

การเปรียบเทียบผลของการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบและการใช้กรณีตัวอย่าง
เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดศิรินทราราม เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
พรเพ็ญ นิรมลพิศาล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ตุลาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเปรียบเทียบผลของการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบและการใช้กรณีตัวอย่าง
เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดศิขรธรรม เขตมักกะสัน กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
พรเพ็ญ นิรมลพิศาล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ตุลาคม 2546

h 834032

พรเพ็ญ นิรมลพิศาล. (2546). การเปรียบเทียบผลของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและการใช้
กรณีตัวอย่างเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดศิรินทราราม เขตมักกะสัน กรุงเทพมหานคร ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ วิไลลักษณ์
พงษ์โสภณ, รองศาสตราจารย์ เวณี กริทอง

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
กับการใช้กรณีตัวอย่างเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดศิรินทราราม เขตมักกะสัน จังหวัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
5 ปีการศึกษา 2546 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมากจำนวน 30 คน ซึ่งได้รับการสุ่มอย่างง่าย
เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็น
ระบบ และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบทดสอบความวิตก
กังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่า (t – test)

ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึก
อ่อนไหวอย่างเป็นระบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังจากได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบกับนักเรียนที่ได้รับการใช้
กรณีตัวอย่าง มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF SYSTEMATIC DESENSITIZATION TRAINING AND A CASE ON
THE REDUCTION OF CLASSROOM SPEAKING ANXIETY OF PRATHOM SUKSA V STUDENTS OF
WATDITHONGSARAM SCHOOL IN KHET MAKKASON, BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
PORNPEN NIRAMONPISAN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
October 2003

PORNPEN NIRAMONPISAN. (2003). *A Comparison of The Effects of Systematic Desensitization Training and A Case on The Reduction of Classroom Speaking Anxiety of Prathom Suksa V students of Watdithongsaram School in Khet Makkason, Bangkok.* Master thesis, M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Mrs. Wilailuk Pongsopar , Assoc. Prof. Waythanee Greethong.

The purposes of this experimental research were to compare the effects of The Effects of systematic desensitization training and a case on the reduction of classroom speaking anxiety of prathom suksa V students of Watdithongsaram School in Khet Makkason, Bangkok. The subject of 30 students were selected from the students whose classroom speaking anxiety scores were high in academic year 2003. They were randomly divided into two experimental groups, each group consisted of 15 students. The experimental group I was exposed to systematic desensitization training and experimental group II was exposed to a case. The research instrument were the classroom speaking anxiety questionnaire . The data were analyzed by t-test.

The results were as follows :-

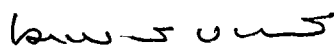
1. The classroom speaking anxiety of the students in prathom suksa V exposed to systematic desensitization training was significantly decreased than before the experiment at .01 level.
2. The classroom speaking anxiety of the students in prathom suksa V exposed to a case was significantly decreased than before the experiment at .01 level.
3. There were no significantly difference of classroom speaking anxiety of the students exposed to systematic desensitization training and a case.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การเปรียบเทียบผลของการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบและการใช้กรณีตัวอย่างเพื่อลด
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดดิศงสาราม
เขตมักกะสัน กรุงเทพมหานคร

ของ
นางสาวพรเพ็ญ นิรมลพิศาล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


.....ประธาน

(อาจารย์ วิลลักษณ์ พงษ์โสภา)


.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ เวรณี กรีทอง)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมริตา แสนคำเครือ)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากอาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ เวชนี กวิทอง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวข้อคิดและตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ และอาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่กรุณาให้ความรู้ อบรมสั่งสอน ให้ความรัก ให้กำลังใจกับผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ บุญเหลือ เมธโยดม ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดดิสหงสาราม คณาจารย์ทุกท่าน และขอขอบใจนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดดิสหงสาราม สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดีในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ประภา กิตินานนท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวิสุทธิศ คณาจารย์ และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวิสุทธิศทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณสุรินทร์-คุณสุภา นิรมลพิศาลและครอบครัว ที่ให้ความอนุเคราะห์และเป็นที่กำลังใจกับผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

พรเพ็ญ นิรมลพิศาล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	8
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน.....	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ... ..	19
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	29
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง.....	33
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง.....	37
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	39
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	39
การดำเนินการทดลอง.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	49
ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	49
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	51
อภิปรายผล.....	51

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
5 (ต่อ)	ข้อเสนอแนะ.....	54
	บรรณานุกรม.....	55
	ภาคผนวก.....	61
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....	120

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest – Posttest Design.....	43
2	แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	46
3	แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง.....	47
4	แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง.....	48
5	แสดงเวลาในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบของกลุ่มที่ 1 และการใช้กรณีตัวอย่างของกลุ่มที่ 2	112
6	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน.....	115
7	แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1	116
8	แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2	117
9	แสดงผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในกลุ่มที่ลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	118

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพูดมีความสำคัญมากต่อทุกๆ คน มีส่วนสัมพันธ์และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการประกอบการอาชีพ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในธุรกิจนั้น มิใช่เพียงแต่มีความรู้อย่างเดียว หากจะต้องมีความสามารถในการพูดได้คล่องแคล่ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมปัจจุบัน การส่งเสริมให้สมาชิกของสังคมได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนศิลปะการพูด เป็นการสื่อสารความเข้าใจซึ่งกันและกัน (อัมพร แก้วสุวรรณ. 2522 : 1)

สัญลักษณ์ต่างๆ ที่มนุษย์ใช้ติดต่อสื่อสารกันตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบันมีอยู่ 3 อย่างคือ ท่าทาง ภาษาพูด และภาษาเขียน แม้ว่ามนุษย์จะสื่อความหมายกันได้หลายวิธี แต่การพูดนั้นเป็นการสื่อสารความหมายที่สำคัญที่สุด (พิสมัย ถิระแก้ว. 2524 : 4) และการพูดนั้นก็จะสามารถสื่อความหมายได้ลึกซึ้งชัดเจน รวดเร็วกว่าวิธีอื่นและใช้การพูดกันมากที่สุด เพราะการพูดทำให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย สะดวก รวดเร็วยิ่งได้เพิ่มเติมสีหน้า ท่าทาง แววตา และกระแสเสียงเข้าไปด้วยแล้ว ก็ยิ่งให้ความชัดเจนยิ่งขึ้น ถ้าผู้พูดสามารถทำให้ผู้ฟังเกิดความศรัทธาเลื่อมใสได้ ก็เท่ากับว่าผู้พูดสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดไปยังผู้ฟังได้ตามที่ตั้งความมุ่งหวังไว้ จนทำให้ผู้ฟังเกิดความเห็นคล้อยตามในคำพูดและพร้อมที่จะปฏิบัติตามในสิ่งที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากๆ นั้น คนส่วนใหญ่ยอมรับว่าเกิดความรู้สึก กลัวประหม่า ตื่นเต้น แม้แต่บุคคลสำคัญระดับรัฐบุรุษ เช่น มหาตมะคานธี ได้เขียนในหนังสืออัตชีวประวัติของท่านว่า แม้ท่านสำเร็จการศึกษาระดับเนติบัณฑิตจากประเทศอังกฤษ ท่านก็ยังประหม่าตื่นเต้นมาก พูดต่อไปไม่ได้ต้องรีบจบทั้งๆ ที่ได้เตรียมไว้มากก็ตาม (สวนิต ยมาภย์. 2524 : 40) ความประหม่าในการพูดหรือตื่นเวทีมักจะนำผลเสียมาสู่ผู้พูด ทำให้ผู้พูดขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นการเสียบุคลิกภาพและประสิทธิภาพในการพูด (ประสงค์ ราชณสฤษ. 2530 : 145) การตื่นเวทีเป็นภาวะทางจิตใจที่ไม่ปกติ เกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากมีความวิตกกังวล ควบคุมจิตใจและอาการที่แสดงออกทางร่างกายไม่ได้ จึงทำให้มีอาการต่างๆ เกิดขึ้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิภาพในการพูด อาการที่เกิดจากการตื่นเวทีมีได้หลายลักษณะ เช่น ลืมเนื้อหาที่จะพูด เกิดความรู้สึกเกรียดย มือเกร็ง ท้องเกร็ง มือสั่น ปากสั่น เสียงเบา เหงื่อออกมากกว่าปกติ หัวใจเต้นถี่และเร็ว ปวดปัสสาวะ รู้สึกกลัวและหายใจขัด ไม่กล้าสบตาผู้ฟังเพราะกลัวผู้ฟังจับผิด จึงได้แต่แหงนหน้ามองเพดาน พูดตะกุกตะกัก พูดวกวน หรืออาจจะพูดไม่จบเรื่อง (ลักษณะ สตะเวทิน. 2536 : 33) และสอดคล้องกับประสงค์ ราชณสฤษ (2530 : 144) ที่กล่าวว่าความประหม่าในการพูดหรือการตื่นเวที คือ ภาวะทางจิตที่ตื่นเต้นหวั่นไหวของบุคคลจนเป็นผลให้เกิดอาการผิดปกติทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์

บุคคลส่วนใหญ่เมื่ออยู่ในห้องประชุมที่มีคนจำนวนมาก มักจะหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดหรือออกไปแสดงความคิดเห็นหน้าห้อง สถานการณ์ในห้องเรียนก็เช่นเดียวกัน นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่ครูอาจารย์มอบหมายให้มาพูดหน้าชั้นเรียน เกือบทุกคนจะไม่อยากออกมาพูดเพราะเกิดความรู้สึกประหม่า ตื่นเต้นในการพูด บางคนประหม่าน้อย บางคนประหม่ามากจนเกิดอาการเหงื่อไหล มือเท้าเย็น พูดไม่ออก หัวใจเต้นเร็ว และแรง (วิภา มีสวัสดิ์. ม.ป.ป. : 2)

สำหรับในประเทศไทยมีการศึกษาวิธีการช่วยเหลือนักเรียนและนิสิตที่มีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวลประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียน ตั้งแต่ปี พ.ศ.2523 โดยวิภา มีสวัสดิ์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาโดยใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย ในขั้นตอนการเกร็งกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายความเครียดภายนอกด้วยจิตเป็นเบื้องต้นของการฝึกการกำจัดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เพื่อลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต ผลปรากฏว่า สามารถลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ นอกจากนี้ เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ใช้วิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ต่อมา อัมใจ พุทธรัตตะ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน พบว่า การผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และจากการศึกษาเรื่องวิธีการเฉพาะที่ช่วยเหลือนักเรียน นิสิตที่มีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวลประหม่า นั้น ไมเคินบอม กิลมอร์ และเปโดราเวียส (Ross. 1974 : 94 ; Citing Meichenbaum, Gilmore and Fedoravious. n.d.) รายงานว่า การให้คำปรึกษาทุกรูปแบบ การบำบัดเป็นกลุ่ม และการลดความรู้สึกหวั่นไหวเป็นกลุ่มเป็นวิธีที่ได้ผล

ผู้วิจัยได้สำรวจ ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดดิสทาสาราม ปีการศึกษา 2545 โดยการสัมภาษณ์อาจารย์ หัวหน้าระดับ ประถมศึกษา 2 คน และอาจารย์ประจำชั้นอีก 2 คน จากการสัมภาษณ์อาจารย์สรุปได้ว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง ประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนบางส่วนมีปัญหากับตัวเองหลาย ๆ ด้าน โดยเรียงลำดับมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ปัญหาด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ เขินอาย ในการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ไม่กล้าออกมาพูดหน้าชั้นเรียนตื่นเต้นเมื่อได้รับมอบหมายให้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียน กลัวว่าจะพูดไม่ได้ ลิ้มเนื้อหามางตอนที่จะพูด ปัญหาด้านการเรียน เช่น ไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่เข้าใจในบทเรียน ไม่สนใจในการเรียน และไม่รับผิดชอบในการเรียน ปัญหาด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์ร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย เป็นต้น ผู้วิจัยจึงสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนมากมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านอาการที่เกิดได้แก่ หายใจเร็ว ขาสั่น มือสั่น หน้าแดง หน้าซีด ไม่สบตาผู้ฟัง ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น พูดช้ากว่าที่ควรจะเป็น ด้านอาการที่เกิดทางอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ ลิ้มเนื้อหามางตอนที่จะพูด กังวลใจ ซึ่งนักเรียนมีปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับการที่สัมภาษณ์อาจารย์ ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจ สภาพปัญหาของนักเรียน โดยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ตอบแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 200 ชุด นักเรียนตอบแบบสอบถามกลับมา 195 ชุด ประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 60 ชุด ประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 70 ชุด ประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 65 ชุด โดยแบบสอบถามข้อที่ 1 ถามเกี่ยวกับปัญหาทั่วไป ของนักเรียน ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 มีปัญหาด้านความเชื่อมั่นในตนเอง คิดเป็นร้อยละ 21.6 ได้แก่ อายเวลาออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ตื่นเต้น ขาสั่น ปัญหาด้านการเรียน คิดเป็นร้อยละ 19.2 ได้แก่ ลายมือไม่สวย ไม่พอใจในคะแนน ไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่เข้าใจวิชาคณิตศาสตร์ ไม่เข้าใจในบทเรียน การเรียนไม่ดี ปัญหาด้านอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 12.6 ได้แก่ อารมณ์ร้อน โมโหง่าย อารมณ์เสียแล้วพาลคนอื่น หงุดหงิด ปัญหาด้านการปรับตัว คิดเป็นร้อยละ 6.6 ได้แก่ เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ปัญหาด้านสุขภาพจิต คิดเป็นร้อยละ 1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีปัญหาดังนี้ ปัญหาด้านความเชื่อมั่นในตนเอง คิดเป็นร้อยละ 39.9 ได้แก่ ไม่กล้าพูดหน้าชั้นเรียน ตื่นเต้นเวลาออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ไม่กล้าแสดงออก พูดไม่ออกเวลา

ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ปัญหาด้านอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 14 ได้แก่ หงุดหงิด โกรธง่าย ปัญหาด้านการเรียน คิดเป็นร้อยละ 11.9 ได้แก่ สอบได้คะแนนไม่ดี เรียนไม่เก่ง ไม่อยากไปโรงเรียน อ่านหนังสือไม่เก่ง ปัญหาด้านการปรับตัว คิดเป็นร้อยละ 4.9 ได้แก่ เข้ากับเพื่อนไม่ได้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีปัญหาดังนี้ ปัญหาด้านการเรียน คิดเป็นร้อยละ 29.9 ได้แก่ ไม่เข้าใจที่ครูสอน ไม่สนใจการเรียน ภาษาอังกฤษ วิชาคณิตศาสตร์ ลายมือ อ่านหนังสือไม่ออก ไม่มีสมาธิในการเรียน ทำงานเสร็จช้า จำเรื่องที่เรียนผ่านๆมาไม่ได้ ปัญหาด้านอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 24.05 ได้แก่ โมโหง่าย หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ใจร้อน ขุนเจียว ปัญหาด้านการปรับตัว คิดเป็นร้อยละ 2.6 ได้แก่ เข้ากับเพื่อนไม่ได้

ข้อที่ 2 จากปัญหาที่ประสบมาในข้อที่ 1 นักเรียนมีวิธีการแก้ไขอย่างไร พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีวิธีแก้ไขปัญหาคิดได้แก่ ตั้งใจเรียน ร้อยละ 9.6 มั่นใจในตนเอง ร้อยละ 4.8 ปรับตัวให้ดีขึ้น ร้อยละ 3.6 ให้กำลังใจตนเอง ร้อยละ 2.4 ใจเย็น ร้อยละ 2.4 อ่านหนังสือ ร้อยละ 1.8 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีวิธีแก้ไขปัญหาคิดได้แก่ มั่นใจในตนเอง ร้อยละ 11.9 อ่านหนังสือร้อยละ 11.9 ตั้งใจเรียน ร้อยละ 5.6 กล้าแสดงออก ร้อยละ 5.6 ขยันเรียน ร้อยละ 3.5 ใจเย็น ร้อยละ 2.8 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีวิธีแก้ไขปัญหาคิดได้แก่ อ่านหนังสือ ร้อยละ 3.9 ตั้งใจเรียน ร้อยละ 2.6

จากการสำรวจแบบสอบถามปลายเปิดชั้นประถมศึกษาตอนปลาย พอสรุปได้ว่า นักเรียนมีปัญหา ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ มีความวิตกกังวลเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน เช่น อายตื่นเต้น เมื่อได้รับมอบหมายให้ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ปัญหาการเรียน ได้แก่ เรียนไม่รู้เรื่องไม่มีสมาธิในการเรียน เบื่อหน่ายการเรียน ปัญหาด้านอารมณ์ ได้แก่ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หงุดหงิด โมโหง่าย ในด้านการปรับตัว ได้แก่ เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนไม่คุยด้วย เป็นต้น จากข้อมูลดังกล่าวพบว่า นักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีปัญหาทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมากที่สุด ซึ่งความวิตกกังวลในเรื่องดังกล่าว ได้แก่ ตื่นเต้น หน้าแดง หน้าซีด มือสั่น ขาสั่น เสียงสั่น กลัวเพื่อนหัวเราะ พูดวกวน ยืนไม่อยู่หนึ่ง ลืมเรื่องที่จะพูด พูดเร็วหรือช้าเกินไป เป็นต้น จากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนดังกล่าวทำให้นักเรียนไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนเท่าที่ควร ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดศิขสงสาราม กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียนมากที่สุด

ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 70 คน ทำแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แบ่งเป็นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามแนวคิดของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) ประเมินเกณฑ์สูง ปานกลาง ต่ำ พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนในระดับสูง ในช่วงคะแนน 2.50-3.00 จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 28 นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนในระดับปานกลาง ในช่วงคะแนน 1.50-2.49 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 12 และนักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนในระดับต่ำ ในช่วงคะแนน 1.00-1.49 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีการที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน

การลดความวิตกกังวลสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย การควบคุมตนเอง การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้เทคนิคแม่แบบและกรณีตัวอย่าง เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ และกรณีตัวอย่าง เพราะการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่นักพฤติกรรมบำบัดได้นำหลักของจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ เพื่อมุ่งขจัด

พฤติกรรมไม่พึงประสงค์และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งนี้เพราะว่านักพฤติกรรมบำบัดเชื่อว่า อาการวิปลาสต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งรวมทั้งความหวาดวิตกด้วยว่า เกิดจากการเรียนรู้และเมื่อเกิดจากการเรียนรู้ เพราะฉะนั้นก็สามารถแก้ไขได้ด้วยการเรียนรู้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2534 : 512 ; อ้างอิงจาก Wolpe.1975)

