการนำไปใช้สอนเป็นคณะ

เชอร์รี่ (Cherry. 1972 : 5087) ได้ศึกษา พบว่า การใช้สถานการณ์จำลองช่วยให้ครูเข้าใจเหตุการณ์ในโรงเรียนและปัญหาในห้องเรียนได้ดีขึ้น และสามารถเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาล่วงหน้าได้

โพสต์มา (Postma. 1974 : 4712 - 4713 - A) ได้ทำการทดลองใช้การใช้สถานการณ์จำลอง สอนวิชาสังคมศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและเจตคติที่มีต่อการใช้สถานการณ์จำลองของครูและนักเรียน ผลการทดลองพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความคงทนทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านเจตคติต่อการใช้สถานการณ์จำลองของครูและนักเรียนพบว่า ครูมีความพอใจและเห็นว่าเป็นวิธีที่มีประโยชน์และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนตามความสามารถของเขา และวิธีการใช้สถานการณ์จำลองก็ช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน ทำให้มีความคิดแตกฉานในการแก้ปัญหา และนักเรียนก็มีความรู้สึกที่ดีต่อวิธีการสอนโดย

การนำใช้สถานการณ์จำลอง

เกลเลอร์ (Geller. 1978 : 219-235) ได้ศึกษาการนำใช้สถานการณ์จำลอง โดยให้นักเรียนมาแสดงบทบาทสมมุติ จากสถานการณ์จำลองเพื่อปลูกฝังความเชื่อฟังของนักเรียน จำนวน 91 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยการแสดงบทบาทสมมุติจากสถานการณ์จำลอง มีความเชื่อฟังเพิ่มมากกว่านักเรียนที่เรียนโดยไม่ใช้การแสดงบทบาทสมมุติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สมบุรณ์ เสนียวงศ์ ๗ อยุธยา (2525 : 57-58) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการสอน กลุ่มส่วางเสริมประสบการณ์ชีวิตหน่วยการทามาหากิน โดยใช้และไม่ใช้สถานการณ์จำลองกับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนแบบใช้สถานการณ์จำลอง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทัศนคติสำนมนุษย์สัมพันธ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนด้วย วิธีสอนแบบไม่ใช้สถานการณ์จำลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศีกฤทธิ นุชภา (2526 : 60-62) ได้ศึกษาผลการสอนโดยวิธีใช้สถานการณ์จำลองและวิธีไม่ใช้สถานการณ์จำลอง วิชาสังคมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเกรรฐศึกษาลัย จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน เรียนโดยวิธีการแบบใช้สถานการณ์จำลอง และกลุ่มควบคุม 30 คน เรียนโดยวิธีที่ไม่ใช้สถานการณ์จำลอง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการสอนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธำรงค์ น่วมศิริ (2527 : 53-55) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการสอนจริยศึกษา จากการนำใช้ภาพหนังสือพิมพ์สร้างเป็นสถานการณ์จำลองกับการสอนตามแผนการสอน ของกรมวิชาการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจริยอนุสรณ์ 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ผลการศึกษาพบว่า การนำใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยนำใช้ภาพหนังสือพิมพ์สร้างเป็นสถานการณ์

การสอนโดยให้ชาวหนังสือพิมพ์สร้างเป็นสถานการณ์จำลองแตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการสอนตามแผนการสอนของกรมวิชาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณ เลิศยงค์ (2528 : 165-166) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการเลือก ใช้แนวคิดแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาด้วยการสอนโดยให้สถานการณ์จำลองกับการสอนตามคู่มือ การสอนสังคมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 80 คน กลุ่มทดลองเรียนด้วยการสอนโดยการใช้สถานการณ์จำลอง กลุ่มควบคุมเรียนด้วยการสอนตามคู่มือการสอนสังคมศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบทดสอบวัดแนวคิดแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดแก้ปัญหา 4 ด้าน ผลการวิจัยพบว่า การเลือกใช้แนวคิดแก้ปัญหาด้านความรู้ความจำ ด้านความเข้าใจ ด้านการนำไปใช้ และ ด้านการวิเคราะห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยกลุ่มทดลองเลือกใช้แนวคิดแก้ปัญหาด้านการนำไปใช้ และด้านการวิเคราะห์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

พุทธชาติ เพชรสกลิต (2535 : 57 - 62) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้ สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม ที่มีต่อพฤติกรรมการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ที่มีเขาวนัปัญาระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมต่ำ จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้สถานการณ์ จำลอง มีพฤติกรรมการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมสูงกว่านักเรียนที่ใช้การอภิปรายกลุ่มอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การใช้สถานการณ์จำลองทำให้นักเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการ ที่จะศึกษาว่า สถานการณ์จำลองสามารถนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของ นักเรียนได้หรือไม่

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

3.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งมักจะประสบอยู่เสมอ แม้ว่าจะเป็น
อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ แต่ความวิตกกังวลก็จัดเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นของชีวิต
ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษนั้น ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง และความเหมาะสม
ของสถานการณ์และเวลา (Luckmann. 1974 : 110)

ฟรอยด์ (Rouhani. 1978 : 25 ; อ้างอิงมาจาก Freud) กล่าวว่า
ความวิตกกังวล เป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึกที่เกิดจาก
ความรู้สึกขัดแย้งภายใน ระหว่างการตอบสนองความต้องการ และสภาพความต้องการโดย
ธรรมชาติ (Id)

แมคเรย์โนลด์ (McReynolds. 1976 : 37) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะ
เกี่ยวข้องกับสภาพร่างกายและ อารมณ์ แรงจูงใจ ตลอดทั้งพฤติกรรมและทางสรีระ

วิจารณ์ วิชัยยะ (2523 : 14) ได้ให้คำจำกัดความของความวิตกกังวล ไว้ว่า
"เป็นความรู้สึกหวั่นหวาดที่เลื่อนลอย ไม่มีความสุข ติดตามด้วยอาการไม่สบายทางร่างกาย
เช่น แขนงหน้าอก เจ็บแน่นแรง ปวดศีรษะ เหงื่อแตก กระสับกระส่าย เป็นต้น"

ประสาธ อัสระปรีดา (2522 : 45) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง
ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้า จะมีสิ่งใดเกิดขึ้นหรือจะมีอันตรายใด ๆ
เกิดขึ้นแก่ตน ความวิตกกังวลต่างจากความกลัวตรงที่ว่าความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น จาก
ความนึกคิดภายในตนเอง ส่วนความกลัวเป็นสิ่งที่เกิดจากสิ่งอื่นที่อยู่ภายนอก

อิงลิช และอิงลิช (English and English. 1958 : 35) ได้ให้ความหมาย
ของความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวล เป็นภาวะความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนา

อันแรงกล้า และแรงขับ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ต้องการได้

2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันไร้มูล สับสน ว่าอาจมีสิ่งที่ไม่เลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองถูกข่มขู่ ซึ่งเป็นการข่มขู่ที่หากกลัวโดยที่บุคคลนั้นยังไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่ทำให้รู้สึกที่ถูกข่มขู่นั้นเป็นอะไร

สมสร เชื้อทิพย์ (2521 : 16) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า "เป็นภาวะที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นความรู้สึกไม่สบายใจและมักไม่รู้สาเหตุที่แท้จริง จะเกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย บางคนแสดงออกในรูปความกลัวว่าจะมีเหตุร้ายเกิดขึ้น" และอีกความหมายหนึ่งก็คือ "ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัว (Unconscious Fear) รวมทั้งการเจ็บป่วยทางร่างกายอีกด้วย อาจเกิดขึ้นติดต่อกันไปหรือเป็นครั้งคราวก็ได้ เมื่อเกิดขึ้นร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น หัวใจเต้น ปากแห้ง กระสับกระส่าย เป็นต้น"

ฮอลล์ และ ลินเซย์ (Hall and Lindzey. 1970 : 44) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลตามทฤษฎีของ فروยด์ (Freud) ไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดเป็นแรงขับ (Drive) มีลักษณะคล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน หากแต่มีสาเหตุดั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้น จะสร้างแรงผลักดันให้บุคคลต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อลดสภาวะดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับที่ มัวร์เรอร์ (Mowrer. 1963 : 264-265) ที่กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล คืออารมณ์ แต่เป็นอารมณ์ซึ่งคล้ายกับเมื่อเรามีความหิวกระหาย เป็นสภาพตึงเครียด หรือเป็นสภาพที่คนเรารู้สึกไม่สบายใจซึ่งต้องกำจัดให้หมด นอกจากนี้ยังเป็นตัวการที่ผลักดันให้คนเรากระทำพฤติกรรมบางอย่าง

เจอร์ซิล (Jersild. 1968 : 348) ได้กล่าวว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสภาพทางจิตใจที่ไม่พึงปรารถนา (Unpleasant) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือสิ่งที่มาข่มขู่ ซึ่งอาจจะรู้หรือไม่ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร และถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลในอัตราที่ค่อนข้างสูงแล้วอย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้มีปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น กลไกของระบบประสาท ทำให้ต่อมอะดรีนอล (Adrenal Glands) ทำงานมากขึ้น ผลิตฮอร์โมนให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เหงื่อออกตามฝ่ามือและการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ อีก ซึ่งสอดคล้องกับ ดั้ย ทุมสาย (2508 : 212) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะมีผลกระทบกระเทือนต่อการหายใจ การหมุนเวียนของเลือด การย่อยอาหาร และแม้การทำงานของกล้ามเนื้อก็อาจดำเนินไปไม่สะดวก และ ก่อ สวัสดิพิพาธิย์ (วิภา มีสวัสดิ์. 2523 : 11 ; อ้างอิงมาจาก ก่อ สวัสดิพิพาธิย์. 2506 : 253) ได้กล่าวว่า ถ้าบุคคลใดมีความวิตกกังวลมาก ๆ ก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดประสิทธิภาพทำให้เสียสุขภาพจิตโดยไม่จำเป็น

ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 173-174) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพคล้ายกับความกลัว และมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสำคัญในการวินิจฉัย ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจเป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา กล่าวคือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุหรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น ดังนั้นจึงอาจพูดได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนกลางไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวอันแรงที่ว่า เป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจเกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงนอกจากนี้อาจถือได้ว่าความวิตกกังวลเป็นแรงขับอย่างหนึ่งด้วย ซึ่งสอดคล้องกับที่ ฟอนเนอร์ (อุดม พิมพ์า. 2526 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Foner. n.d.) ที่ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล เป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวอันแรงอารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัว เป็นการตอบสนองของสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สบายอารมณ์ แรงกระตุ้นและ/หรืออาการที่ก้าวร้าว เพื่อแก้ปัญหา

ความขี้อายจากยานที่ท่าท่าจะปรากฏความรู้สึกลึกลับ จนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการโต้ตอบจริง ๆ

บลัคเกอร์ (Blucker. 1982 : 77-79) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะของอารมณ์ที่ยากจะอธิบายและยากมากขึ้นในการที่กล่าวถึงลักษณะอาการที่แน่นอน เช่น

1. อาการทางประสาท มัณชาคู่กับคำว่า "วิตกกังวล" บุคคลที่มีอาการทางประสาทอาจมีความรุนแรงของความวิตกกังวลในระดับที่ต่างกันหรือคล้ายคลึงกัน
2. ความเครียด เป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
3. ความกลัว เป็นระดับของความวิตกกังวลที่สูงขึ้น และจะมีผลอย่างรุนแรงต่อความสามารถในการเล่นกีฬา ความวิตกกังวลนั้นอาจเกิดจากจิตไร้สำนึก หรือเกิดขึ้นอย่างอิสระดังต่อไปนี้

3.1 ความวิตกกังวลจากจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลไม่ตระหนัก

3.2 ความวิตกกังวลที่เกิดได้อย่างอิสระ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่รุนแรง อันอาจสังเกตเห็นได้ และความวิตกกังวลนี้อาจย้อนกลับมาใหม่ได้อีก ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างอิสระนั้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลจะรับรู้ได้ว่าเขาอยู่ภายใต้ความกดดัน แต่ไม่สามารถเข้าไปถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

4. การเสียขวัญ เป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด ซึ่งไม่ควรวินิจฉัยให้เกิดการเสียขวัญขึ้นในหมู่ นักกีฬา "...ความวิตกกังวลมีความรุนแรง ทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ และไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ วิธีที่จะจัดการกับบุคคลที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากการเสียขวัญนั้น จะต้องใช้ความอ่อนโยนและความอดทน

วิธนา ศรีสัตย์วาจา (2517 : 7-8) ได้กล่าวว่าความวิตกกังวล หมายถึงสภาวะทางจิตใจที่มีอารมณ์อ่อนไหว ซื่ออาย หวาดระแวง และกลัว บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ควบคุมตนเองไม่ได้ และมีความเคร่งเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ มานิต ถนอมพวงเสรี (2522 :

6) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ถึงเครียด ขาดความมั่นคงปลอดภัย หรือเกิดความกลัว เมื่อถูกเร้าให้เกิดความรู้สึกหรืออยู่ในสภาพของอารมณ์ดังกล่าว บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น หม่นหมอง เศร้าซึม เคร่งเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย กังวลใจ หวาดระแวง หวาดกลัว คิดฟุ้งซ่าน

อาพล โองเคลือบ (2515 : 14) ได้สรุปความวิตกกังวลมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งคนเรารู้สึกไม่สบายใจ ถึงเครียด รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เนื่องจากถูกข่มขู่ รู้สึกวุ่นวายสับสน เกิดความหวาดกลัว ซึ่งสภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง หรือขจัดให้หมดไป

2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนกลาง ไม่มีสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่ทำให้กลัว คืออะไร

3. ความวิตกกังวล อาจถือได้ว่าเป็นแรงขับ ซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจ

เพิร์ลส์ (Patterson. 1973 : 348 ; อ้างอิงมาจาก Perls. n.d.)

กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต นั่นคือเมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ความคิดของบุคคลจะกระโดดจากปัจจุบันไปสู่อนาคต ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล

ส่วนไรครอฟท์ (Rycroft. 1908 : 12) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ ความวิตกกังวล นอกจากนี้ ไรครอฟท์ ยังเชื่อว่าเมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จัก

ย่อมแสดงว่า ประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิด ความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้นไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะนำพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

อดัม (Adam. 1977 : 71) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนอง ของบุคคลต่อสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่บุคคลนั้นคิดว่าเป็นอันตรายต่อสวัสดิภาพของตน อันตรายดังกล่าวนี้จะซ่อนเร้นอยู่ในจิตไร้สำนึกและมักเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นภายในมากกว่า จะเป็นอันตรายที่เห็นได้จากภายนอก (Adam. 1977 : 71) ส่วน ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 245) กล่าวว่า ความวิตกกังวลว่าเป็นแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัวเพราะมีความรู้สึกว่าการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้เขาต้องสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) และฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 173-174) มีความคิดเห็นเช่นเดียวกับออซูเบลที่ว่า ความวิตกกังวล เป็นสภาพคล้ายความกลัวและมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ ยังมี ความสัมพันธ์ในด้านแรงจูงใจ (Motives) ทั้งนี้เนื่องจาก ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่ บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา คือ ความกลัว ธรรมดานั้น มีวัตถุที่ทำให้กลัว หรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น ดังนั้นอาจพูดได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนลางไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่า เป็นสภาพ ที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจเกิดความตึงเครียด

ส่วน เลวิตท์ (Levitt. 1967 : 8-9) กล่าวว่า ความวิตกกังวลและความกลัว มีลักษณะร่วมกัน ต่างกันที่ความกลัวเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย คือ บุคคลรู้ว่าตนกลัว สิ่งใดหรือสภาพการณ์ใด แต่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวกำลัง จะเกิดขึ้น แต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใด ความวิตกกังวลเช่นนี้เรียกว่า ความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (Free-Floating Anxiety) แต่หากเป็นความวิตกกังวลที่เฉพาะเจาะจง คือรู้สิ่งเร้า ชัดเจน จะใช้คำว่า "ความกลัว" แทน สอดคล้องกับ อดัมส์ (Adams. 1977 : 71) ที่กล่าวว่า ความกลัวเป็นอารมณ์พื้นฐานของความวิตกกังวล และ อิซาร์ด (Izard. 1972 :

40) ก็ระบุเช่นเดียวกันว่าเกือบทุกทฤษฎีมีความคิดเห็นตรงกันว่า ความกลัวเป็นองค์ประกอบสำคัญของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลอาจเกิดจากภาวะคุกคามที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุชัดเจนได้ เพียงแต่ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้นให้เป็นการกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากสาเหตุสาเหตุหนึ่ง เช่น ภาวะนั้นยังไม่ปรากฏชัด หรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้านั้นในทันทีตามต้องการได้จึงต้องรอต่อไปจนถึงเวลาที่กำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความกลัวที่คุกรุ่นแต่ไม่อาจกำหนดแนวทางตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้ (Epstein. 1972 : 311)

โกรเอน (Groen. 1975 : 733) ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ว่า การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลมากกว่าสภาพของเหตุการณ์นั้น ๆ

ฟิลิปส์ มาร์ติน และเมเยอร์ (Phillips, Martin and Meyers. 1972 : 412) กล่าวว่า ระบบการคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเกิดความวิตกกังวล และได้แบ่งกระบวนการเกิดความวิตกกังวลออกเป็น 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 เมื่อบุคคลปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระบบรับรู้ความรู้สึก และการเคลื่อนไหว (Sensory Motor) ซึ่งเป็นกลไกทางสรีระ

ระดับที่ 2 ความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปไปสู่การรับรู้โดยประสบการณ์นั้น จะถูกแปลงไปเป็นภาพพจน์และจินตนาการต่าง ๆ

ระดับที่ 3 ความวิตกกังวลจะผสมผสานกันระหว่างการสร้างสัญลักษณ์ และการให้ความหมายซึ่งเกิดจากระบบการทางความคิด ในระดับสุดท้ายนี้ ความวิตกกังวลจะแสดงออกอันเชิงลบ เช่น การถดถอยและมีแนวโน้มที่จะเกิดกลไกป้องกันตนเองในรูปแบบต่าง ๆ

ลาซารัสและอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 242-244) ได้ศึกษากระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อมกับปฏิภาน

ตอบสนองทางอารมณ์ โดยวิเคราะห์อารมณ์ว่าเกิดขึ้นได้จากการประเมิน 3 ขั้นตอน คือ การประเมินขั้นแรกนั้นบุคคลจะต้องตัดสินใจว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลทางดีหรือทางร้าย การประเมินขั้นที่ 2 บุคคลจะพิจารณาเพื่อเลือกวิธีการกับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้น หรือส่งเสริมสิ่งดีที่นั้นจะได้รับ การประเมินขั้นที่ 3 เป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนองและเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิมซึ่งได้จากการประเมินในขั้นแรก

การประเมินทั้ง 3 ขั้นนี้อาจได้รับอิทธิพลจากตัวแปร 2 ประเภท คือ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นตัวเราให้เกิดการตอบสนองตัวเรานี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ ตัวแปรประเภทที่ 2 คือ ตัวแปรด้านลักษณะบุคคล เช่น เจื่อนไขทางสรีระ การสั่งสมทางสังคม และความเป็นมาจากอดีตของบุคคล เป็นต้น นอกจากนี้การประเมินขั้นที่ 2 สามารถแสดงออกในรูปของการจัดการต่อสิ่งเรานั้น จำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง ได้แก่ การรู้ การหลีกเลี่ยง การดิ้นรนให้ถึงเป้าหมาย เป็นต้น ส่วนอีกประเภทหนึ่งคือ การแสดงออกเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น ความฟุ้งซ่าน การคิดฝัน การป้องกันตนเอง เป็นต้น

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นนี้ ลาซารัส และ อเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 246) วิเคราะห์ว่า ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการประเมินของบุคคลต่อภาวะที่คุกคามตนอยู่

แมนส์เลอร์ (Epstein. 1972 : 301 ; อ้างอิงมาจาก Mandler. 1966) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะยิ่งเพิ่มขึ้นถ้าบุคคลอยู่ในภาวะอับจนหนทาง (Helplessness)

เอฟสไตน์ (Epstein. 1972 : 303-305) สรุปว่า ความวิตกกังวลเกิดจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลเกิดจากการเร้าเกินระดับ เป็นการเร้าทางกายภาพ ซึ่งมีมากเกินไปลดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองของอินทรีย์ต่อสิ่งเร้านี้ เป็น

การตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพ แล้วก่อให้เกิดความกลัว และความวิตกกังวลขึ้น และขีดความสามารถของอินทรีย์ที่จะต้านรับสิ่งเร้าขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งเร้าที่อินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

2. ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิด หมายถึง การจัดประสบการณ์ของตนไม่สอดคล้องกับความคาดหวัง นั่นคือ ความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ด้านต่อของตัวเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองที่ต้องใช้ระยะเวลาหรือที่ยาวนาน ความขัดแย้งระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือการตอบสนองที่ควรจะเป็นแต่อยู่ภายใต้ปัจจัยที่จะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจ และนำไปสู่ความวิตกกังวล และสภาพความรู้สึกเฉพาะบุคคลที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวล ลักษณะนี้ คือ ภาวะอับจนหนทาง

ประสิทธิ์ บำคี่ (2514 : 8) สรุปว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของจิตใจที่มีความตึงเครียด หวาดระแวงและกลัว บางครั้งหาสาเหตุได้ บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ เป็นสภาวะที่ไม่มีความชัดเจนสิ่งเร้าน้อยกว่าความกลัว และมักจะเกี่ยวข้องกับความต้องการที่เกี่ยวข้องกันหลายประการ

อาทล ไร้งเคิลือบ (2515 : 8) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ ซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด ขาดความมั่นคง ปลอดภัยหรือเกิดความกลัว เมื่อบุคคลถูกเร้าให้เกิดความรู้สึก หรืออยู่ในสภาพอารมณ์ดังกล่าว บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น หมดหนทาง เสรีว้าวมืด เกร็งเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสียได้ง่าย หวาดระแวง หวาดกลัว มีความคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น

สุวัฒนา อารีพรค (2524 : 82) ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบาย ยึดติด ตึงเครียด หรือกลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้จากอะไร

วิลลิก ปิยะมโนธรรม (2528 : 98) กล่าวว่าความวิตกกังวล กลัว ประหลาด มักเกิดจากการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกตอบสนองของร่างกาย เช่น สะดุ้งตกใจ เจ็บปวด ทรมาน หรือกำลังอยู่ในภาวะหวั่นไหวกับสิ่งกระตุ้นจากสิ่งของบางอย่าง หรือสถานการณ์บางอย่างที่เรียกว่าเป็นสิ่งที่เร้า ซึ่งอาจจะจะเป็นสิ่งที่มีรูปร่างลักษณะแปลก ๆ หรือเป็นการถูกขู่ด้วยภาษา การหวาดกลัวน้ำเสียง การทารุณกรรมลงโทษ หรือ การต้องรับรู้เรื่องราวที่ทำให้เกิดความรู้สึกต้องขัดแย้งกันเอง จนกลายเป็นเงื่อนไขทางอารมณ์ลึกลับ