นอกจากนี้วิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัว และความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็น เริ่มด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อไปจึงให้ผู้ทุกข์ได้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกังวลตั้งแต่น้อยๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นๆ ตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริง หรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้ทุกข์เอาชนะความกลัวและความวิตกกังวล โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก (Wolpe. 1973 : 97) ซึ่งสอดคล้องกับ สุวทนา อาริพรต (2524 : 489) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีการที่ผู้ฝึก ฝึกให้บุคคลที่มีความวิตกกังวล ต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลายแล้วจึงได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ตนกลัวหรือวิตกกังวลทีละขั้น จากสภาพการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด และวิธีนี้สามารถลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนดังผลการวิจัยของ วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43-44) ได้ศึกษาผลของวิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกวิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีความวิตก กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนการใช้กรณีตัวอย่างเป็นการรวบรวมเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างเสริมให้มีการคิดการให้เหตุผลและมีแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังที่ทศนา แคมมณี (2522 : 201-202) กล่าวถึงกรณีตัวอย่างว่า เป็นเทคนิคแบบหนึ่งที่ครูจะฝึกให้ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกัน เป็นการรวบรวมเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงในสังคมมาดัดแปลง เพื่อใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษา ฝึกการอภิปราย ฝึกการรวบรวมข้อมูล ฝึกการตัดสินใจร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกหาแนวทางการแก้ปัญหาซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้มีความหมายมากขึ้น ดังเช่นผลงานวิจัยของ อัจจิมา จินวาจา (2535 : 64-67) นี้ได้ศึกษาผลของการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสือน้อย กรุงเทพมหานคร พบว่า การใช้กรณีตัวอย่างทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อโรงเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชรินทร์ ธารีรัฐการพ์ (2535 : 75-78) ได้ศึกษาผลของการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคม พบว่า การใช้กรณีตัวอย่างทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ และการใช้กรณีตัวอย่าง เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดดิศหลวงราม กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบ กับนักเรียนที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอน ครูแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ในการนำ การฝึกการลดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบ และการใช้กรณีตัวอย่าง นำไปลดความวิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดดิสหงสาราม สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมากจำนวน 41 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดดิสหงสาราม สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมากจำนวน 30 คน ซึ่งได้มา จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจ และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ วิธีลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธีได้แก่
 - 1.1 การฝึกการลดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบ
 - 1.2 การใช้กรณีตัวอย่าง
2. ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

ศัพท์ที่ 1 ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ กระวนกระวาย หวาดหวั่น ประหม่า กลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่มั่นใจในการพูดทั้งก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน และในขณะพูดหน้าชั้นเรียน ดังรายละเอียด ดังต่อไปนี้

- 1.1 อาการที่เกิดทางร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นแรง หายใจไม่เป็นจังหวะ หายใจเร็ว ขาสั่น มือสั่น มือเย็น หน้าซีด หน้าแดง เหงื่อออกที่มือ ไม่สบตาผู้ฟัง ยืนไม่อยู่นิ่ง เกร็ง เสียเสียง พูดตะกุกตะกัก พูดเร็ว พูดซ้ำเกินไป พูดวกวน

1.2 อาการที่เกิดทางอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ ลืมนื่องบางตอนที่พุด กังวล ใจ กลัวว่าจะพุดได้ไม่ดีเท่าที่ตนเองตั้งใจ

ศัพท์ที่ 2. การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

หมายถึง วิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการพุดหน้าชั้นเรียนโดยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก่อน และเมื่อนักเรียนมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการพุดหน้าชั้นเรียน ต่อจากนั้นจึงฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวในการพุดหน้าชั้นเรียนโดยให้นักเรียนจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลน้อยที่สุด ถึงมากที่สุด โดยที่นักเรียนจะต้องอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนั้นนักเรียนจะได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายใน แต่ละส่วนขณะเกร็งและคลาย และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็ง และขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึก และอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยมีขั้นตอนในการฝึกดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนฝึกการหายใจยาวๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยเรียนรู้ และฝึกการควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งัดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้ออย่างแท้จริง แล้วให้นักเรียนได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จะเริ่มที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก ตามลำดับ ให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จะทำให้นักเรียนได้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยได้ให้นักเรียน นำไปฝึกที่บ้านทุกครั้ง พร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ

ในการฝึกนี้จะไม่ฝึกกับนักเรียนที่มีสภาพร่างกาย ไม่พร้อมที่จะรับการฝึก เช่น รู้สึกหิวหรือ อิ่มเกินไป เนื่องจากการออกกำลังกาย รู้สึกง่วงหรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

ขั้นตอนที่ 2 การเรียงลำดับสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล จากน้อยที่สุด ถึงความวิตกกังวลมากที่สุด (Development of the Anxiety Hierarchy) เป็นวิธีการที่นักเรียนจัดลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด โดยลำดับของความวิตกกังวลของนักเรียนแต่ละคน อาจแตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นกับสภาพที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการพุดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นตอนที่ 3 การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desensitization) ในการพุดหน้าชั้นเรียน เป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนจินตนาการถึงสภาพการณ์หรือเหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำให้นักเรียนวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลาย โดยผู้วิจัยจะสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งที่นักเรียนวิตกกังวล จากสภาพการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด ตามที่นักเรียนระบุไว้ในขั้นตอนที่ 2 และผู้วิจัยจะบอกให้นักเรียนจินตนาการตามสภาพการณ์ที่เล่านั้นทีละ

สถานการณ์ให้เห็นภาพในมโนภาพมากที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้านักเรียนรู้สึกวิตกกังวลผู้วิจัยก็จะบอกให้นักศึกษาค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อถ้านักเรียนสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสภาพการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่นักเรียนยังวิตกกังวลแม้ว่าจะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วก็ตาม ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนหยุดจินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์นั้นๆ และเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นักเรียน ยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้านักศึกษาสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสภาพการณ์อันดับต่อไป จนถึงสภาพการณ์อันดับสุดท้ายซึ่งนักเรียนวิตกกังวลมากที่สุด ถ้านักเรียนยังสามารถควบคุมสภาพการณ์คลายตัวของกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่า ความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

ศัพท์ที่ 3 การใช้กรณีตัวอย่าง

หมายถึง วิธีที่ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้การพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยรวบรวมข่าวเหตุการณ์หรือสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงในห้องเรียน หรือมีส่วนใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันมาปรับปรุงและผูกเรื่องเป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนศึกษา เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกความสามารถในการแก้ปัญหา ฝึกวิเคราะห์ วิจารณ์ ฝึกอภิปราย และร่วมตัดสินใจ เลือกแนวทางแก้ปัญหา โดยมีขั้นตอนดังนี้

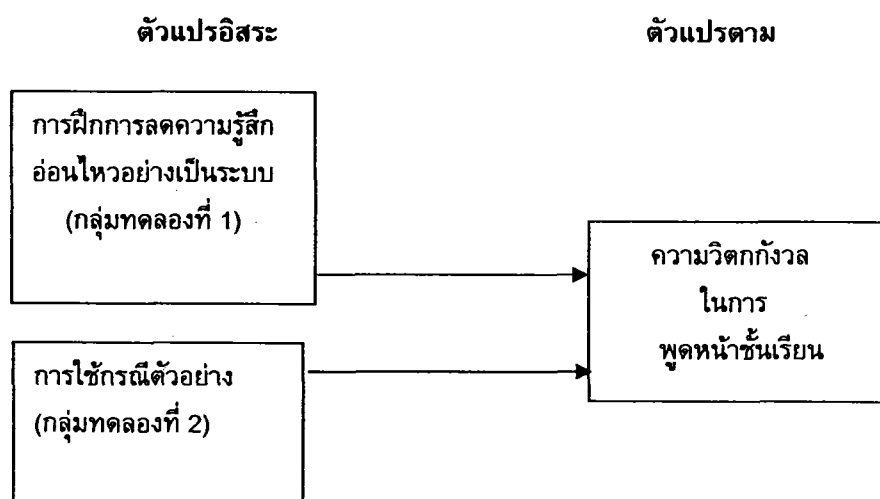
ขั้นนำ ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างให้นักเรียนศึกษาพร้อมทั้งตั้งคำถามหรือประเด็นปัญหาเพื่อให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปรายและกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้นให้เสนอรายงานสรุปผลการอภิปราย

ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงหลังได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ และนักเรียนที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

เพิลส์ (Patterson. 1973 : 348 ; อ้างอิงจาก Perls. n.d) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต นั่นคือ เมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ความคิดของบุคคลกระโดดจากปัจจุบันไปสู่อนาคต ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล

ไรครอฟท์ (Rycroft 1978 : 12) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อคน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมที่จะเผชิญกับปัญหานั้นอีกต่อไป เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล นอกจากนี้ไรครอฟท์ ยังเชื่อว่า เมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จักย่อมแสดงว่า สิ่งนั้นหรือประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อนนั้น สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้นไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

ฟรอยด์ (Rouhani. 1978 : 25 ; Citing Freud. n.d.) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึกที่เกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเองหรืออีโก้ (Ego) และความต้องการตามธรรมชาติ (Id)

ประสาท อิศรปริดา (2522 : 45) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหรือความวุ่นวายใจเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้า จะมีสิ่งใดที่เป็นภัยอันตรายเกิดขึ้นแก่ตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นจากความนึกคิดภายในตนเอง (Subjective Danger)

วิจารณ์ วิชยยะ (2523 : 14) ได้ให้คำจำกัดความของความวิตกกังวลไว้ว่า “เป็นความรู้สึก หวั่นหวาดที่เลื่อนลอย ไม่มีความสุข ติดตามด้วยอาการไม่สบายทางร่างกาย เช่น แน่นหน้าอก ใจเต้นแรง ปวดศีรษะ เหงื่อแตก กระสับกระส่าย” เป็นต้น

ฉลอง ภิมยรัตน์ (2533 : 43) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสถานะทางจิตใจประการหนึ่งที่เกิดขึ้นในความหวาดหวั่นพรันพริ้ง กระวนกระวายอยู่ภายในจิตใจทั้งๆ ที่ยังไม่เกิดเหตุจากภายนอกที่จะต้องทำให้วิตกเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดเหตุแบบติดลบไปก่อนใช้

นิภา นิธยาน (2530 : 87) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ปฏิกริยาตอบโต้สถานการณ์บางอย่างที่ทำให้คนเรากอยู่ในภาวะอึดอัด และกังวลใจ ซึ่งจะสังเกตได้จากการพูดจา กิริยาท่าทาง หรือการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เกิดขึ้น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 115) กล่าวว่า การที่บุคคลหนึ่งไปฝึกนิสัยให้คอยคิดไปแต่เรื่องต่างๆ ที่ยังไม่ทันได้เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องที่คิดนั้นเป็นเรื่องในแง่ร้ายแล้ว ความรู้สึกวิตกกังวลก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ทันที และเริ่มขาดความเชื่อมั่นในตนเองลงไป เพราะเรื่องอะไรๆ ในโลกเรานั้นมันมันก็อาจเป็นไปได้ตามที่เราคิดได้ แทบทั้งนั้นเพียงแต่ไม่เฉลียวใจเท่านั้นเอง เรื่องนั้นๆ หรือเหตุการณ์นั้นๆ มันก็อาจไม่เป็นอย่างที่คิดเหมือนกันเอง

จากความหมายของความวิตกกังวลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกอึดอัด กระวนกระวายใจ หวาดหวั่นและไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากบุคคลคาดหมายเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นแก่ตนเองโดยไม่ทราบสาเหตุแน่นอน และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

1.1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ลินน์ (ถนิมวงษ์ ทับทิมประดับ, 2528 : 11 – 15 ; อ้างอิงจาก Linn, 1980 : 1022 – 1023) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ว่า

1. เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม (Biologic and Genetic Factors) ความเชื่อในด้านนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่า พวกที่มีรูปร่างผอม สูง (Asthenic Constitution) มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้

2. ปัจจัยทางจิตใจ (Psychogenic Factors) ส่วนมากมีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น ความวิตกกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดสภาวะการณต่างๆ ในแต่ละวัยของชีวิต อันตรายที่พบในวัยทารก ได้แก่ “ความรู้สึกสูญเสียแม่หรือผู้ที่ทำหน้าที่เสมือนแม่” ทั้งนี้เพราะทารกต้องพึ่งแม่ทุกอย่างเพื่อการมีชีวิตรอด ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นกับทารกได้ถ้ามารดาต้องพลัดพรากหรือเสียชีวิตในวัยเด็ก อันตรายที่เกิดขึ้นในวัยเด็กก็คือ “การกลัวจะเสียความรักจากพ่อแม่” ผู้ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางร่างกายและจิตใจแก่เด็ก ในผู้ใหญ่วิตกกังวลเมื่อมีการพลัดพรากหรือการไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มักพบว่ามีประสบการณ์การสูญเสียความรักและของรักในวัยเด็ก และระยะต่อมาอาจมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการบาดเจ็บทางร่างกายในเด็กชาย จะเจาะจงไปที่อวัยวะเพศเกิดความกลัวว่าจะถูกตัดอวัยวะเพศ (Genital Penetration) สำหรับในระยะที่เป็นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ความวิตกกังวลจะเกิดจากมโนธรรม (Superego) ถูกคุกคาม ซึ่งความวิตกกังวลนี้เกิดจากการตั้งมาตรฐานหรือข้อห้ามของพ่อแม่อันเป็นผลให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล และรู้สึกผิดเมื่อได้กระทำในสิ่งที่เขาคิดว่าผิด ในคนที่มีสุขภาพจิตดีในมโนธรรมจะอยู่ในระดับปานกลาง และยืดหยุ่นได้ นอกจากนี้ลินน์พบว่า ความวิตกกังวลในวัยแรกๆ ของชีวิต จะ

เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลในวัยต่อๆ มา แต่ถ้าบุคคลนั้นปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดอาการของโรคประสาทได้

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยทางด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี เศรษฐกิจ ลัทธิ การเมือง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดูเด็กไปสู่เด็กเมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การว่างงาน อาชญากรรม อันธพาล ความแตกร้างในครอบครัว ล้วนคุกคามต่อภาวะจิตใจอันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวล

4. การเรียนรู้ มีทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลดังนี้

4.1 การเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เช่น ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลอยู่เดิมแล้วต้องไปพบนายจ้างซึ่งเคยดูเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้นทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์คือ ความวิตกกังวล

4.2 การเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) จากความวิตกกังวลดังกล่าวในข้อแรก ถ้าได้รับการเสริมแรงโดยไม่รู้ตัวจากคนใกล้ชิดโดยการเห็นอกเห็นใจ และชอบช่วยเหลือเวลาที่บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อยๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นกลายเป็นนิสัยไป

4.3 การเลียนแบบ (Modeling Imitation) บุคคลอาจเกิดความวิตกกังวลได้จากการที่บิดาหรือมารดาที่มีความวิตกกังวลเสมอๆ และเขาได้เรียนรู้พฤติกรรมของบิดาหรือมารดาเป็นประจำ ก็เลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าวมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้

5. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่างๆ กัน เช่น

5.1 วัยเด็ก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับลักษณะเพศที่เปลี่ยนไป ความไม่สมดุลของอวัยวะต่างๆ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนของร่างกาย ปัญหาทางการเรียนความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การเลือกอาชีพการเงิน ล้วนแต่เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลได้

5.2 วัยผู้ใหญ่ ความวิตกกังวลในวัยนี้มักเกิดจากความไม่สูงมากเกินไป (Over Expectation) และพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายซึ่งไม่อาจเป็นไปได้ทำให้ตนไม่มีค่าและแสดงความวิตกกังวลออกมาในรูปแบบต่างๆ ไป เช่น โรคประสาท

5.3 วัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ความวิตกกังวลเป็นผลมาจากความขัดเคืองและความโกรธที่เก็บกดไว้ ความรู้สึกเช่นนี้เกี่ยวข้องกับการกลัวว่าจะถูกทอดทิ้งไม่มีใครเอาใจใส่ดูแล

6. ปัจจัยทางชีวเคมี (Biochemical Factors) ลินน์ (Linn. 1980 : 1022 – 1023) ได้ให้ทัศนะว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคประสาทจะเป็นพวกที่ไว (Sensitive) เป็นพิเศษต่อแลคเตท (Lactate) ที่ถูกสร้างขึ้นอยู่มาก แลคเตทที่เพิ่มขึ้นนี้เกิดจากอีพิเนฟริน (Epinephrine) ที่ถูกผลิตเพิ่มขึ้น การไวต่อแลคเตทมีส่วนสัมพันธ์กับ อีพิเนฟริน ที่ถูกผลิตขึ้นเป็นระยะเวลานานทำให้มีการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางมากขึ้นหรือเกิดความบกพร่องในเมตาบอลิซึม (Metabolism) ซึ่งมีผลทำให้แลคเตทถูกสร้างออกมามากเกินไป หรือมีความบกพร่องในแคลเซียมเมตาบอลิซึม (Calcium Metabolism) หรือกับสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้รวมกันโดยความวิตกกังวลอาจเกิดผ่านขบวนการทางชีวเคมีง่ายๆ คือมีสารประกอบของอนุภาคแคลเซียมกับอนุภาคแลคเตท ซึ่งเกิดขึ้นในช่องว่างระหว่างเซลล์เนื้อเยื่อ (Cell Membrane) ที่ตื่นตัว เช่น ที่ปลายเส้นประสาท และจากการที่แลคเตทมีจำนวนมากจะรบกวนการทำงานตามปกติของแคลเซียม ในการทำหน้าที่ส่งกระแสประสาท (Nerve Impulses) ได้

1.1.3 ประเภทของความวิตกกังวล

ฟรอยด์ (นิภา นิธยาน. 2530 : 87 ; อ้างอิงจาก Freud. 1976) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความรู้สึกกังวลในหรือความรู้สึกกลัวหรือภัยอันตรายจริงๆ ที่เกิดขึ้นในโลกที่เราอยู่นี้ (Reality Anxiety)

2. ความรู้สึกกังวลว่า ตนจะไม่สามารถควบคุมแรงกระตุ้นจากสัญชาตญาณได้ ซึ่งจะเป็นเหตุให้กระทำการที่ตนต้องการกระทำ อันจะนำไปสู่ผลร้ายและโทษทัณฑ์ได้ (Neurotic Anxiety) ความกังวลใจนี้มีพื้นฐานความเป็นจริง เพราะเท่าที่เรารู้เห็นพ่อแม่และผู้ใหญ่อื่นๆ ทั้งหลายในสังคมจะลงโทษเด็กจริงๆ หากทำอะไรตามอารมณ์โดยปราศจากเหตุผล

3. บุคคลได้รับการพัฒนาเป็นอย่างดีจนเป็นผู้พร้อมด้วยมโนธรรม แล้วย่อมจะมีความรู้สึกอาย และสำนึกผิดเมื่อได้กระทำหรือแม้แต่เพียงคิดที่จะกระทำการที่ตนรู้สึกว่าขัดต่อศีลธรรมจรรยาตามที่ตนได้รับการอบรมสั่งสอน ความกังวลใจประเภทนี้นับได้ว่าเป็นพื้นฐานอยู่บนความเป็นจริง (Moral Anxiety)

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1977 : 487 – 489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety or A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวล ที่มีต่อสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและจะมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State Anxiety or A-State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้นโดยเมื่อสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมได้ตอบที่สามารถจะสังเกตเห็นได้ในช่วงระยะที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียดหวาดหวั่นกระวนกระวาย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

จะเห็นว่าความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (A-Trait) นี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลจนเป็นนิสัย เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่น ส่วนความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (A-State) เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้นๆ

ในการวิจัยครั้งนี้ ความวิตกกังวลที่จะกล่าวถึงจะเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ คือ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.1.4 ระดับความวิตกกังวล

สจิวต์และซันดีม (Stuart and Sundeen. 1983 : 208) กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ระดับของความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียแก่บุคคลนั้นๆ ความวิตก

กังวลในระดับต่ำๆ จะช่วยให้มีแรงจูงใจในการทำงาน แต่ความวิตกกังวลในระดับสูง หรือรุนแรงมากจะทำให้ความสามารถในการทำงานและความกระตือรือร้นของบุคคลลดลง

องค์การอนามัยโลก (ชมชื่น สมประเสริฐ. 2525 : 46 – 48 ; อ้างอิงจาก องค์การอนามัยโลก : ม.ป.ป.) ได้กำหนดระดับความวิตกกังวลไว้ โดยใช้เครื่องหมายบวก (+) เป็นตัวบอกระดับความวิตกกังวล 6 ระดับ คือ

1. ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวลหรือน้อยจนไม่สามารถจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมได้ (-1) ความวิตกกังวลระดับนี้ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่ได้รับความวิตกในทันทีทันใด (Psychological Shock) แล้วเจียบเจิบไปเลย อาจไปในผู้ป่วยที่ได้รับยากล่อมประสาทในขนาดมาก ผู้ที่อยู่ในภาวะกึ่งหมดสติ (Semiconscious) หรือหมดสติ (Unconscious) ซึ่งไม่มีการรับรู้ความรู้สึกภายนอกต่างๆ

2. ระดับปกติ (0) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่เกิดความรู้สึกสบายได้พักผ่อนเกิดขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวลได้ แต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร

3. ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย (+1) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้สามารถมองเห็นความเกี่ยวพันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ความรู้สึกไม่สบายจะกระตุ้นให้ทำงานแก้ปัญหาได้ บุคคลจะตื่นเต้นในการดูหนังสือมีสมาธิ จดจำได้แม่นยำเพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวล เตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ในคนปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลในระดับนี้จะสามารถปรับกลับมาเป็นระดับปกติได้

4. ความวิตกกังวลในระดับกลาง (+2) เป็นการเกิดความวิตกกังวลขณะเผชิญสถานการณ์ที่ไม่สบายใจมากขึ้น ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้แคบลง มีแรงผลักดันมากขึ้นมีการตื่นเต้นมากขึ้น ว่องไวมากจนเกือบจะลุลี่ลูลกอน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

5. ความวิตกกังวลในระดับรุนแรง (+3) ความวิตกกังวลในระดับนี้บุคคลจะมีความกระวนกระวาย การรับรู้จะแคบมาก ไม่สามารถเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ รู้สึกกลัวเพิ่มมากขึ้น มีความกระสับกระส่ายอย่างเห็นได้ชัด อาจจะพูดมาก และเร็วขึ้นไม่สามารถทำลายความรู้สึกไม่สบายใจได้

6. ความวิตกกังวลในระดับกลัวสุดขีด (+4) เป็นความวิตกกังวลระดับรุนแรงสุด ตื่นกลัวสุดขีด เป็นภาวะที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ การรับรู้เสียไป ความตั้งใจลดลง ไม่รับรู้ความจริง จำไม่ถาวร ไม่สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึก และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบุคคลไม่สามารถช่วยตัวเองให้พ้นภาวะที่ก่อให้เกิดความกลัวได้ จะมีอาการซีดเศร้าสุดขีด

ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้นๆ บุคคลที่หัวน้ไขว้ง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้ ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยจึงไม่สามารถกำหนดให้แน่ชัดได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป

1.1.5 การวัดระดับความวิตกกังวล

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

1. การจัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self – Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลมีผู้สร้างขึ้นใช้ ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวล STAI (The State-Trait Anxiety Inventory)

3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) เช่น รอร์สชาค อิงค์ บลอตส์ (Rorschach Inkblots) ซึ่งต้องใช้ผู้ชำนาญเป็นผู้แปลผล

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลุกลุกกล่น ถอนหายใจ พุดรัวเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

1.1.6 ผลของความวิตกกังวล

ซุง (สุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์. 2536 : 15 ; อ้างอิงจาก Zung. 1971 : 371 – 372) ได้กล่าวถึงการแสดงออกเมื่อมีความวิตกกังวลไว้ดังนี้ ลักษณะอารมณ์รู้สึกหวาดหวั่น ฟุ้งซ่าน กังวล หงุดหงิด เสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย รู้สึกว่าตนเอง ไร้ประโยชน์ ลักษณะทางร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ปวดศีรษะคอและหลัง ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อาการ ใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นแรง หอบ เจ็บหน้าอก ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจแรงเร็ว หายใจถี่ หายใจแน่นหน้าอก เป็นลม หายใจไม่ออก ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ท้องเดิน ระบบขับถ่าย ได้แก่ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หรือหน้าซีด เหงื่อออกตามฝ่ามือระบบประสาท ได้แก่ อาการหลงลืมง่าย ขาดสมาธิ ฉุนเฉียวง่าย ผื่นร้าย

เดฟเฟนเบเชอร์ และซุน (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 391 – 442) สรุปผลของความวิตกกังวลเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกของความรู้สึกและสรีระ ทำให้บุคคลเกิดความหวาดหวั่น ความตึงเครียด ความกลัว ร่วมกับความตื่นตัวของกลไกต่างๆ ทางร่างกาย

2. ผลต่อการแสดงออกทางความคิดได้แก่ ทำให้ประสิทธิภาพในการจำลองระดับความคิดชะงักงัน คือ คิดแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ขาดสมาธิ เกิดความหมกมุ่น หรือย่ำคิด เป็นต้น

3. ผลต่อการแสดงออกด้วยพฤติกรรม ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ตึงเครียด กล้ามเนื้อปวดคอ ปวดไหล่ มือสั่น ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้อยลงและเกิดพฤติกรรมหลักหนีสืบแบบต่างๆ ตามมา เพื่อนำตนเองออกจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

สวณีย์ ดันติพัฒนานันต์ (2522 : 127) ได้กล่าวถึง ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้คือ

1. มีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระวิทยา การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล ถ้าระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จะทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายเพิ่มขึ้น แต่ถ้าความวิตกกังวลมีในระดับมากหรือรุนแรง จะทำให้ระบบต่างๆ หยุดทำงานได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น หัวใจจะเต้นเร็วและถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็งโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่คอ ตัวสั่น เป็นต้น

2. ผลต่อความสามารถในการสังเกต ความสามารถในการสังเกตจะเพิ่มมากขึ้น หรือลดลง ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย การเก็บข้อมูลรอบตัวทำได้มากกว่าปกติ

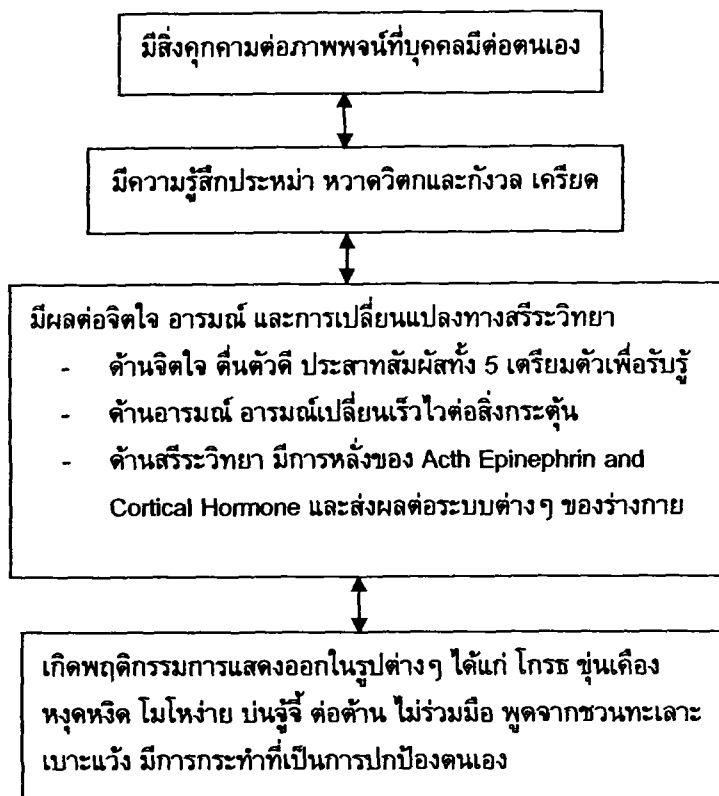
ระดับปานกลางจะรับรู้เฉพาะสิ่งที่เลือกสรรแล้ว ระดับความวิตกกังวลมากขอบเขตความสนใจจะแคบลง ระดับรุนแรง การสังเกตจะแคบลงมาก ไม่สามารถบอกความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

3. ผลต่อสมาธิและความจำ ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยและปานกลางจะทำให้สมาธิดีขึ้น แต่ในระดับมากและรุนแรงสมาธิอาจจะลดลง ส่วนทางด้านความจำความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย ทำให้จำได้มากขึ้นความวิตกกังวลระดับมากและรุนแรง ความจำเกิดได้น้อยมากเพราะการรับรู้เกิดขึ้นน้อย

4. ผลต่อการเรียนรู้และการปรับตัว บุคคลที่มีทักษะในการทำงานบางสิ่งบางอย่าง และถ้าเกิดความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงระดับปานกลาง จะสามารถใช้ทักษะนั้นช่วยให้เกิดการเรียนรู้ จะสามารถสังเกต พรรณนาวิเคราะห์ตรวจสอบความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ ทดสอบและสามารถใช้ประสบการณ์เก่าๆ ได้ แต่ถ้าเป็นความวิตกกังวลในระดับมากหรือรุนแรงไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะหรือไม่ก็ตาม จะไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะเลย พฤติกรรมจะแสดงออกในรูปของการจัดความวิตกกังวล ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่ต้องคิดก่อน

5. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก เมื่อเกิดความวิตกกังวลพฤติกรรมที่เห็นได้บ่อยคือ หงุดหงิด โมโหง่าย การป่วนจู้จี้ ไม่อดทน และสนใจตนเองมากกว่าปกติ

จะเห็นได้ว่า เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกของความวิตกกังวลนั้นมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับบุคคล และวิธีการที่เขาเคยใช้ได้ผลในอดีต ภาพประกอบต่อไปนี้จะทำให้เห็นขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวลได้ง่ายขึ้น (สุวณีย์ ตันติพัฒนานันท์. 2522 : 133)



ภาพประกอบ 1 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล

1.1.7 ความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน

ประสกร์ ราชณสุข (2530 : 144) ได้ให้ความหมายของความประหม่าในการพูดหรือการขึ้นเวที คือ ภาวะทางจิตที่ตื่นแต่หัวหนัใจของบุคคล จนเป็นผลให้เกิดอาการผิดปกติทั้งทางกายและทางใจ และทางอารมณ์

ลักษณะ สตะเวทิน (2536 : 33-34) กล่าวว่า การตื่นเวที เป็นภาวะทางจิตใจที่ไม่ปกติ เกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากมีความวิตกกังวล ควบคุมจิตใจและอาการที่แสดงออกทางร่างกายไม่ได้จึงทำให้มีอาการต่างๆ เกิดขึ้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิภาพของการพูด อาการที่เกิดจากการตื่นเวทีมีได้หลายลักษณะ เช่น ลิ้มเนื้อหาคือจะพูดเกิดความรู้สึกเครียด มือเกร็ง ท้องเกร็ง มือสั่น ปากสั่น เสียงเบา เหม่อออกมาสูงกว่าปกติ หัวใจเต้นถี่และเร็ว ปวดปัสสาวะ รู้สึกกลัวและหายใจขัด ไม่กล้าสบตากับผู้ฟัง เพราะกลัวผู้ฟังจับผิดจึงได้แต่หงอนหน้ามองเพดาน พูดตะกุกตะกัก พูดวกวน หรืออาจจะพูดได้ไม่จบเรื่อง เป็นต้น

ระดับของการตื่นเวที แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับคือ

1. การตื่นเวทีที่เกิดจากความรู้สึกเครียดและตื่นกลัวเพียงเล็กน้อย (Audience Tension) ทั้งนี้เป็นผลสะท้อนของความตั้งใจของผู้พูดที่มีต่อการพูด อาการเหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพูด ผู้พูดสามารถควบคุมตัวเองได้ เมื่อการพูดผ่านไปได้สักระยะหนึ่ง อาการเหล่านี้ผู้พูดไม่จำเป็นต้องวิตกกังวล เพราะเป็นลักษณะที่แสดงถึงการมีความรับผิดชอบของผู้พูด การตื่นเวทีลักษณะนี้เป็นการตื่นเวทีที่ทำให้ผู้พูดตื่นตัวและทำให้ผู้พูดสามารถพูดต่อไปได้อย่างกระฉับกระเฉง

2. ลักษณะของการตื่นกลัวซึ่งนับเป็นอุปสรรคต่อการพูด ในขณะที่พูดผู้พูดจะมีอารมณ์หวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา เช่น เห็นผู้ฟังแล้วกลัว กลัวในศักดิ์ศรีของผู้ฟัง กลัวสถานการณ์รอบๆ ตัว เป็นต้น (Audience Fear) จึงทำให้แสดงพฤติกรรมผิดปกติออกมาให้ผู้ฟังเห็น เช่น ลืมสิ่งที่จะพูด พูดวกวน เสียงสั่น ฯลฯ ซึ่งผู้พูดจะต้องจัดอาการเหล่านี้ให้หมดไปด้วยการเปลี่ยนทัศนคติ (Attitude) ที่มีต่อผู้ฟังให้ถูกต้องว่าผู้ฟังส่วนใหญ่เป็นผู้ปรารถนาดีไม่ได้มาเพื่อจ้องจับผิด แต่พยายามเอาใจช่วยให้การพูดดำเนินไปด้วยดีและผู้พูดก็ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองด้วย

3. ลักษณะของการตื่นเวทีที่แสดงออกถึงความหวาดกลัวจนสุดจะระงับไว้ได้ ซึ่งเป็นการตื่นเวทีที่รุนแรงมาก ผู้พูดไม่สามารถควบคุมอาการตื่นเต้นของตนเองได้ นับเป็นอาการตื่นเวทีที่ทำลายบุคลิกภาพของผู้พูด (Audience Panic) เช่น มีอาการเป็นลม พูดไม่จบ พูดไม่ออก คลื่นไส้ ควบคุมระบบการขับถ่ายไม่ได้ เป็นต้น

ประสงค์ ราชณสุข (2530 : 144 –155) ได้แบ่งระดับของความประหม่าในการพูดเป็น 3 ระดับคือ

1. ระดับตึงเครียด ระดับนี้ผู้พูดจะรู้สึกตื่นเต้น และประสาทตึงเครียดเพียงเล็กน้อย เป็นระดับความประหม่าที่มักจะเกิดขึ้นแก่ผู้พูดเกือบทุกคน ผู้พูดอาจจะมีอาการพูดเร็วหรือช้าเกินไปในระยะแรกแล้วจะค่อยๆ ปรับตัวตามลำดับจนสามารถบังคับตนเองให้เป็นปกติได้ ความประหม่าระดับนี้เป็นเรื่องปกติธรรมดาของบุคคล ทั้งอาจช่วยให้ผู้พูดเกิดการตื่นตัวและกระฉับกระเฉงในการพูดขึ้นได้

2. ระดับหวั่นกลัว ระดับนี้ผู้พูดจะเกิดความหวั่นกลัวในการพูด กลัวผู้ฟังกลัวตัวเอง จะพูดไม่ได้ กลัวสถานการณ์รอบๆ จนทำให้เกิดอาการผิดปกติที่เห็นได้ชัด เช่น ปากสั่น เสียงสั่น ปวดท้อง ลืมเรื่องที่พูด เป็นต้น ความประหม่าระดับนี้แก้ไขได้ยากขึ้น ต้องอาศัยการสร้างเชื่อมั่นไว้นาน รวมทั้งการขอคำปรึกษาแนะนำจากผู้รู้เพื่อแก้ไขปัญหาให้หมดไป

3. ระดับตื่นเต้นสุดระงับ ความประหม่าระดับนี้เป็นขั้นรุนแรงผู้พูดอาจมีอาการถึงเป็นลมหมดสติ ไม่สามารถพูดให้จบได้ หรือถึงกับควบคุมระบบขับถ่ายไม่ได้ เป็นความประหม่าที่แก้ไขได้ยาก อาจต้องอาศัยการปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาประกอบเพื่อขจัดให้หมดไป

ส่วนอาการของความประหม่าในการพูดอาจแสดงออกได้ดังต่อไปนี้ (ประสงค์ ราชณสุข. 2530 : 155)

1. อาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจหอบ ปากคอแห้ง หน้าซีด เหงื่อออกมาก เสียงสั่น เข้าอ่อน พูดติดอ่าง ปวดท้องเป็นลมหมดสติ เป็นต้น

2. อาการทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ตื่นเต้น ขลาดกลัว หลงลืม ลังเล ไม่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

รอสและออสบอร์น (Ross. 1974 : 91 ; Citing Ross and Osborne n.d) แห่งมหาวิทยาลัย Wayne State พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชาการพูดเบื้องต้นมีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนในหนึ่งภาคเรียนโดยเฉลี่ยแล้ว มีนักศึกษามากกว่า 3 ใน 4 มีปัญหาเรื่องนี้ ส่วนนักศึกษาจำนวน 1 ใน 4 รายงานว่าต้องการแก้ไขความรู้สึกที่เป็นปัญหา

บัส (อิมใจ พุทธรัตตะ 2530: 18 ; อ้างอิงจาก Buss 1980 : 178 – 179) ได้ศึกษาพบว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีความอาย จะมีความวิตกกังวลในการพูดในที่ชุมชน

พอล และแซนนอน (Wolpe. 1973 : 145 ; อ้างอิงจาก Paul and Shannon. 1966) ได้ทดลองใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่ม (Group Desensitization) เพื่อลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมชน ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยปรากฏว่า สามารถลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมชนของนักศึกษาได้ผลดีเยี่ยม และจากการติดตามผลตลอดระยะเวลา 2 ปี พบว่าความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมชนของนักศึกษายู่ในระดับต่ำ และวิธีการที่นำมาใช้ในการทดลองนั้นได้รับการพัฒนามากขึ้น

จากการสัมมนาของนักพฤติกรรมบำบัด ปี 1966 โวลเป (Wolpe. 1973 : 145) ได้รับเชิญให้เข้าร่วมและทดลองฝึกผู้ที่มีความกลัวในการพูดต่อที่ชุมชน ผู้เข้าร่วมฝึกมี 8 คน และเข้าฝึกด้วยความสนใจในการฝึกครั้งที่ 5 ผู้เข้าฝึก 5 คน สามารถที่จะจินตนาการตัวเองกำลังพูดต่อหน้าคน 50 คน ได้โดยไม่มี ความวิตกกังวลประหม่าใดๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าฝึก 2 คนสามารถที่จะนำไปใช้สถานการณ์ที่เป็นจริงได้ และ 1 ใน 2 คน รายงานว่า สามารถที่จะพูดในกลุ่มคน 75 คน โดยปราศจากความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

กัณจะนา พุ่มมาลา (2534 :63) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการเสริมแรงทางสังคม มีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการทดลอง สรุปได้ว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงทางสังคมมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกัน

อัมใจ พุทธนุรัตน์ (2530 : 44) ได้ศึกษาผลการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2529 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

ทองแท้ ศิลาชาว (2536 : 53) ได้ศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537 : 57) ได้ศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 37 – 43 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16

คนที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ผลการวิจัย พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านิสิตที่ได้รับข้อสนเทศ

จากเอกสารและงานวิจัย ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล ความกลัว ประหมาในการพูดหน้าชั้นเรียนสามารถลดลงโดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นกลุ่ม (Group Desensitization) การควบคุมตนเอง การใช้แรงเสริมทางสังคม การผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในการแก้ไขปัญหาความวิตก