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ที่เป็นผลจากจิตาถูกรบกวนด้วยสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ร่างกายไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ จึงเกิดความไม่สมดุลย์กันระหว่างความคิดกับอารมณ์ ทำให้เกิดเป็นความคับข้องใจ ซึ่งแสดงออกโดยอาการไม่สบายใจทั้งทางอารมณ์และร่างกาย เช่น หงุดหงิด กระวนกระวาย หวาดระแวง ก้าวร้าว อารมณ์เสียง่าย หดหู่ ซึมเศร้า เป็นต้น

3.1.2 ประเภทของความวิตกกังวล

ไมซ์เชเนอร์ (Citing Meissner: 1980 : 690) ได้อธิบายความวิตกกังวล ออกมาในความหมายของความกลัวและจำแนกความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือ ความกลัวต่ออันตรายที่แท้จริงในโลกภายนอก
2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) คือ ความกลัวว่าสิ่งที่ทำไปตามสัญชาตญาณนั้นจะได้รับการลงโทษ ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะเคยถูกพ่อแม่ หรือผู้มีอำนาจลงโทษ การกระทำซึ่งเล็ก ๆ ทำไปตามแรงกระตุ้น
3. ความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) คือ ความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ ถือกันว่า ความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดต่อหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริง

ด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษ เนื่องจากฝ่าฝืนหลักศีลธรรมจึงกลัวว่าจะถูก
ลงโทษอีก

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1970 : 487-489) ได้แบ่งจำแนกความ
วิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A - Trait)
คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และ
ไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของ
ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A - State)

2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State - Anxiety) หรือ
(A - State) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้
เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายมากขึ้นและแสดงพฤติกรรมได้ตอบที่สามารถสังเกต
เห็นได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกหึงเครียด หวาดหวั่น
กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลา
ที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทั้งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์
ในอดีตของแต่ละบุคคล

สวีย์ คันทิพัฒนานันท์ (2522 : 130-131) จำแนกความวิตกกังวลของคนปกติและ
ผู้ป่วยออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลแบบปกติ (Normal Anxiety) ได้แก่ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น
ในชีวิตประจำวัน เป็นแหล่งของพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลมีพลังงานการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิต
เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลคิดวางแผน เพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง ความวิตกกังวล
ประเภทนี้จะเกิดขึ้นให้สัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้น และจะเกิดขึ้นไม่นานเมื่อตัวกระตุ้นลดลง
ความวิตกกังวลก็จะลดลงตามไปด้วย พบในขณะที่บุคคลประสบกับภาวะคุกคามต่อสวัสดิภาพ
ของตน เช่น ความเจ็บป่วย ภาวะสอบไล่

2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นภาวะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมาได้สัดส่วนกับตัวกระตุ้น นั่นคือ สาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย ทำให้บุคคลตื่นกลัวและตอบสนองต่อภาวะความวิตกกังวลเกินขอบเขต

3. ความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพ หรือความวิตกกังวลเรื้อรัง (Pathologic Chronic Anxiety) เป็นภาวะที่ตื่นเครียดตลอดเวลา สาเหตุของความวิตกกังวลแบบนี้ มักเกี่ยวกับสิ่งที่เกินปกติ หรือขัดแย้งที่บุคคลยอมรับไม่ได้ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ เป็นพฤติกรรมชนิดโรคประสาท หรือโรคจิตทั้งหลาย

แคทเทลและเชียร์ (Cattell and Chear. 1961) ลาซารัส (Lazarus. 1966) และสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1966) แบ่งความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท (Levitt. 1967 : 13-15) คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) หรือ (Situation Anxiety) หรือ (Acute Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละคน ในบางสถานการณ์เท่านั้น ความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้า ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีค่าความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มากคือ ผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ มาก

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait Anxiety) หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "Chronic Anxiety" ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (Personality Trait) บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์และโดยทั่ว ๆ ไป ทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยไม่รู้สึกตัว

อย่างไรก็ตาม ระดับของความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety)

นั้นจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ของบุคคล (Trait Anxiety) ด้วย กล่าวคือ คนที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่สูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มาก และมีความเชื่อมั่นในระดับสูงด้วย

ส่วน ซาราสันและคนอื่น ๆ (Sarason and others. 1960 : 7-10) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียด ไม่สบาย รู้สึกกระวนกระวาย ความรู้สึกวิตกกังวลเป็นความกลัวที่ต่อเนื่อง บางครั้งหาสาเหตุได้ บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ซึ่งภาวะของความไม่สบายใจนี้จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางสภาพร่างกายและสภาพของอารมณ์

3.1.3 อาการที่แสดงออกถึงความวิตกกังวลของบุคคล

พฤติกรรมที่แสดงความวิตก กลัว ประหวั่นของบุคคล โดยทั่วไปแล้วอาจจำแนกเป็นส่วนใหญ่ ๆ ได้ดังต่อไปนี้ (นรินทร์ แจ่มจำรัส. 2517 : 7-8)

1. ตื่นเต้น (Excitable) คือมีลักษณะไม่อดทนต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มีการทวนจิตใจ เมื่อมีเรื่องยุ่งยากกระทบจิตใจก็เกิดความรู้สึกไวง่าย มักจะแสดงออกมาโดยทันที เช่น โกรธ บึ้งตึง ร้องไห้

2. ซลาดกลัว หรือหวาดหวั่น (Apprehensive) คือลักษณะที่หวาดกลัว หรือประหวั่นไม่กล้าแสดงออก หลีกเสี่ยงการแสดงความคิดเห็น หรือการกระทำที่ปรากฏแก่คนหมู่มาก ถ้าจำเป็นต้องแสดงออกก็มักจะเงอะงะหรือเคอะเขิน

3. เคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง (Tense) คือลักษณะที่เอาจริงเอาจังต่อชีวิต อารมณ์มักเครียดอยู่ตลอดเวลา หรือบ่อย ๆ ใจจดจ่อไม่คอยยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ชอบต่อการพูดเล่น กังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เห็นสิ่งต่าง ๆ ไร้ความหมาย

4. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by feeling) คือลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ

จิตใจ น้อยใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นได้ง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่

5. ขี้อาย (Shy) คือลักษณะที่มักกล้าแสดงออก ชอบหลบหน้าคนหมู่มาก ไม่กล้าเสี่ยงทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

6. จิตใจวุ่นวาย (Undisciplined Self - conflict) คือลักษณะที่ชอบคิดมากเมื่อมีเรื่องยุ่งยากก็นำไปคิดเป็นเวลานาน ไม่ค่อยลืมง่าย สิ้นใจมักซึมเศร้าหรืออาจลอยเพราะเป็นคนช่างคิด

ทั้งอาการและพฤติกรรมของคนที่มีความวิตก กลัว ประหม่า ไม่จำเป็นที่จะต้องมีความทุกข์ข้อ แต่อาจแสดงให้เห็นเพียงบางข้อก็ได้ และความมากมายก็ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ก็แล้วแต่ระดับของความวิตก กลัว ประหม่า ที่แต่ละคนมี (วิภา มีสวัสดิ์, 2523 : 14)

3.1.4 ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล

สวณีย์ ดันดีพัฒนานันท์ (2522 : 122) กล่าวว่า สิ่งที่คุณความต่อสวัสดิภาพ และความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งสิ่งที่คุณความนี้จะเป็นจริงหรือเป็นเพียงความคาดคะเนก็ได้ เช่น ความเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่คุณความที่เป็นจริง หรือการหวาดวิตกว่าจะสอบตก เป็นสิ่งที่คนเราคาดคะเนเอาเอง ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่ก็ได้ แต่ทั้ง 2 อย่างก็มีผลต่อจิตใจและอารมณ์เหมือนกัน คือ ทำให้รู้สึกหวาดท้อวันไม่มั่นคงปลอดภัย รู้สึกว่าตนเองหมดหนทางไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร และทำให้ร่างกายมีการตอบสนองเหมือนกันทั้งทางด้านสรีรวิทยาและทางด้านพฤติกรรม

การเกิดของความวิตกกังวล อาจเขียนเป็นขั้นตอนได้ดังนี้ (สวณีย์ ดันดีพัฒนานันท์, 2522 : 123) คือ

1. บุคคลมีความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม ซึ่งได้รวมกันก่อตัวเป็นภาพพจน์ที่เขามีต่อตัวเอง
2. ความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม หรือภาพพจน์ ที่เขามีต่อตนเอง ถูกคุกคาม ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางอารมณ์

3. บุคคลผู้นั้นเกิดภาวะหวาดหวั่นไม่มั่นคงปลอดภัย เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างไร
4. เกิดความวิตกกังวลกระวนกระวายใจขึ้น เกิดความเครียด มีพลังงานเกิดขึ้น ภาวะนี้เรียกว่า ความวิตกกังวล
5. บุคคลทำการจัดพลังงานส่วนเกินอย่างอัตโนมัติ โดยเปลี่ยนพลังงานออกเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ เช่น โกรธ เสียใจขึ้น มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายมากขึ้น
6. เกิดความรู้สึกผ่อนคลายลง เกิดความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ขึ้นใหม่ จะเห็นได้ว่าเมื่อมีภาวะความวิตกกังวลเกิดขึ้น สิ่งที่จะติดตามมาคือความรู้สึกอัดอั้นไม่สบายใจ ความหวาดวิตกกังวล ก็คือพฤติกรรมซึ่งอาจจะเป็นคำพูดหรือท่าทางก็ได้ ทั้งนี้เป็นเพราะกลไกที่แบบยลของร่างกายและจิตใจในการที่จะจัดภาวะไม่สมดุลของจิตใจ และอารมณ์เสีย พฤติกรรม การแสดงออกของความคิดวิตกกังวล นั้นมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับบุคคลและวิธีการที่เขาเคยใช้ได้ในอดีต

3.1.5 ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และความคิด ดังที่เดฟฟานบาดเชอร์ และซูน (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 39-422) กล่าวไว้

ความวิตกกังวลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในร่างกาย มีผลทำให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อมีอาการใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อยครั้ง ความวิตกกังวลทำให้การแสดงออกของพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เช่น ท้าพฤติกรรมบางอย่างซ้ำ ๆ มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง หรือหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า ที่ทำให้เกิดไม่พึงพอใจหรือจะท้อถอย

นอกจากนี้ความวิตกกังวลจะมีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม แล้วยังมีผลต่อ

ความคิดและมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลบลดค่าของตนเอง มีผลทำให้การปรับตัวของบุคคลไม่ดีเท่าที่ควรและยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลลดลงอีกด้วย (Sarason. 1972 : 398)

ซุง (Zung. 1971 : 371-372) ได้กล่าวถึง ลักษณะที่แสดงถึงความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ลักษณะอารมณ์ ผู้ที่มีอาการวิตกกังวลจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ รู้สึกหวาดหวั่น จิตใจฟุ้งซ่าน กังวล หงุดหงิดเสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์คาดคิดถึง กลัวตาย
2. อาการทางกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้ คือ
 - 2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง บวมศีรษะ คอ และหลัง
 - 2.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือที่พองเต้นเร็ว หอบ เจ็บหน้าอก
 - 2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ การคลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเดิน
 - 2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจแรงเร็ว หายใจตื้น วิ่งเวียน แน่นหน้าอก หรือหายใจไม่ออก เป็นลม
 - 2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการถ่ายปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
 - 2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หรือบางคนจะหน้าซีด โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องมาจากต่อมเหงื่อที่ฝ่ามือมีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและพบว่า เมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าคนมีความวิตกกังวลมาก เหงื่อจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มขึ้นมาก (เจริญ สมวงษ์ศิริ. 2523 : 10-11)
 - 2.7 ระบบประสาทกลาง ได้แก่ อาการหลงลืมง่าย ขาดสมาธิ จุนเจ็ยง่าย นอนหลับหรือมีอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ ผันรำย

จากข้อความต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพความ

ุ่นวายใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น โดยมีการรับรู้กระบวนการผ่านความคิดและประสบการณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการประเมินสภาพการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นว่ามีอันตรายต่อบุคคลมากน้อยเพียงใด ซึ่งความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ความวิตกกังวลในระดับต่ำ เป็นแรงกระตุ้นและแรงจูงใจในการเรียนรู้ แต่โดยทั่วไปแล้วความวิตกกังวลในระดับสูงจะเป็นโทษมากกว่า และเป็นเครื่องกีดขวางการเรียนรู้

3.1.6 ปฏิกิริยาและการปรับตัวของจิตใจเมื่อเกิดความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นลักษณะหนึ่งของอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เมื่อคุกคามบุคคลใดบุคคลหนึ่ง บุคคลนั้นย่อมจะพยายามที่จะหาทางออกเพื่อผ่อนคลาย เพื่อมิให้ถูกคุกคามจนเป็นทุกข์ อยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า กลไกการป้องกันตัว (Defense Mechanism) อันเกิดจากการกระทำของจิตเพื่อคงสภาพหรือป้องกันความเป็นตนเอง (Ego or Self) ไว้มิให้เปลี่ยนแปลงจากสถานะเดิม (Rouhani. 1978 : 25)

สุพัตรา เตชวียงศ์ (2520 : 465-466) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาที่แสดงออกเมื่อมีความวิตกกังวลไว้ดังนี้คือ

1. มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพ เช่น มีพฤติกรรมดุดองแยกตัวเอง เงือขำ นำใจความร่วมมือ อารมณ์แปรปรวน
2. มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ร้องไห้ หรือหัวเราะโดยไม่มีเหตุผล ปั่นโดยไม่มีความเจ็บปวด กระวนกระวาย
3. สูญเสียระดับความรู้สึก ความจำ สมาธิ ถึงแม้ว่าการเจ็บป่วยจะไม่เกี่ยวข้องกับระดับความรู้สึก
4. กระบวนการทางความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน กลัว ตัดสินใจไม่ได้
5. มีการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ เช่น มองเห็นภาพหลอน การรับรู้ความรู้สึก

ของประสาทสัมผัสผิดปกติ

6. สูญเสียความสนใจ วิตถวียิ่งรบกวน
7. มีความผิดปกติในการใช้ภาษา หรือในการสื่อสาร เช่น พูดซ้ำ ๆ กัน พูด
วนเรื่องที่ไม่ว่าเกี่ยวข้องกับสภาพปัจจุบัน มีการเปลี่ยนระดับเสียง แบบแผนการพูดและ
การออกเสียงเปลี่ยนไป
8. ใช้กลไกการป้องกันตนเองโดยไม่รู้สึกตัว เช่น มีพฤติกรรมถอยหลัง หวาดกลัว
ประกอบเข้าข้างตนเอง โทษผู้อื่น หรือปฏิเสธ เป็นต้น
9. ภาพลักษณ์ของตนเองเปลี่ยนแปลง ซึ่งแสดงออกโดยพูดเปิดเผยแยกตัวเอง
รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของคนอื่น มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย

3.1.7 กลวิธีการเผชิญกับความวิตกกังวล (Coping Strategies)

เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลจะต้องหาวิธีการช่วยให้ตนเองหลุดพ้นจากภาวะ
อันไม่พึงประสงค์โดย (จ.วีรวรรณ สุตะบุตร. 2527 : 68-69)

1. หาความสุขส่วนตัว ด้วยการได้รับความรัก ความเห็นใจ ค้ำปลอบประโลม
บางคนรับประทานอาหารมากขึ้น ดื่มสุรา กินยาและเสพยาเสพติดต่าง ๆ
2. ควบคุมตนเอง กวดขันตัวเอง เช่น เข้มปาก กัดฟัน ชมใจ ไม่ต้องการ
ความช่วยเหลือจากใคร
3. แสดงความรู้สึกเครียดออกมา เช่น ร้องไห้ สบายน หัวเราะ ตะโกน
การร้องไห้ หัวเราะเป็นการปลดปล่อยพลังงาน
4. หลีกเลียง แยกตัว ไม่สนใจใครๆ แยกตัวเองออกไปจากเหตุการณ์เพื่อให้เกิด
ความสบายใจ
5. พูดออกมา การพูดเป็นการระบายอารมณ์ได้มาก เพราะมีคนอื่นรับรู้ เป็น
การแบ่งเบาความทุกข์ หรือช่วยหาทางออกให้ได้

านเวลาอันสมควร

3. ความวิตกกังวลระดับอ่อน (Mild Anxiety (+1)) เป็นความรู้สึกไม่สบาย น้อย ๆ ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลยังสามารถ สังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ ความรู้สึกไม่สบายในระดับนี้จะช่วยกระตุ้นให้ บุคคลทำงานแก้ปัญหาได้ช่วยให้ตื่นเต้นในการดูหนังสือ มีสมาธิดี จดจำได้แม่นยำ เพิ่มการรับรู้ และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลได้ ความวิตก กังวลในระดับนี้ เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับรู้ และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ านคนปกติ เมื่อเกิด Mild Anxiety จะสามารถปรับกลับมาเป็น Well Being ได้

4. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety (+2)) านระดับนี้ บุคคลจะมีความรู้สึกไม่สบายใจมากขึ้นขณะเผชิญกับสถานการณ์ การรับรู้ของบุคคลเริ่มแคบลง มีแรงผลักดันมากขึ้น ตื่นตัวมากขึ้น ร้องไห้มากจนเกือบจะสูญเสียลูกนอน อาจมีการปรับตัวแบบสู้ หรือหนี

5. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety (+3)) มีความกระวนกระวาย การรับรู้จะแคบมาก ไม่สามารถเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ รู้สึกกลัว เพิ่มขึ้น มีอาการกระสับกระส่ายเห็นได้ชัดเจน อาจจะพูดมากและเร็วขึ้น ไม่สามารถ ทาลายความรู้สึกไม่สบายใจได้

6. ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุด (Panic (+4)) ตื่นกลัวสุดขีด เป็นภาวะ ที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ การรับรู้เสียไป ความตั้งใจลดลง ไม่รับความจริง จามนาน ไม่ สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อได้ บุคคลจะไม่สามารถ ช่วยตัวเองให้พ้นภาวะที่ก่อให้เกิดความกังวลใจนี้ได้ จะมีอาการซึมเศร้าสุดขีด

✓ ลัคแมนและซอเรนเซน (Luckmann and Sorensen. 1974 : 112) ได้กล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลจะมีผลต่อกระบวนการที่สำคัญต่าง ๆ คือ การเรียนรู้ การรับรู้

ความมีสติรู้สึกตัว และความนึกคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคน แม้จากสาเหตุเดียวกัน ก็มีความรุนแรงไม่เท่ากันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคนซึ่งเชื่อมโยง อยู่หลาย ๆ ลักษณะ เช่น สภาพสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ซึ่งลักษณะ และขอเรณ เช่น ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 3 ระดับ ดังนี้คือ

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ ความวิตกกังวลนี้จะช่วยให้การปรับตัวในชีวิตเป็นผล สำเร็จ ทำให้เกิดภาวะการตื่นตัว ช่วยให้การรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น
2. ความวิตกกังวลระดับกลาง การรับรู้จะลดลง ทำให้สูญเสียความสามารถ ในการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพขณะนั้น
3. ความวิตกกังวลระดับสูง ทำให้เกิดความสับสนและมีการกระจัดกระจายของ ความคิดพิจารณา เป็นอุปสรรคต่อเรียนรู้และไม่สามารถดำเนินกิจการให้บรรลุจุดหมาย ที่ตั้งไว้ เสียความสามารถในการปรับตัว ฯลฯ

3.1.9 การวัดระดับความวิตกกังวล

เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่เรารู้สึก มีลักษณะเป็นสภาวะ (Subjective) ซึ่งแต่ละคนจะมีความรู้สึกแตกต่างกันไป ดังนั้น เพื่อจะได้เข้าใจถึงระดับความวิตกกังวลนั้น แต่ละบุคคลจึงได้มีการประเมินความวิตกกังวลตามแบบ สภาวะ (Objective) ที่ต่างกัน 3 วิธี (Malcolm. 1971 : 82-108)

1. โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นลักษณะแบบสอบถามให้กับผู้ตอบ แล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้น ๆ มีขนาดใด เช่น
2. สังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก เพราะเชื่อว่าเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ ภายนอก ซึ่งแสดงออกทางด้านจิตใจที่เราเห็นได้ มีอาการไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ กลัวภัยอันตราย เบื่ออาหาร ผื่นขึ้น การแสดงออกของ บุคคลหรือผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลที่เราเห็นได้ จะเป็นการช่วยประเมินความวิตกกังวล

ของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ใกล้เคียงความจริง

3. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา บุคคลที่มีความวิตกกังวล จะมีการแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในด้านจิตใจเราก็มักใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาช่วยได้ ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา สามารถจะบ่งชี้ได้จากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น มีความตึงของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก (โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือฝ่าเท้า) ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย หายใจถี่ บางครั้งระบบประสาทอัตโนมัติที่ถูกกระตุ้นมาก จะเกิดอาการรุนแรงมากขึ้นตามระดับความวิตกกังวล เช่น มีอาการ Hyperventilation Syndrome เป็นต้น

ส่วนเลวิทท์ แบ่งการวัดความวิตกกังวลออกเป็น 4 วิธี (Endler and Edward. 1982 : 41 ; อ้างอิงมาจาก Levitt. 1980) คือ

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่าอยู่ในระดับใด แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลที่มีผู้สร้างขึ้นมาได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (The State - Trait Anxiety Inventory)

3. การวัดโดยการให้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของ รอยชาค ซึ่งต้องให้ผู้รับการวัดเป็นผู้แปลผล

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกสั่น ลูกกลืน ถอนหายใจ หุตรั่วเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารเรื่องความวิตกกังวลสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะที่ร่างกายเผชิญกับความไม่สบายใจอันเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ หรือ เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งก่อให้เกิดความไม่สบายทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ซึ่งแสดงออก รโดยอาการต่าง ๆ เช่น หวาดหวั่น พุ้งซ่าน หงุดหงิด เสียใจ คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ท้องเดิน วิงเวียน หลงลืม ขาดสมาธิ จุกแฉียวง่าย เป็นต้น

ทั้งอาการต่าง ๆ เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันจึงควรหาวิธีการที่จะลดความวิตกกังวล

3.2 การวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวล

3.2.1 งานวิจัยในประเทศ

เฟลด์ฮูเซน และเธอร์สโตน (Feldhusen and Thurstone. 1964 : 265-267) ได้ศึกษาบุคลิกภาพและการปรับตัวของเด็กที่มีความวิตกกังวลและความกังวลต่ำ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงเป็นผู้ชาย 11 คน และผู้หญิง 21 คน กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ เป็นผู้ชาย 17 คน และผู้หญิง 15 คน พบว่า กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีการปรับตัวทางอารมณ์ ผลสัมฤทธิ์เกี่ยวกับความสามารถและความคิดเกี่ยวกับตนเองดีกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง

เทเลอร์ (Taylor. 1964 : 76-82) ได้ศึกษาสาเหตุของความไม่สอดคล้องระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับระดับสติปัญญาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ เพื่อต้องการทราบลักษณะบุคลิกภาพบางด้านที่จะสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถมีความวิตกกังวลน้อยกว่า และมีความสามารถในการควบคุมตนเองดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถ