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

2.1.1 ความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สุภาพรณ โคตรจรัส (2531 : 348) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desensitization) ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นพื้นฐานมักใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล ซึ่งเชื่อกันว่า การกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์เกิดจากการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้นจึงใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ ความพยายามเปลี่ยนความกลัวนั้น โดยการนำเอาสิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวนั้นกับการโต้ตอบใหม่แทนที่ความกลัว ให้สิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวเชื่อมโยงกันสิ่งที้นำความพึงพอใจ ความสบายใจมาใหม่ บุคคลจะไม่รู้สึกกลัวสิ่งสถานการณ์นั้นอีกต่อไป

สมภพ เรืองตระกูล (2523 : 45 – 48) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ ฝึกหัดให้ผู้ป่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) โดยทำซ้ำๆ จนผู้ป่วยอยู่ในภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Muscle Relaxation) ได้ ภาวะที่ผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นให้ผู้ผู้ป่วยเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวมาทั้งหมด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามากแล้วให้ผู้ผู้ป่วยวาดจินตนาการของภาพเหล่านั้น ในขณะที่อยู่ในภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึกค่อยฝึกหัดจนในที่สุดผู้ป่วยไม่มีความวิตกกังวลต่อการได้ประสบหรือเผชิญสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ผู้ป่วยก็จะหายไม่มีอาการกลัวอีกต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2522 : 2516 – 2517) กล่าวว่า วิธีให้คำปรึกษาแบบขจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบตั้งอยู่บนหลักการเรียนรู้ที่ว่า ความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นในสภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัยคือให้ผู้รับบริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียดแล้วให้เขาจินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์หรือสิ่งที่เคยวิตกกังวลทีละน้อย ให้สภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวลสัมพันธ์กับสภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 105 – 111) ได้กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นเทคนิคหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดที่ใช้เพื่อลดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข โดยที่บุคคลไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดเงื่อนไขนั้นได้เลย ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจได้แก่ ความมืด หรือลิฟท์ เป็นต้น นอกจากนี้การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบสามารถที่จะนำมาใช้บำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลได้อีกด้วย ได้แก่ กลัวที่จะออกไปพูดต่อหน้าชุมชน กลัวต่อสถานที่ๆ มีคนมากมาย หรือกลัวสัตว์ที่ไม่มีอันตราย เช่น แมว ม้า สุนัข เป็นต้น

มองพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดหวั่น ความกระวนกระวาย ความวิตกกังวลกลัวโดยไม่มีสาเหตุ อันเป็นผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลที่มีอาการดังกล่าว บุคคลที่มีความหวาดวิตกโดยมากจะเริ่มจากความไม่สบายใจ ในการเผชิญกับปัญหาย่อยๆ ความไม่สบายใจต่างๆ ในชีวิตความหวาดหวั่นง่าย การชอบครุ่นคิดว่าตนมีปมด้อย ผลที่เกิดขึ้นก็มักจะทำให้บุคคลนั้นต้องทนทุกข์ทรมานกับความวิตกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย หวาดหวั่นง่าย ครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง หรือปมด้อยของตน หงุดหงิด ขาดสมาธิ กังวล จุนเจียวง่าย ปากแห้ง ตาพร่า ใจสั่นระริก ไม่กล้าเผชิญความจริงชอบคาดคิดถึงความไม่สมหวังหรือไม่เป็นไปตามที่คิดหวังล่วงหน้าจนทำให้ไม่กล้าลงมือทำอะไร ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง

สุธีร์ อินตะประเสริฐ (2530 : 50) ได้กล่าวว่า การคลายกังวล (Desensitization) คือวิธีการให้เผชิญกับปัญหาเป็นไปตามลำดับจากน้อยไปหามาก ให้ผู้ป่วยเผชิญกับสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ในสภาพที่ควบคุมไว้พอหรือทำให้น้ำกลัวน้อยลง

พูนทรัพย์ บุษปธำรง (2520 : 787) กล่าวว่า การฝึกการผ่อนคลายกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการค่อยๆ ให้ผู้ป่วย ได้พบกับสภาวะแวดล้อมที่ผู้ป่วยกลัว เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือหลีกเลี่ยง การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัว และความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็น โดยใช้เทคนิคของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วให้ผู้ป่วยได้พบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกังวลตั้งแต่ค่อยๆ แล้วค่อยๆ ให้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริงหรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้คนไข้อาชนะความกลัว โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 105) ได้กล่าวว่าวิธีการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้พัฒนาโดย โวลเป้ (Wolpe) จิตแพทย์ชาวแอฟริกาใต้ (South Africa) โวลเป้ เป็นผู้บุกเบิกการทำพฤติกรรมบำบัดยุคแรก จนอาจกล่าวได้ว่าเขานั้นเป็นพฤติกรรมบำบัดที่เดียว

สุวัฒนา อารีพรรค (2524 : 588 – 591) กล่าวว่า พฤติกรรมที่บำบัดเกิดจากงานของพาฟลอฟ (Pavlov) เกี่ยวกับการวางเงื่อนไข (Conditioning) และจากทฤษฎีการเรียนรู้ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งจะเน้นพฤติกรรมบำบัดมากกว่าจิตบำบัด โดยพฤติกรรมบำบัดจะสนใจเฉพาะอาการมากกว่าที่จะค้นหากระบวนการของจิตไร้สำนึกที่ถูกปกปิดไว้ แต่จะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ไม่ถูกต้องและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเชื่อว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการเรียนรู้มาผิด เพราะฉะนั้นการแก้ไขคือลบการเรียนรู้ผิดๆ นั้น และสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง พฤติกรรมบำบัดมีหลายวิธีดังนี้

1. การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)
2. การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)
3. การบำบัดด้วยสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ (Aversive Therapy)
4. การฝึกการแสดงออก (Assertive Training)
5. การฝึกการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal)
6. การให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกังวลอย่างทันทีทันใด (Emotional Flooding or Implosive Therapy)

2.1.2 แนวคิดพื้นฐานของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 105 – 110) ได้กล่าวว่า โวลเป้ (Wolpe) ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยอาศัยแนวคิดดังต่อไปนี้

จากแนวคิดพื้นฐานที่โวลเป้ (Wolpe) ได้มาจากการงานวิจัยของโจนส์ (Jones) นั้นมีคำถามเกิดขึ้นมาว่าทำไมวิธีการของโจนส์จึงมีประสิทธิภาพ ซึ่งโวลเป้ ได้พบคำตอบนี้จากงานของเชอริงตัน (1947) นักสรีรวิทยาที่เสนอแนวคิดของการระงับซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) โดยที่เชอริงตัน หมายถึงการที่สภาพการณ์ที่ปฏิกิริยาสะท้อนของเส้นประสาททางส่วนของไขสันหลังสามารถทำให้ยติหรือระงับลงไปได้ โดยการเสนอปฏิกิริยาสะท้อนกลับในทางตรงกันข้ามให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จากแนวคิดนี้เองก็อาจทำให้ตอบคำถามในงานโจนส์ได้ว่าการที่เด็กลดความกลัวต่อกระต่ายลงได้นั้น เป็นเพราะว่าความหิวนั้น ทำหน้าที่ระงับความกลัวนั่นเอง เหตุนี้โวลเป้ จึงพยายามหาการสนองตอบของอินทรีย์ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล ซึ่งโวลเป้ พบว่า มีการสนองตอบอยู่ 3 ประการคือการผ่อนคลาย (Relaxation) การกล้าแสดงออก (Assertion) และการกระตุ้นทางเพศ (Sexual Arousal) ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล นั่นคือถ้าการสนองตอบทั้ง 3 ลักษณะเกิดขึ้น ความกลัวหรือความวิตกกังวลย่อมจะไม่เกิด แต่ถ้าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดการสนองตามทั้ง 3 ลักษณะจะเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ซึ่ง โวลเป้ เรียกว่า เป็นการระงับซึ่งกันและ

กัน เนื่องจากนำเอาแนวคิดที่อธิบายปรากฏการณ์ ของระบบประสาทส่วนเล็กนิดเดียวมาอธิบายพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระบบประสาททั้งร่างกาย และกล้ามเนื้อทุกส่วนนั้นดูไม่น่าที่จะเหมาะสมนักน่าจะใช้คำที่ครอบคลุมแนวคิดมากกว่านั้น เหตุนี้ นักปรับพฤติกรรมเป็นจำนวนมากคิดว่า ลักษณะที่มากกว่า ซึ่งแนวคิดของการใช้คำว่า การวางเงื่อนไขต่อต้าน (Counterconditioning) มากกว่า ซึ่งแนวคิดของการใช้คำว่า การวางเงื่อนไขต่อต้าน นั้นได้รับการยอมรับในวงกว้างมากกว่าคำว่า การระงับซึ่งกันและกัน ที่มีใช้เฉพาะของนักปรับพฤติกรรมในกลุ่มของโวลเปเท่านั้น

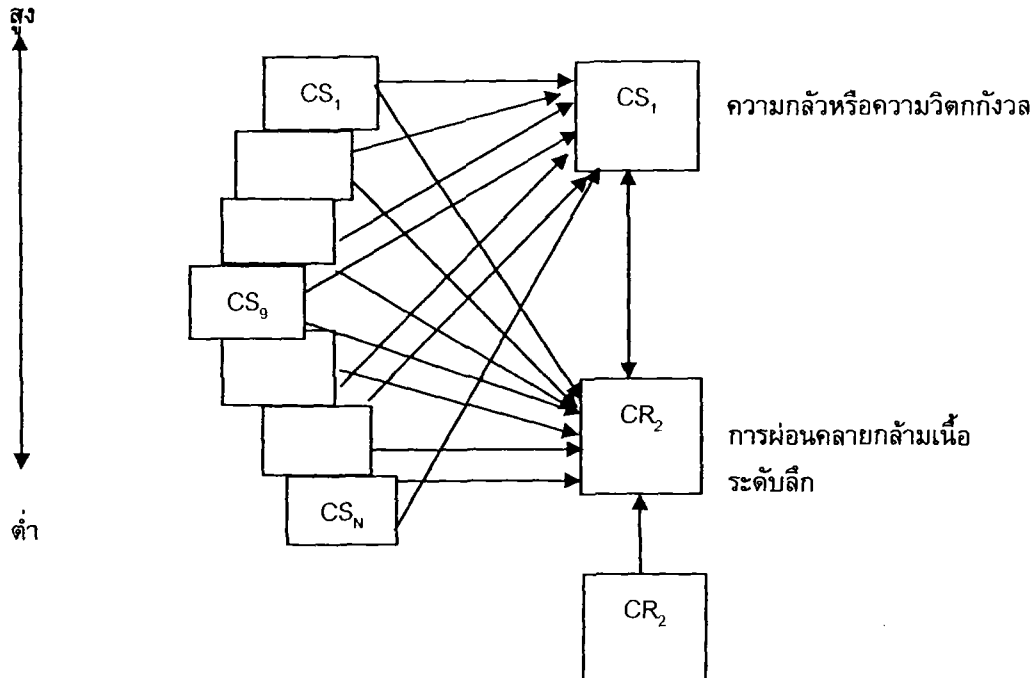
5. แนวคิดการผ่อนคลาย (Relaxation)

โวลเปพบว่าผลงานของจาคอบสัน (1938) ที่ได้ใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อระงับความวิตกกังวลของคนไข้ โดยที่คนไข้ไม่ต้องทำอะไรต่อสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลเลย เพียงแต่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว ก็สามารถลดความวิตกกังวลได้ ซึ่งโวลเปคิดว่า การที่คนไข้ของจาคอบสัน สามารถลดความวิตกกังวลในระดับที่สูงได้ก็เป็นเพราะฝึกนานและฝึกอย่างจริงจังนั่นเอง จากการฝึกของจาคอบสัน นี้เองโวลเป จึงได้นำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของจาคอบสัน มาเป็นส่วนหนึ่งในเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบของเขา ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้านความกลัวหรือความวิตกกังวลนั่นเอง

จากแนวคิดทั้ง 5 ประการข้างต้นโวลเป ได้ศึกษาและนำมาพิจารณาพร้อมเข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของการบำบัดที่เรียกว่า การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนั้นเมื่อเวลาผ่านไป นำไปใช้บำบัดผู้ที่เข้ารับการบำบัด โดยให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมทั้งจัดลำดับของการเผชิญสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริงโวลเป ก็พบว่าเป็นการยุ่งยากและลำบากอย่างยิ่งในการที่ค่อยๆ ให้นำบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง เพราะไม่สามารถควบคุมสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นได้โวลเป จึงต้องกลับมาทบทวนวิธีการอีกครั้งหนึ่ง และจากการที่เขาได้ศึกษางานเกี่ยวกับการสะกดจิต เขาจึงได้ลองใช้วิธีการให้ผู้รับการบำบัดได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า โดยจัดเป็นลำดับของสิ่งเร้าเช่นกัน ผลปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างมากไปสู่สภาพการณ์จริงได้อีกด้วย

2.1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

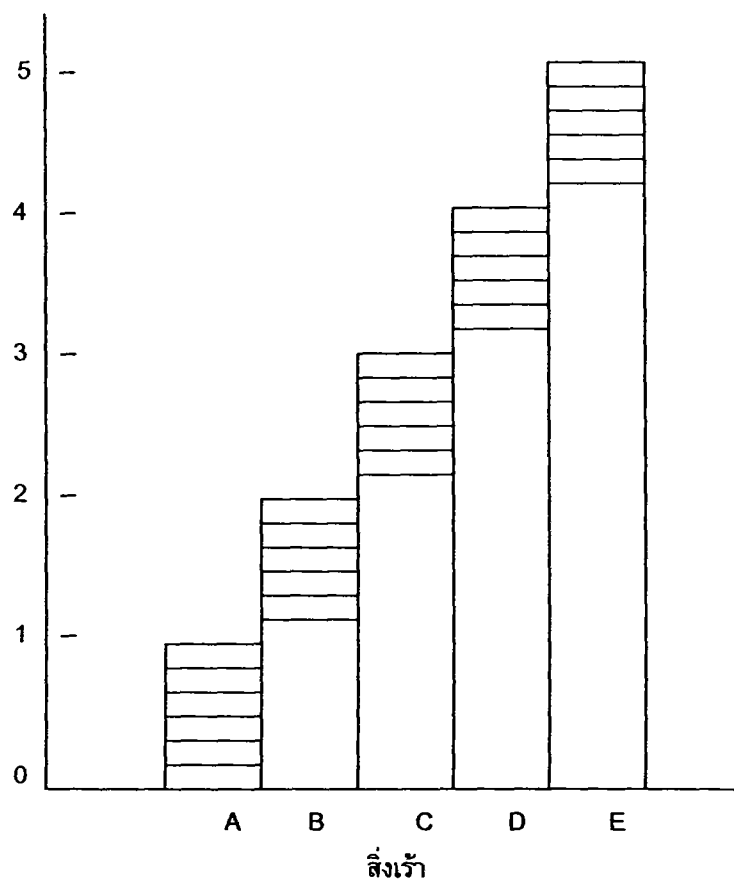
วิธีดำเนินการ จากแนวคิดพื้นฐานทั้ง 5 ข้อที่ได้กล่าวมาแล้วไว้อีกได้นำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิคการฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบโดยที่ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการสามารถที่จะเสนอเป็นภาพประกอบที่เข้าใจง่าย ๆ ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 109 – 111)



ภาพประกอบ 2 แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัด การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ภาพประกอบ 2 สิ่งแรกสำหรับผู้บำบัดจะต้องดำเนินการ คือ การฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล อันเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้าน ซึ่งไวลเป (Wolpe) ได้ใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก จากนั้นจึงค่อยเสนอสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลลดลงจนหมดไป จากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้าขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่สร้างปัญหาให้กับผู้เข้ารับการบำบัดสูงสุด ซึ่งการที่ค่อยๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้านี้แทนที่จะทำให้สิ่งเร้าที่มีความรุนแรงอย่างที่เคยเป็น กลับทำให้ความรุนแรงนั้นลดลง ไวลเป ได้อธิบายปรากฏการณ์นี้ในภาพประกอบ 3 ไวลเป (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 109 – 111 ; อ้างอิงจาก Wolpe, 1982)

หน่วยของความวิตกกังวล



ภาพประกอบ 3 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก

ภาพประกอบ 3 จะเห็นได้ว่าเมื่อเราสามารถลดระดับของความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้า A จาก 1 หน่วยมาเป็น 0 แล้วสิ่งเร้า B ก็จะสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้แค่เพียง 1 หน่วยแทนที่จะเป็น 2 หน่วยอย่างที่เคยเป็น เช่นกันเมื่อสิ่งเร้า B ไม่สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้อีกต่อไป (หน่วยของความวิตกกังวลเป็น 0) สิ่งเร้า C ก็สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้เพียง 1 หน่วยเท่านั้น แทนที่จะเป็น 3 หน่วย จะเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สำหรับสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นความวิตกกังวลในระดับสูงขึ้นๆ ไปเพื่อให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น Wolpe ได้เสนอตัวอย่างของคนที่กลัวความสูง แน่นนอนยังอยู่บนที่สูงเท่าไร ความกลัวก็ยิ่งจะเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น นั่นก็หมายความว่าถ้าเราสามารถทำให้ความกลัวความสูงในระดับตึกชั้นที่ 2 หดลงไปได้ การกลัวความสูงเมื่ออยู่ในชั้นที่ 3 ก็ย่อมจะลดลงไม่เท่ากับที่เคยกลัวมาก่อน ทำให้การบำบัดนั้นทำได้ง่ายกว่าการที่จะทำการบำบัดเมื่อบุคคลไปอยู่ที่ชั้นที่ 3 โดยไม่ได้ผ่านการบำบัดที่ชั้นที่ 2 มาก่อน ซึ่งวิธีการจัดลำดับขั้นของระดับของความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้ ทำให้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้นทีเดียว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 515) ได้กล่าวถึงวิธีดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบหรือการลดความหวาดวิตก สามารถดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 ให้ผู้รับการบำบัดเขียนพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดมีความหวาดวิตกจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดตามลำดับ แล้วฝึกให้ผู้รับการบำบัดค่อยๆ นึกถึงพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดหวาดวิตก ในขณะเดียวกันก็ให้ผู้รับการบำบัดพยายามผ่อนคลายความหวาดวิตกไปพร้อมๆ กัน ฝึกซ้ำๆ จนผู้รับการบำบัดหมดความหวาดวิตกแล้ว ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับการบำบัดนำไปทดลองใช้ในสภาวะจริงๆ ว่าจะได้ผลดีเพียงใด หากยังไม่ได้ผลดีพอ ผู้บำบัดก็ควรจะให้ผู้รับการบำบัดฝึกต่อไปอีกจนเกิดความชำนาญหรือทักษะในการใช้วิธีการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ

วิธีที่ 2 ผู้บำบัดเริ่มต้นด้วยการให้ผู้รับการบำบัดนั่งตามสบาย และอยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้บำบัดอาจจะสร้างสถานการณ์ที่มีความหวาดวิตกน้อยๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มความรุนแรงของความหวาดวิตกทีละขั้นๆ โดยให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกตามสถานการณ์ที่เล่าในที่สถานการณ์ และให้ผู้รับการบำบัดรายงานความรู้สึกอย่างไร หรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์นั้นและผู้รับการบำบัดจินตนาการและแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับการบำบัดหยุดนึกถึงสภาพนั้นๆ แล้วให้รายงานความรู้สึกอย่างไร หรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์นั้นๆ และผู้รับการบำบัดจินตนาการ และแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดขอให้ผู้รับการบำบัดหยุดนึกถึงสภาพนั้นๆ แล้วให้รายงานความรู้สึกอย่างไร ขณะเดียวกันผู้บำบัดก็จะบอกให้ผู้รับการบำบัดค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและหากว่าผู้รับการบำบัดสามารถคลายความหวาดวิตกจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค่อยๆ ขจัดความหวาดวิตกในแต่ละขั้นได้และนอกจากการที่ผู้บำบัดสร้างสถานการณ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกของผู้รับการบำบัดแล้ว ผู้บำบัดอาจจะให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากสถานการณ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงนักแล้วจึงค่อยๆ ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้นทีละขั้นๆ ด้วยตนเองก็ได้ การเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดฝึกแบบนี้ และฝึกอย่างต่อเนื่อง ฝึกจนชำนาญและเกิดทักษะ ในที่สุดก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถหายจากความหวาดวิตก และสามารถจัดการอาการต่างๆ เช่น ความกลัวหรือความวิตกกังวลให้หมดสิ้นไปได้

วัชร ทรัพย์มี (2525 : 217) ได้กล่าวถึง วิธีดำเนินการขจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบไว้ดังนี้ ให้ผู้รับบริการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก่อน (Muscle Relaxation) โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้นๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อผู้รับบริการมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วจึงให้ผู้รับบริการเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับบริการจินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวลเรียงตามลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุด ในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

สุวิทนา อารีพรรค (2524 : 489) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลาย (Relax) แล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้นจากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้นจากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด โดยมีลำดับขั้น ดังนี้

1. การวางเงื่อนไขย้อนกลับ (counter conditioning หรือ Reciprocal inhibition) คือ การฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะสภาวะเช่นนี้สามารถทำลายอาการวิตกกังวลได้ ผู้รักษาจะพบผู้ป่วย 2-3

ครั้ง เพื่อฝึกให้รู้จักวิธีทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เมื่อผู้ป่วยรู้จักวิธีทำ และกลับไปฝึกที่บ้านจนสามารถควบคุมการคลายกล้ามเนื้อได้ดี

2. การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือการให้ผู้ป่วยจินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่เขากลัวหรือวิตกกังวลจากน้อยไปหามาก ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วิธีทำคือ ผู้รักษาจะสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวล จากเหตุการณ์หรือสิ่งซึ่งผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วบอกให้ผู้ป่วยจินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่าในที่สถานการณ์ ให้เห็นภาพในจินตนาการที่ชัดเจนจนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นก็ให้ผู้ป่วยรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ากังวลผู้รักษาก็จะบอกให้ผู้ป่วยค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้าผู้ป่วยสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันถัดต่อไป เมื่อไรที่ผู้ป่วยบอกว่าเขายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นักศึกษาสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อยๆ ผ่านขึ้นมาถึงสถานการณ์ต่อไป ถ้าผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันถัดต่อไป จนถึงสถานการณ์อันสุดท้าย ซึ่งเขากลัวหรือกังวลที่สุด ถ้าเขายังสามารถควบคุมสภาพการคลายตัวของกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่าเขาหายจากโรค

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 105) กล่าวว่า การชะลอความกลัวมีเทคนิคที่ต้องปฏิบัติเป็นขั้นตอนกันอยู่ 4 ขั้นตอน คือ

1. ผู้เป็นหรือผู้ทุกข์ จะต้องเรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อ และใช้จิตคลุ้มกายมาก่อน

2. ผู้ทุกข์ต้องเรียนรู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกอะไรต่างๆ แล้วเรียงลำดับจากสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกมากที่สุด เรียกวิธีการนี้ว่า การจัดลำดับความรู้สึกกลัวต่างๆ (Hierarchy of Symptoms)

3. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้จักเทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

4. ผู้ทุกข์จะต้องรู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

อัจฉรา สุขารมณ์ (2527 : 133 – 134) ได้กล่าวว่า การลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบของโวลเป้ (Wolpe) ประกอบด้วย

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Training in Relaxation) ขั้นแรกของการพฤติกรรมบำบัด ก็คือการฝึกให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่กล้ามเนื้อกายได้ นับว่าวิธีการนี้เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด

2. การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Construction of Hierarchies) ในระยะแรกของการทำงานพฤติกรรมบำบัด นักพฤติกรรมบำบัดจะต้องให้ความสนใจกับระดับขั้นของความกระวนกระวายใจ (Hierarchies of Anxiety) ที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้าต่างๆ เช่น ผู้ป่วยที่บอกว่ามีความไม่สบายใจมากที่สุด ตั้งแต่การที่เห็นสามีพูดคุยสนิทสนมกับผู้หญิงคนใดคนหนึ่งในงานเลี้ยง พูดปกติธรรมดากับสาวใช้ หรือระดับต่ำสุดของความกระวนกระวายใจ เมื่อสามีมองดูหญิงอื่นขณะขับรถผ่าน ในบางกรณีความกระวนกระวายใจเหล่านี้สามารถที่จะอธิบายได้เป็นลำดับขั้น แต่บางกรณีไม่สามารถที่จะอธิบายได้

3. ลำดับขั้นการคลายกังวล (Desensitization Procedure) เมื่อนักพฤติกรรมบำบัดได้ทราบถึงลำดับขั้นของความกระวนกระวายใจ และให้ผู้ป่วยอยู่ในระดับที่กล้ามเนื้อมีการผ่อนคลายเต็มที่แล้ว นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มต้นกระบวนการคลายกังวล (Desensitization) ในขณะที่ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ อย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้นอนหลับตา นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มอธิบาย หรือบรรยายถึงสิ่งต่างๆ ต่อผู้ป่วยและให้ผู้ป่วยวาดภาพหรือนึก (Imagine) ตามไปด้วย เริ่มตั้งแต่สถานการณ์ทั่วๆ ไปก่อน และถ้าผู้ป่วยยังคงพักหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ นักพฤติกรรมบำบัดจะบรรยายแก่ผู้ป่วยต่อไป จากสิ่งที่ทำให้เกิดความกระวนกระวายใจน้อยที่สุดเรื่อยไปจนถึงระดับขั้นสุดท้าย การรักษาจะดำเนินไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้ป่วยจะสามารถผ่อนคลายหรือพัก (Relax) อยู่ได้จนถึงระดับขั้นสูงสุด โดยปกติแล้วการทำจิตบำบัดด้วยวิธีนี้จะทำได้ตั้งแต่ 15 ถึง 30 นาที หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ใช้อาจใช้ตั้งแต่สัปดาห์เดียวจนเป็นเดือน

จาคอบสัน (นิตไทย นัมคณิศรณ. 2537 : 10 ; อ้างอิงจาก Jacobson. 1962 : 84) ได้ให้ความหมายว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การไม่มีความเครียดใดๆ อยู่ภายในกล้ามเนื้ออย่างแท้จริง กล้ามเนื้อจะคลายกล้ามเนื้อจะไม่แสดงออกชัดเจนต่อการเหยียดหรือของกระบวนการทำงานของสรีระ และเมื่อกำลังผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อจะอยู่ในภาวะนิ่งสงบ

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 76 – 85) ได้กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายจากความตึงเครียด เพราะโดยปกติความเครียดมักปรากฏอยู่ตามระบบประสาทกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เมื่อยคอ แน่นหน้าอก มือสั่น เป็นต้น ความเครียดมักจะมีสาเหตุมาจากความคิดที่วุ่นวายสับสน หมกมุ่น ย้ำคิด วิตกกังวล คิดระแวง มองโลกในแง่ร้าย หรือเกิดมาจากด้านอารมณ์ ซึ่งถูกกระตุ้นให้หัวโน หัวเต้น ชีพเร้า เนื่องจากความคิดและอารมณ์เป็นพลังที่เป็นนามธรรม รูปธรรมของจิตจึงอยู่ที่ระบบประสาทสรีระ ดังนั้นการคลายเครียดชนิดเรื้อรังที่ได้ผลจึงต้องคลายระบบเส้นประสาทกล้ามเนื้อก่อน เพราะเมื่อกำลังกล้ามเนื้อของร่างกายตึงเครียด จะมีผลกระทบทำให้อารมณ์และความคิดผิดปกติกและเมื่อยิ่งคิดแต่เรื่องไม่ดีในแง่ลบ และอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย ก็มีผลไปกระทบระบบประสาทกล้ามเนื้อของร่างกายให้เครียดมากขึ้นอีกหมกมุ่นเวียนกันไปเช่นนี้ ความเครียดจะเกาะอยู่ตามประสาทกล้ามเนื้ออย่างถาวร จนเกิดการรู้ตัวว่าปวดเมื่อยหรือเครียดอยู่ตรงกล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ ซึ่งเคล็ดลับของการผ่อนคลายความเครียดที่เกาะติดอยู่ตรงกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนของร่างกายนี้ก็คือ ต้องเกร็งกล้ามเนื้อส่วนที่เครียดนั้นให้เครียดมากขึ้นกว่าเดิมจนเครียดถึงที่สุดโดยไม่ให้เกิดการปวดหรือเคล็ด จากนั้นจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ ความเครียดก็จะถูกสลัดออกจากเส้นประสาทกล้ามเนื้อ และโดยที่กายกับใจ เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อจิตใจเครียดความรู้สึกเครียด จะมีผลไปตามกล้ามเนื้อของร่างกายเช่นเดียวกัน เมื่อกำลังกล้ามเนื้อของร่างกายเครียดหรือปวดเมื่อยจะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจ ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงเป็นวิธีที่ช่วยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

ไวลเป (ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2535 : 346 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1969 : 100) ได้แบ่งกระบวนการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึกๆ (Relaxation Training)
2. การสร้างลำดับขั้นความวิตกกังวล (The Construction of Anxiety Hierarchy)
3. การดำเนินการตอบกระบวนการลดความรู้สึก (Desensitization Proper)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 126 – 127) กล่าวว่าไวลเปได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบขึ้นมา เพื่อใช้ในการบำบัดผู้ที่เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลต่อสภาพสิ่งเร้าที่แน่นอน (Wolpe. 1982) จากผลงานวิจัยและการรายงานผลการนำไปใช้ในคลินิก พบว่าเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้ เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงมากในการบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลในลักษณะดังกล่าว จากการที่เทคนิคดังกล่าวมีประสิทธิภาพสูงมาก ในการบำบัดความกลัว หรือความวิตกกังวลนี้เอง จึงได้เป็นที่นิยมกันอย่างมากในหมู่นักปรับพฤติกรรมและได้มีการนำไปใช้ในการบำบัดอาการอื่นๆ

นอกเหนือจากความกลัวหรือความวิตกกังวล ซึ่งก็พบว่าได้ผลดีเช่นกัน ได้แก่ การได้ยินเสียงหลอน การล้างมือซ้ำแล้วซ้ำอีก การฝันร้าย การพูดติดอ่าง และการบัสสวาระบ่อยครั้งเกินไป การนอนไม่หลับ และการชอบไขว่คว้าพะเพศ เป็นต้น บุคคลที่เข้ารับการบำบัดเหล่านี้มีทั้งบุคคลปกติทั่วไป บุคคลที่อยู่ในโรงพยาบาลประสาท และแม้กระทั่งเด็ก นอกจากนี้ได้มีการนำเอาเทคนิค การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบมาใช้ในการบำบัดพฤติกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากความกลัวและความวิตกกังวลดังกล่าวแล้วนั้น ยังได้มีการนำเอาเทคนิคดังกล่าวมาใช้เป็นกลุ่มแทนที่จะเป็นรายบุคคลซึ่งพบว่าประสิทธิภาพไม่แพ้การใช้เป็นรายบุคคลอีกด้วย

สำหรับหลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บอร์โคเวค (นิติไทย นัมคณิสรณ์. 2537 : 15 ; อ้างอิงจาก Berkovec. 1982 : 880 – 895) กล่าวว่า มี 2 ประการคือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่

2. ให้อายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกคุ้นเคยมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 421) ได้กล่าวถึง ข้อควรคำนึงถึงบางประการในการฝึกดังนี้คือ

1. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่าง แต่ไม่ใช่หิวและไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกาย หรือดื่มสุรารายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอน หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวม และควรจะถอดรองเท้าขณะฝึก

3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง

4. ภายหลังจากฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเอง ควรฝึกตามลำดับขั้นตอน โดยฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำจากเทปที่ครูฝึกบรรยายวิธีการฝึกไว้

5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องเริ่มค่อยๆ เกร็งกล้ามเนื้อ โดยค่อยๆ เพิ่มความเครียดทีละน้อยๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันทีและอย่ารีบเร่ง หรือเกร็งเร็วๆ

6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้าๆ อย่ารีบคลายเพราะจะเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อ

7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้ง จะต้องหายใจลึกๆ อีก 2 – 3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลายจากนั้นจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน

8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรหักโหม ควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที แต่ไม่ควรจะฝึกโดยใช้เวลามากกว่า 45 นาที

9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ

10. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว หากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อส่วนใดก็สามารถเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้นๆ และ/หรือกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขาและเท้า เพราะเดินมาก ก็ต้องเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง และหน้าขา ก็เพียงพอ

บีช เบอร์น และเซฟฟีล (Beech, Bums and Sheffield. 1982 ; 42 – 43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการผ่อนคลายไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากระตุ้น
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบสรีรกรรมไปในทางที่ดีขึ้น
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียดและช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดขึ้นมากจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำทำ เป็นต้น โดยจะไปช่วยลดความต้องการที่จะพึงพิงสิ่งเหล่านั้นลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม บุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง
9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัดทั้งนี้ เพราะการฝึกผ่อนคลายมีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด
10. ผลที่ตามมาจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุม การตอบสนองความเครียดดีขึ้น
11. ในช่วงที่มีความเครียดอยู่มาก ความคิดนั้นอาจสับสน การตัดสินใจลำบาก และอาจเบี่ยงเบนไปจากความจริงได้มากขึ้น ต่างกับคนที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย จะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่า การตัดสินใจที่ดีกว่าซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

รอล์ฟ (Rolf. 1972 : 3707 – A) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของผลการคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล (Individual Desensitization) กับเป็นกลุ่ม (Group Desensitization) เพื่อลดความกังวลของนักศึกษาพยาบาลโดยทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้วัดผลครั้งสุดท้าย โดยวัดสภาพร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ผลการศึกษาพบว่า การคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมภายนอกของนักศึกษาพยาบาลก็ไม่สามารถที่จะใช้เป็นหลักฐานยืนยันให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้ได้

โวลเป้ (Krumoltz. 1976 : 269 ; Citing Wolpe. 1954, 1958) พบว่าวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นรายบุคคลสามารถไปใช้ในการลดความกลัวชนิดต่างๆ และความวิตกกังวลได้

ดรายเดน เด็นซีส์ และโกลสมิท (Dryden, Dencey, Goldsmith, 1990 : 803 – 809) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) และ วิธีการบำบัดทางเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากได้สำรวจพบว่า นักศึกษาในมหาวิทยาลัยจำนวน 96 คน มีความวิตกกังวลด้านการเรียน ดังนั้นจึงรับสมัครนักศึกษาที่สนใจจะแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้วิธีบำบัดทางเหตุผลและอารมณ์ (Rational – Emotive Therapy) ผลปรากฏว่าภายหลังการฝึกทั้ง 2 วิธีจะทำให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง

อะดีโอล่า (Adeola. 1986 : 63 – 74) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation) และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการพูดของนักศึกษาวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาที่เรียนวิชาครูที่มีความวิตกกังวลด้านการพูด โดยแบ่งกลุ่มทดลอง เป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การผ่อนคลาย และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยให้นักศึกษาในกลุ่มที่ 2 จัดลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้านการพูด เมื่อพูดต่อหน้าคน 100 คน ในห้องเรียน หลังจากนั้นให้คำแนะนำก่อนและหลังการพูด การฝึกของทั้งสองกลุ่มนี้ใช้เวลากลุ่มละ 6 อาทิตย์ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ติดตามผลโดยการทดสอบหลังการฝึก ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความวิตกกังวลในการพูดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มที่ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดได้มากกว่ากลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่า กลุ่มที่ใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีการจัดลำดับความวิตกกังวลจากน้อยไปมาก แล้วผ่อนคลาย ส่วนกลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายไม่มีการจัดลำดับความวิตกกังวล

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2522 : 294 – 309) ได้ศึกษาวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการรักษาคนไข้โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ คนไข้เป็นเด็กหนุ่มลูกครึ่งไทย-จีน อายุ 15 ปี เป็นคนไข้ นอกของหน่วยจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามารัตนบุรี ที่มีอาการกลัวศาลพระภูมิ ศาลเจ้า พระเครื่อง ถ้าเขาเห็นหรือสัมผัสของเหล่านี้ หัวหรือมือของเขาจะถูกตัดออกเขากลัวมากจนต้องพูดกับตนเองและสันตริยะเป็นเวลา 2 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง ตอนแรกผู้รักษาดำเนินการสังเกตสภาพจิต ทดสอบบุคลิกภาพของคนไข้การรักษาเริ่มด้วยให้คนไข้เขียนรายชื่อสิ่งที่ทำให้เขากลัว ตั้งแต่มาลงมาหาน้อย และในขณะเดียวกันก็ให้คนไข้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย เมื่อคนไข้มีความชำนาญในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้รักษาจึงใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยเริ่มตั้งแต่สิ่งที่คนไข้กลัวน้อยที่สุดไปสู่วัตถุที่คนไข้กลัวมากกว่า คนไข้มีอาการดีขึ้น จนหายเป็นปกติรวมเวลาในการรักษา 23 ครั้ง

วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43 – 44) ได้ศึกษาผลของวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวที่ใช้ในการลดความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต และเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต และเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตโดยใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว กับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 13 คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวฝึกให้ตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ผลจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว มีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และจากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) พบว่า นิสิตที่ใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวกับนิสิตที่มีการปรับตัวตามธรรมชาติ มีความรู้สึกวิตกกังวลประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนไม่แตกต่างกัน

นัยนา เหล่าสุวรรณ (2525: 54) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่ม และการปรับตัวตามธรรมชาติ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอนของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2523 วิทยาลัยพยาบาลชัยนาท จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน นักศึกษากลุ่มทดลองใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นกลุ่มตามโปรแกรม ใช้เวลาควบคุม มิได้รับการฝึก ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลง

วรลักษณ์ กลัดแก้ว (2539 : 68) ได้ศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2538 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปีที่ 2 จำนวน 8 คน ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากรและได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยใช้เวลาในการฝึกคนละ 8 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย และโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เอกภพ คงสวัสดิ์ (2541 : 77) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่มีสภาพรอพิณิจ ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากรเป็นนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 7 คน ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 7 คน ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มที่ได้รับการฝึกความโปรแกรม มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงและนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลงไม่แตกต่างกัน

วรรณวดี พรหมสุรินทร์ (2541 : 82) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 จำนวนกลุ่มละ 7 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากร โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ละ 4 วันๆ ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ละ 4 วันๆ ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลงและความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตทั้ง 2 กลุ่มลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จารุวรรณ ศุภศรี (2542 : 75) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30-70 และมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ แบบวัดความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anger inventory) และแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยของต่างประเทศและในประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวล ความกลัว ความประหม่า ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล และการแสดงออก ทำให้การปฏิบัติงานหรือการเรียนและสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงได้หากมีการฝึกฝน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยคาดว่าการศึกษาการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนิตัวอย่าง