3.2.2 การวิจัยในประเทศ

วราณี รักธรรม (2515 : 54-55) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการผลสัมฤทธิ์และความรู้สึกรับผิดชอบของเด็กไทยเชื้อชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ เป็นชาย 240 คน และหญิง 120 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวลมากจะมีความต้องการผลสัมฤทธิ์น้อย และผู้ที่มีความวิตกกังวลน้อยจะมีความต้องการผลสัมฤทธิ์มาก ผู้ที่มีความวิตกกังวลมากจะมีความรู้สึกรับผิดชอบน้อย และผู้ที่มีความวิตกกังวลน้อยจะมีความรู้สึกรับผิดชอบมาก เด็กชายไทยเชื้อชาติไทยกับเด็กชายไทยเชื้อชาติจีน มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

จุฑา พูลภัทรชีวิน (2516 : 80) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนที่เป็นผู้นำและนักเรียนที่เป็นผู้ตามในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 188 คน พบว่ามโนภาพแห่งตนสัมพันธ์ในทางลบกับความวิตกกังวล กล่าวคือ นักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีมโนภาพแห่งตนต่ำและนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีมโนภาพแห่งตนสูง

อัมมาใจ พุทธรัตนะ (2530 : 44) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตตลุมกายต่อความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2530 จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตตลุมกาย ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตตลุมกายมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลงานวิจัยข้างต้นสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล มีผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ความรับผิดชอบและมโนภาพแห่งตนของนักเรียน โดยนักเรียนที่มีความ

วิตกกังวลสูง จะมีการปรับตัวทางอารมณ์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรับผิดชอบและมโนภาพ
แห่งตนต่ำ ส่วนนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ จะเป็นผู้ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ ผลสัมฤทธิ์ทาง
การเรียน ความรับผิดชอบและมโนภาพแห่งตนสูง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 25 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 25 คน โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกนักเรียนเพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนวิทยาลัยนาฏศิลป์ไทย ประจำปีต้นปีที่ 3 ประเมินความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 จำนวน 50 คน ตามแบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนแสดง แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 25 คน
2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้มาจากข้อ 1 เกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง ตามแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนเกี่ยวกับอาการทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. ผู้วิจัยสังเกตความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนที่ได้มาจากข้อ 1 ตาม

แบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนเกี่ยวกับอาการทางร่างกาย

4. นำผลการสัมภาษณ์และการบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงในข้อ 2 และ 3 มาตรวจให้คะแนน

5. นำคะแนนที่ได้จากข้อ 2 และ 3 มาเรียงจากต่ำไปสูง แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากข้อ 2 และข้อ 3 สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป ได้นักเรียนที่ได้จากการสัมภาษณ์ และจากการสังเกต กลุ่มละ 25 คน

6. ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนจากข้อ 5 ที่มีรายชื่อตรงกัน ได้นักเรียนจำนวน 23 คน แล้วผู้วิจัยสัมภาษณ์ความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการ ปรากฏว่า นักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือในการทดลอง แล้วผู้วิจัยสุ่มจากนักเรียนที่สมัครใจ โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง
3. แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนเกี่ยวกับอาการทางอารมณ์
4. แบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนเกี่ยวกับอาการทางร่างกาย

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากประสบการณ์การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแก่นักเรียนช่วงฝึกงาน มาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

1.3 นำโปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์พรพศิต วาณิชยการ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล

1.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try - out) กับนักเรียนนาฏศิลป์ ชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ วิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ฝึก

1.6 นำโปรแกรมฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้ในการวิจัย

1.7 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อแก่นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 12 ครั้งเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.30 น. - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 31 มกราคม 2537 ถึงวันที่ 9 มีนาคม 2537 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน

2.2 สร้างโปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.3 นำโปรแกรมที่ใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง

บทบาทความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์
กมลรัตน์ กวีทอง อาจารย์พรเทพศ วาณิชยการ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ
ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธี
ดำเนินการ และการประเมินผล

2.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง ตามข้อเสนอแนะ
ของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 นำโปรแกรมที่สร้างไปทดลองใช้ (Try - out) กับนักเรียนนาฏศิลป์
ชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อ
พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ฝึก

2.6 นำโปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง
มาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำมาใช้ในการวิจัย

2.7 ผู้วิจัยดำเนินการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง
แก่นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ
50 นาที ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 น. - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 1
กุมภาพันธ์ 2537 ถึงวันที่ 10 มีนาคม 2537 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนเกี่ยวกับอาการทางอารมณ์

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง

3.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนวิชานาฏศิลป์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์
จันทบุรี จำนวน 16 ท่าน ตอบแบบสำรวจปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการวิตกกังวลก่อน
การแสดงของนักเรียนนาฏศิลป์ ชั้นต้นปีที่ 3

3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนนาฏศิลป์ ชั้นต้นปีที่ 3 จำนวน 50 คน ตอบแบบสำรวจ
ปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดง

3.4 คัดเลือกข้อมูลที่มีความถี่สูงที่สุดคั่นจากข้อ 3.2 และ 3.3 เพื่อนำมา

ใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน

3.5 นำแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านคือ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์พรพศิษ วาณิชยการ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปทดลองใช้

3.6 หาค่าอำนาจจำแนก โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 30 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try - out) กับนักเรียนนาฏศิลป์ ชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรีที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน แล้วนำมาหาค่าได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบสอบถามโดยใช้การทดสอบที (t - test) คัดเลือกข้อที่มีค่าที (t) ระหว่าง 2.00 - 3.94 จำนวน 25 ข้อ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

3.7 นำแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนที่ปรับปรุงแล้ว มาหาความเชื่อมั่นโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) โดยใช้สูตรครอนบาค (Cronbach) ให้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลก่อนการแสดงเท่ากับ 0.80

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน

ชื่อ.....สกุลสถานที่สัมภาษณ์

วันที่ เดือน พ.ศ.

คำอธิบาย ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน โดยให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	มีความวิตกกังวล ก่อนการแสดง	ไม่มีความวิตกกังวล ก่อนการแสดง
1	เพียงทราบดีว่าจะต้องออกไปแสดงเท่านั้น นักเรียน รู้สึกไม่สบายใจ		
2	เมื่อใกล้ถึงเวลาแสดงนักเรียนรู้สึกตื่นเต้น		
3	นักเรียนรู้สึกกระสับกระส่ายเมื่อใกล้ถึงเวลาแสดง		
4	นักเรียนรู้สึกไม่มีสมาธิที่จะทำอะไร จนกว่าจะได้		
5	นักเรียนรู้สึกกระวนกระวายใจ เมื่อใกล้ถึงเวลาแสดง		

เกณฑ์การให้คะแนน

มีความวิตกกังวลก่อนการแสดง ำให้ 1 คะแนน

ไม่มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงำให้ 0 คะแนน

ความหมายของคะแนน

ผู้ที่มีคะแนนรวมสูง หมายถึง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงมาก

ผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำ หมายถึง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงน้อย

4. แบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนเกี่ยวกับอาการทางร่างกาย

4.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลก่อน

การแสดง

4.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนวิชานาฏศิลป์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี จำนวน 16 ท่าน ตอบแบบสำรวจปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการ เมื่อมีเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนนาฏศิลป์ ชั้นต้นปีที่ 3

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนนาฏศิลป์ ชั้นต้นปีที่ 3 จำนวน 50 คน ตอบแบบสำรวจปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดง

4.4 คัดเลือกข้อมูลที่มีความถี่สูงที่สุดคัดลอกกันจากข้อ 4.2 และ 4.3 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน

4.5 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านคือ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์พรณิศา วาณิชการ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบลักษณะอาการความวิตกกังวลก่อนการแสดงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า แล้วผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปทดลองใช้

4.6 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try - out) กับนักเรียนนาฏศิลป์ ชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรีที่นำในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน

4.7 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการทดลองต่อไป

หลักการบันทึก

มีความวิตกกังวลก่อนการแสดง หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมนั้นก่อนการแสดง

ไม่มีความวิตกกังวลก่อนการแสดง หมายถึง นักเรียนไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย

ตั้งแต่เริ่มต้นแสดง จบยุติการแสดง

เกณฑ์การให้คะแนน

มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางกายก่อนการแสดง ให้ 1 คะแนน

ไม่มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางกายก่อนการแสดง ให้ 0 คะแนน

ความหมายของคะแนน

ผู้ที่มีคะแนนรวมสูง หมายถึง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงมาก

ผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำ หมายถึง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงน้อย

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองใช้การวิจัยแบบ Randomized Two Group Pretest - Posttest Design) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 : 67)

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest - Posttest Design)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R _{E1}	T _{1E1}	X ₁	T _{2E1}
R _{E2}	T _{1E2}	X ₂	T _{2E2}

ความหมายของสัญลักษณ์

R_{E1}, R_{E2}	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
T_{1E1}, T_{1E2}	แทน	การสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
T_{2E1}, T_{2E2}	แทน	การสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
X_1	แทน	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง
X_2	แทน	การใช้อุปกรณ์การฝึกจำลอง

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ตอบแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดง และผู้วิจัยสังเกตความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนโดยบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง

2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 15.30 - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 31 มกราคม 2537 - 9 มีนาคม 2537

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ดำเนินการใช้อุปกรณ์การฝึกจำลอง ตามโปรแกรมการใช้อุปกรณ์การฝึกจำลองที่กำหนดไว้ ใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 - 16.30 น. ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2537

3. ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ตอบแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดง และผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวล
ก่อนการแสดงของนักเรียนแล้วบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนลงในแบบบันทึก
ความวิตกกังวลก่อนการแสดง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไปนี้

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานสำคัญ

1.1 ค่ามัธยฐาน

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 ทาค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง

โดยใช้วิธีการแจกแจงที (t - test) (ส่วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 185)

2.2 ทาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง

โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
(ส่วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 170-171)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดง ก่อนและหลังการทดลอง

ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของวิลคอกัน

(The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์.
2533 : 91-97)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดง ก่อนและ

หลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ แมน วิทนี

(The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120-128)

บทที่ 4

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|------|-----|--|
| N | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง |
| Mdn | แทน | มัธยฐานของความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน |
| Q.D. | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน |
| T | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบของวิลคอกซัน (The Welcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) |
| U | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test) |

ผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการเข้าสถานการณ์จำลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการเข้าสถานการณ์จำลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn	Q.D.	U
กลุ่มทดลองที่ 1	8	30.50	2.25	19.5
กลุ่มทดลองที่ 2	8	26.00	2.50	

จากตาราง 2 พบว่า ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการเข้าสถานการณ์จำลอง ไม่แตกต่างกัน

2. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	30.50	2.25	0**
หลังการทดลอง	8	10.80	1.55	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ลดลง

3. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อน
และหลังการเข้าสถานการจำลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและ
หลังการเข้าสถานการจำลอง

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	26.00	2.25	0**
หลังการทดลอง	8	15.00	2.50	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ปรากฏว่า ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อน
และหลังการเข้าสถานการจำลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า
การเข้าสถานการจำลองทำให้ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 2 ลดลง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn(diff)	Q.D.(diff)	U
กลุ่มทดลองที่ 1	8	18.50	2.75	6**
กลุ่มทดลองที่ 2	8	12.00	6.00	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลองทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงแตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลองที่วัดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนนาฏศิลป์ชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้สถานการณ์จำลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนที่ได้รับการฝึกการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ กับนักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงหลังจากได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงหลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อและนักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนนาฏศิลป์ชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงสูงกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 25 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนนาฏศิลป์ชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงสูงกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบประเมินการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. แบบประเมินการใช้สถานการณ์จำลอง
3. แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนเกี่ยวกับอาการที่เกิดทางอารมณ์
4. แบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนเกี่ยวกับอาการที่เกิดทางร่างกาย

การดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบก่อนการทดลอง

ใช้คะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึก พฤติกรรมความวิตกกังวลก่อนการแสดงจากขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. การทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ดำเนินการตามโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.30 - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2537 ถึงวันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2537

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ดำเนินการตามโปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 น. - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2537 ถึงวันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2537

3. การทดสอบหลังการทดลอง

ทดสอบความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้แบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชุดเดิม แล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังการทดสอบไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้สถานการณ์จำลอง โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

2. ทดสอบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)

3. ทดสอบคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการใช้สถานการณ์จำลอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้า สรุปผลได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการใช้สถานการณ์จำลองไม่แตกต่างกัน
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และนักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี พบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลก่อนการแสดง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนนาฏศิลป์ชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรีลดลงได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการ ที่นักเรียนสามารถเรียนรู้การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกครั้งนี้ นักเรียนได้เรียนรู้ระบบการทำงานของ กระดูกกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วนของเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และสามารถแยกแยะ ความรู้สึกของเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ในระหว่างการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนมีความสนใจ กระตือรือร้นและตั้งใจฝึก เมื่อผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อข้องใจต่าง ๆ เกี่ยวกับ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกแต่ละครั้ง นักเรียนได้ให้ความสนใจในการถามและตอบข้อสงสัยต่าง ๆ มาก ทั้งยังให้ความร่วมมือในการนำกลับใบฝึกทบทวนต่อบ้านก่อนนอนแล้วบันทึกผลการฝึกส่ง มาให้ผู้วิจัยตรวจทุกครั้ง และจากการสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง ภายหลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลง เช่น มีความตื่นเต้นลดน้อยลง ไม่โอ้อวดใจที่จะต้องแสดงต่อหน้าผู้ชม มีความประหม่าน้อยลง ทั้งอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรง มือเย็น มือสั่น ขาสั่น ก็ลดน้อยลง ทำให้สบายใจมากขึ้นและมีความสุขที่จะได้แสดงต่อหน้าผู้ชม ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของ การวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับไฮด์และบอร์คเวค (Heide and Borkovec. 1983 : 171-182) ที่กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลได้ โดยประเมินจาก ความรู้สึกตื่นตัวของระบบสรีระ เช่น การลดอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทองแท้ ศิลปิน (2536 : 53) ศึกษาพบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุมวิไล

มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง และสอดคล้องกับแนวคิดของโกลด์สไตน์ และ ฟอ (Goldstein and Fao. 1980 : 62) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระทำให้เกิดความนึกคิดอย่างรู้ตัว (Cognitive Awareness) ในขณะที่ยกกล้ามเนื้อตึงและผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกตึงเครียด และความรู้สึกผ่อนคลายนี้ทำให้ผู้เข้ารับการฝึก เรียนรู้ในภาวะควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ปล่อยให้ความคิดเหินลอย และสอดคล้องกับ วิลลิก บิชมเบินธรม (2528 : 76-85) ที่กล่าวว่า บุคคลที่เกิดความวิตกกังวล มักจะเกร็งกล้ามเนื้อในร่างกายโดยไม่รู้ตัวหรือตามความเคยชิน การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างรู้ตัวนี้ นับว่าเป็นการฝึกสติขั้นต้น ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง ทำให้ความวิตกกังวลลดลงได้

2. นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการใช้สถานการณ์จำลองทำให้ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนนาฏศิลป์ชั้นต้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรีลดลงได้ ทั้งนี้ เป็นเพราะว่า การใช้สถานการณ์จำลอง เป็นการจำลองสถานการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ หรือคล้ายคลึงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในการแสดงมากที่สุด เพื่อให้นักเรียนได้ทดลองฝึกการแสดงออกและมองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดจนหาวิธีการแก้ปัญหาซึ่งเป็นการเตรียมผู้เรียนก่อนที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนให้ความสนใจและตั้งใจในการแสดงบทบาทต่าง ๆ ตามสถานการณ์จำลองและมีส่วนร่วมในการอภิปราย ตลอดจนหาวิธีการแก้ปัญหาขณะที่เกิดความวิตกกังวลก่อนการแสดง ทั้งของตนเองและของสมาชิกในกลุ่มทำให้ นักเรียนได้รับความรู้และวิธีการในการลดความวิตกกังวลจากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลองอันเป็นประโยชน์กับนักเรียนอย่างยิ่ง

ภายหลังการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนนั้น

ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลง สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้มากขึ้น ในขณะที่เกิดความรู้สึกตื่นเต้น อึดอัดใจ หรือประหม่า ทาให้อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกายนั้นลดลง และสามารถที่จะแสดงได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สอดคล้องกับ สำเริง เวชสมุทร (2523 : 18-19)

ที่กล่าวว่า สถานการณ์จำลองเป็นการจำลองสถานการณ์ หรือสภาพการณ์จากสภาพที่เป็นจริง หรือคล้ายคลึงกับสภาพที่เป็นจริงอันสูงส่งมากที่สุด แล้วให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติ แสดงความคิดเห็น และหาทางแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้น ๆ ทั้งยังทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกับสภาพที่เป็นจริงมากที่สุด มีโอกาสตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา และสอดคล้องกับ อัญชลี แจ่มเจริญ (2522 : 104) ที่กล่าวว่า สถานการณ์จำลองคือการจัดสภาพแวดล้อมเลียนแบบของจริง ให้อ้างอิงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด และให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการแก้ปัญหา และตัดสินใจในสภาพการณ์ที่เขากำลังเป็นอยู่นั้น

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ใช้นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลอง เป็นวิธีการที่ทำให้ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนนาฏศิลป์ ชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรีลดลงได้ อย่างไรก็ตามนักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงมากกว่าการใช้สถานการณ์จำลอง โดยความวิตกกังวลก่อนการแสดงด้านร่างกายของนักเรียนทั้งสองกลุ่มลดลงมากกว่าความวิตกกังวลก่อนการแสดงด้านอารมณ์ นอกจากนี้ยังพบว่า ความวิตกกังวลก่อนการแสดงด้านร่างกาย และด้านอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง

เมื่อพิจารณาความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนภายหลังการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อแล้วพบว่า ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนที่ลดลงมากที่สุด คือ ความวิตก

กังวลด้านร่างกายซึ่งได้แก่ อาการมือสั่น เดินไป - เดินมา หัวใจเต้นแรง เหงื่อออกมาก ที่บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และจมูก ขาสั่น เหนื่อย และมือเย็น ส่วนความวิตกกังวลก่อนการแสดงด้านอารมณ์ของนักเรียนนั้น อาการที่ลดลงมากที่สุดคือ ความมั่นใจ อึดอัดใจ และตื่นเต้น ส่วนนักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงตามลำดับดังนี้ คือ ความวิตกกังวลก่อนการแสดงด้านร่างกาย อาการที่ลดลงมากที่สุดได้แก่ มือเย็น เหนื่อย เหนื่อออกมากที่บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และจมูก เดินไป - เดินมา หัวใจเต้นแรง ขาสั่น และมือสั่น ส่วนความวิตกกังวลก่อนการแสดงด้านอารมณ์ของนักเรียนพบว่า อาการที่ลดลงมากที่สุดตามลำดับได้แก่ ความอึดอัดใจ ตื่นเต้น และมั่นใจ

จากผลของการวิจัยในครั้งนี้พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการใช้สถานการณ์จำลอง สามารถทำให้ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนลดลงแตกต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการฝึกควบคุมความคิด ความรู้สึก ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีวิธีการฝึก คือ (1) ให้นักเรียนฝึกการควบคุมการหายใจของตนให้เป็นระบบ (2) ให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ โดยเกร็งกล้ามเนื้อจนรู้สึกถึงเครียดที่สุด ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างเต็มที่ (3) ให้นักเรียนเรียนรู้การแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่กล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและคลาย ทำให้นักเรียนรู้ตัวมากขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง และสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของการวิจัยในครั้งนี้ สามารถลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงที่ "อาการ" โดยตรง กล่าวคือ ขณะที่นักเรียนเกิดความวิตกกังวลก่อนการแสดงกล้ามเนื้อจะเกร็ง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อคลายออก ความวิตกกังวลจึงลดลง ส่วนการที่ใช้สถานการณ์จำลองเป็นการให้ความรู้ และแนวทางในการลดความวิตกกังวลเพื่อเตรียม

นักเรียนก่อนที่จะเผชิญกับสถานการณ์จริง แม้ว่าจะช่วยให้นักเรียนสามารถลดความวิตกกังวลได้ แต่นักเรียนก็ไม่มีโอกาสฝึกควบคุมจิตใจ ร่างกายและตลอดทั้งอาการวิตกกังวลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความมั่นใจในการผ่อนคลายความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนมากกว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการทำสถานการณ์จำลอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถหาวิธีการกลับมาฝึกเพิ่มเติมที่บ้านก่อนนอน หรือในเวลาอื่นที่ต้องการฝึกได้ด้วยตนเอง ทั้งในระหว่างการทดลอง หรือในระยะเวลาที่การทดลองได้ผ่านพ้นไปแล้วนักเรียนก็ยังสามารถไปฝึกเองได้ ขณะที่นักเรียนที่ได้รับการทำสถานการณ์จำลองนั้น มีโอกาสได้เรียนรู้เฉพาะในห้องเรียนเท่านั้น ไม่มีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมเช่นเดียวกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่อย่างไรก็ตาม นักเรียนที่ได้รับการทำสถานการณ์จำลอง สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปเป็นแนวทางการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือเพื่อช่วยเหลือคนอื่นได้ แม้ว่าการวิตกกังวลนี้จะลดลงน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก็ตาม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 สถานที่ที่จะใช้สำหรับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควรมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เงียบสงบ มีความเป็นส่วนตัวพอสมควร เนื่องจากผู้ฝึกต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังฝึก จึงไม่ควรมีสิ่งรบกวนภายนอกมาดึงดูดความสนใจ หรือทำลายสมาธิของผู้ที่ได้รับการฝึก

1.2 ผู้ที่จะหาวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ ควรศึกษาจุดมุ่งหมายวิธีดำเนินการฝึกและควรจะฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์จนเกิดความชำนาญ ก่อนที่จะกลับไปฝึกด้วยตนเอง นอกจากนี้ไม่ควรฝึกในขณะที่ หิวหรืออิ่ม ง่วงนอนหรือเพิ่งตื่นนอน ออกกำลังกาย

มาใหม่ ๆ หรือเมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจนเกินไป มีอาการคันศีรษะอันเนื่องจากการคันศีรษะ หรือ
รับประทานยา เจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวอันเป็นโรคที่มีสาเหตุจากทางกาย เช่น โรคหัวใจ
เป็นต้น และที่สำคัญคือ ก่อนดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้องฝึกการหายใจอย่างลึก
ก่อนทุกครั้ง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

2.1 ควรติดตามผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลอง
จำลอง ภายหลังการทดลองทุก ๆ 3 เดือน หรือทุก ๆ 6 เดือน เพื่อศึกษาว่า นักเรียนที่ได้รับการ
การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและนักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยการใช้สถานการณ์จำลอง ยังคงมี
ความวิตกกังวลก่อนการแสดงอยู่มากน้อยเพียงใด หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.2 ควรศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวล
ด้านอื่น ๆ ของนักเรียน เช่น ความวิตกกังวลในการเรียนต่อของนักเรียนในวิทยาลัยนาฏศิลป์
ความวิตกกังวลในการเลือกประกอบอาชีพ ความวิตกกังวลในการคบเพื่อน เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เกษม มีสง่า. ผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำต่อความสามารถในการว่ายน้ำ. ปริทัศน์พนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- เกียรติศักดิ์ อธิยานันท์. "การรักษาและส่งเสริมชนบทธรรมนิยมประเพณีและวัฒนธรรมที่ดั้งเดิม," วัฒนธรรมไทย. 23(3) : 37-49 ; มีนาคม 2527.
- ฉีกฤทธิ บุษบา. ผลการสอนโดยใช้สถานการณ์จำลองและวิธีไม่ใช้สถานการณ์จำลองวิชาสังคมศึกษา หน่วยปัญหาในโลกปัจจุบัน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริทัศน์พนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- จีระ เจริญสุขวิมล. การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความวิตกกังวลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดนครปฐม. ปริทัศน์พนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- เจริญ สมวงษ์ศิริ. การใช้ยารักษาความวิตกกังวล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สาริกากาการพิมพ์, 2523.
- จวีรรณ สุตะบุตร. การพยาบาลพื้นฐาน. นนทบุรี : วิทยาลัยการพยาบาลศรีธัญญา, 2527.
- ชูเกียรติ ปานปรีชา. "ความเครียด," จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. ปริทัศน์พนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ชูศรี วงศ์รัตน์. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

เดโช สวานนท์. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร์, 2518.