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการนิตัวอย่าง

3.1.1 ความหมายของการนิตัวอย่าง

คัลลิตัน (Culliton. 1977 : 7) กล่าวว่า การนิตัวอย่างเป็นเรื่องจริง เป็นสถานการณ์ เป็นการกระทำหรือไม่กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดของตน

เอ็ดจ์ และโคลแมน (Edge and Coleman. 1982 : 3) กล่าวว่า การนิตัวอย่างคือเรื่องราวของสถานการณ์ที่องค์การเผชิญอยู่ ปกติแล้วจะรวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตามลำดับเหตุการณ์ที่สำคัญๆ ในการพัฒนาองค์การนั้นๆ

เทท และ เทเลอร์ (Tate and Tayler. 1983 : 77) กล่าวว่า การนิตัวอย่าง คือการย่อหรือแคบซูลที่บรรจุเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ณ จุดใดจุดหนึ่ง ในระยะเวลาหนึ่ง

กาญจนา เกียรติประวัติ (2524 : 134) กล่าวว่า การศึกษากรณีตัวอย่าง คือ การศึกษารายละเอียดของสถานการณ์แต่ละประเภทอาจจะเกี่ยวข้องกับสถาบัน การตัดสินใจ หรือเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่งจากรายละเอียดที่กำหนดให้ผู้เรียนต้องใช้วิธีสืบเสาะหาความรู้เพื่อนำไปสู่ข้อสรุป

อัญชลี แจ่มเจริญ, จินตนา สุขมาก และสุกัญญา ธารีวรรณ (2526 : 113) กล่าวถึงการสอนกรณีตัวอย่าง คือการนำเอากรณีตัวอย่างมาให้นักเรียนได้ทดลองแก้ปัญหาจะช่วยให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกับปัญหาหากเขาต้องไปพบปัญหาจริงๆ เขาก็จะแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

เริงลักษณ์ โรจนพันธ์ (2529 : 68) กล่าวว่า การนิตัวอย่าง คือ การนำเอาเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาเสนอให้ผู้เรียนพิจารณาศึกษาวิเคราะห์ตลอดจนค้นหาวิธีแก้ปัญหาเพื่อที่จะเป็นการเพิ่มพูนความรู้ หรือพัฒนาทักษะตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

สมพงษ์ จิตระดับ (2530 : 83) กล่าวว่า การนิตัวอย่าง คือ สื่อการสอนที่สร้างขึ้นบนระบบปัญหาและการให้ข้อมูลที่นำเสนอเพื่อสร้างเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการและทักษะในเรื่องของการวิเคราะห์ตัดสินใจ การให้เหตุผลและมีแนวทางในการแก้ปัญหาได้

บุญทัน อยู่ชมบุญ (2533 : 26) กล่าวว่า การนิตัวอย่าง คือเรื่องราว เหตุการณ์ตัวอย่างที่น่าสนใจที่สามารถนำมาปรับใช้ประกอบการสอน โดยมีประเด็นปัญหาไว้ให้ผู้เรียนคิดอภิปรายถกเถียงกันเพื่อสร้างเสริมให้มีทักษะในการวิเคราะห์ ตัดสินใจ การใช้เหตุผลและมีแนวทางในการแก้ปัญหาคำตอบที่คิดได้คือสิ่งที่ครูต้องการจะสอนแต่ไม่ได้สอนโดยตรง

เกรียงศักดิ์ เขียวยิ่ง (2534 : 4) กล่าวว่า การนิตัวอย่างเป็นเรื่องจริงเป็นการเรียบเรียงให้เกิดความสะดวกในการที่จะสามารถติดตามเรื่องราวและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ข้อมูลที่อยู่ในกรณีตัวอย่างอาจจะไม่ใช่ถ้อยคำหรือคำพูดแต่เพียงอย่างเดียวอาจเป็นข้อมูลในลักษณะอื่นก็ได้ เช่น ตัวเลข รูปภาพ สัญลักษณ์ แผนภูมิ กรณีตัวอย่างอาจเขียนขึ้นได้จากการนึกคิด มโนภาพ และการสร้างสถานการณ์ขึ้นเองซึ่งเป็นกรณีตัวอย่างที่ไม่ใช่เรื่องจริง

วาริ ธีระจิตร (2534 : 199) กล่าวว่า การนิตัวอย่างมีลักษณะเป็นเรื่องราว เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเด็ก เป็นเรื่องที่มีประเด็นปัญหาและยังหาข้อยุติไม่ได้หรืออาจเป็นเรื่องที่สมบูรณในตัวแต่จะสร้างให้เด็กรู้จักอภิปรายถกเถียงและคิดวิเคราะห์ตัดสินใจจากเหตุผลและการให้แนวทางในการแก้ปัญหา

นิพนธ์ ไทยพานิช (2535 : 294) กล่าวว่ากรณีตัวอย่างเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์จากเอกสารที่ได้อบรมขึ้นจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง หรือเกี่ยวข้อง

สถานการณ์จริงเพื่อให้ผู้เรียนได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ประเมินสถานการณ์ต่างๆ หาข้อสรุปในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ภายใต้สถานการณ์จากเรื่องราว ซึ่งเป็นเรื่องจริงในเอกสารนั้นๆ

ทิสนา แชมมณี (2536 : 27) ให้ความหมายของกรณีตัวอย่างคือ เป็นวิธีการสอนวิธีหนึ่ง ซึ่งให้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไข

ความหมายของกรณีตัวอย่างคือเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง นำมาสร้างเป็นกรณีตัวอย่างเพื่อนำมาเป็นประเด็นปัญหา อภิปรายและวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป ช่วยให้เกิดการตัดสินใจและหาทางแก้ปัญหานั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

3.1.2 จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของกรณีตัวอย่าง

เมสัน, มาเยอร์ และอีเซลล์ (Mason, Mayer and Ezell. 1982 : 2) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการใช้กรณีตัวอย่างไว้ดังนี้

1. จุดเน้นของการใช้กรณีตัวอย่างไม่ใช่ทฤษฎีหรือหลักการที่เป็นนามธรรม แต่เป็นการประยุกต์ใช้ทฤษฎี และหลักการต่าง ๆ กับปัญหาทั้งหลายที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น
2. เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อหาข้อตกลงใจว่าอะไร และสิ่งใดสามารถปฏิบัติไปได้
เอ็ดจ์ และโคลแมน (Edge and Coleman. 1982 : 6-9) ได้ชี้ให้เห็นประโยชน์ของการเรียนการสอนโดยให้กรณีตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถคิดได้อย่างละเอียดรอบคอบ และคิดได้อย่างชัดเจนถึงแม้จะเป็นสถานการณ์ที่ยุ่งยากซับซ้อน เป็นสถานการณ์ที่น่าสงสัยหรือคลุมเครือก็ตาม
2. ผู้เรียนสามารถใช้เป็นกลไกในการวางแผนการปฏิบัติอย่างมีเหตุผลถูกต้อง และมีลักษณะสร้างสรรค์
3. ผู้เรียนสามารถใช้เป็นเครื่องมือประยุกต์การวิเคราะห์เชิงปริมาณได้ เมื่อกรณีตัวอย่างเป็นปัญหาตัวเลขการเงินและสัดส่วน เป็นต้น
4. ผู้เรียนสามารถที่จะแยกแยะข้อมูลที่มีความสำคัญ สามารถระบุวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไข
5. ผู้เรียนสามารถที่จะชี้ข้อมูลสำคัญที่ขาดหายไปที่ใช้สำหรับการวางแผนปฏิบัติและการตัดสินใจ
6. ผู้เรียนสามารถที่จะสื่อสารให้เกิดความเข้าใจด้วยปากเปล่าจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปราย
7. ผู้เรียนสามารถเขียนตามเรื่องได้อย่างกระชับและชัดเจนสามารถที่จะเขียนรายงานได้อย่างมีน้ำหนักและสนใจ
8. ผู้เรียนสามารถใช้เป็นเครื่องมือและเป็นเครื่องชี้แนะที่จะเพิ่มพูนความสามารถ
9. สามารถช่วยให้ผู้เรียนมีความสุขรอบคอบและมีคุณภาพในการใช้ดุลยพินิจตัดสินใจกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น

เริงลักษณ์ โรจนพันธ์ (2529 : 68) กล่าวว่า การใช้กรณีตัวอย่าง มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาความรู้ ทดสอบความเข้าใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ของผู้ศึกษา
2. เพื่อพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ เช่นการชี้ปัญหา และการแก้ปัญหา การวิเคราะห์การแสดงความคิดเห็นที่ชัดเจนรัดกุม การทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่ม

3. เพื่อพัฒนาทัศนคติบางประการ อันเป็นความมุ่งหมายโดยตรงหรือเป็นผลพลอยได้จากเนื้อเรื่องของกรณี และการทำงานร่วมกันเพื่อพิจารณากรณีดังกล่าว

เกรียงศักดิ์ เขียวยิ่ง (2534 : 11) กล่าวถึงประโยชน์ของกรณีตัวอย่างที่นำมาใช้ในการเรียนการสอน ดังนี้

1. เป็นการระดมสมอง ทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเหตุผลต่าง ๆ จากข้อมูลของกรณีตัวอย่าง

2. ได้รับการกระตุ้น และเร่งเร้าให้แสดงความคิดเห็นจากผู้นำการอภิปราย และจากผู้ร่วมอภิปรายด้วยกันเอง

3. เป็นการนำข้อมูลจากกรณีตัวอย่างมาวิเคราะห์ เพื่อหาทางออก ทางเลือก ข้อสรุป หรือแนวทางในการแก้ไขปัญหา

4. ได้เทคนิคการนำอภิปราย และการมีส่วนร่วมของผู้ร่วมอภิปรายนำไปสู่การแสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง มีการจัดระบบระเบียบในการแสดงความคิดเห็นได้ดี

5. มีการเคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีการประนีประนอมความคิดเห็น คือยึดหลักของเหตุผลรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นไม่ใช้อคติหรืออารมณ์ส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง

6. ได้เทคนิคการใช้คำถาม การแจกจ่ายคำถาม การโยนหรือเจลิย คำถามของผู้อภิปราย ทำให้ผู้ร่วมอภิปรายมีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง สนุกตื่นเต้นเป็นกันเอง และไม่ใช้คำถามนำในระหว่างการอภิปราย

7. ได้เทคนิคการสร้างบรรยากาศของผู้นำอภิปราย มีอารมณ์ขัน มุขตลก ไม่รู้สึกเครียดหรือเหนื่อย มีความสามารถหรือพรสวรรค์เฉพาะตัว

8. ได้เทคนิคในการสับเปลี่ยนที่นั่งของผู้อภิปราย ทำให้คนที่ไม่ค่อยพูด ถูกกระตุ้นให้พูด แสดงออกทางความคิดเห็นทำให้รู้จักกันมากขึ้น และเป็นการสร้างความใกล้ชิดกันมากขึ้น ไม่ทำให้วังวนนอนหรือเกิดความเบื่อหน่าย ทำให้กลุ่มหรือแต่ละคนกระตือรือร้นมากขึ้น

วารี ธีระจิตร (2534 : 200) กล่าวถึงประโยชน์ของกรณีตัวอย่าง ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการรู้จักวิเคราะห์ แยกแยะปัญหาจากเรื่องที่เป็นกรณีตัวอย่างนั้น ๆ

2. ช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ และตัดสินใจจากเหตุผลต่าง ๆ อย่างมีหลักเกณฑ์

3. ให้ผู้เรียน มีโอกาสแลกเปลี่ยน ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน จนหาข้อสรุปจากประเด็นปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มได้

4. ช่วยให้เกิดการยอมรับความคิดเห็นในข้อสรุปของกลุ่มและเป็นการส่งเสริมทักษะของการทำงานกลุ่ม และการแก้ปัญหาจากความร่วมมือ ของกลุ่มได้เป็นอย่างดี

5. เพื่อการประยุกต์นำไปใช้ เป็นการยอมรับ โดยปราศจากข้อวิพากษ์วิจารณ์

ทิตนา ขัมมณี (2536 : 27) กล่าวถึงประโยชน์ของกรณีตัวอย่างดังนี้

1. ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน

2. ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้

3. ช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริงซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่าประโยชน์ของกรณีตัวอย่างเป็นวิธีการที่ทำให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น อภิปราย รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะปัญหา เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่มีเหตุผลร่วมกัน

3.1.3 ประเภทของกรณีตัวอย่าง

เกรียงศักดิ์ เขียวยิ่ง (2534: 15) กล่าวว่า กรณีตัวอย่างที่เขียนขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อในการเรียนการสอนในชั้นเรียน พอจะแบ่งออกอย่างกว้างๆ ได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. กรณีตัวอย่างที่เป็นจริง (Real Cases) เป็นกรณีตัวอย่างที่เขียนขึ้นจากเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง เขียนจากข้อมูลที่คุณเขียนได้รวบรวมมาด้วยตัวเอง
2. กรณีตัวอย่างที่ไม่เป็นจริงหรือเพ้อฝัน (Armchair Cases) เป็นกรณีตัวอย่างที่คุณเขียนมโนภาพหรือวาดภาพขึ้นเอง ไม่ได้เขียนจากข้อมูลที่รวบรวมมาแต่เป็นการจินตนาการขึ้นมาเองหรือด้วยการประมวลเหตุการณ์ที่ได้จากการศึกษาที่พบเห็นมาบ้าง แล้วปะติดปะต่อสร้างขึ้นมาให้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง กรณีตัวอย่างประเภทเพ้อฝันนี้เขียนค่อนข้างยาก ผู้เขียนจะต้องมีประสบการณ์และความสามารถพอสมควร ในการนำมาใช้นั้นมีประโยชน์และมีขอบเขตจำกัดกว่ากรณีตัวอย่างที่เป็นจริงแต่ก็มีผู้นิยมใช้กรณีนี้กันมาก

ดังนั้นกรณีตัวอย่างมี 2 ประเภทคือ กรณีตัวอย่างที่เป็นจริงคือเรื่องราวที่เขียนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและกรณีตัวอย่างที่ไม่เป็นจริง คือกรณีตัวอย่างที่คุณเขียนประมวลเหตุการณ์ที่ได้จากการศึกษารวบรวมแล้วปะติดปะต่อสร้างขึ้นมาให้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง

3.1.4 การนำกรณีตัวอย่างไปใช้ในการเรียนการสอน

เริงลักษณ์ โรจนพันธ์ (2529 : 68 – 69) กล่าวถึงการนำกรณีตัวอย่างไปใช้ ทำได้หลายรูปแบบดังนี้

1. เป็นคำพูดหรือข้อเสนอแนะ โดยการเล่าให้ฟังหรือเปิดเทปอัดเสียง
2. เป็นลายลักษณ์อักษร หรือภาพ เช่น ข้อเขียน จดหมายเหตุหรือรายงานแผนภูมิ แผนที่ ภาพยนตร์ สไลด์ ฯลฯ
3. เป็นงาน เช่น การปฏิบัติงานของหน่วยงาน องค์การที่กำลังดำเนินอยู่ ในกรณีนี้ ผู้ศึกษาต้องไปศึกษาที่หน่วยงานนั้น

เกรียงศักดิ์ เขียวยิ่ง (2534 : 45) กล่าวว่า กรณีตัวอย่างสามารถนำเสนอได้ในหลาย ๆ ทางด้วยกัน ในรูปแบบของความเรียง ตาราง แผนภูมิ รูปภาพ เป็นต้น จะนำเสนอในรูปแบบใดก็ควรจะเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย วัตถุประสงค์การสอนและระยะเวลาด้วย

วาริ ธีระจิตร (2534 : 201) กล่าวถึงการนำการสอนกรณีตัวอย่างไปใช้ควรใช้หลักในการปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาจุดประสงค์ว่าจะกำหนดให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง แล้วกำหนดเนื้อหาให้ตรงตามจุดประสงค์นั้น ๆ
2. คัดเลือกกรณีตัวอย่างที่เหมาะสมกับจุดประสงค์และเนื้อหาให้เหมาะกับผู้เรียน ในเรื่อง ความสนใจ ประสบการณ์ และวัยของผู้เรียน
3. สร้างกรณีตัวอย่างอาจสร้างขึ้นเองโดยสมมติเรื่องราวขึ้นมาหรือเลือกเหตุการณ์จากหนังสือพิมพ์หรือเรื่องจริงตามความเหมาะสม

4. สร้างประเด็นปัญหาให้นักเรียนได้วิเคราะห์หรืออธิบายถกเถียงเพื่อช่วยในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่นั้น ๆ เพื่อประกอบการอภิปรายและสรุป

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2536 :5-6) กล่าวว่า การนำกรณีตัวอย่างไปใช้ประกอบการสอนเรื่อง ที่นำมาใช้เป็นกรณีในการเรียนนั้นควรจะเป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในสภาพของชุมชน โรงเรียน หรือสถาบันนั้น ตั้งอยู่ ในกรณีที่เป็นปัญหา ควรจะศึกษาว่าอะไรน่าจะเป็นสาเหตุ และทางแก้ควรจะมีกี่ทางทำได้อย่างไรบ้าง ให้ผู้อภิปรายทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นที่ทุกคนจะได้เรียนรู้ความคิด ซึ่งกันและกัน ประสพการณ์จากการศึกษากรณี จะไม่มีในทฤษฎีใด ๆ และจะเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้กับผู้เรียนอีกด้วย

สรุปได้ว่าการนำกรณีตัวอย่างไปใช้ในการเรียนการสอนอาจจะเป็นคำพูด ข้อเขียน หรือ ภาพ แผนภูมิ แผนที่ ฯลฯ เพื่อนำเสนอให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและวัตถุประสงค์

3.1.5 ขั้นตอนการสอนกรณีตัวอย่าง

บุญทัน อยู่ชมบุญ. 2533 : 149 ได้กล่าวถึงขั้นตอนการสอนกรณีตัวอย่างไว้ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการของครู

กำหนดเนื้อหา ความคิดรวบยอดที่ต้องการสอน แล้วคัดเลือกข่าว เรื่องราวตัวอย่าง เหตุการณ์ที่เหมาะสม

2. ขั้นการสอน

เริ่มด้วยการเสนอกรณีตัวอย่างแก่นักเรียน แล้วให้ประเด็นคำถามจากเรื่องในกรณีตัวอย่าง โดยแบ่งกลุ่มอภิปรายความคิดเห็นเพื่อหาข้อยุติโดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้นจึงให้รวมกลุ่มใหญ่เสนอ รายงาน สรุปผลการอภิปราย ซึ่งอาจให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้แล้วครูจึงสรุปประเด็นเนื้อหาที่ต้องการ

3. ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการอภิปราย และตอบคำถามเป็นรายบุคคลหรือให้ทำข้อทดสอบ สังเกต พฤติกรรมของนักเรียนจากการปฏิบัติจริง

สรุปได้ว่าขั้นตอนการสอนกรณีตัวอย่าง คือ กำหนดเนื้อหาแล้วคัดเลือกเรื่องราวตัวอย่างที่เหมาะสมนำมาเสนอให้นักเรียน แล้วให้ประเด็นคำถามจากกรณีตัวอย่างเพื่อให้นักเรียนอภิปรายสรุปร่วมกัน และครูประเมินผลจากการอภิปรายของนักเรียน