ทองแท้ ศิลาว. ผลของการฝึกฝนคล้ายคลึงกันที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดบึงกาฬ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.

ทิสนา เขมมณี และคนอื่น ๆ. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ :
บูรพาการพิมพ์, 2522.

ธงชัย สุทธิ. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้
ป้องกันตัว. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

ธำรงค์ น่วมศิริ. การทดลองใช้ข่าวหนังสือพิมพ์สร้างสถานการณ์จำลองในการสอนจริยศึกษา
เพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมและพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียน. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
อัดสำเนา.

นาคยา ภัทรแสงไทย. ยุทธวิธีการสอนสังคมศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร์, 2525.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนุพัราเมตริก. กรุงเทพฯ : โอเอส พรินต์ติ้งเฮาส์, 2533.

นิตยา พงศ์พานานุเวช. ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญหน้าของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

ประนอม เฉยชัย. นวัตกรรมการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่ :
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.

- ประมวล คัดยิณลิน. ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยบุคลิกภาพ. มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยวิชาการศึกษา มหาสารคาม, 2511.
- ประสาธ อิศระปรีดา. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : กราฟฟิคอาร์ท, 2522.
- ประสิทธิ์ บัวคลี่. การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความเกรงใจ และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนไทยในต่างจังหวัด นักเรียนไทยในกรุงเทพฯ และนักเรียนนานาชาติ. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2514. อัดสำเนา.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. "ทักษะการอ่านให้คำปรึกษา : การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ," เทคนิคการอ่านให้คำปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.
- พุดชาติ เพชรสกลิต. การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการอภิปรายกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- มาจิต กอนนพวงเสวี. ความวิตกกังวล และความรู้สึกวิตกกังวลของอาจารย์ในวิทยาลัยครู. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.
- มาลี กามมาลา. การอ่านหนังสือบำบัดความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาลเด็ก. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.

- กลล พุดางกูร. "กระบวนการสำมะโน - จิตสำนึก," ธรรมชาติของมนุษย์หลักร่วมแนวใหม่
สำหรับพยาบาล. ตอนที่ 2. 2522.
- ละเอียด ชูประยูร. "วิธีลดความเครียดด้วยตนเอง," ความรู้สำหรับประชาชน เล่ม 2.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2524.
- วรรณ เติศกันดี. ผลการสอนโดยใช้เกมสถานการณ์จำลองที่ต่อเนื่องแนวคิดแก้ปัญหาและผล
สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปริมาณพิมพ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
อัสสาเนา.
- วรรณ วัชรธรรม. ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความต้องการผลสัมฤทธิ์และความรู้สึก
รับผิดชอบของเด็กไทยเชื้อชาติไทยและเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้น ม.ศ. 3 โรงเรียน
รัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์. ปริมาณพิมพ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัย
วิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515. อัสสาเนา.
- รัตน ศรีสัตย์วาจา. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และคุณธรรมบางประการ
ของนิสิตมหาวิทยาลัย. ปริมาณพิมพ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519. อัสสาเนา
- วัลลภ กันทรัพย์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับความปรารถนาใน
การสอนและความวิตกกังวลในการเรียนกับความสำเร็จในการเรียน. ปริมาณพิมพ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2513. อัสสาเนา.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. การรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง. กรุงเทพฯ : เบียร์น็อค
พับลิชเชอร์, 2528,
- วิจารณ์ วิชัยยะ. "โรคประสาทและการรักษา," คู่มือทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2523.

วิภา มีสวัสดิ์. การศึกษาผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลด

ความรู้สึกกลัวในการพูดในชั้นเรียนของนิสิต มศว ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.

อัคราเสนา.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรแกนกลางขั้นต้น (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

คุรุสภา, 2534.

สมบูรณ์ เสงี่ยมศักดิ์ อยุธยา. การเปรียบเทียบผลการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนหน่วยการทำงานภาคิน ด้วยการสอนแบบใช้

และไม่ใช้สถานการณ์จำลอง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัคราเสนา.

สมพงษ์ จิตระดับ. "การสอนจริยศึกษาด้วยสถานการณ์จำลอง," ประชาศึกษา, 24(6)

15-21 : มีนาคม 2522.

สวีย์ ดันดิพัฒน์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2522.

สมัญญา เสงี่ยมศักดิ์. ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัคราเสนา.

สาเวียง เวชสุนทร. "การนำสถานการณ์จำลองในวิทยาลัยครู," ครูปริทัศน์, 5(2) :

18-19 ; มกราคม 2523.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2524.

สุพิชฌา เตชะถิวงค์ และคณะ. ตำราจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย,

2520.

สุภา กิจจาท. "การนำสถานการณ์จำลอง," เอกสารประชุมปฏิบัติการเกี่ยวกับการสอน

แบบจุลภาค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ตำรวจ, 2519.

- สุรางค์ นามสูตร. ผลการวัดค่าปฏิกิริยาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครุตรดิตถ์. ปริญญาโท ๓.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- สุวิภา อาวีพรรค. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2524.
- องค์การอนามัยโลก. เรื่องความวิตกกังวล (World Health Organization,
Organization Mandiate De La Sante). ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- อู่ชาติ แจ่มเจริญ. "สถานการณ์จำลองกับการเรียนการสอน," มิตรครู. 21(9) :
 5-9 ; พฤษภาคม 2522.
- อภาพ รุ่งเด็กลีบ. ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นๆบางประการ
ของบุคลากร. ปริญญาโท ๓.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา
 ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.
- อัมภา พุทธิชนะ. ผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตตสมุทัยต่อความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง
กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท ๓.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- อุณม พิมพ์. การศึกษาสเกทบอลและแนวปฏิบัติของผู้ตัดสิน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :
 โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

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, Aron T. "Cognition : Anxiety and Psychological Disorders,"
in Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II.
New York : Academic Press, 1972.
- Beech, H.R., L.E. Burns and B.F. Sheffield. A Behavioral Approach
to the Management of Stress. New York : John Wiley and Sons,
1982.
- Beck, Isabel H. and Bruce Monroe. "Some Dimension of Simulation,
Student Cognitive Retention and Pupil Teach Effective
Perception," Dissertation Abstracts International. 4713-A ;
February, 1974.
- Borkovec, T.D. "Insomnia," Journal of Consulting and Clinical
Psychology. 50 : 880 - 895 ; November, 1982.
- Bourne, Edmund J. The Anxiety and Phobia Workbook. California :
New Harbinger Publication Inc, 1990.
- Cautela, J.R. and J. Groden. Relaxation. Illinois : Research
Press Company, 1978.
- Cherry, Kendrick Houck. "Simulation in High School Social Studies :
Student - Cognitive Retention and Pupil Teaching Affective
Perception," Dissertation Abstracts International. 34(8) :
4712 - 4713-A ; February, 1972.
- 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.
- Cruickshank, D. "Nature of Simulation and Games : A Preliminary
Inquiry," Education Technology. July, 1972.

- 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.
- 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.
- Eptien, 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.
- Geller. Danial M. Involvement in Role - Playing Simulation. "A Demonstration with Studies on Obedience," Journal of Personality and Social Psychology. 36 : 193 ; November, 1978.
- 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. New York : John Wiley and Sons, 1978.
- Hilgard, Ernest R. Introduction to Psychology. 3rd. New York : Harcourt Brace and World Inc, 1962.
- Huges, John M. "Anxiety," Nursing Mirror. March, 1971.
- 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.
- Jersild, Arthur Thomas. Child Psychology. 4th ed. New York : Prentice - Hall, 1968.
- Lance, James W. Mechanism and Management of Headache. 4th 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.
- Leopoldo, Joseph Macias, "The Use of Simulation in Foreign Language Teaches Education in Activity Specific Teaching Simulation," Dissertation Abstracts International. 33 : 1567 - 1568 ; October, 1972.
- Levitt, Eugene E. The Psychology of Anxiety. New York : Bobbs - Merrill Company, 1967.
- Luckman, Joan and Sorenson, Karen. Medical Surgical Nursing A Psychophysiological Approach. Philadelphia, W.B. Saunders Company, 1974.
- Madders, Jane. Stress and Relaxation. Singapore : P.G. Publishing, 1979.

- McReynolds, John W. How to Plan College and What to Do When You Get There. New York : Simon and Schuster, 1956.
- Meissner, William W. "Theories of Personality and Psychopathology Classical Psychoanalysis," Comprehensive textbook of Psychiatry Baltimore : William and Wilkins, 1980.
- Mowrer, Orval Hobart. Learning Theory and Behavior. New York : John Wiley, 1960.
- Patterson, D.H. Humanistic Education. California : Prentice - Hall, 1973.
- Phillips, B.N., R.P. Martin 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.
- Postma, Charles Henry. "Simulation in High School Social Studies : Students Cognitive Retention and Pupil Teacher Affective Perceptions," Dissertation Abstracts International. 34(8) : 4712 - 4713-A ; February. 1974.
- Rouhani, Graene C. "Understanding Anxiety," Nursing Mirror. March, 1978.
- Rycroff, Charles. Anxiety and Neurosis. London : Allen Lane the Penguin Press, 1968.
- Sarason, Irwin G. "An Objective Approach," Personality. 2nd ed. New York : John Wiley, 1972.
- Sarason, Seymour Bernard. Anxiety in Elementary School Children New York : John Wiley, 1960.
- Schltz, Landall L. Simulation in Social and Administrative Science. New Jersey : Prentice - Hall, 1972.
- Spielberger, Charles D., Richard L. Gorsuch and Robert E. Lushene. STAI Manual. California : Consulting Psychologists Press, 1970.

Stoddard, Alan, The Back Relief from Pain. Singapore : P.G. Publishing, 1983.

Taylor, R.G. "Personality Traits and Discrepancy Achievement : A Review," Journal of Counseling Psychology. 11 : 76-82, December, 1964.

Zung, William W.K. The Measurement of Anxiety. New York : Warner Lambert, 1978.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน
- แบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลด้านร่างกาย
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดง
ของนักเรียน

แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน

ชื่อ.....สกุล.....สถานที่สัมภาษณ์.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำอธิบาย : ข้อความต่อไปนี้เกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน ท่านักเรียน
ตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	มีความวิตกกังวล ก่อนการแสดง	ไม่มีความวิตกกังวล ก่อนการแสดง
1	เมื่อใกล้เวลาจะแสดงนักเรียนรู้สึกตื่นเต้น.....		
2	นักเรียนจะรู้สึกกระสับกระส่ายเมื่อใกล้ถึง เวลาแสดง.....		
3	นักเรียนรู้สึกไม่มีสมาธิที่จะทำอะไร จนกว่า จะได้แสดงผ่านใบเรียบร้อยแล้ว.....		
4	นักเรียนรู้สึกกระวนกระวายใจ เมื่อใกล้ถึง เวลาแสดง.....		
5	นักเรียนรู้สึกอึดอัดที่ต้องแสดงต่อหน้าผู้ชม เป็นจำนวนมาก.....		
6	นักเรียนรู้สึกประหม่าที่ต้องออกไปแสดงต่อหน้า ผู้ชมจำนวนมาก.....		

ข้อ	ข้อความ	มีความวิตกกังวล ก่อนการแสดง	ไม่มีความวิตกกังวล ก่อนการแสดง
7	ก่อนการแสดงนักเรียนรู้สึกมั่นใจว่าจะแสดง ได้ถูกต้อง สวยงาม.....		
8	ขณะที่กำลังที่จะแสดง นักเรียนรู้สึกว่าไม่อยาก ใช้เวลาแสดงมาถึง.....		
9	นักเรียนรู้สึกอยากให้อาจารย์เลือกนักเรียน แสดงเป็นตัวเอกของเรื่อง.....		
10	ทุกครั้งที่จะออกแสดง นักเรียนรู้สึกมั่นใจว่า จะแสดงได้เป็นอย่างดี.....		
11	ก่อนการแสดงนักเรียนรู้สึกปกติทุกอย่าง ไม่ แตกต่างไปจากเวลาปกติธรรมดา.....		
12	นักเรียนรู้สึกสบายใจที่จะแสดงต่อหน้าผู้ชม เป็นจำนวนมาก.....		
13	นักเรียนรู้สึกว่าหัวใจเต้นแรงเมื่อจะออกแสดง.....		
14	นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองหายใจไม่ทันเมื่อเวลา แสดงมาถึง.....		
15	นักเรียนรู้สึกหายใจเป็นปกติธรรมดาเวลาที่ จะแสดง.....		
16	ก่อนการแสดงนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจและมัก เดินไป เดินมาเพื่อคลายความเครียด.....		

ข้อ	ข้อความ	มีความวิตกกังวล ก่อนการแสดง	ไม่มีความวิตกกังวล ก่อนการแสดง
17	นักเรียนมีความรู้สึกที่ตัวเองมักมีเหงื่อออกมากกว่าปกติที่ตามบริเวณหน้าผาก จมูก และฝ่ามือ ก่อนการแสดง หรือในขณะที่กำลังรอเวลาแสดง		
18	หากเสียงได้นักเรียนมักเกียจทำให้เพื่อนเป็นคน ออกแสดงก่อนตัวเองเสมอ		
19	ก่อนการแสดงนักเรียนรู้สึกที่ตัวเองมือเย็นมาก กว่าปกติ		
20	นักเรียนรู้สึกชาลิ้น เมื่อใกล้ถึงเวลาแสดง		
21	นักเรียนรู้สึกว่ามีลิ้นขณะที่ใกล้ถึงเวลาแสดง		
22	นักเรียนรู้สึกว้าวุ่นเมื่อใกล้ถึงเวลาแสดง		
23	นักเรียนรู้สึกว่าร่างกายเป็นปกติทุกอย่าง แม้ เวลาแสดงจะมาถึงก็ตาม		
24	นักเรียนรู้สึกมีความสุขที่ได้แสดงต่อหน้าผู้ชม และอยากจะได้แสดงบ่อย ๆ		
25	ขณะที่นักเรียนเกิดความรู้สึกไม่สบายใจก่อน การแสดง นักเรียนไม่ทราบว่าจะช่วยตัวเองได้ อย่างไร		

ลงชื่อ..... (ผู้สัมภาษณ์)

เกณฑ์การให้คะแนน

มีความวิตกกังวลก่อนการแสดง ให้ 1 คะแนน

ไม่มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงให้ 0 คะแนน

ความหมายของคะแนน

ผู้ที่มีคะแนนรวมสูง หมายถึง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงมาก

ผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำ หมายถึง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงน้อย

หลักการบันทึก

มีความวิตกกังวลก่อนการแสดง หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมนั้นในช่วงใด
ช่วงหนึ่งของการแสดงก็ได้

ไม่มีความวิตกกังวลก่อนการแสดง หมายถึง นักเรียนไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย
ตั้งแต่เริ่มต้นแสดง จนยุติการแสดง

เกณฑ์การให้คะแนน

มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางกายก่อนการแสดง ำให้ 1 คะแนน

ไม่มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางกายก่อนการแสดง ำให้ 0 คะแนน

ความหมายของคะแนน

ผู้ที่มีคะแนนรวมสูง หมายถึง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงมาก

ผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำ หมายถึง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงน้อย

ภาคผนวก ข

- ตารางสรุปโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล
ก่อนการแสดง
- โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ตารางสรุปโปรแกรมการให้สถานการณ์จำลองเพื่อลดความวิตกกังวล
ก่อนการแสดง
- โปรแกรมการให้สถานการณ์จำลอง

ตารางสรุปโปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบความหมายของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลก่อนการแสดงและผลของความวิตกกังวลก่อนการแสดง 3. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อและบทบาทหน้าที่ของตนเอง	1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัย และนักเรียนโดยการแนะนำตัวเองและให้นักเรียนได้แนะนำตัวเองแต่ละคน 2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลก่อนการแสดง และผลของความวิตกกังวลก่อนการแสดง 3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้ 3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ในการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ 3.2 อธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		4. เพื่อให้ นักเรียนทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการรายงานผลของการฝึกด้วยตนเองที่บ้าน	4. ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะมีประโยชน์ และนักเรียนจะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนักเรียนนำไปฝึกต่อเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นักเรียนบันทึกผลงานแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่แจกให้ทุกครั้ง หลังจากที่ได้รับจากการฝึก แล้วนำมาส่งให้ ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและอภิปรายร่วมกัน
2	ความวิตกกังวลก่อนการแสดง	1. เพื่อให้ นักเรียนเกิดความกระจำจ สามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อที่เท้า น่อง ต้นขา และต้นแขน และสามารถเกร็งกล้ามเนื้อดังกล่าวข้างต้นได้อย่างถูกต้องวิธี	<u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยกล่าวถึงความวิตกกังวลก่อนการแสดงว่าหมายถึง ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับนักเรียนก่อนการแสดง ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และร่างกาย ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในส่วนเท้า น่อง และต้นขานั้น จะใช้เมื่อนักเรียนเกิดอาการเท้าเย็น มีเหงื่อออกมากที่ฝ่าเท้า ขาเส้น ส่วนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วน มือ แขน และต้นแขนนั้น ใช้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความรู้สึกถึงเครียดที่เกิดขึ้นจากกล้ามเนื้อขณะที่เกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียด และรับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อกำลังผ่อนคลายเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง	เมื่อเกิดอาการมือเย็น มือสั่น หรือมีเหงื่อออกมากที่มือ ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลก่อนการแสดง <u>ขั้นที่ 2</u> วิธีดำเนินการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้ 2.1 การฝึกให้นักเรียนหายใจ ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่สบายหลับตา แล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลาย ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจ ซึ่งการฝึกการหายใจที่ถูกต้องนี้จะฝึกให้นักเรียนควบคุมการหายใจเข้าและหายใจออกให้เป็นระบบ เมื่อนักเรียนสามารถควบคุมการหายใจได้แล้วจะส่งผลให้นักเรียนสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความตื่นเต้น ไม่มั่นใจหรืออีคว็อจที่เกิดขึ้น เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง 2.2 ผู้วิจัยสาธิตการเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ก่อนที่จะให้นักเรียนเริ่มฝึก

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน และต้นแขน เมื่อเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจนรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง อยู่กับความผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อย ๆ สืบตาขึ้น 2.3 ภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หัวข้อ 2.2 แล้วผู้วิจัยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลก่อนการแสดงคือ การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนเท้า น่อง และต้นขา ใช้เมื่อนักเรียนเกิดอาการเท้าเย็น มีเหงื่อที่ฝ่าเท้า และมีอาการชาสัน ส่วนการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนมือ แขน และต้นแขน ใช้เมื่อนักเรียนเกิดอาการมือเย็น มือสั่น หรือมีเหงื่อออกมากที่บริเวณฝ่ามือ ซึ่งเป็นผลจากความวิตกกังวลก่อนการแสดง <u>ขั้นที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้าน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ก่อนนอน แล้วให้บันทึกผลการฝึกลงใบ รายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการ พบกันครั้งต่อไป
3	ความวิตกกังวลก่อน การแสดง	1. เพื่อเป็นการประเมินผล การฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของนักเรียน เป็นระยะ ๆ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธี การฝึกเกร็ง และคลาย กล้ามเนื้อที่หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้องและคอ ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี เพื่อลดความวิตกกังวล ก่อนการแสดง	<u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจดูใบรายงานผลการฝึกของนักเรียน ในครั้งที่ผ่านมามีพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียน ได้ซักถาม และทบทวนการฝึกในครั้งที่แล้ว ก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป <u>ขั้นที่ 2</u> 2.1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกเริ่มด้วยการนั่ง ในท่าที่สบาย หลังคา เกร็งกล้ามเนื้อที่จะส่วน ตามลำดับต่อไปนี้คือ หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ เมื่อเกร็งจนถึงที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายออกอย่างช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย จึงค่อย ๆ สลับซ้ำ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการฝึก ตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยทำตามคำบอก ของผู้วิจัย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.3 ภายหลังการฝึกผ่อกลายกล้ามเนื้อ ข้อ 2.2 แล้วผู้วิจัยฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ ที่ละส่วนที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความ วิตกกังวลก่อนการแสดง คือ การเกร็ง กล้ามเนื้อที่หน้าอกและท้อง ซึ่งใช้เมื่อนักเรียน มีอาการตื่นเต้น ใจไม่มั่นคง อึดอัดใจ และหัวใจ เต้นแรง ซึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวล ก่อนการแสดง <u>ขั้นที่ 3</u> ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับแล้วทำบันทึกใบ รายงานผลการฝึกมาส่งในครั้งต่อไป
4	ความวิตกกังวลก่อนการแสดง	1. เพื่อเป็นการประเมินผล การฝึกผ่อกลาย กล้ามเนื้อของนักเรียน เป็นระยะ ๆ	<u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่ผ่านมา และตรวจดูใบรายงานผลการฝึกของนักเรียน ในครั้งที่ผ่านมาพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียน ได้ซักถามและทบทวนการฝึกในครั้งที่แล้ว ก่อนที่จะมีการสาธิตขั้นต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้ นักเรียนรู้วิธี การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ และวิธีการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เพื่อลดความวิตกกังวล ก่อนการแสดง	<u>ขั้นที่ 2</u> 2.1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกเริ่มด้วยการนั่ง านท่าที่สบาย ฝึกกล้ามเนื้อทุกส่วนอยู่ในสภาพ ที่ผ่อนคลาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน ตามลำดับต่อไปนี้คือ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าจะตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย แล้วจึงค่อยลืมตาขึ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการฝึกตาม ขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดูตามลำดับ โดยดำเนินการ การฝึกตามคำบอกของผู้วิจัย 2.3 ภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หัวข้อ 2.2 แล้วผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกเกร็ง กล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวล ก่อนการแสดงคือ การเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าผาก คิ้ว ปากและแก้ม เพื่อลดความไม่สบายใจ ที่เกิดขึ้น เนื่องจากความวิตกกังวลก่อนการแสดง <u>ขั้นที่ 3</u> ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้าน ก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับแล้วทำ บันทึกงานใบรายงานผลการฝึกมาส่งในครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5-11	ความวิตกกังวลก่อนการแสดง	1. เพื่อให้เด็กเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง 2. ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและคลายอย่างมีสติรู้ตัว เมื่อกล้ามเนื้อส่วนใดเครียดก็สามารถที่จะผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง 3. ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะนำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง โดยการเรียนรู้ถึงอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	<u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกฝนครั้งที่ผ่านมามีความพร้อมทั้งตรวจดูใบรายงานการฝึกของนักเรียนและสอบถามถึงความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อข้องใจที่เกิดขึ้นในการฝึกตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน <u>ขั้นที่ 2</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนโดยเริ่มตั้งแต่ต้นจนครบทุกส่วน และให้นักเรียนฝึกเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง คือ านส่วนของกล้ามเนื้อ เท้า ต้นขา น่อง มือ แขน ต้นแขน หน้าอก ท้อง 2.2 ให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนได้รับการผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ถ้ายังให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่ยังคงค้างอยู่ให้ได้รับการผ่อนคลายจนครบทุกส่วน หายใจลึก ๆ ลึก 2-3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกนั้นสักครู่ จึงค่อยลืมตาขึ้น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ทางร่างกายและอารมณ์ เช่น ตื่นเต้น อึดอัดใจ ไม่มั่นใจ มือเย็น เท้า เย็น มือสั่น ขาสั่น หัวใจเต้นแรง มีเหงื่อ ออกมากที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และใบหน้า เหนียว เหนียว ซึ่งเป็นผลมา จากความวิตกกังวล ก่อนการแสดง นักเรียน ก็สามารถนำวิธีการผ่อนคลาย คลายกล้ามเนื้อมาใช้ในการ การลดความวิตก กังวลก่อนการแสดงให้ กับตนเองได้	เป็นการเสริมสร้างการฝึก ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับ แล้วทำบันทึกในใบ รายงานผลการฝึกมาส่งในครั้งต่อไป
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อเป็นการสรุปวิธีการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลด ความวิตกกังวลก่อน การแสดงของนักเรียน เป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ	1. ให้นักเรียนทบทวนการเกร็งและคลาย กล้ามเนื้อที่ละส่วนตามวิธีการที่ได้ฝึก มาแล้วโดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ ออก ไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปาก ตามลำดับ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		และให้นักเรียนกล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองภายหลังการฝึก	2. ให้นักเรียนรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ผ่านมามาตลอดว่า อาการต่าง ๆ ของความวิตกกังวลก่อนการแสดง เช่น ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ อึดอัดใจ มือสั่น ขาสั่น มือเย็น เท้าเย็น หัวใจเต้นแรง เหนื่อย เหน็บ มีเหงื่อออกมากที่ฝ่ามือ และฝ่าเท้า นั้นได้ลดลงหรือไม่หลังจากที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายและซักถามปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น 3. ผู้วิจัยสรุปถึงวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตลอดทั้งประโยชน์ที่จะได้รับรวมถึงแนวทางการที่นักเรียนจะนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนต่อไป 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และกล่าวปิดการทดลอง

- หมายเหตุ**
1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้น่าใช้ฝึกในเวลาที่ยาวหรือเหนื่อยเกินไป ทั้งไม่ใช้กับผู้ที่รู้สึกง่วง หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
 2. การดำเนินการแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 50 นาที

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 1 บรรณิน เทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบความหมายของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลก่อนการแสดง และผลของความวิตกกังวลก่อนการแสดง
 3. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 4. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่จะได้รับ และให้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนโดยการแนะนำตัวเอง และให้นักเรียนได้แนะนำตัวเองทีละคน
2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลก่อนการแสดง และผลของความวิตกกังวลก่อนการแสดง
3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้
 - 3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.2 อธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อคือ นักเรียนต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมที่จะรับการฝึก โดยมาให้ตัวเองรู้สึกหิว หรือเหนื่อยเกินไป หรือรู้สึกง่วง หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย ก่อนที่จะรับการฝึก
4. บอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะไปประโยชน์ และนักเรียนจะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนักเรียนทำฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลา

ที่กำหนด และให้นักเรียนบันทึกผลงานแผนรายงานผล การฝึกฝนคล้ายกล้ำมเนื้อที่แจกให้
ทุกคน หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วนำเสนอให้ผู้วิจัยตรวจสอบเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาส
ให้ซักถามและอภิปรายร่วมกัน

การประเมินผล

โดยการสังเกตจากการซักถาม และความร่วมมือของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 2 ความวิตกกังวลก่อนการแสดง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระจำง สามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อที่เท้า น่อง ต้นขา และต้นแขน และสามารถเกร็งกล้ามเนื้อดังกล่าวได้อย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความรู้สึกถึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะที่เกร็ง กล้ามเนื้อจนถึงเครียดที่สุด และรับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อกำลังผ่อนคลาย เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้องคือ การนั่งบนเก้าอี้ที่พอเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป บ่อยตัวตามสบายให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายเต็มที่ หลังตั้งตรงไม่เอนไปพิงพนัก

จากนั้นฝึกให้นักเรียนหายใจที่ถูกต้อง เป็นระบบ โดยการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ให้อากาศเข้าไปสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่อนคลาย ช่วงอก ไปสู่ช่วงท้อง จากนั้นให้กลืนลมหายใจไว้ให้นานที่สุดเท่าที่นักเรียนจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ ระบายลมหายใจออกทางปาก จากนั้นจึงเริ่มดัดหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจที่เป็นระบบนี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความรู้สึกตื่นเต้น นอนไม่หลับ หรืออีก้อใจ ซึ่งเกิดขึ้นก่อนการแสดง

เมื่อนักเรียนหายใจเป็นแล้วจึงเริ่มสาธิตการเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ เท้า น่อง ต้นขา และต้นแขน เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าจะเครียดมากที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง จึงค่อย ๆ สิ้นสุด

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนดำเนินการฝึกตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยทำตามคำบอกของผู้วิจัยซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ คือ

ให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อข้อนิ้ว

เท้า เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โดยจะเกร็งให้เครียดมากที่สุด ด้วยการยกหน้าเท้าขึ้นให้สันเท้าอยู่กับพื้น แล้วทิ้งเกร็งทิ้งงอนิ้วเท้าทั้งสิบเข้าใบ เกร็งให้แรงจนรู้สึกเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่เกร็งตามไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

การเกร็งกล้ามเนื้อที่เท้าจะใช้เมื่อเกิดอาการเท้าเย็น หรือมีเหงื่อออกมากที่ฝ่าเท้า ขณะที่เกิดความวิตกกังวล

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือ ทำให้กล้ามเนื้อที่มือตึงเครียด โดยยกสันเท้าขึ้น กดหน้าเท้าลงกับพื้นให้แน่น เรียนรู้ความเครียดตามกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ถูกกระทบกระเทือนไปด้วย เมื่อมือเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกปล่อยวางสันเท้าลงตามปกติ ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า โดยแยกขาทั้ง 2 ข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้ความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู

การเกร็งกล้ามเนื้อที่มือ และหน้าขาจะใช้เพื่อลดอาการชาล้นเมื่อเกิดความวิตกกังวลก่อนการแสดง

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง ทาหัดกล้ามเนื้อและนิ้วตึงเครียด โดยการกำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วหรือแบมือจนเกินไป ำหัดนี้เรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู

แขน เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้ง 2 ข้าง ทาหัดกล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำคอให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดยวางลงข้างลำตัวให้แขนทั้ง 2 ข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้ง ำหัดกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้ง 2 ข้าง ทาหัดกล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ำให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หักฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ วางแขนข้างลำตัวให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ สิ้นสุดอย่างช้า ๆ

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้โอกาสนักเรียนได้ซักถามข้อข้องใจต่าง ๆ จากนั้นจึงให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน แล้วให้นักเรียนฝึกฝนแบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล โดยการสังเกตพฤติกรรมและความร่วมมือในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

หมายเหตุ การเกร็งกล้ามเนื้อที่มือ แขน และต้นแขน ำใช้เมื่อเกิดอาการมือเย็น มือสั่น และมีเหงื่อออกมากที่บริเวณฝ่ามือ ซึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวลก่อนการแสดง

โปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 3 ความวิตกกังวลก่อนการแสดง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อของนักเรียนเป็นระยะ ๆ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่หัวไหล่ หน้าอก ท้องและคอ ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง
3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดี และติดตามผลเป็นระยะ ๆ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกฝนครั้งที่แล้ว และตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักเรียน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม ถ้าหากนักเรียนยังไม่เข้าใจ และไม่สามารถฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 2 ได้ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนฝึกซ้ำ ก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจเข้าและออกก่อน 2 - 3 ครั้ง แล้วจึงเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ หัวไหล่ หน้าอก ท้อง และคอ เมื่อเกร็งจนถึงที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย แล้วจึงค่อย ๆ สืบต่าขึ้น

จากนั้นให้นักเรียนดำเนินการฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยให้ฝึกตามคำบอกของผู้วิจัยตามลำดับดังนี้คือ

หัวไหล่ ให้นักเรียนผ่อนคลายความเครียดที่หัวไหล่ โดยนำความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง ทำให้หัวไหล่ตึงเครียดโดยการยกไหล่ หรือทอไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นให้สูงพยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้

ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอเป็นต้น
เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ
ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังคลายอย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะจนสามารถรู้สึกถึง
การผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น
โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับให้ต้นแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้น้ำหนักแน่น
ยิ่งขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้อกกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก
และกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกาย ได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง
เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หน้าอกนี้ ใช้เพื่อลดอาการหัวใจ
เต้นแรง มีความรู้สึกตึงตื้อ อึดอัดใจ และไม่มีน้ำใจ ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลก่อนการแสดง

ท้อง เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียด โดย
การเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาตบหน้าท้อง กลั้นลมหายใจ
ไว้แน่น เพื่อช่วยทำให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจ
ออกช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ท้องนี้ สามารถใช้เพื่อ
ลดความรู้สึกตึงตื้อ ไม่มีน้ำใจ และอึดอัดใจ ที่เกิดจากความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้เช่นกัน

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อที่คอ ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเป็น
กล้ามเนื้อที่อ่อนไหวง่าย ถ้าเกร็งแรงเกินไปอาจเกิดการเคล็ดขัดยอกขึ้นได้จึงควรค่อย ๆ เพิ่ม
ความเครียดอย่างรู้ตัวจนถึงเครียดที่สุด อย่าหักโหมเกร็งแรงหรือเร็วเกินไป ก่อนเกร็งควร
ตั้งคอให้อยู่ในระดับตรง ยกฝ่ามือทั้งสองข้างรองไว้ด้านหลัง แล้วจึงกดคางเข้าหาฝ่ามือในขณะที่
ฝ่ามือดันขึ้นด้านไว้ให้น้ำหนักและด้านพอ ๆ กัน โดยใช้แรงกดจากบริเวณหลังคอให้หลังคอเกร็ง
เครียดที่สุด พยายามให้บริเวณที่ดันไว้เครียดน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้วจึงค่อย ๆ คลายแรงกด
และแรงต้านออก บ่อยมือลงให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณคอทั้งหมด เรียนรู้ถึงความผ่อนคลายสักครู่
แล้วจึงยกมือทั้ง 2 ข้างประสานกันไว้อยู่ที่หลังศีรษะ ทำให้กล้ามเนื้อเครียดอีก โดยการใช้นิ้วมือดัน

ศีรษะมาข้างหน้า แต่ให้แรงคอต้านกลับให้ศีรษะคงอยู่ในสภาพตั้งตรง ให้แรงดันกับแรงต้าน
พอ ๆ กัน เมื่อรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ คลายแรงกด และแรงต้านออกช้า ๆ บ่อยมือลง
แล้วบ่อยให้คออยู่ในสภาพผ่อนคลายสักครู่อีกจึงให้ลืมตาขึ้น

ขั้นที่ 3 ทำให้นักเรียนได้ถามปัญหาที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงให้กลับไปทบทวนที่บ้านก่อนนอน
โดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับ แล้วทำบันทึกงานใบรายงานผลการฝึกมาส่งงานครั้งต่อไป

ประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการฝึกของนักเรียน การซักถามปัญหา
ตลอดจนการประเมินจากใบรายงานผลการฝึกของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 4 ความวิตกกังวลก่อนการแสดง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของนักเรียนเป็นระยะ ๆ
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการเกร็งกล้ามเนื้อ และวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจดูใบรายงานผลการฝึกของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและทบทวนการฝึกในครั้งที่แล้ว ก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกถึงเครียดที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย แล้วจึงค่อยล้มตัวขึ้น จากนั้นจึงให้นักเรียนดำเนินการฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยทำตามคำบอกของผู้วิจัย ดังนี้คือ

หน้าผาก ให้นักเรียนนำความคิดความรู้สึกมาอยู่บริเวณหน้าผาก ทำให้น้ำหนักตึงเครียดโดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนรู้สึกถึงเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกถึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้ง 2 ข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกถึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้ง 2 ข้าง ตลอดจนบริเวณรอบนัยน์ตาก็ตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกถึงเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้

ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความผ่อนคลายนี้สักครู

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้ง 2 ข้างให้นั่งสนิทพอควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้นั่งขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามีมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกที่กำลังผ่อนคลายนี้สักครู

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้ง 2 ข้าง ทำให้แก้มตึงเครียด โดยการบ่นแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปใกล้และนานจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้มและเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มบริทั้ง 2 ข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกว่ามีมากพอแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกที่กำลังผ่อนคลาย

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง 2 ให้แน่นสนิท จนรู้สึกตึงเครียดที่สุด จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยาให้ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู จากนั้นจึงค่อย ๆ สัมผัสขึ้นอย่างช้า ๆ

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน หัวไหล่ หน้าอก ท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งต่อไป ซึ่งผ่อนคลายกล้ามเนื้อชุดนี้ใช้เพื่อลดความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นก่อนการแสดง

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน การให้ความสนใจในการฝึก และประเมินจากแบบรายงานผลการฝึกของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 5 - 11

หัวข้อเรื่อง

ความวิตกกังวลก่อนการแสดง

เวลา

50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงโดย
 - 1.1 ให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะที่กำลังเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดที่สุด และรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายในขณะที่กล้ามเนื้อกำลังผ่อนคลาย
 - 1.2 ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังผ่อนคลายแต่ละส่วนกล้ามเนื้อ และคลายอย่างมีสติรู้ตัว เมื่อกำลังผ่อนคลายส่วนใดเครียดก็สามารถที่จะผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง
 - 1.3 ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะนำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง โดยการเรียนรู้ถึงอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกายและอารมณ์ เช่น ตื่นเต้น อึดอัดใจ ใจมึนงง มือเย็น เท้าเย็น มือสั่น ขาสั่น หัวใจเต้นแรง มีเหงื่อออกมากที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และใบหน้า เหนื่อย เหน็ดเหนื่อย ซึ่งเป็นผลจากความวิตกกังวลก่อนการแสดง นักเรียนก็สามารถนำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มาใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงให้กับตนเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่ผ่านๆ มา พร้อมทั้งตรวจดูใบรายงานผลการฝึกของนักเรียน และสอบถามถึงความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ได้ซักถามข้อข้องใจที่เกิดขึ้นในการฝึกตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน โดยเริ่มตั้งแต่ตามลำดับจนครบทุกส่วน และให้นักเรียนฝึกเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง คือ ใบส่วนของ กล้ามเนื้อ เท้า ต้นขา น่อง มือ แขน ต้นแขน หน้าอก และท้อง

2.2 ให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนได้รับการผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ถ้ายังให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ยังคงค้างอยู่ให้ได้รับการผ่อนคลายจนครบทุกส่วน หายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกนั้น สักครู่จึงค่อยลืมตาขึ้น เป็นการเสร็จสิ้นการฝึก

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับ แล้วทำบันทึกงานใบรายงานผลการฝึกมาส่งในครั้งต่อไป

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมความสนใจของนักเรียนและประเมินผลจากใบรายงานผลการฝึกของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง

ปัจจัยนิเทศ

เวลา

50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง
ของนักเรียน เป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ และให้นักเรียนกล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง ตลอดถึง
แนวทางที่จะนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนทบทวนการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อตั้งแต่ต้นจนจบตามวิธีการที่เคย
ฝึกมาแล้ว โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง ออก ไหล่ หน้าผาก
คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ
2. ให้นักเรียนรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ผ่านมาโดยตลอดว่าอาการ
ต่าง ๆ ของความวิตกกังวลก่อนการแสดงนั้น ได้ผ่อนคลายลงมากน้อยเพียงใด พร้อมทั้งเปิด
โอกาสให้มีการอภิปรายและซักถามปัญหาที่เกิดขึ้น ตลอดระยะเวลาในการฝึกที่ผ่านมาจนถึง
ปัจจุบัน
3. ผู้วิจัยสรุปถึงวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตลอดทั้งประโยชน์ที่จะได้รับเพื่อเป็น
แนวทางในการนำไปใช้ เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรม การซักถามปัญหา และการรายงานผลการฝึกของนักเรียน
แต่ละคนว่า ภายหลังจากฝึกแล้วอาการต่าง ๆ ของความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียน
ได้ผ่อนคลายลงมากน้อยเพียงใด

**ตารางสรุปโปรแกรมการให้สถานการณ์จำลอง
เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง**

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความเป็นกันเองภายในกลุ่มระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีดำเนินการใช้สถานการณ์จำลองจุดมุ่งหมายของการแสดงบทบาท หน้าที่ของนักเรียน และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจจุดมุ่งหมาย ของวิธีใช้สถานการณ์จำลองเพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง	1. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมสถานการณ์จำลอง กฎเกณฑ์ต่าง ๆ และวิธีปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกมเพื่อสร้างความคุ้นเคย 3. ผู้วิจัยนัดแนะเวลาในการเข้าร่วมสถานการณ์จำลองทั้งหมด 6 สัปดาห์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : ตื่นเต้น	ในการใช้สถานการณ์จำลองทุกครั้ง มีจุดมุ่งหมาย ดังนี้คือ 1. นักเรียนสามารถระบุถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้ 2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้ 3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้ 4. นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองไปใช้เป็นแนวทางในการ	ในการทดลองใช้สถานการณ์จำลอง ครั้งที่ 2 ถึง ครั้งที่ 11 มีวิธีดำเนินการเป็นขั้นตอนเหมือนกันทุกครั้ง ดังนี้ 1. <u>ขั้นเตรียมการ</u> ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการใช้สถานการณ์จำลองที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารบทบาทจำลอง เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง แล้วให้นักเรียนแสดงบทบาทไปตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 5 - 10 นาที 3. <u>ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์ความรู้สึกและอาการที่เกิดขึ้นก่อนการแสดงในขณะแสดง 4. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการนำไปใช้ลด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ลดความวิตกกังวลก่อน การแสดงได้	ความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนเอง ประเมินผลโดย 1. สังเกตการแสดงของนักเรียน 2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอธิบายและการสรุปของนักเรียน
3-4	ความวิตก กังวลก่อน การแสดง : ไม่มั่นใจ ในตัวเอง		
5	ความวิตก กังวลก่อน การแสดง : หัวใจเต้นแรง		
6	ความวิตก กังวลก่อน การแสดง : เดินไปเดินมา		

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ความวิตกกังวลก่อน การแสดง : มือเย็น		
8	ความวิตกกังวลก่อน การแสดง : มือสั่น		
9	ความวิตกกังวลก่อน การแสดง : ขาสั่น		
10	ความวิตกกังวลก่อน การแสดง : อึดอัดใจ		

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : เหงื่อออกมาก ที่หน้าผาก จมูกและฝ่ามือ		
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนได้สรุปบททวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง 2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกรู้สึกของคนที่มีการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์	1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง 2. ให้ตัวแทนของทั้ง 2 กลุ่ม ออกมารายงานผลการสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตน ตลอดจนแนวทางลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนให้กับสมาชิกทุกคนทราบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		จำลองไปเป็นแนวทาง ในการลดความวิตก กังวลก่อนการแสดง ของตนเอง	กิจกรรม

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความเป็นกันเอง ภายในกลุ่มระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีดำเนินการใช้สถานการณ์จำลองจุดมุ่งหมายของการแสดง บทบาทหน้าที่ของนักเรียน และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจจุดมุ่งหมายของวิธีการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง

วิธีดำเนินการ

1. ใช้กิจกรรมเป็นสื่อในการสร้างความคุ้นเคยกันภายในกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมนี้ใช้ชื่อว่า "จับคู่หัวใจ" โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง หลังจากนั้นก็แจกชิ้นส่วนของหัวใจให้กับสมาชิกคนละ 1 ชิ้น
 - 1.2 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่นเกมว่า ภายในเวลา 5 นาที ให้นักเรียนค้นหาคู่หัวใจของตนเองที่มีชิ้นส่วนของหัวใจในส่วนของหางไปของตนเอง มาประกอบเข้าเป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์ เมื่อหาเจอแล้วก็นั่งลงเป็นคู่ ๆ จากนั้นให้ผลัดกันซักถามในเรื่องต่อไปนี้คือ ชื่อ - สกุล ชื่อเล่น อายุ กีฬาที่ชอบ งานอดิเรก ฯลฯ ให้นักเรียนพยายามหาข้อมูลจากเพื่อนให้ได้มากที่สุด จากนั้นให้ออกมารายงานให้เพื่อนฟัง

- 1.3 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามวิธีเล่นจนเข้าใจ
- 1.4 เริ่มเล่นเกมให้สมาชิกออกมาแนะนำเพื่อนคู่หัวใจตนจนครบ
- 1.5 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกเพื่อความคุ้นเคยและให้เกิดความเป็นกันเองยิ่งขึ้น
2. เมื่อบรรยายภาคภายในกลุ่มอบอุ่นเป็นกันเองแล้ว ผู้วิจัยจึงชี้แจงจุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการของการใช้สถานการณ์จำลอง บทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในการร่วมกิจกรรม
3. ผู้วิจัยอธิบายจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง
4. ผู้วิจัยแจกตารางวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมมาให้นักเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจที่นักเรียนมีต่อกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย ซักถาม เกี่ยวกับเรื่องการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : ตื่นเต้น

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
4. นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากสถานการณ์จำลองไปใช้เป็น

แนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้

สื่อที่ใช้ เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

กิจกรรมการใช้สถานการณ์จำลอง

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เสาะเรื่องสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความตื่นเต้นที่เกิดขึ้นก่อนการแสดง จากนั้นนักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์ และบทบาทให้ผู้แสดง เพื่อศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่ต้องแสดง ก่อนที่จะแสดงบทบาทไปตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากสถานการณ์ตั้งนั้น โดยใช้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับอาภา นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของอาภา นักเรียนจะหาวิธีช่วยเหลืออาภาได้อย่างไร

4. ขั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามจากเรื่องที่อ่าน

4.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนเอง

4.3 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "ตื่นตื่นจัง ช่วยกันที"

บรรยาย เนื่องในพระราชวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งทางจังหวัดได้จัดให้มีพิธีการจุดเทียนชัยเพื่อถวายพระพรชัยมงคลถวายแด่พระองค์ ซึ่งหลังจากนั้นจะเป็นการรำถวายพระพรโดยนักเรียน วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี อำมา ก็เป็นหนึ่งในบรรดานักเรียนหลายคนที่ได้รับคัดเลือกจากอาจารย์ผู้ฝึกซ้อมมาเป็นผู้แสดงในครั้งนี้