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกรณีตัวอย่าง

ไชยรัตน์ ปราณี (2531 : 81 – 82) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และความรับผิดชอบต่อสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคม โดยการสอนแบบซินดิเคท กับการสอนตามคู่มือครู ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชูศักดิ์ สิงห์อุตร (2532 : 71) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และพฤติกรรม การทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้เทคนิคการสอนแบบศึกษากรณีตัวอย่างกับการสอน ตามแนวคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ ผลการศึกษาพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จารุวรรณ เพ็ญสุข (2533 : 71 – 72) ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมนุษย์สัมพันธ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาด้วยวิธีสอนแบบการเรียนรู้เป็นทีมที่จัดกิจกรรมด้วย

การใช้กรณีตัวอย่างกับการสอนตามคู่มือครู ผลการศึกษาพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีมนุษยสัมพันธ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัชรินทร์ ธารีรัฐการพ์ (2535 : 82 – 83) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยการสอนแบบเทคนิคศึกษากกรณีตัวอย่างผลการศึกษาพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และมีความสามารถในการแก้ปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัจจิมา จินวาลา (2535 : 64) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยกรณีตัวอย่างมีความรับผิดชอบต่อโรงเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชรัยีนาท จิตต์บรรเทา (2538 : 67 – 71) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่าง ที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบ่อ (นันทวิทยา) อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้กรณีตัวอย่าง มีความมีน้ำใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โสภณ ศรีสุวรรณวัฒนา (2538 : 66 – 68) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองกับการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทร จังหวัดสุรินทร์ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง มีทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรพรรณ กลิ่นเกษร (2538 : 66 –69) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบผลการใช้บทบาทสมมติกับการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อทัศนคติต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดหนองหลวง อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติกับการใช้กรณีตัวอย่างมีทัศนคติต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลงานวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า การใช้กรณีตัวอย่างเป็นวิธีที่สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ความมีน้ำใจและทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ การใช้กรณีตัวอย่างช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน ฝึกแก้ปัญหาและมีการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นการใช้กรณีตัวอย่างน่าจะลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดติสทงสาราม ปีการศึกษา 2546 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมากจำนวน 41 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดติสทงสาราม ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดติสทงสาราม กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดและเรียงคะแนนจากสูงลงต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 41 คน

2. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจนักเรียนในข้อ 1 จำนวน 41 คน ถ้านักเรียนสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจะสุ่มตัวอย่างง่ายมา 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มกลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง
3. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ รวมทั้งศึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิโดยตรง เพื่อนำความรู้มากำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรม

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

1.3 นำโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คนคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรพรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำ เครือ และอาจารย์ ดร. พาสณา จุลรัตน์ ตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวิสุทธิศรัทธาไมใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน

เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยดำเนินการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ละครึ่ง 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 – 16.00 น. ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี ที่ห้องประชุม โรงเรียนวัดตติสงสาราม (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้กรณีตัวอย่าง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาสำหรับสร้างโปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

2.2 สร้างโปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

2.3 นำโปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คนคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณรัตน์ พลอยล้อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ และอาจารย์ดร.พาสนา จุลรัตน์ ตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะกิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำโปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่างที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวิสุทธิที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง โดยดำเนินการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ละครึ่ง 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 – 16.00 น. ในวันพุธและวันศุกร์ ที่ห้องแนะแนว โรงเรียนวัดตติสงสาราม (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 3.1

3.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้

3.4 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่สร้างขึ้นไปหาคำความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณรัตน์ พลอยล้อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ อาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.5 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 32 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ แล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวิสุทธิ โรงเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน แล้วนำมา

หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test และคัดเลือกข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาใช้ในการวิจัย

3.6 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจำนวน 29 ข้อ ที่มีค่า t ระหว่าง 2.47 – 8.02 มาหาความเชื่อมั่นโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

คำอธิบาย ข้อความต่อไปนี้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่นักเรียนเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	<u>ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียนข้าพเจ้าจะรู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้</u> เมื่อจวนจะถึงเวลาที่ต้องพูดหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อใกล้ถึงเวลาพูด			
	<u>ขณะพูดหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้าจะรู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้</u>			
14	รู้สึกว่าพูดได้ดี			
15	รู้สึกว่าตัวเองหน้าแดง			
16	รู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง			

เกณฑ์ในการให้คะแนน

ในการตรวจให้คะแนน ถ้าตอบ	มาก	ให้คะแนน	3
	ปานกลาง	ให้คะแนน	2
	น้อย	ให้คะแนน	1

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน (วรลักษณ์ กลัดแก้ว. 2539 : 9)

1.00 - 1.49	หมายความว่า มีความรู้สึก หรือมีอาการน้อย
1.50 - 2.49	หมายความว่า มีความรู้สึก หรือมีอาการปานกลาง
2.50 - 3.00	หมายความว่า มีความรู้สึก หรือมีอาการมาก

การดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Two Group Pretest -Posttest Design ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE ₁	T ₁ E ₁	X ₁	T ₂ E ₁
RE ₂	T ₂ E ₁	X ₂	T ₂ E ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
RE ₁	แทน	กลุ่มทดลองที่ 1
RE ₂	แทน	กลุ่มทดลองที่ 2
T ₁ E ₁ , T ₂ E ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มที่ 2
T ₂ E ₁ , T ₂ E ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มที่ 2
X ₁	แทน	การใช้โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
X ₂	แทน	การใช้โปรแกรมกรณีตัวอย่าง

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 ก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest)

2.2 ขณะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบกับกลุ่มทดลองที่ 1 และโปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่างกับกลุ่มทดลองที่ 2 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบจำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 ถึง 16.00 ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 22 สิงหาคม 2546 ถึงวันที่ 28 กันยายน 2546

2.2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการใช้โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 ถึง 16.00 ในวันพุธและวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 23 สิงหาคม 2546 ถึงวันที่ 29 กันยายน 2546

2.3 หลังทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนอีกครั้งหนึ่ง แล้วเก็บไว้ (Posttest)

2.4 นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบทั้งสองครั้งของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการใช้กรณีตัวอย่าง
3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบและนักเรียนที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยเทคนิค 25% ของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test โดยใช้สูตร
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยใช้สูตรครอนบาค (Cronbach)
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ t – test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t – test for dependent Sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 2
 - 3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ t –test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t – test for independent Sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
X_{diff}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S_{diff}	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
$\sum D$	แทน	ผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและ

หลังการทดลอง

$\sum D^2$	แทน	ผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและ
------------	-----	--

หลังการทดลองยกกำลังสอง

t	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤตของการแจกแจงแบบ t
-----	-----	--------------------------------------

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง
3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง

ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2, 3, และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ความวิตกกังวลในการเรียน	N	$\bar{X}$	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	80.00	4.78			
				307	6407	26.66**
หลังทดลอง	15	59.53	4.61			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง

ความวิตกกังวลในการเรียน	N	$\bar{X}$	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	77.40	3.58			
				348	8304	22.149**
หลังทดลอง	15	54.20	6.58			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงหลังได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกการใช้กรณีตัวอย่างสามารถใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง

ความวิตกกังวลในการเรียน	N	$\bar{X}_{diff}$	S_{diff}	t
กลุ่มทดลองที่ 1	15	20.46	2.97	2.105
กลุ่มทดลองที่ 2	15	23.20	4.05	

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบกับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง ต่างก็ส่งผลให้นักเรียนสามารถใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลง ได้ใกล้เคียงกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่างมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงต่างกัน

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดดิสทงสาราม สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมากจำนวน 41 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดดิสทงสาราม สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมากจำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากประชากร โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดดิสทงสาราม จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แล้วนำคะแนนมาคิดตามเกณฑ์ที่กำหนด คัดเฉพาะนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมาก จำนวน 41 คน
2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมาก เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้ากลุ่มทดลอง พบว่านักเรียนทุกคนสมัครใจให้ความร่วมมือในการทดลอง ผู้วิจัยจึงสุ่มจากนักเรียนที่สมัครใจด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายจำนวน 30 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. โปรแกรมการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง
3. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Two Group Pretest - Posttest Design เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 น. ถึง 16.00 น. ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 19 สิงหาคม 2546 ถึง วันที่ 25 กันยายน 2546

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกการใช้กรณีตัวอย่างเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 น. ถึง 16.00 น. ในวันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 12 สิงหาคม 2546 ถึงวันที่ 26 กันยายน 2546

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนชุดเดิม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการทดลองทั้งสองครั้งของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง
3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกการใช้กรณีตัวอย่างมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนได้ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่ผู้วิจัยฝึกนักเรียนให้เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลายและสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิดความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น และเมื่อนักเรียนมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ต่อจากนั้นจึงฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยนักเรียนจะต้องอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ซึ่งภายหลังจากทดลอง พบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง โดยการทดลองความวิตกกังวลในการพูดชั้นเรียนระดับมากคือ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ กังวลใจ อึดอัดใจ หัวใจเต้นแรง หายใจเร็ว มือเย็น เหงื่อออกที่มือ กลัวว่าจะพูดได้ไม่ดี กระวนกระวายใจ หน้าแดง รีบๆพูดเพื่อจะได้ไม่ต้องเผชิญสายตาผู้ฟัง พูดตะกุกตะกัก พูดวกไปวนมา ประหม่า ไม่สามารถแสดงความรู้สึกกับเรื่องที่พูดได้ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ทำให้พูดผิดบ่อย ๆ พูดเร็วหรือช้าเกินไป ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น มือสั่น ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระดับปานกลาง คือ เมื่อใกล้เวลาพูดไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ปากแห้ง และภายหลังจากทดลองพบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ในระดับปานกลางคือตื่นเต้น ไม่มั่นใจ กังวลใจ อึดอัด หัวใจเต้นแรง หายใจเร็ว มือเย็น เหงื่อออกที่มือ กลัวว่าจะพูดได้ไม่ดี กระวนกระวายใจ หน้าแดง รีบๆพูดเพื่อจะได้ไม่ต้องเผชิญกับสายตาของผู้ฟัง พูดตะกุกตะกัก พูดวกไปวนมา ไม่สบตา ไม่สามารถแสดงความรู้สึกให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูดได้ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ทำให้พูดผิดบ่อยๆ พูดเร็วหรือช้าเกินไป ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระดับน้อย คือ หายใจเร็ว เหงื่อออกที่มือ ปากแห้ง เกร็ง ประหม่า มือสั่น ซึ่งสอดคล้องกับการสังเกตก่อนการทดลอง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน อันดับแรก คือ ไม่สบตาผู้ฟัง รองลงมาคือเกร็ง ยืนไม่อยู่นิ่ง พูดตะกุกตะกัก เสียงสั่น มือสั่น พูดช้า พูดวกวน พูดเร็ว หน้าซีด และหายใจเร็วตามลำดับ ภายหลังจากทดลองพบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ยังคงเหลืออันดับแรก คือ ยืนไม่อยู่นิ่ง อันดับรองลงมาคือ มือเย็น เสียงสั่น พูดช้า

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนสนใจและร่วมมือในการฝึกเป็นอย่างดี โดยการสังเกตจากการซักถามปัญหา ให้ความสนใจในขณะที่ฝึกและรายงานผลการฝึกทุกครั้ง และเข้ารับการฝึกครบทุกครั้ง

ผลการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบของการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 39-40) ซึ่งพบว่า การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถทำให้ความรู้สึกวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตลดลงจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับ อะดีโอล่า (Adeola.1986 :86-74) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายและวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดของนักศึกษาวิทยาลัยครู ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความวิตกกังวลในการพูดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มที่ใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดลดลงได้มากกว่า กลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายทั้งนี้เพราะว่ากลุ่มที่ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีการจัดอันดับความวิตกกังวลจากน้อยไปมากแล้วผ่อนคลาย ส่วนกลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายไม่มีการจัดลำดับความวิตกกังวลและสอดคล้องผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) ที่กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความวิตกกังวลและกระวนกระวาย กลัวโดยไม่มีสาเหตุได้และสอดคล้องกับสมภพ เรืองตระกูล (2523 :45-48) ที่กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบคือ การฝึกให้ผู้ป่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยทำซ้ำ ๆ จนผู้ป่วยมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Relaxation Training) ได้ ภาวะที่ผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายต่อนั้นทำให้ผู้ป่วยเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวทั้งหมด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามากแล้วให้ผู้ป่วยจินตนาการของความกลัวเหล่านั้น ในขณะที่อยู่ในภาวะผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึกค่อยฝึกหัดจนในที่สุดผู้ป่วยไม่มีความวิตกกังวลต่อการได้ประสบหรือเผชิญสิ่งที่กลัว ผู้ป่วยจะหายไม่มีอาการป่วยอีกต่อไป

2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังจากใช้กรณีตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่ากรณีตัวอย่างสามารถนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ผู้เรียนจะทำการศึกษาค้นคว้าเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาจากกรณีตัวอย่าง ตั้งแต่ขั้นเสนอกรณีตัวอย่าง ขั้นวิเคราะห์จนถึงขั้นสรุป โดยผู้เรียนจะอภิปรายร่วมกันเพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและร่วมตัดสินใจในการเลือกแนวทางการแก้ปัญหา จากนั้นจึงส่งตัวแทนกลุ่มออกมาเสนอรายงาน ผลสรุป แนวทางการแก้ปัญหาของกลุ่มตนต่อสมาชิกกลุ่มอื่นๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ได้ซักถามข้อสงสัยจากนั้นครูและนักเรียนจะร่วมกันอภิปรายสรุปเป็นกลุ่มใหญ่อีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้เป็นหลักการทั่วไป ดังที่ ทิศนา ขัมมณี และคนอื่นๆ (2522 : 201) กล่าวว่า วิธีการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่างนี้จะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับ และการอภิปรายถึงเรื่องราวและเหตุการณ์ต่างๆ นั้นจะช่วยให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน ซึ่งการนำกรณีต่างๆ ที่คล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง และทำให้เรียนรู้ได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ สุมน อมรวิวัฒน์ และ สมพงษ์ จิตระดับ (2530 : 241) กล่าวเพิ่มเติมว่ากรณีตัวอย่างเป็นการสื่อการสอนได้ง่ายขึ้น และการนำกรณีตัวอย่าง มาใช้ในการให้ข้อคิด ข้อวิจารณ์หรือใช้เพื่อการอภิปรายนี้จะนำไปสู่การสร้างมโนคติอย่างมีเหตุผล (สุมน อมรวิวัฒน์ และ สมพงษ์ จิตระดับ. 2528 : 641 – 642) ซึ่งเป็นไปตามหลักการที่ อีสต์ตัน (Easton)

กล่าวว่าการศึกษาวิเคราะห์จากกรณีทำให้ผู้เรียนได้ฝึกเทคนิคการวิเคราะห์การเข้าถึงปัญหา การแก้ปัญหา และการตัดสินใจในเหตุการณ์นั้นๆ (Easton, 1982: 3)

จากงานวิจัยหลายฉบับที่ศึกษาผลของการใช้ชุดแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยใช้ระบบกิจกรรมกรณีตัวอย่างให้เป็นส่วนหนึ่งของชุดการแนะแนวเช่น ปิยะรัตน์ ศรีสมบัติ (2533) ศึกษาผลการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนวมีพฤติกรรมประชาธิปไตยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวลัยลักษณ์ ภักดีผล (2533 : 36) ก็ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนว ที่มีต่อความไม่ประมาทในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดแนะแนวมีความไม่ประมาทในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการใช้กรณีตัวอย่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มที่ 2 พบว่านักเรียนมีความสนใจ เอาใจใส่ และตั้งใจปฏิบัติตามโปรแกรมได้อย่างดียิ่ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการใช้กรณีตัวอย่างเป็นการฝึกวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อระบุปัญหา สาเหตุของปัญหา ตรวจสอบสาเหตุของปัญหา พร้อมทั้งสรุป และเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเป็นการแก้ปัญหานั้นเอง และนักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับการฝึกให้ค้นพบปัญหาด้วยตนเอง และฝึกการแก้ปัญหาด้วยสถานการณ์ใหม่ที่ไม่ว่าง่ายเกินไป จึงเป็นผลให้เกิดความสามารถในการแก้ปัญหาของกลุ่มทดลองสูงขึ้น นักเรียนสามารถที่จะซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้นจากการทดลองได้ ทำให้เกิดความสนใจและรู้สึกที่ตนเองได้รับการเอาใจใส่ทำให้นักเรียนเกิดกำลังใจ และมีความต้องการที่จะปฏิบัติและเรียนรู้ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังจากการใช้กรณีตัวอย่าง แสดงว่า การใช้กรณีตัวอย่างสามารถช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้

3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและนักเรียนที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่างมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและการใช้กรณีตัวอย่างมีจุดประสงค์และจุดมุ่งหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ เพื่อให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ จากการสังเกตนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมทั้งสองโปรแกรมพบว่า นักเรียนมีความตั้งใจในการที่จะลดความวิตกกังวลที่จะพูดหน้าชั้นเรียน กระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการเข้ารับการฝึกโปรแกรมทั้งสองโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ เพราะนักเรียนเห็นว่าวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมีผลเสียต่อการเรียนต่อคะแนนและมีผลเสียต่อการยอมรับ ไม่ว่าจะเป็นวิธีฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและการใช้กรณีตัวอย่างมาช่วยลดความวิตกกังวลกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จึงทำให้ผลการฝึกมีประโยชน์ต่อการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน อีกประการหนึ่งก็คือบรรยากาศและสถานที่ เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทางโรงเรียนในเรื่องของสถานที่ กล่าวคือ สถานที่ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นห้องประชุมใหญ่ซึ่งจัดไว้เป็นเอกเทศ อากาศถ่ายเทได้สะดวก สงบ เย็นสบาย ส่วนห้องที่ใช้ฝึกการใช้กรณีตัวอย่างเป็นห้องแนะแนว กว้างขวาง ทำให้สะดวก

ต่อการสังเกตและซักถามระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน จึงทำให้บรรยากาศและสถานที่ที่ใช้ในการฝึกโปรแกรมทั้งสองโปรแกรมไม่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียนที่เข้าโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบกับการใช้กรณีตัวอย่างมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ที่จะนำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและการใช้กรณีตัวอย่างไปใช้ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนให้เข้าใจ และควรมีประสบการณ์ในการฝึกหรือทักษะความชำนาญก่อนที่จะนำวิธีดังกล่าวไปใช้เพื่อที่จะสามารถให้คำอธิบาย และแนะแนวได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ควรมีบุคลิกภาพสงบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถที่จะใช้คำพูดที่จะโน้มน้าวหรือกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนมีความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมในการฝึก เพื่อที่จะสามารถชี้แนะได้อย่างถูกต้อง
2. บรรยากาศในการฝึกควรสงบเรียบเพราะจะช่วยให้นักเรียนเกิดความสงบได้มากกว่าบรรยากาศที่อึกทึก โดยเฉพาะการฝึกในห้องจริยธรรม หรือห้องที่มีความเหมาะสมจะช่วยให้นักเรียนมีความตั้งใจอย่างจริงจังมากขึ้น
3. จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบกับการใช้กรณีตัวอย่างเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้ที่สนใจทั่วไปจะเลือกนำไปใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ตามความเหมาะสม กับโอกาสและสถานที่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและการใช้กรณีตัวอย่างเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ในระดับชั้นอื่นๆ เช่น ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา
2. ภายหลังการทดลองควรมีการติดตามผลในระยะยาว โดยติดตามทุกๆ 3 เดือนเพื่อติดตามว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและการใช้กรณีตัวอย่าง มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงแตกต่างกันอย่างไร
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและการใช้กรณีตัวอย่างเพื่อลดปัญหาทางด้านอารมณ์ในด้านอื่นๆ เช่น ความเครียดในการเรียน ความโกรธ ความซึมเศร้า เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา เกียรติประวัติ. (2524). *วิธีสอนทั่วไปและทักษะการสอน*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- กัณจะนา พุ่มมาลา. (2524). *การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- เกรียงศักดิ์ เขียวยิ่ง. (2534). *การสอนและการฝึกอบรมทางการบริหารโดยวิธีกรณีศึกษา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- กรองแก้ว อยู่สุข. (2537). *พฤติกรรมองค์กร*. กรุงเทพฯ : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จารุวรรณ เพ็ญสุข. (2533). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาด้วยวิธีสอนแบบการเรียนรู้เป็นทีมที่จัดกิจกรรมด้วยการใช้กรณีตัวอย่างกับการสอนตามคู่มือครู*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อัดสำเนา.
- ฉลอง ภิรมย์รัตน์. (2523). *จิตวิทยาปกติ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์.
- ชาญชัย ศรีไสยเพชร. (2525). *ทักษะและเทคนิคการสอน*. กรุงเทพฯ : พัทธอักษร.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2536). *ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชรัยนาท จิตต์บรรเทา. (2538). *การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความมั่นใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบ่อ (นนทวิทยา) อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ สิงห์อุตร. (2532). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยใช้เทคนิคการสอนแบบศึกษากรณีตัวอย่างกับการสอนตามแนวคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน เทศวานิช. (2530). *หลักการสอนทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอนวิทยาลัยครูพระนคร.
- ถวินวงศ์ ทับทิมประดับ. (2528). *การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างหญิงมีครรภ์เป็นครรภ์แรกและครรภ์หลังในโรงพยาบาลจุฬา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อัดสำเนา.
- ทองขาว พ่วงรอดพันธุ์. (2531). *วาทกรรมศิลปะและหลักการพูดในที่ชุมชน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทองแท้ ศิลาวา. (2536). *ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.