เนื่องจากงานนี้เป็นงานที่เป็นงานใหญ่พิธีการต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งแขกที่มาร่วมงาน ล้วนแต่เป็นผู้ที่มีฐานะหรือเป็นข้าราชการระดับผู้ใหญ่ของจังหวัดทั้งสิ้น ทำให้อำมาเกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากเกินไปไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ แต่เพื่อน ๆ ก็ได้หาทางช่วยเหลือจนกระทั่งอำมาสามารถคลายความตื่นเต้น ซึ่งเป็นอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้ในที่สุด

จาก บริเวณห้องพักนักแสดง

บรรยาย อำมา นั่งคุยกับเพื่อน ๆ 3 - 4 คน บนเก้าอี้ที่เจ้าหน้าที่ได้เตรียมไว้ให้

ลักษณะ นี่อีกนานไหมกว่าเราจะได้แสดงเนี่ยะ

อำมา ตอนนี้พิธีการดำเนินไปถึงไหนแล้วละ ต้องให้เค้าจุดเทียนชัยถวายพระพรเสด็จนั้นแหละถึงจะว่า

ยุวดี นาน ๆ ถึงจะได้เห็นอาจารย์แต่งตัวเต็มยศสักที ก็ดูดีเหมือนกันนะ

โสภา ไม่เฉพาะแต่อาจารย์ของเราละ แยกคนอื่น ๆ ละ เห็นไหมคิดเหวี่ยงอะไรก็ไม่ว่าได้มาทั้งหมด

- ลักษณา โดยเฉพาะพวกคุณนาย ๆ นะ เห็นแต่เพชรรูบวาบไปหมดเลยเธอ
- อำภา ตื่นเต้นจัง นาน ๆ จะได้ออกงานใหญ่ ๆ ใจลั่น ๆ ยังไงก็ไม่รู้สึกเฉย
- โสภา นั้นสิ...ซักจะลั่น ๆ เหมือนกัน
- ยุวดี ว่าจะไม่กังวลแล้วนะ แต่ก็อดลั่น ๆ ไม่ได้ เหมือนกันล่ะ
- ลักษณา คูชั้นสิ มือเย็นเฉียบเลย
- อำภา ถ้าเกิดออกไปแล้วเกิดจำไม่ได้ขึ้นมา จะทำยังไงดี ตื่นเต้นจัง
- โสภา หายใจลึก ๆ สิ แล้วก็ท่องว่า ยืมไว้ ๆ
- ยุวดี าช แล้วก็พูดว่า าชเย็น ๆ
- อำภา ฉันไม่เคยรู้สึกตื่นเต้นกับงานไหนเท่าครั้งนี้มาก่อนเลย าชลั่น ๆ ยังไงก็ไม่รู้สึก
- ลักษณา ทำใจให้สบาย ๆ สิ อย่าคิดอะไรมาก ก็คิดว่ามันก็เหมือนทุกครั้งที่เรา
ออกแสดงนั่นแหละ คนดูจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ก็คนเหมือนกันแหละ
- โสภา าช ได้มีโอกาสมางานงานใหญ่ ๆ ภาคือออกจะตายไป ยังไงก็เข็ดหน้า
ยืมไว้ก่อน
- ยุวดี ก็ว่าเหมือนตอนซ้อมแหละนะ คอยชำเลืองมอง ๆ กันบ้าง บอ ก ๆ กันบ้าง
เดี๋ยวก็เรียบร้อยไปเองแหละน่า
- อำภา ฉันจะพยายามนะ แต่ยังไงก็อย่าลืมเรียกกันด้วยนะ ถ้าเกิดเผลอไปทำ
ห่าแค้นออกมาล่ะก็
- ยุวดี เอาเถอะก็ช่วย ๆ กันไปก็แล้วกัน ยืมไว้ก่อน ยังไงก็จะได้ไม่มีใครรู้แหละ
ไปเถอะ เขาจุดเทียนแล้วล่ะ อีกเดี๋ยวก็คงเสร็จไปเติมหน้าดีกว่า
- บรรยาย ทั้งหมดจึงแยกย้ายกันไปสำรวจความเรียบร้อยของตนเองก่อนที่จะแสดงต่อไป

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 3

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : ไข่มุกเงาใจตนเอง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
4. นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองไปใช้

เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้

สื่อที่ใช้ เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

กิจกรรมการใช้สถานการณ์จำลองมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เล่าเรื่องสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความไข่มุกเงาใจตนเอง ให้นักเรียนฟัง จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนจึงช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์ และบทบาทให้ผู้แสดง เพื่อศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ให้นักแสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่ต้องแสดง ก่อนที่จะแสดงบทบาทไปตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

3. ชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากสถานการณ์นั้น โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับลัดดา นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อน ๆ ของลัดดา นักเรียนจะหาวิธีช่วยเหลือลัดดาได้อย่างไร

4. ชั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยกล่าวถึงความวิตกกังวลก่อนการแสดงในด้านความมั่นใจในตัวเอง

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลองที่ได้แสดงไปแล้วให้นักเรียนได้อ่านอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามจากเรื่องที่อ่าน

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลองในครั้งนี้ว่านักเรียนจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนเองได้อย่างไร

4.4 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การร่วมกันอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการอ่านสถานการณ์จำลอง เรื่อง "นักร้อง ทายอย่างไรดี"

- บรรยาย งานแสดงของนักเรียนคนหนึ่ง ซึ่งเป็นงานมงคลสมรสที่จัดในโรงแรมชั้นนำของจังหวัด ซึ่งสถานที่ใหญ่โตหรูหรามาก เนื่องจากเป็นงานด่วน อาจารย์จึงเลือกนักเรียนที่อยู่หอพักใกล้ ๆ กับวิทยาลัย เป็นผู้แสดง ซึ่งลัดดา เป็นหนึ่งในบรรดาหลายคนที่ได้รับคัดเลือกให้แสดงในงานนี้ เมื่อไปพบสถานที่ที่หรูหรา โอ่อ่า มีบรรดาแขกมากมาย ทำให้ลัดดาเกิดความรู้สึกในนั้นใจตัวเองว่าจะสามารถแสดงได้ดีเหมือนกับที่ซ้อมมา ซึ่งเพื่อน ๆ ได้หาทางช่วยเหลือลัดดาให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในตัวเองที่จะแสดงได้ในที่สุด
- จาก บริเวณที่พักนักแสดงที่จัดให้ใกล้ ๆ เวที
- บรรยาย ลัดดาและเพื่อน ๆ นั่งที่โต๊ะ ซึ่งเจ้าภาพจัดให้ใกล้ ๆ กับเวที ซึ่งมีผู้มาร่วมงานเป็นจำนวนมาก
- นิตยา นี่ดา เชื่อไหมว่า เราเพิ่งจะเคยเข้าโรงแรมหรู ๆ ที่นี้เป็นครั้งแรก
- ลัดดา เราก็เหมือนกัน ค่าเช่าพักคงแพงมากเลยนะ
- วาสนา ก็เป็นพันล่ะจะ อาเราเคยพาแขกมาพัก บ่นเสียค่ายเงินแทน เพราะหลายสตางค์
- นิตยา ก็สมควรอยู่หรอกนะ เพราะมันช่างหรูหรามากทุกอย่าง จั๊นแทบไม่กล้าหยิบตัว กลัวไปทำของเขาสีหายล่ะก็ลมแทบจับ เพราะไม่มีเงินใช้
- ลัดดา นั่นสิ ดูแขกที่มาในงานท่าทางเป็นคนมีเงินทั้งนั้นเลยนะ แต่งตัวหรูหราเชียว
- วาสนา ก็แน่ล่ะจะ งานระดับนี้ แขกก็ต้องแต่งตัวหรูกันหน่อยให้เข้ากับสถานที่ไงล่ะ
- ลัดดา แหม เห็นคนนำผู้คนโตพวกเศรษฐีมีเงินแล้วรู้สึกเหลือตัวนิดเดียวเองนะ

- นิตยา นั่นสิ เกิดแสดงได้ไม่ดีล่ะก็ แม่เลย ขาหย่น้ำ
- วาสนา หุคถึงแล้ว ชักใจไม่ดีเหมือนกันแฮะ
- นิตยา เราด้วย ชักจะมีอาการมือ เท้า ชักจะเย็นขึ้นมาเขียว เคี้ยวต้องระวังโดน
เนื้อมีเวทีย่อยชั้นเหลือเกิน
- วาสนา ก็คงจะเวทีย่อยมั้ง เคี้ยวลองถามอาจารย์ดูก็ได้
- ลัดดา เราว่าคงไม่ใช่หรอก เพราะแคบนิดเดียว คงจะต้องลงมาข้างล่างมากกว่ามั้ง
- นิตยา ตั้งไกล แล้วจะออกมาได้ยังไงจึงจะทันละ มาถึงก็พอดีเพลงจบพอดี
- วาสนา ก็ขอยเท้าออกมาสิ ลัดดาคนหน้า ก็วิ่งออกมาก่อน เราค่อยตาม
- ลัดดา ตายละ เราต้องออกคนแรกหรือเนี่ย แม่เลย ซ้อมก็เคี้ยวเคี้ยวเอง เรารู้สึก
ว่ามันน่าจเลย ำให้คนอื่นน่าได้หรือ
- วาสนา อาจารย์จะได้ดูเอาสิ ก็ซ้อมมาอย่างนี้ละ
- ลัดดา แต่เราไม่ค่อยมั่นใจเลย เห็นคนเยอะ ๆ ที่หุ ๆ แล้วชักจะสั้น ๆ
- นิตยา เกอะน่า ำาไปเหอะ ก็คิดว่าเหมือนงานอื่น ทัว ๆ ไปแหละนะ เวทีย่อยไม่หุ
ก็เวทีย่อยเหมือนกันแหละ
- วาสนา นั่นสิ คนดูก็เหมือน ๆ กันแหละนะ มองแล้วก็ไม่รู้จักเหมือนกัน ท้าาาให้สบาย
ดีกว่า อย่าคิดมากไปเลย
- นิตยา นั่นสิ นาน ๆ จะได้รำที่หุ ๆ ลึกครั้งนึงเช็ดหน้ายิ้มไปเลย เคี้ยวเขาจะว่า
เอาได้ว่าเราบ้านนอกคอกนา ต้องตีหน้าสวยเอาไว้ก่อน
- วาสนา มันก็เหมือนตอนซ้อมแหละนะ อู ๆ กันไป ไม่กระไรนักหนาหรอกนะ ยังไง ๆ
ก็ยิ้มไว้ก่อน
- นิตยา อย่าไปคิดว่าเคี้ยวจะผิดสิ เพราะมันจะผิดจริง ๆ ต้องคิดว่า เขาทำได้และ
ไม่มีใครทำได้เท่าเขา แล้วเขาจะทำได้เจี้ยน ๆ น่า ไม่เป็นไรหรอก

- ลัดดา จะ ๗ เราจะพยายามนะ เพื่อหน้าตาของเราเอง
- วาสนา ไซ้ ต้องอย่างนี้สิ ฟุ้งนี้จะได้ไปคุยว่า เราได้มารที่นี้ ใกล้เคียงสิคะ
- นิตยา จ้า ๗ มัวแต่คุย อาจารย์เรียกแล้วล่ะ ไปกันเถอะ เขาอวยพรคู่บ่าวสาว
แล้วจะได้เล่นซะที่
- บรรยาย ทั้งหมดจึงเข้าไปเตรียมตัวที่จะแสดงต่อไป

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : นมม้นใจ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถทราบถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
4. นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองไปใช้

เพื่อเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้

สื่อที่ใช้ เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

กิจกรรมการใช้สถานการณ์จำลอง

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เล่าเรื่องสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความไม่มั่นใจในตนเอง ที่เกิดขึ้นก่อนการแสดง จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์ และบทบาทให้ผู้แสดง ได้ศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่ต้องแสดง ก่อนที่จะแสดงบทบาทไปตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากสถานการณ์นั้น โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปราย ตามประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับแอน นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของแอน นักเรียนจะหาวิธีช่วยเหลือแอนได้อย่างไร

4. ขั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามจากเรื่องที่อ่าน

4.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลของตน

4.3 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "ต้องทำได้"

บรรยาย	ในการแสดงงานนอกสถานที่ของนักเรียนครั้งนี้ ว่าเป็นการแสดงชุดระบำพรตน์ ซึ่งแสดงถึงอัฐมณี 9 ชนิด ประกอบด้วยอัฐมณีชนิดต่าง ๆ โดยมีเพชร ซึ่งถือว่าเป็นแก่นแท้หรือตัวเอกของชุดที่เป็นหลักให้ผู้แสดงคนอื่น ๆ ได้ยึดและทำตาม ดังนั้นคนที่ได้รับมอบหมายให้รับหน้าที่นี้จึงนับว่ามีความสำคัญในการที่จะนำการแสดงให้ลุล่วงไปด้วยดี การแสดงครั้งนี้ แอน ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ให้เป็นตัวเพชร เนื่องจากตัวเล็กกว่าคนอื่น ๆ แต่เนื่องด้วยความต้องการรับผิดชอบดังกล่าว ทำให้แอนเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจที่จะนำเพื่อน ๆ ให้แสดงไปได้อย่างเรียบร้อย จึงทำให้แอนรู้สึกกังวลมาก แต่เพื่อน ๆ ก็ได้หาทางช่วยเหลือ แอนทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นในที่สุด
จาก	ที่พิกนักแสดง
บรรยาย	แอนนั่งคุยกับเพื่อน ๆ ด้วยสีหน้า ท่าทางที่ไม่สบายใจ
แอน	แหม ฉันไม่น่าเกิดมาตัวเล็กกว่าเพื่อนเลย
ฮ่อม	อ้าว ทำไมเพิ่งจะเกิดนึกน้อยใจเอากันล่ะแอน
แดง	นั่นสิ บกดีเห็นเธอภูมิอายนักหนาเนี่ย ว่าแย่งขึ้นรถก็ง่าย แย่งซื้อของก็ได้เร็ว แถมยังมีคนสละที่นั่งบนรถโดยสารให้บ่อย ๆ เพราะสงสารที่เหนียวไม่ถึงใจ
แอน	มันก็ใช่ แต่เพราะตัวเล็กใจฉันถึงต้องว่าเป็นเพชรนี่ ทั้งที่มีคนที่น่าจะเป็นได้ดีกว่าฉันตั้งหลายคน ฉันไม่อยากเป็นเลย ถ้าคิด พวกเธอก็ปล่อยให้ฉันไปด้วย รวนไปหมดทั้งที

- ต้น แต่ตอนซ้อม แอนก็ทำได้ดีแล้วนี่นา ยังไม่เข้าใจตรงไหนอีกละ
- แอน ก็ไม่มีหรอก เพียงแต่ฉันว่ามันใจตัวเองเท่านั้น ว่าจะทำได้ดีหรือเปล่า
- อ้อม อย่าคิดมากซิแอน ก็ทำเหมือนเวลาซ้อมตามปกตินั่นแหละ
- แดง ไข่ เวลาประหม่านะ ก็หายใจเข้าลึก ๆ แล้วก็ยิ้มหวาน ๆ เข้าไว้เพราะ เธอเป็นตัวเอกเหียวนะ ใคร ๆ ก็ต้องมอง
- แอน ก็ใคร ๆ ต้องมองนี่แหละ ฉันถึงไม่สบายใจอยู่เนี่ย
- ต้น ไม่เป็นไรหรอกแอน คิดว่าคนดูเขาไม่รู้เรื่องที่เรารำนี้ ถึงรำผิดเขาก็ไม่รู้ ถ้าเราไม่แสดงอาการออกมาให้เขาจับได้เอง
- แดง ไข่ เธอก็รำช้า ๆ แล้วก็ยิ้มเข้าไว้ ผิดแล้วก็ผิดไป เพราะอยู่ตรงกลาง เขาคงไม่สงสัยหรอก ก็เธอเป็นตัวเอกนี่นา อาจจะวิ่งแปลกไปจากคนอื่นบ้างก็ได้
- อ้อม อ้อ แล้วเคียวพวกเราจะช่วยพร้อมใจกันผิดตาม ไม่เป็นไรหรอก สามัคคีกันผิด มันก็กลายเป็นถูกไปเอง ที่สำคัญ อย่าทำเงอะงะชะเอวนะ จะรำท่าไหนก็รำไปเลย แล้วพวกเราจะทำตามนะ
- แอน ขอบใจจะทุกคน เราจะพยายามนะ พวกเธอจะได้ไม่ผิดหวังที่ำหักหลังใจ อย่างมากมายในวันนี้ เราสบายใจขึ้นมากเลย
- ต้น อาจารย์เรียกแล้ว ไปกันเถอะ โชคดีจ๊ะ แอน
- แอน จ๊ะ ของใจจ๊ะ ต้น
- บรรยาย ทุกคนก็แยกย้ายกันไปเตรียมให้อาจารย์ผู้ควบคุมสำรวจความเรียบร้อย ก่อนที่จะออกแสดง

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : หัวใจเต้นแรง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
4. นักเรียนสามารถนำเสนอประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองไปใช้

เพื่อเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้

สื่อที่ใช้ เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

กิจกรรมการใช้สถานการณ์จำลอง

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เสาะเรื่องสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับหัวใจเต้นแรง ที่เกิดขึ้นก่อนการแสดง จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์ และบทบาทให้ผู้แสดง เพื่อศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่ต้องแสดง ก่อนที่จะแสดงบทบาทไปตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 10 - 15 นาที

3. ชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับจากการใช้สถานการณ์จำลอง โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับแอน นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของแอน นักเรียนจะหาวิธีช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างไร

4. ชั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยกล่าวถึงความวิตกกังวลก่อนการแสดงในด้านหัวใจแข็งแรง

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลองที่ได้แสดงไปแล้วให้นักเรียนได้อ่านอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามจากเรื่องที่อ่าน

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลองในครั้งนี้ว่านักเรียนจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้อย่างไร

4.4 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การร่วมกันอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

บทแนวทางการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "หัวใจเต้นแรง"

บรรยาย	เนื่องจากทางจังหวัดได้จัดพิธีการเปิดอาคารที่ทำการหลังใหม่ โดยท่านผู้ว่าราชการจังหวัดจะมาเป็นประธานในพิธี ซึ่งภายหลังจากการเปิดแพรรคลุ่มป้ายแล้ว จะมีการร่ววยพร เพื่อความเป็นสิริมงคล ซึ่งท่านผู้ว่า ฯ จะอยู่ชมการแสดงพร้อมกับแขกผู้มีเกียรติท่านอื่น ๆ ด้วย แอนเป็นหนึ่งในบรรดาเพื่อน ๆ ที่ได้รับการคัดเลือกจากอาจารย์ผู้ฝึกซ้อมให้เป็นผู้แสดงในครั้งนี้ เนื่องจากเป็นการแสดงให้แขกผู้มีความสำคัญระดับจังหวัดชม แอนจึงมีความวิตกกังวลก่อนการแสดง ซึ่งแสดงออกโดยหัวใจเต้นแรง ทำให้หายใจไม่ทัน ซึ่งเพื่อน ๆ ก็ได้ช่วยกันหาวิธีช่วยเหลือจนแอนคลายความกังวลลงได้
ฉากที่ 1	ที่พัคนักแสดงขณะรอเวลาแสดง
บรรยาย	แอนและเพื่อน ๆ นั่งบนเก้าอี้ที่เจ้าภาพจัดให้ เพื่อรอที่จะแสดงในอีกครั้งชั่วคราวข้างหน้า
เล็ก	คนเยอะจังเลยนะแอน
แอน	นั่นสิ คนใหญ่คนโตทั้งนั้น แต่ละคนละ ระดับนายอำเภอ ปลัดอำเภอ ผู้ว่า ฯ คุณหญิงคุณนาย โอ้ย...ใจไม่ดีเลย กลัวทำขายหน้าเขาจัง
ส้ม	จริงด้วย คูชิ มือฉั่นเย็นเฉียบเลย
เปิ้ล	มือฉั่นไม่เป็นอะไรนะ กลับไปเป็นที่ชาแนะ มันลั่นนะ ตายแล้ว เคี้ยวถึงเวลารานแล้วจะทายังไง

- บรรยาย ขณะที่เพื่อน ๆ กำลังนั่งคุยกันอยู่ แอนก็เอามือทาบหัวใจตัวเอง พร้อมกับ
ทาทิ่มตื้น พลังบ่นว่า
- แอน โอโห...หัวใจเต้นแรงจังเลย ท้ายังไงดีล่ะ เราหายใจมันกัน
- เล็ก โทษ...ชิ....
- บรรยาย เล็กลองเอามือมาทาบที่หน้าอกของแอนดู ขณะที่เพื่อน ๆ อีก 2 คน ก็หันมา
สนใจกับแอน
- เล็ก จริงด้วยสิ...หัวใจเต้นแรงเลยละ
- แอน ท้ายังไงดีล่ะ จะถึงเวลาร้านแล้วนะ
- ส้ม ท้าใจให้สบาย ๆ สิ แอน อย่าคิดอะไรมาก
- เปิ้ล ชะ...คิดว่าเราซ้อมอยู่ในห้องตอนไม่มีคนดู ชิแอน
- เล็ก แอนลองหายใจยาว ๆ สิ ช้า ๆ นะ ค่อย ๆ หายใจเข้า หายใจออก
เดี๋ยวก็หาย
- บรรยาย แอนลองทำตามที่คุณบอก ลึกครูหนึ่งจึงถึงเวลาแสดงก็ออกไปแสดงได้
ตามปกติ

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 6

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : เดินไป - เดินมา

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
4. นักเรียนสามารถนำเสนอประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองไปใช้

เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้

สื่อที่ใช้ เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

กิจกรรมการใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เรื่องสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง โดยการแสดงอาการเดินไป - เดินมา ให้นักเรียนฟัง จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์ และบทบาทให้ผู้แสดง เพื่อศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่ต้องแสดง ก่อนที่จะแสดงบทบาทไปตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

3. ชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากสถานการณ์ โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับนิภา นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อน ๆ ของนิภา นักเรียนจะหาวิธีการช่วยเหลือนิภาได้อย่างไร

4. ขั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยกล่าวถึงความวิตกกังวลก่อนการแสดงซึ่งแสดงออกโดยอาการเดินไป - เดินมา

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลองที่ได้แสดงไปแล้วให้นักเรียนได้อ่านอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามจากเรื่องที่อ่าน

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลองในครั้งนี้ว่านักเรียนจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้อย่างไร

4.4 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การร่วมกันอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "นั่งเกคนำ อย่าเดินเลย"

- บรรยาย งานวันเกิดของข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ของจังหวัด ผู้ที่มีหน้าที่จัดงานนี้จึงมาติดต่อขอการแสดงที่วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี เพื่อไปร่วมงาน เนื่องจากเป็นงานด่วนเลยทำให้มีเวลาซ้อมเพียงระยะสั้น ๆ ก่อนออกแสดง
- นิภาซึ่งพักอยู่หอพักใกล้บริเวณวิทยาลัย ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้แสดงงานครั้งนี้ โดยที่ไม่ได้แจ้งล่วงหน้า นิภาจึงรู้สึกเป็นกังวลมาก และก่อนการแสดง แสดงอาการวิตกกังวลออกมา โดยการเดินไป - เดินมา ทำให้เพื่อน ๆ ที่เห็นเหตุการณ์ ต้องหาวิธีช่วยเหลือให้สบายใจขึ้นในที่สุดก็สามารถช่วยให้นิภาหยุดพฤติกรรมเดินไป - เดินมาได้
- ฉาก งานหลังเวที ซึ่งเป็นที่พักของนักแสดง
- บรรยาย อรอนงค์กำลังนั่งคุยกับรัตนา และนางลักษณ์
- อรอนงค์ คนเยอะเนะคันนี้
- รัตนา ไข่ ก็อย่างว่าคนใหญ่คนโตทั้งนั้น งานวันเกิดที่คนก็ต้องเยอะเป็นธรรมดา
- นางลักษณ์ จันรู้สึกตื่นเต้นจังเลย
- อรอนงค์ ไข่ จันด้วย ใจเต้นแรงจัง ถ้ายังงั้นอย่าลืมเรียกด้วยนะ ไข่ไข่บ่ส่อยจัน
- ป้า ๆ เป๋อ ๆ ไปคนเดียว
- รัตนา เออน่า ยังงั้นก็คอยดู ๆ กันไปก็แล้วกัน
- บรรยาย อรอนงค์สะกิดเพื่อนทั้ง 2 คน ให้ดูนิภาซึ่งทำหน้ายุ่งเดินไป เดินมา ทบทวนท่าทางอยู่คนเดียว ลึกครู่หนึ่ง อรอนงค์จึงร้องเรียกนิภาให้มาคุยกัน

- อรอนงค์ นิภา นั้นจะเดินไปไหนนะ เวียนหัวจะแย่แล้ว มานั่งนี้ดีกว่า เร็วเข้า
- รัตนา นั่นสิ เห็นเดินไป เดินมา อยู่ตั้งนานแล้วละ
- นางลักษณ์ ชีพจรลงเท้าหรือจะวันนี้
- บรรยาย นิภาเดินมากกระแทกตัวนั่งบนเก้าอี้ ข้าง ๆ กับเพื่อน ๆ นั่งอยู่
- นิภา ฉันยังจำทำไม่ได้เลย อาจารย์เล่นบอกวันนี้ แล้วเล่นวันนี้เลย ใครจะไปจำได้ ซ่อมเดี๋ยวเดี๋ยวเอง
- รัตนา ตอนซ่อม ก็เห็นทำได้นี่นา
- นางลักษณ์ าช แล้วเดี๋ยวก็คอยมอง ๆ กัน ก็แล้วกัน
- อรอนงค์ แล้วนิกยังงัดใจได้เดินเป็นชมมดคิดจั้นอย่างนั้นละเธอ
- นิภา ไม่รู้สิ มันอี๊ดอี๊ดจ ต้องเดินให้มันหายกังวลชะบ้าง ไม่อย่างนั้นไม่รู้จะทำอย่างไร
- รัตนา เอาอย่างนี้สิ ลองหายใจลึก ๆ ทำใจเย็น ๆ ไม่ต้องตกใจ เดี่ยวมันก็จะทำให้เอง
- นางลักษณ์ นั่นสิ เมื่อก็ตอนซ่อมกัน เธอก็ทำได้นี่ ถ้าไม่ตกใจ ยังไงก็คงไม่ลืมหรอก
- อรอนงค์ นี่ ทำแบบจันลี นี่ตื่นตื่นนะ แต่พยายามคุย จะได้ลืม ๆ ไปว่าตัวเองกังวลอยู่ ถ้าปากไม่ว่างซะอย่าง ก็ไม่มีเวลาคิดอย่างอื่นแล้วละ
- นิภา เอาละ จันจะลองทำดูนะ แต่เดี๋ยวยังง อย่าลืมบอกกันบ้างนะ ถ้าเกิดลืมขึ้นมา
- รัตนา เกอะน่า อู ๆ กันไปแ ก็แล้วกัน ยังงาก็ยิ้มสู้ไว้ก่อนเนอะ
- บรรยาย ทั้ง 4 คน ก็นั่งคุยกันไปจนกระทั่งได้เวลาเตรียมตัวแสดง

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 7

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : มือเย็น

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
4. นักเรียนสามารถนำเสนอประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองไปใช้

เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนเอง

สื่อที่ใช้ เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

กิจกรรมการใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เรื่องสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง ซึ่งแสดงออกโดยอาการมือเย็น ให้นักเรียนฟัง จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์ และบทบาทให้ผู้แสดง เพื่อศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่ต้องแสดง ก่อนที่จะแสดงบทบาทไปตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากสถานการณ์ โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปราย ตามประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับอาภรณ์ นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนกับอาภรณ์ นักเรียนจะหาทางช่วยเหลืออาภรณ์ได้อย่างไร

4. ขั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยกล่าวถึงความวิตกกังวลก่อนการแสดงซึ่งแสดงออกโดยอาการมือเย็น

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลองที่ได้แสดงไปแล้วให้นักเรียนได้อ่านอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามจากเรื่องที่อ่าน

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลอง ในครั้งนี้ว่านักเรียนจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้อย่างไร โดยผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การร่วมกันอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "แม่มาตุ พญายาง"

- บรรยาย เรื่องในงานเทศกาลผลไม้ประจำจังหวัด ซึ่งได้จัดให้มีการประจำปี มีhurstต่าง ๆ รวมทั้งการแสดงของนักเรียน วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี ในงานนี้ อาจารย์ได้รับเลือกจากอาจารย์ให้แสดงเช่นกัน จึงแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ ซึ่งผู้ปกครองก็สัญญาว่าจะมาชมการแสดง ขณะที่รอการแสดง อาจารย์ก็เกิดกังวลว่าจะแสดงได้ไม่ดี แล้วจะอาย คนที่บ้าน ที่พากันมาชมในงานครั้งนี้ จึงเกิดอาการมือเย็น ซึ่งเพื่อน ๆ ก็ได้หาวิธีช่วยอาจารย์ให้คลายความกังวลได้ในที่สุด
- จาก ที่พักนักแสดง บริเวณหลังเวที
- บรรยาย ขณะที่เพื่อน ๆ กำลังนั่งคุยกันอยู่ อาจารย์ซึ่งนั่งอยู่ไม่ไกลจากเพื่อนนัก เพียงแต่ไม่ได้สนใจเพื่อน ๆ แต่กำลังเฝ้าแอบมองไปนอกเวทีอยู่เป็น ระยะ ๆ เพื่อน ๆ จึงเข้ามาคุยกับอาจารย์
- นิภา เป็นอะไรไปนะ ตัวเอง เห็นท่าทางจะไม่ค่อยสบายเลยนะ
- นางลักษณ์ นั่นสิ ดูไม่ค่อยมีความสุขเอาเสียเลย เป็นอะไรเธอ
- อาจารย์ เปล่า เราตื่นได้แหละ ช่างนอกคนเยอะหรือยัง
- นิภา เต็มแล้วละ วันนี้คืนแรกด้วยสิ คนเลยมาเที่ยวเยอะ ท้าวมเหว
- อาจารย์ คือ...ที่บ้านเขาบอกว่าจะมาดูเราร้านคืนนี้นะ ไม่รู้มาถึงแล้วหรือยัง ที่บ้านตัวเองมีใครมาดูหรือเปล่านั้น
- นิภา มีป้าเรา มา อยู่ตรงข้างเวทีนั่นไง นางสาวครมาตุ
- นางลักษณ์ ยังไม่รู้เหมือนกัน เพราะยังไม่เห็นใครสักคน เคี้ยวถ้ามาก็คงจะเห็นเอง เขาไม่ตื่นตื่นกันแล้วละ เพราะไปดูหลายรอบแล้ว

- นิภา บ้าเราก็เหมือนกัน ไปราที่ไท่ เป็นต้องตามไปดูทุกทีเลย
- อาภรณ์ แต่ที่บ้านเรา เพิ่งจะมาดูคราวนี้เอง เพราะอยู่ไกล แล้วเขาไม่มีเวลา
กันด้วย ตายละ ถ้าเกิดรำลึกละก็ขายหน้าตายเลย อุตส่าห์ไปคุ้ยไว้ซะ
มากมาย ใจไม่ดีเลย ทำไงดีละ... คูลีเนี่ยมือเย็นเฉียบเลย
- นางลักษณ์ (เอื้อมมือไปจับมือของอาภรณ์ดู พลังว่า) จริงด้วยสิ มือเย็นเชียวนะ
- นิภา ลองเอามือดูกันเข้าสิ ฎไปฎมาเร็ว ๆ อย่างนี้ไง
- บรรยาย นิภาเอาฝ่ามือมาดูกันขึ้นมาเร็ว ๆ ให้อูเป็นตัวอย่าง เพื่อให้อาภรณ์ทำตาม
- นางลักษณ์ อาภรณ์ ตัวเองก็ลองคิดสิว่า ไม่มีใครที่รู้จักเราสักคน ทุกคนเป็นคนอื่นหมด
เดี่ยวพอออกไป ก็อัมเฉย ๆ ไม่ต้องเจาะจงมองใคร มันก็หายกังวลไปเอง
- บรรยาย เอามือดูกันอยู่ครู่หนึ่งก็หยุด
- อาภรณ์ รู้สึกดีขึ้นมากเลยละ
- นางลักษณ์ ทำใจให้สบาย ๆ อย่าคิดอะไร เดี่ยวก็ถึงเวลาแสดงแล้วละ
- นิภา จริงด้วย อืมไว้ก่อนก็แล้วกัน จะผิดจะถูกยังไงก็คงไม่มีใครรู้หรอก
เดี๋ยวก็คอยชำเลื่องมอง ๆ กัน ก็แล้วกันนะ
- อาภรณ์ ขอบ๊ายเธอทั้ง 2 คนมากเลยจะที่ช่วยเหลือ รู้สึกดีขึ้นมากเลย
- นางลักษณ์ ไม่ใช่ไรหรอก
- นิภา ไร จันก็เคยเป็นกังวลอย่างนี้มาก่อนเหมือนกัน เนอะ อาจารย์เรียกแล้วละ
ไปกันเถอะ
- บรรยาย ทั้ง 3 คน ก็ไปให้อาจารย์สำรวจความเรียบร้อยก่อนที่จะออกแสดงต่อไป

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : มือลั่น

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ สาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
4. นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองไปใช้

เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนเอง

สื่อที่ใช้ เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

กิจกรรมการใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เรื่องสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง ที่แสดงออกโดยอาการมือลั่น

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์ และบทบาทให้ผู้แสดง เพื่อศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่ต้องแสดง ก่อนที่จะแสดงบทบาทไปตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลอง โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับรจนา นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อน ๆ ของรจนา นักเรียนจะหาวิธีการช่วยเหลือรจนาได้อย่างไร

4. ขั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยกล่าวถึงความวิตกกังวลก่อนการแสดงซึ่งแสดงออกโดยอาการมือสั่น

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลองที่ได้แสดงไปแล้วให้นักเรียนได้อ่านอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามจากเรื่องที่อ่าน

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลองในครั้งนี้ว่านักเรียนจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้อย่างไร

4.4 ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การร่วมกันอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "มือลั่น ช่วยที"

- บรรยาย เนื่องในการแสดงงานเอกงานหนึ่ง รจนา ได้รับเลือกให้เป็นตัวเอกของ
ระบำโบราณคดีชุดหนึ่ง เพราะมีรูปร่างหน้าตาที่ได้สัดส่วนเหมาะสมกว่าใคร ๆ
แต่เนื่องจากตัวเอก เป็นตัวที่ต้องรับผิดชอบและความคุมจังหวะท่าราชองเพื่อน ๆ
ให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น ทั้งเป็นผู้ชมมักให้ความสนใจและจับตามอง
ทำให้รจนาเกิดความวิตกกังวล ก่อนการแสดงออกโดยอาการมือลั่น ซึ่งเพื่อน ๆ
ก็ได้หาวิธีช่วยเหลือให้คลายความวิตกกังวลได้ในที่สุด
- ฉาก บริเวณที่พักนักแสดง
- บรรยาย รจนา นั่งส่องกระจกเพื่อสำรวจความเรียบร้อยของใบหน้าก่อนที่จะหยิบลิปสติก
มาเติมริมฝีปาก ากส์ ๆ กันก็มีเพื่อน ๆ ซึ่งนั่งแต่งหน้าอยู่ใกล้ ๆ กัน
- รจนา ตายแล้ว นง คู่มือเราสิ มันลั่นนะท่ายังงี้ดี
- บรรยาย เพื่อน ๆ ที่นั่งแต่งหน้าอยู่ได้ยินก็พากันมาดู
- นางลักษณ์ เป็นอะไรโปลา คูสิ มือไม่ลั่นแทบหมด
- รจนา ฉันนึกถึงว่าจะต้องออกไปแสดงเป็นคนแรกนะ เก้อ ไม่อยากเลย
- มาลี อ้าว ทำไมล่ะ รจนะ เป็นตัวเอกเชียวนะ ใคร ๆ ก็ต้องมองเด่นคือออก
- รจนา จ้า มันก็คงจะเด่นหรอก ถ้าฉันทำได้
- อรพรรณ ก็เห็นตอนซ้อม รจก็ทำได้ไงจ๊ะ
- นางลักษณ์ นั่นสิ แล้วทำไมยังกังวลอยู่อีก
- มาลี แต่งชุดนี้แล้ว รจสวยมากเล่นะรู้ไหม
- รจนา สวยก็เท่านั้น ความจริงน่าจะให้เธอเป็นตัวเอกนะ มาลี เพราะตัวเองจำแม่น
ไม่ต้องกังวลว่าจะผิดอย่างเรา
- มาลี ก็รจนะ ตัวสูงกว่าเพื่อน เป็นตัวเอกนะดีแล้ว

- อรพรรณ เอ ตอนซ่อมก็เห็นว่าจทำได้ดีแล้วนี่จะ ไม่เป็นไรหรอก
- รจนา ฉันรู้สึกไม่ค่อยดีเลย เมื่อนึกถึงต้องออกไปเป็นคนแรก แล้วก็ต้องรบกวนเพื่อน ๆ เกิดผิดขึ้นมาละก็อายแย่เลย คู่มือมันไม่หายเลยเนี่ย
- นางลักษณ์ ใจเย็น ๆ ทำใจสบาย ๆ สิ คิดว่าคนคู่มือไม่รู้ทำเราของเรารอก ว่าจะไร ไปเค้าก็ดูทั้งนั้น ไม่รู้หรอกว่าถูกหรือผิด
- มาลี นั่นสิ...ตัวเองเป็นตัวเอกนะ ต้องยิ้มเยอะ ๆ ยิ้มหวานไว้ก่อน ใครเขาก็ไม่รู้หรอก
- อรพรรณ หายใจลึก ๆ ซ่อมมาตั้งเยอะแล้ว คงไม่ผิดรอกน่า ยิ่งใจก็ตัวเองจะอย่างไร ยังใจก็ได้ ต่างจากเพื่อน ๆ บ้าง ก็คงไม่มีใครสังเกตหรอก
- นางลักษณ์ เดี่ยว ถ้ายังงั้นเราจะช่วยผิดตามที่แล้วกันนะ ถ้าจำเป็นจะได้เหมือน ๆ กัน ทำใจให้สบายดีกว่านะ
- รจนา ขอบ๊ายที่จะ ที่ช่วยปลอมใจนะ ฉันจะพยายาม ไปเตรียมตัวเถอะจวนได้เวลา แล้วกระมัง
- บรรยาย ทั้งหมดจึงแยกย้ายกันไปสำรวจความเรียบร้อยของตนเองอีกครั้งก่อนที่จะออกไปแสดง

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 9

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : ชาลัน

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
4. นักเรียนสามารถนำเสนอประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองไปใช้

เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนเอง

สื่อที่ใช้ เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

กิจกรรมการใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เล่าเรื่องสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง ที่แสดงออกโดยอาการชาลัน ให้นักเรียนฟัง จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนจึงช่วยกัน เลือกผู้แสดงบทบาท

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์ และบทบาทให้ผู้แสดง เพื่อศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่ต้องแสดง ก่อนที่จะแสดงบทบาทไปตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

3. ชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากการใช้สถานการณ์นั้น โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกันกับมุกดา นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อน ๆ ของมุกดา นักเรียนจะหาวิธีการช่วยเหลือมุกดาได้อย่างไร

4. ชั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยกล่าวถึงความวิตกกังวลก่อนการแสดงซึ่งแสดงออกโดยอาการชาลิ้น

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลองที่ได้แสดงไปแล้วให้นักเรียนได้อ่านอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามจากเรื่องที่อ่าน

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลอง ในครั้งนี้ว่านักเรียนจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้อย่างไร โดยผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การร่วมกันอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "ขามันล้น ช่วยจันทิ"

- บรรยาย เนื่องในวันโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ทางราชการได้จัดให้มีการวิ่งเฉลิมพระเกียรติ โดยการอัญเชิญพระพุทธรูป และคทา ไปยังจังหวัดต่าง ๆ ดังนั้น ทางจังหวัดจึงจัดให้หมู่บ้านเครื่องราชสักการะ ตลอดจนมหรสพต่าง ๆ เป็นการเฉลิมฉลอง ซึ่งงานนี้จะแพร่ภาพทางสถานีโทรทัศน์ เพื่อถ่ายทอดไปยังที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศด้วย มุกดา เป็นหนึ่งในบรรดาหลายคนที่ได้รับการคัดเลือกให้แสดงในงานครั้งนี้ด้วย จึงเกิดความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแสดง ซึ่งการแสดงออกโดยการขาล้น ซึ่งเพื่อน ๆ ก็หาวิธีช่วยเหลือจนมุกดาได้คลายความกังวลลงได้ในที่สุด
- ฉาก ที่พิกนักแสดง หลังเวที
- บรรยาย มุกดา นั่งคุยกับเพื่อน ๆ บนเก้าอี้ที่เจ้าหน้าที่จัดไว้สำหรับนักแสดง
- มุกดา ตัวเองบอกให้คนที่บ้านคอยดูหรือเปล่า เพราะจะถ่ายทอดทางโทรทัศน์ด้วย
- จทิพย์ บอกแล้ว แหมยังให้แม่คอยอัปเดตโอให้ด้วยนะ แล้วจะกลับไปดู
- กานดา ตีจิง แล้วเอามาให้ดูบ้างนะ อยากเห็นตัวเองในทีวี ไม่รู้จะเป็นยังไง หน้าตาคงจะแปลก ๆ พิสิกละนะ
- อารี แหม ตื่นเต้นจัง นี่ถ้าเกิดรำคินขึ้นมา ก็ขายหน้าไปทั้งประเทศละนะ เพราะถ่ายทอดไปทั่ว
- มุกดา นั่นสิ ชูตแล้วยังใจไม่ดี แม่จันเทียบบอกใครต่อใครกันใหญ่ ให้ดูทีวี เพราะจันจะออกโทรทัศน์

- จกทพย์ แหม นึกว่าจะเห่อแต่แม่จันชะอีก บอกญาติ ๆ ทัวแล้วมั่งเนี่ย จกเด่นแรง
จ้งเลย พอนึกถึงตอนแสดงนะ
- กานดา จันก็มีมือเย็นเฉียบเลยเนี่ย
- อารี คุณสิ เหนือออกเต็มเลยทั้งมือทั้งหน้าเลยเนี่ย เมื่อไหร่จะได้รำลึกที่
ฮึดฮัดใจซัด
- จกทพย์ ตาย เป็นประสาทกันไปหมด จันว่าเดินไปตรงนั้นดีกว่า ไปคุยกับพวกนั้นบ้าง
เดี๋ยวจะว่าเราแบ่งพรรคแบ่งพวกอีก
- กานดา ดีเหมือนกัน ได้เดินไป เดินมาชะบ้าง คุยกับคนนั้นคนนี้บ้างจิตาจะได้นั่งว่าง
ไม่จู้จี้กั้งวโลอยู่เรื่อย
- อารี จริงด้วย ไปกันเหอะ
- บรรยาย เพื่อนทั้ง 3 คน พวกกันลุกขึ้นยืน และตั้งท่าจะเดินไปมีเพียงมุกดาที่ยังนั่งอยู่
ไม่ยอมลุก เพื่อน ๆ จึงหันมาจุดมือ
- จกทพย์ อ้าว! ยายมุกไม่ไปหรือจ๊ะ...ไปเหอะจะนั่งอยู่ไฉยยังงั้นคนเดียว
- กานดา นั่นสิ เป็นอะไรหรือเปล่า
- อารี อย่างอแงไปหน่อยเลยน่า ยายมุกลุกขึ้นเร็ว
- มุกดา เดี่ยวจันลุกไม่ไหว ขามันลั่น
- กานดา อ้าว! เป็นอะไรอะไรล่ะ เมื่อก็ก็ยังดี ๆ อยู่ไหน
- อารี ไหนดูสิ
- บรรยาย อารี ก้มลงเอามือจับที่ขาของมุกดาดู
- อารี ขาลั่นจริง ๆ ด้วย
- จกทพย์ ท้ายังงั้นดีสะ ได้ขายหน้าทั่วเมือง ถ้าคนรำชาลั่นจนราไม่ไ้สะก็
- กานดา ทพย์ก็จะพูดเป็นเล่นไปนะ มุกไหนลองลุกดูสิ ลูกไหนหรือเปล่า
- มุกดา ไหวนะไหวหรืออก แต่ขาลั่นกันลั่นเท่านั้นเอง

- อารี แล้วจะทายังไง ทาใจให้สบาย ๆ นะมุก หายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ
หลาย ๆ ทีนะ
- จกพิพย์ ลุกขึ้นเดินไป เดินมาสิ อย่างนั่งเฉย ๆ เดี๋ยวก็หายไปเอง ลองดูสิ
- กานดา ไม่ต้องคิดมากสิ คิดว่ามันก็เหมือนกับเรารักทั่ว ๆ ไปนั่นแหละนะ พิเศษกว่า
ตรงเค้าถ่ายทอดทางโทรทัศน์ให้คนดูมากขึ้นอีกหน่อย
- อารี ใช่ แล้วใช้คนดูที่เพิ่มขึ้นนั่น เรายังมองไม่เห็นสักหน่อยอาจจะไม่มีใครดูก็ได้
ใครจะรู้ละ
- จกพิพย์ เราก็ว่าแบบตอนซ้อมแหละนะ อืม ๆ เข้า เดี๋ยวก็ดีเอง
- กานดา มอง ๆ กันเอาล่ะแล้วกัน ผิดถูกยังไงเดี๋ยวก็รู้เองแหละนะ
- อารี เอาน่า ผู้ตายล่ะ ว่าแล้วลุกขึ้นมาเดินเหมือนที่ยายพิพย์ว่าดีกว่า อย่างนั่งอยู่เลย
เร็วลุกขึ้น
- มุกดา ก็ได้ ก็ได้
- บรรยาย มุกดา ลุกขึ้น เดินไป เดินมา ครูหนึ่ง
- จกพิพย์ เป็นไงบ้าง
- มุกดา ดีขึ้นแล้วล่ะ หอบใจจะ เราไปหาพวกนั้นกันเถอะ
- บรรยาย ทั้งหมดจึงเดินไปรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ เพื่อเตรียมตัวที่จะแสดง

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 10

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : อีศอัศใจ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ หาสาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
4. นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากสถานการณ์จำลองไปใช้เป็น

แนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้

สื่อที่ใช้ เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

กิจกรรมการใช้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เล่าเรื่องสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง ซึ่งแสดงออกด้วยความอีศอัศใจ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์และบทบาทให้ผู้แสดง เพื่อศึกษาและซักซ้อมก่อนการแสดง

2.2 ให้ผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทที่ต้องแสดงก่อนที่จะแสดงบทบาทไปตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนช่วยกันทบทวน และ

วิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากสถานการณ์นั้นโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับ อรอนงค์ นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อน ๆ ของอรอนงค์ นักเรียนจะหาวิธีการช่วยเหลืออรอนงค์ได้อย่างไร

4. ขั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยกล่าวถึงความวิตกกังวลก่อนการแสดง ซึ่งแสดงออกด้วยความอึดอัดใจ

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลอง ที่ได้แสดงไปแล้วให้นักเรียนได้อ่านอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามจากเรื่องที่อ่าน

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลองในครั้งนี้ นักเรียนจะนำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนได้อย่างไร

4.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "อีตักใจจริง"

บรรยาย	เนื่องในการแสดงในงานศิลปวัฒนธรรม 4 ภาค ซึ่งจัดโดยวิทยาลัยนาฏศิลป์ 4 ภาค ทั้ง 10 แห่ง ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพ ำให้แต่ละแห่ง ได้นำเอาผลงานของตนออกมาแสดงซึ่งในปีนี้อรอนงค์ได้รับเลือกจากอาจารย์ ผู้ฝึกซ้อม ำให้ เป็นตัวแทนของวิทยาลัยในการแสดงผลงานร่วมกับวิทยาลัย นาฏศิลป์อื่น ๆ เนื่องจากครั้งนี้ผู้ชมเป็นผู้ที่มีความรู้ในด้านดนตรีและนาฏศิลป์เป็นอย่างดี มาชุมนุมกันอยู่ในงาน การแสดงจึงต้องใช้ความสามารถและความตั้งใจ มากกว่าการแสดงตามธรรมดา อรอนงค์ จึงมีความรู้สึกอีตักใจมาก ก่อนที่จะแสดง เพราะเกรงว่าจะสู้วิทยาลัยนาฏศิลป์ที่อื่นไม่ได้ ซึ่งเพื่อน ๆ ได้หา วิธีช่วยเหลือ อรอนงค์ ำให้คลายอีตักลงได้
ฉาก	ที่หักนักแสดงหลังเวที
บรรยาย	อรอนงค์ นั่งคุยกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ซึ่งอยู่มุมหนึ่งของหลังเวทีที่จัดให้ผู้แสดง หักผ่อนเพื่อรอเวลาแสดง ซึ่งนอกจากอรอนงค์และเพื่อนแล้วก็มีนักแสดงซึ่ง มาจากวิทยาลัยนาฏศิลป์อื่น ๆ นั่งรอเวลาอยู่เช่นกัน
อรอนงค์	ข้างนอก ถ้าจะคนดูเยอะน่าดูนะ
อาภรณ์	คงใช่ละ งานใหญ่อย่างนี้นาน ๆ ถึงจะมีสักที่ ที่วิทยาลัยนาฏศิลป์ทั้ง 10 แห่ง จะมาร่วมกันแสดงให้ชม คนจะไม่เยอะได้ยังไง
นิตยา	พูดถึงที่นี่น่าอยู่นะ เจ้าภาพก็ต้องรับอย่างดีเชียว
มัตติกา	นี่เธอเห็นตัวเอกของนาฏศิลป์เชียงใหม่หรือยัง สวยมากเลย ที่เล่นเป็น สาวเครือฟ้านะ
อาภรณ์	ยังไม่เห็นเลย แต่ของสุโขทัยก็สวยนะ หน้าหวานเขียว ตาโต แก้มแดง น่ารักมากเลย

- นิตยา เออ ! ของกาฬสินธุ์ก็สวยนะ คนที่เล่นไทของนะ ได้ข่าวว่าเขาเคยได้รับ
เชิฏาใบแสดงที่ต่างประเทศมาแล้วด้วยนะ ทั้งทีมเลย
- บรรยาย ขณะที่เพื่อน ๆ คอยกันอยู่ อรอนงค์ก็นั่งฟังอย่างเงิบ ๆ สีหน้าวิตกกังวล
- นิตยา อ้าว! อร คอยกันอยู่ดี ๆ ทาปากหายไปแต่ตอนไหนจ๊ะ นั่งเงิบเชียว
- อาภรณ์ ดูท่าหน้าเข้าเนาะ มาเล่นบทร้องอะไรกันตอนนี่ คิดถึงคนที่บ้านหรือไง
เอ ! ทานมึงจะมาคิดถึงละ เมื่อครู่นี้ก็ยังดี ๆ อยู่เลย
- มัตติกา นั่นสิ ยังพูดเลยว่าบ้านเมืองให้น่าอยู่ สะดวกสบาย
- อรอนงค์ เปล่าหรอก ไม่ได้คิดถึงบ้าน แต่เห็นมึงละ แต่ละที่เขามีแต่คนสวย ๆ ทั้งนั้นเลย
แล้วแต่ละคนนะ เขาล้วนแต่ประสบการณ์การแสดงเพียบเลย บางคนเคย
ไปแสดงเมืองนอกด้วยซ้ำไป
- นิตยา ใช่ แล้วบางคนนะ เขามีงานประจำทำด้วยละ แสดงตามร้านอาหาร หรือ
โรงเรีง เพราะงั้นมันต้องพ่วงมีแต่คนเก่ง ๆ ทั้งนั้นเลย
- มัตติกา ไอ้โห แล้วอย่างเรา เวลาออกแสดง เขามีหัวเราะเราแยหรือ
- อาภรณ์ แล้วพวกเรา ไม่ค่อยได้ออกงานกันบ่อยด้วย คงยังไม่เทียบเท่ากับเขาหรอกนะ
- นิตยา พูดถึงแล้วทำไมไม่ดีเลย คู่มือมือเย็นเงิบเลย
- มัตติกา ฉันทด้วย ใจสั้นแล้วสิ
- อรอนงค์ นั่นสิ ไม่สบายใจเลย ฮีตอัดใจจัง ไม่อยากให้ถึงเวลาแสดงเลย เคียวจะ
ขายหน้าเขา
- อาภรณ์ อะไรเอี้ย ! ไม่เป็นไรหรอกน่า ก็ทำดีที่สุดก็แล้วกัน เราก็ทำได้เท่านี้ใน
- นิตยา นั่นสิ เราก็พยายามทำดีที่สุดก็แล้วกัน
- มัตติกา ไม่เป็นไรหรอก ตอนซ้อมมาหุ่อาจารย์ผู้อำนวยกาวยังชมเลย เราก็ว่า
แบบตอนที่ซ้อมละนะ
- บรรยาย ขณะที่เพื่อน ๆ คอยกันอยู่ อรอนงค์ก็ยังมีสีหน้าไม่ค่อยสบายใจอยู่ เพื่อน ๆ จึง
หันมาช่วยกันให้กำลังใจ

- อารมณ์ ใจเย็น ๆ เอะนะ อร ยังไงก็ยิ้มสู้เอาไว้ก่อน
 อรอนงค์ ฉันก็ยังอดใจอยู่ดี เพราะแต่ละคนเขารู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
 เขาดูเป็นนะ ไม่ใช่คนทั่วไปที่ไม่รู้เรื่อง แค่เรายิ้ม ๆ เขาก็ไม่รู้แล้ว
 นิตยา อร เธอก็คิดว่า เขาก็เหมือนคนดูทั่วไป ที่ไม่รู้อะไรสิ เพราะอย่างไร
 เขาก็ต้องดูเราอยู่แล้วนี่ มันไม่ต่างกันหรอกนะ
 มัตติกา ะ... ยิ่งคิดมาก ก็ยิ่งกังวลนะ ที่นี้ล่ะก็ ที่ว่าได้ก็พาลจะผิดไป อร ทำใจ
 ให้อบาย ๆ ดีกว่านะ
 อารมณ์ นั่นสิ... คิดถึงตอนที่ข้อมเราอยู่ในห้องก็ได้ ไม่มีใครดูใจ
 นิตยา ทำอย่างนั้นะ อร หายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ
 ทำอย่างนี้สลับกันหลาย ๆ ครั้งนะ
 มัตติกา เราว่า ที่เห็นเขายิ้ม ๆ ที่จริงเขาอาจจะกังวลเหมือนเราอยู่ก็ได้
 อารมณ์ จริงด้วย เพราะงั้นทำใจให้อบายดีกว่านะ อร
 นิตยา เคี้ยวตอนแรกก็ดู ๆ กันไปก็แล้วกัน ยิ้มไว้ก่อนพอสอนไว้
 อรอนงค์ เอาล่ะจะ ว่าไงว่าตามกันก็แล้วกันนะ จะพยายามนะ ไปเตรียมตัวเถอะ ใกล้เคียง
 ถึงเวลาของเราแล้ว
 บรรยาย ทั้งหมดก็แยกย้ายกันไปเตรียมตัวแสดงต่อไป

โปรแกรมการให้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 11

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : เหงื่อออกมากที่หน้าผาก จมูก และฝ่ามือ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุถึงอาการของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
3. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงได้
4. นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากสถานการณ์จำลองไปใช้เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนเอง

สื่อที่ใช้ เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

กิจกรรมการให้สถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เสาะเรื่อง สถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความวิตกกังวลก่อนการแสดง ซึ่งแสดงออกโดยอาการมีเหงื่อออกมากที่หน้าผาก จมูก และฝ่ามือให้นักเรียนฟังจากนั้นช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์และบทบาทให้ผู้แสดงเพื่อศึกษาบทบาทไปตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลา 5-10 นาที

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนช่วยกัน

บทพจนและวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากสถานการณ์นั้น โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับ รัตนา นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อน ๆ ของรัตนา นักเรียนจะมีวิธีช่วยเหลือรัตนาได้อย่างไร

4. ขั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยกล่าวถึง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง ซึ่งแสดงออกโดยมีเหงื่อออกมากที่หน้าผาก จมูก และฝ่ามือ

4.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร สถานการณ์จำลอง ที่ได้แสดงไปแล้วให้นักเรียนได้อ่านอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามจากเรื่องที่อ่าน

4.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการใช้สถานการณ์จำลอง ในครั้งนี้ว่านักเรียนสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของคนได้อย่างไร

4.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การร่วมกันอภิปรายและการสรุปผลของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง "ร้อนหรือใจ"

บรรยาย เนื่องในงานสัปดาห์อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประจำปีของจังหวัด ซึ่งจัด ณ
สนามกีฬากลางของจังหวัด ภายในงานมีการออกงาน แสดงนิทรรศการของ
หน่วยงานต่าง ๆ ในจังหวัด ตอนกลางคืนจะมีหรรสพรมถึงการแสดงของ
นักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ให้ชมด้วย

นางงานนี้ วัฒนา ได้รับเลือกจากอาจารย์ผู้ฝึกซ้อมมาแสดงเป็นนางสุพรรณมัจฉา ซึ่งเป็นการแสดงเป็นชุดเป็นตอนที่มิได้แสดงเพียง 2 คน คือตัวนางกับทพมานเพียง 2 คนเท่านั้น และต้องใช้ความอ่อนช้อยสวยงามเพื่อแสดงถึงความสวยงามของสีลาทำร้ายนางานนี้ ยังต้องใช้ไหวพริบและปฏิภาณในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อให้การแสดงคู่กันนั้นดูสว่างสวยงาม

• รัตนา จึงรู้สึกเป็นกังวลกับการแสดงครั้งนี้มาก ซึ่งแสดงออกโดยมีเหงื่อออกมากที่หน้าผาก จมูก และบริเวณฝ่ามือ ซึ่งเพื่อน ๆ ก็ได้ช่วยเหลือจนรัตนา คลายความวิตกกังวลลง

จาก **หลังเวทีบริเวณที่พักของนักแสดง**

บรรยาย รัตนางค์พักอยู่บนเก้าอี้ที่จัดสำหรับนักแสดง อรทัยเดินเข้ามาเห็นจึงเข้ามาดู
ด้วย พร้อมกับอมรวรรณ

อรทัย ไร่ไผ่คนดูเบอะแยะเลยสะนะ

รัตนา เหมอ ! ไหนไปดูข้างคี่กว่า

บรรยาย รัตนาเดินไปแอบดูที่ม่านด้านข้างของเวที พลังงานมาออกกับเพื่อน ๆ ว่า

รัตนนา จริง ๆ ค่ะยลลี คนไม่รู้ว่ามีมาจากไหนนะ ถึงได้มากมายอย่างนี้

อมรรัตน์ ก็นาน ๆ จะมีงานเสียที นี่จะ คนเขาก็มาเที่ยวพักผ่อนบ้างสิ

รัตนนา แต่ฉันไม่ชอบเลย กลัวถ้าเราผิดสะกิด ขาหน้าคนทั้งเมืองเลย

อรรถัย นั่นสิ...คนเยอะอย่างนี้ เป็นได้ดังไปทั่วเมืองเลยเนี่ย

- รัตนา ตัวเองยังดี ที่รักกันหลายคน เราสิ รักคนเดียวด้วย แม่เลย ใคร ๆ ก็ต้องมอง เกิดคนสิงแกลังผิดคิวสะก็แยแน่ ๆ ฉันยิ่งจำไม่ค่อยจะได้อยู่
- อมรรัตน์ ฉันก็ไม่ได้ถึงจะรักหลายคน แต่ถ้ารักไม่ได้ก็ขายหน้าเหมือนกันแหละ
- รัตนา ก็ยังมีคนให้พอมอง ๆ ได้เนี่ย เอ้อ ไม่อยากเลย คูลีเนี่ย เหม่อออกเต็มเลย ทั้งหน้าทั้งมือเลย
- อมรรัตน์ ไหนคูชิ.. (เข้ามาจับมือคู พลังว่า) จริงด้วย หน้าผากอีก เหม่อทั้งนั้นเลย
- อรรถัย เอ ! อากาศก็ไม่ร้อนมากนัก ทำไม่เหม่อออกมาได้ จะเป็นลมหรือเบส่า
- รัตนา ไม่หรอกจะ เพียงแต่กังวลนิดหน่อย เห็นคนดูเยอะ ๆ แล้วใจไม่ดี
- อมรรัตน์ โธ่เอ๊ย ! ตัวก็คิดว่าเขาไม่รู้จักรวาทรอก ผ่านมาดูแล้วก็จะผ่านไป ไม่มีใครจากหน้าเราได้หรอกน่า
- รัตนา แต่เราเป็นคนเดียวละ เขาต้องจำได้บ้างหรอกน่าคูตั้งนาน
- อรรถัย จำได้ก็เท่านั้น เขาก็ไม่รู้จักรชื่อเราอยู่ดี โธ่ ! ของมันผิดกันได้อิงว่าคนเดียว ใครจะไปรู้ น้า ทำใจให้สบาย ๆ เกอะน่า
- อมรรัตน์ นั่นสิ.. (พลังเอากะดาษช่วยซับเหงื่อที่หน้าให้รัตนา) คนดูเขาไม่รู้หรอกน่า ตัวเองกำลังทำอะไร ยิ่งใจก็ตีพาไปเรื่อย ๆ แอบดูให้มันสอดคล้องกับสิ่งเท่านั้นก็พอ
- อรรถัย ใช้ทำทำให้มันเข้าคู่กันได้ก็พอแล้ว ไม่ต้องตรงกับมาตรฐานเป๊ะเลยก็ได้ ไม่เป็นอะไรหรอกน่า ไม่ใช่จากที่มันมาตรฐานสากลสักหน่อย ดูโอกาส และ ทำทำให้มันไปด้วยกันได้ก็ใช้ได้แล้วละ
- รัตนา จะพยายามนะ ไม่รู้จะทำได้แค่ไหน
- อรรถัย ต้องทำได้แน่จะ ตอนซ้อมก็ทำได้ดีนี่มา ตอนนี้ต้องทำได้ดีกว่าแน่นอน
- อมรรัตน์ ใช่แล้ว โน่นอาจารย์เรียกแล้ว โชคดีจะ นางปลาคนสวย
- รัตนา ขอบใจจะ....
- บรรยาย รัตนาเดินแยกไปให้อาจารย์สำรวจความเรียบร้อยก่อนที่จะออกแสดง

โปรแกรมการใช้สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลก่อนการแสดง : ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สรุปบททวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง
2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกของตนที่มีต่อการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อความวิตกกังวลก่อนการแสดง
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลองไปเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแสดง
2. ให้ตัวแทนของทั้ง 2 กลุ่ม ออกมารายงานผลการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตน ตลอดทั้งแนวทางที่จะนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลก่อนการแสดงของตนให้กับสมาชิกทุกคนทราบ โดยผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการทดลอง

ภาคผนวก ค

- ตารางแสดงคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง
- ตารางแสดงคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
- ตารางแสดงคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการให้สถานการณ์จำลอง
- ตารางแสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงเป็นรายด้านของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงเป็นรายด้านของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 6 แสดงคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2
ก่อนการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1	อันดับ	กลุ่มทดลองที่ 2	อันดับ
1	26	5	31	11.5
2	29	9	26	5
3	30	10	22	1.5
4	31	11.5	24	3
5	32	13.5	22	1.5
6	34	16	33	15
7	32	13.5	26	5
8	27	7.5	27	7.5

$$R_1 = 86$$

$$R_2 = 50$$

$$U = 14$$

ตาราง 7 แสดงคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง
การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ

คนที่	คะแนนความวิตกกังวลก่อน การแสดง		ผลต่างของคะแนน ความวิตกกังวล ก่อนการแสดง	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อน	หลัง				
1	26	11	15	1	+1	
2	29	12	17	2.5	+2.5	
3	30	11	19	5	+5	
4	31	9	22	6	+6	
5	32	8	24	8	+8	
6	34	11	23	7	+7	
7	32	15	17	2.5	+2.5	
8	27	9	18	4	+4	
Mdn	30.50	10.80	18.50			
Q.D.	2.25	1.55	2.75			

**ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

$$T = 0^{**}$$

ตาราง 8 แสดงคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง
ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง

คนที่	คะแนนความวิตกกังวลก่อน การแสดง		ผลต่างของคะแนน ความวิตกกังวล ก่อนการแสดง	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อน	หลัง				
1	31	11	20	8	+8	
2	26	18	8	2	+2	
3	22	8	14	6	+6	
4	24	12	12	4.5	+4.5	
5	22	16	6	1	+1	
6	33	17	16	7	+7	
7	26	15	11	3	+3	
8	27	15	12	4.5	+4.5	
Mdn	26.00	15.00	12.00			
Q.D.	2.25	2.50	6.00			

**ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

$$T = 0^{**}$$

ตาราง 9 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1		ค่า ความ แตกต่าง	อันดับ	กลุ่มทดลองที่ 2		ค่า ความ แตกต่าง	อันดับ
	ก่อน	หลัง			ก่อน	หลัง		
	การทดลอง	การทดลอง			การทดลอง	การทดลอง		
1	26	11	15	7	31	11	20	13
2	29	12	17	9.5	26	18	8	2
3	30	11	19	12	22	8	14	6
4	31	9	22	14	24	12	12	4.5
5	32	8	24	16	22	16	6	1
6	34	11	23	15	33	17	16	8
7	32	15	17	9.5	26	15	11	3
8	27	9	18	11	27	15	12	4.5

$$R_1 = 94$$

$$R_2 = 42$$

$$U = 6^{**}$$

ตาราง 10 เปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงเป็นรายด้านของกลุ่มทดลองที่ 1
ที่ได้รับการฝึกสอนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการทดลอง

อาการความวิตกกังวลก่อนการแสดง	Mdn(diff)	Q.D.(diff)
ด้านร่างกาย	8.00	8.00
ด้านอารมณ์	6.50	1.17

ตาราง 11 เปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนการแสดงเป็นรายด้านของกลุ่มทดลองที่ 2
ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองก่อนและหลังการทดลอง

อาการความวิตกกังวลก่อนการแสดง	Mdn(diff)	Q.D.(diff)
ด้านร่างกาย	7.50	1.00
ด้านอารมณ์	11.83	2.00

ตาราง 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลก่อนการแสดง

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	2.58	14	2.79
2	2.71	15	2.68
3	2.67	16	2.80
4	2.79	17	2.74
5	2.96	18	2.89
6	2.85	19	2.87
7	2.76	20	2.62
8	2.67	21	2.41
9	2.88	22	2.68
10	2.80	23	2.77
11	2.98	24	2.89
12	2.70	25	2.91
13	2.81		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.80

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวนิตาไทย นัมคณิสร์

เกิดวันที่ 20 เดือนมิถุนายน พุทธศักราช 2511

สถานที่เกิด ตำบลทรายขาว กิ่งอำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 2095/1-2 ซอยวิกรม ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก
เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

สถานที่ทำงานปัจจุบัน -

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2523 ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบ้านตามูล กิ่งอำเภอสอยดาว
จังหวัดจันทบุรี

พ.ศ. 2526 มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนสอยดาววิทยา กิ่งอำเภอสอยดาว
จังหวัดจันทบุรี

พ.ศ. 2532 อนุศิลป์ชั้นสูง จากวิทยาลัยอนุศิลป์จันทบุรี อำเภอเมือง
จังหวัดจันทบุรี

พ.ศ. 2534 การศึกษาระดับบัณฑิต (การแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร

พ.ศ. 2537 การศึกษาระดับบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การเปรียบเทียบผลของการฝึกฝนคล้ายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลอง

ที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นปีที่ 3

วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

บทคัดย่อ

ของ

นิติไทย นัมคณิสร์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2537

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงสูงกว่าเบอ์เซนโทส์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบบันทึกความวิตกกังวลก่อนการแสดงและแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลก่อนการแสดง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) และแมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงหลัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการฝึกโดยใช้สถานการณ์จำลอง
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อกับนักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A COMPARISON OF THE EFFECT OF MUSCLE - RELAXATION TRAINING AND
SIMULATION ON PRE - PERFORMANCE ANXIETY OF MATHAYOM SUKSA III
STUDENTS OF CHANTABUREE DRAMATIC ART COLLEGE
IN CHANGWAT CHANTABUREE

AN ABSTRACT

BY

NITITHAI NUMKANISORN

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

May 1994

The purpose of this experimental research was to compare the effects of muscle relaxation and simulation on pre - performance anxiety of Mathayom Suksa III students of Chantaburee Dramatic Art College in Changwat Chantaburee in the academic year 1993. The subjects of sixteen students were randomly selected from Mathayom Suksa III students whose pre - performance anxiety scores were higher than fiftieth percentile. The subjects were then randomly divided into two experimental groups, each group consisted of eight students. Students in the experimental group I participated in the muscle - relaxation training program while the students in the experimental group II was exposed to the simulation program. The research instruments were a pre - performance anxiety recording form and pre - performance anxiety interview form. The data were analyzed by the Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test and the Mann - Whitney U Test.

The results were as follows

1. The pre - performance anxiety of the students participated in the muscle relaxation program was significantly lower at .01 level.
2. The pre - performance anxiety of the students exposed to the simulation program was significantly lower at .01 level.
3. Significant difference in pre - performance anxiety between the two experimental groups was found. The pre - performance anxiety of the students participated in the muscle - relaxation training program was significantly lower those exposed to the simulation program.