- นิติไทย นัมคณิศรณ. (2537). การเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อุดลำนเา.
- นิพนธ์ ไทยพนานิข. (2535). เทคนิคการนิเทศการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหารการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภา นิธยานน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- นิภา ศรีโพโรจน์. (2533). สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ เอส พริ้นเตอร์ เฮาส์.
- บุญทัน อยู่ชมบุญ. (2533). หลักการสอน. เชียงราย : ภาควิชาหลักสูตรและแนวการสอนคณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่.
- ประมวล คิตคินสัน. (2521). ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยบุคลิกภาพ. มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยวิชาการศึกษา มหาสารคาม.
- ประสงค์ ราชณสุข. (2530). การพูดเพื่อประสิทธิผล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประสาธ อิศรปริดา. (2535). ผลของการเสริมแรงทางบวกปรับพฤติกรรมก่อนกวนชั้นเรียนในห้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 : การศึกษาในแง่ของการแผ่ขยายข้ามพฤติกรรมสภาพการณ์และการคงอยู่ของพฤติกรรม. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดลำนเา.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมการแต่งตำราทบวงมหาวิทยาลัย.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). ทักษะการให้บริการปรึกษา : การผ่อนคลายและลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ ในเทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. หน้า 479 – 519. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- _____. (2536). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรินทร์ ธารีรัฐการพ. (2535). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยการสอนแบบเทคนิคศึกษากรณีตัวอย่าง. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. (2527). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุสธิไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พูนทรัพย์ บุษปธารง. (2520). ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.

- เริงลักษณ์ โรจนพันธ์. (2529). เทคนิคการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2528). หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร.
- ลักษณะ สตะเวทิน. (2536). หลักการพูด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัชร ทรัพย์มี. (2525). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. ม.ป.พ.
- วิรัช วรรณรัตน์. (2532). การตรวจคุณภาพเครื่องมือในการวัดผลและการวิจัย. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2536). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์จำกัด.
- _____. (2522, มีนาคม) "พฤติกรรมบำบัดให้คนไข้โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ 1 ราย" สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 3 : 294 – 309.
- วิจารณ์ วิชัยยะ. (2523). "โรคประสาทและการรักษา" คู่มือทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ - มีนาคม). "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมายเรื่องง่ายที่บางครั้งก็พลาดได้." ข่าวสารการศึกษา
- วิภา มีสวัสดิ์. (2523). การฝึกผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนิสิต มศว ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. (2537). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- สมปราชญ์ อัมมะพันธ์. (2529). หลักการพูด. พิมพ์ครั้งที่ 5. ปัตตานี : โครงการผลิตตำรา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาลัยเขตปัตตานี.
- สมภาพ เรืองตระกูล. (2523). คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2530). การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสภณ ศรีสุวรรณวัฒนา. (2538). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองกับการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรศักดิ์ หลาบมาลา. (2526, พฤษภาคม – กรกฎาคม). "การใช้กรณีตัวอย่างในการสอนวิชาการศึกษา" วิชาการ – อุดมศึกษา. 2 (3) : 4 – 7.
- สวนิต ยมาภัย และถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. (2530). หลักการพูดขั้นพื้นฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : บริษัทสารมวลชน จำกัด.

- _____. (2524). *หลักการพูดขั้นพื้นฐาน*. โครงการตำราราคาประหยัด ภาควิชาวาทยวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สวัสดิ์ บรรเทิงสุข. (2521). *เทคนิคการพูด*. เชียงใหม่ : สโมสรฝึกพูดแห่งล้านนาไทย.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2522, ตุลาคม – พฤศจิกายน). “นิสิตนักศึกษากับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย”. *วารสารแนะแนว*. 65 (48) : 10 – 14
- _____. (2531). *จิตบำบัด*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- สุนีย์ ตันติพัฒนานันต์. (2522). *การพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์.
- สุวิทนา อารีพรรค. (2524). *ความผิดปกติทางจิต*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์. (2536). *ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรก โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุธีร์ อินตะประเสริฐ. (2530). *จิตอาพาทกับงานสังคมฯ*. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุพิน บุญชูวงศ์. (2531). *หลักการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครูสวนดุสิต.
- อัจฉิมา จินวาลา. (2535). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสือน้อย กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.*
- อัจฉรา สุขารมณ. (2527). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัมพร แก้วสุวรรณ. (2522). *วิชาการพูด*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บรรณกิจ.
- อัมใจ พุทธนุรัตน์. (2530). *ผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.*
- Adeola, A.O. (1986, March). “Speech Anxiety Reduction Through Relaxation And Systematic Desensitization : A Comparative Study”. *Nigerian Journal of Guidance and Counseling*. 2(1) : 63 – 74.
- Alberti, Robert E., and Michael L. Emmons. (1987). *Your Perfect Right*. 5th ed. California : Impact Publishers. P.26.
- Beech, H. R., L. E. Burns and B.F. Sheffield. (1982). *A Behavioral Approach to the Management of Stress*. New York : John Wiley and Sons.
- Buss, Arnold H. (1981). *Self – Conscious and Social Anxiety*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall.
- Culliton, James W. (1977). *Handbook On Case Writing*. Manila : Asian institute of Management.

- Deffenbacher, Jerry L. and Suinn M. Rechard. (1982). "The Self Control of Anxiety." in *Self – Management and Behavior Change from Theory of Practice*. p. 393 – 492. edited by Paul Karoly and Frederick H. Hanfer. New York : Pergamon Press.
- Dryden, Windy, Christine, Dencey, and Peter, Goldsmith. (1990, January). "The Status of Expectancy – Arousal Theory : Compatative Credibility of Systematic Desengitization and Rational – Emotive Therapy in the Treatment of Anxiety About Student, ". *Psychological Reports*. 66 (3) : 803 – 809.
- Edge, Alfred G. & Coleman, Dennis R. (1982). *The Guide to case Analysis and Reporting* Honolulu : *System Logistics*.
- Endler, Norman S. and Jean Edward. (1982). "Stress and Personality," in *Hand of Stress*. edited by Leo Colderger and Sholomo Breznita. p. 36 – 48, New York : The Free press ; A Division of Macmillian Publishing Co. Inc.
- Linn, L. (1980). "Clincical Manifestations of Psychiatric Disorder," *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Vol I. 3rd ed Baltimors : William & Wilkins Co.
- Krumboltz, Hohm D. and Carl E. Thoreson. (1976). *Counseling Methods*. New York : Holt Rinehart & Winston.
- Patterson, C.H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 2nd ed, New York : Harper and Row Publishers.
- Rolf, Van Cott Tobiason. (1972, January). "The Relative Effeciveness of Individual and Group Desensitization in Reducing Student Nurses' Anxiety," *Dissertation Abstracts*. 32 (7) : 3707 – A.
- Ross, Raymond S. (1974). *Speech Communication : Fundamental and Practice*. Englewood, Cliffs, N.J. : Prentice Hall.
- Rycroft, Charles. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Hormondsworth : *Penguin Book*.
- Spielberger, Charles D. (1977). *Anxiety and Behavior*. New York : Academic Press.
- Stuart, Gail Wisearz and Sundra J. Sundeen. (1983). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 2nd ed. Saint Louis : C.V. Mosby.
- Tate, Curtis E. & Taylor, Marilyn L. (1983). *Business Policy Administration Strategic and Conti Issues*. Dallas : Business Publications.
- Wolpe, J. (1969). *The Practice of Behavior Theory*. Illinois : Scott, Foreman.
- _____. (1973). *The Practice of Behavior Theory*. New York : Pergamon.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

รายละเอียดการใช้กรณีตัวอย่าง

ตารางเวลาในการฝึกกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

คำอธิบาย : ข้อความต่อไปนี้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่นักเรียนเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	ความรู้สึกหรือมีอาการ		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
	<u>ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้าจะรู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้</u>			
1.	รู้สึกตื่นเต้น			
2.	รู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อใกล้ถึงเวลาพูด			
3.	รู้สึกกังวลใน เมื่อจะต้องพูดต่อหน้าคนอื่น			
4.	ทั้งๆ ที่ข้าพเจ้าเตรียมตัวเกี่ยวกับเรื่องที่จะพูดหน้าชั้นเรียนมาแล้ว แต่เมื่อใกล้เวลาจะออกมาพูด ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่รู้จะพูดอะไร			
5.	รู้สึกอึดอัดใจ			
6.	รู้สึกหัวใจเต้นแรง			
7.	รู้สึกหายใจเร็ว			
8.	รู้สึกมือเย็น			
9.	รู้สึกเหงื่อออกที่มือ			
10.	กลัวจะพูดได้ไม่ดั่งใจที่ตั้งใจไว้			
11.	รู้สึกกระวนกระวาย			
12.	รู้สึกว่าปากคอแห้ง			
	<u>ขณะพูดหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกหรือมีอาการดังต่อไปนี้</u>			
13.	รู้สึกว่าตัวเองหน้าแดง			
14.	รู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง			
15.	รีบๆ พูดเพื่อจะได้ไม่ต้องเผชิญกับสายตาของผู้ฟัง			
16.	รู้สึกเกร็ง			
17.	รู้สึกว่าตนเองพูดตะกุกตะกัก			
18.	รู้สึกว่าเนื้อหาที่พูดนั้นวกไปวนมา			
19.	กลัวว่าผู้ฟังจะทราบว่าข้าพเจ้าประหม่า			
20.	รู้สึกตื่นเต้นมากจนไม่รู้ว่าจะตนเองพูดอะไรออกไป			
21.	ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง			
22.	ไม่สามารถแสดงความรู้สึกให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูดได้			

**โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน**

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนด้วยกัน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและบทบาทหน้าที่ของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายและคุณลักษณะของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 4. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้กับนักเรียน และให้นักเรียนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยบอกบทบาทหน้าที่ของนักเรียน ในการเข้าร่วมการดำเนินการในครั้งนี้ 3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ วัตถุประสงค์และขั้นตอนในการฝึกให้นักเรียนทราบและ เปิดโอกาสให้ซักถามเพื่อความเข้าใจ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที โดยไม่มีการบอกล่วงหน้าซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อเรื่องให้ 5. ผู้วิจัยบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียน 6. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หลังจากพูดเสร็จประเมินผล
2-6	ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนอาการที่เกิดขึ้นทางร่างกาย	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าสามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่จะได้รับและได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ในการที่จะรับรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นขณะเกร็ง	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 6 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ 1. การฝึกให้หายใจ 1.1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่สบายหลับตาแล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายให้ความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจซึ่งการฝึกการหายใจได้ผลจะส่งผลให้นักเรียนสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นใช้ในยามที่เกิดความตึงเครียด ไม่มั่นใจ หรืออึดอัดใจที่เกิดความตึงเครียดไม่มั่นใจ หรือ อึดอัดใจที่เกิดขึ้นเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		กล้ามเนื้อจนถึงเครียดและรับรู้ คลายเพื่อใช้ ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	1.2 ผู้วิจัยสาธิตการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ก่อนที่จะให้นักเรียนเริ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก 1.3 ภายหลังการฝึกให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วผู้วิจัยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน คือ การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนเท้า น่อง หน้าขา ใช้เมื่อนักเรียนเกิดอาการ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง การเกร็งกล้ามเนื้อส่วน แขน ต้นแขน หัวไหล่ ใช้เมื่อนักเรียน เกิดอาการ มือสั่น มือเย็น เหงื่อออกที่มือ เกร็ง การเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ ใช้เมื่อนักเรียน เกิดอาการตื่นเต้นไม่มั่นใจ อึดอัดใจ หัวใจเต้นแรง หายใจไม่เป็นจังหวะ หายใจเร็ว การเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก ใช้เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ เสียงสั่น พูดตะกุกตะกัก พูดเร็วหรือซ้าเกินไป แลบลิ้น 2. จินตนาการ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด 2.2 ผู้วิจัยอธิบาย ถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้ 2.2.1 ให้นักเรียนหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ท่าให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในทางสบายกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วนใช้ความรู้สึกตรวจสอบความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่สภาพ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ผ่อนคลาย 2.2.2 ให้นักเรียนจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด พยายามจินตนาการให้เห็นชัดเจนมากที่สุด 2.2.3 ขณะที่จินตนาการให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายเมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งรีบล้มตาให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อเพื่อตรวจความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุกๆส่วนตลอดร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายความคิด ความรู้แน่วแน่อยู่มหาใจเข้าออก สักประมาณครึ่งนาทิจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนว่า สามารถจินตนาการได้มากน้อยเพียงใด ประเมินผล ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามและให้กลับไปฝึกจินตนาการต่อที่บ้าน
7-11	ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนอาการที่เกิดทางด้านอารมณ์และจิตใจ	1.เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าสามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2.เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่จะได้รับและได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3.เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ในการที่จะรับรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในขณะที่เกร็งกล้ามเนื้อจนตึงเครียดและรับรู้เพื่อใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	ตั้งแต่ครั้งที่ 7 – 11 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามที่ฝึกเป็นการทบทวนและแก้ไขในส่วนที่ไม่ถูกต้อง 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนจินตนาการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจากน้อยที่สุดไปมากที่สุด 2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ 2.2.1 ให้นักเรียนหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในทางสบายกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วนใช้ความรู้สึกตรวจสอบความผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่สภาพผ่อนคลาย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ปัจจัยนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกการลดความรู้สึกลึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองภายหลังการฝึก	2.2.2 ให้นักเรียนจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด พยายามจินตนาการให้เห็นชัดเจนมากที่สุด 2.2.3 ขณะที่จินตนาการให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายเมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งรีบล้มตาให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อเพื่อตรวจความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุกๆส่วนตลอดร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายความคิดความรู้แน่วแน่อยู่ลมหายใจเข้าออกสักประมาณครึ่งนาทีหลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนว่าสามารถจินตนาการ ได้มากน้อยเพียงใด ประเมินผล นักเรียนสนใจปฏิบัติตามอย่างถูกต้องและ ชักถามข้อสงสัย 1. ผู้วิจัยซักถามผลของการฝึกที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ต่อจากนั้นให้นักเรียนจับฉลาก เพื่อจะได้จัดลำดับการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อให้นักเรียนพูดคนละ 10 นาที 1.1 ให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียนตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้ 1.2 ขณะที่นักเรียนพูด ผู้วิจัยบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักเรียนแต่ละคน ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความ 1.3 วิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนภายหลังการพูดเสร็จสิ้นลงทันที 1.4 ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปการฝึกการลดความรู้สึกลึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ตลอดทั้งประโยชน์ที่ได้รับรวมถึงจะนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนต่อไป 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ

การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนด้วยกัน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ และบทบาทหน้าที่ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายและคุณลักษณะของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
4. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบ บทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน โดยผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนได้แนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัย อธิบาย ความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ ความหมายของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และผลของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบดังนี้
 - 3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ในการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ
 - 3.2 บอกประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะเป็นประโยชน์กับนักเรียน จะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนักเรียนนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นักเรียนบันทึกผลลงในแบบรายงานผลการฝึกที่แจกให้ทุกครั้ง หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและอภิปรายร่วมกัน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อเรื่อง ใช้เวลาคนละ 10 นาที ในการพูดจะไม่มีการบอกล่วงหน้า ผู้วิจัยใช้วิธีจับฉลากชื่อแต่ละคนออกมาพูด
5. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการพูดของนักเรียนแต่ละคน ๆ แล้วบันทึกผลลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย
6. เมื่อนักเรียนพูดเสร็จ ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยและทำกิจกรรม
2. นักเรียนสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม ซักถาม และแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่ 2-6

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนอาการที่เกิดทางด้านร่างกาย

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระจำสามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้นักเรียนทราบ ประโยชน์ที่จะได้รับและได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ
3. เพื่อให้นักเรียน ได้เรียนรู้ในการที่จะรับรู้ความตึงเครียด ที่เกิดขึ้นขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนตึงเครียดและรับรู้คลาย เพื่อใช้ ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

1. การฝึกให้หายใจ

1.1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่สบายหลับตาแล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ให้อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายให้ความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจซึ่งการฝึกการหายใจได้แล้วจะส่งผลให้นักเรียนสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นใช้ในยามที่เกิดความตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หรืออึดอัดใจที่เกิดความตื่นเต้นไม่มั่นใจ หรือ อึดอัดใจที่เกิดขึ้นเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.2 ผู้วิจัยสาธิตการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ก่อนที่จะให้นักเรียนเริ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หนัอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก

1.3 ภายหลังการฝึกให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วผู้วิจัยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียน คือ

การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนเท้า น่อง หน้าขา ใช้เมื่อนักเรียนเกิดอาการ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง

การเกร็งกล้ามเนื้อส่วน แขน ต้นแขน หัวไหล่ ใช้เมื่อนักเรียน เกิดอาการ มือสั่น มือเย็น เหงื่อออกที่มือเกร็ง

การเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หัวไหล่ หนัอก หน้าท้อง คอ ใช้เมื่อนักเรียน เกิดอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ อึดอัดใจ หัวใจเต้นแรง หายใจไม่เป็นจังหวะ หายใจเร็ว

การเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก ใช้เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ เสียขวัญ พูดตะกุกตะกัก พูดเร็วหรือช้าเกินไป แลบลิ้น

2. จินตนาการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยอธิบาย ถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.2.1 ให้นักเรียนหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในทางสบายกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบความผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่สภาพ ผ่อนคลาย

2.2.2 ให้นักเรียนจินตนาการ ตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด พยายามจินตนาการให้เห็นชัดเจนมากที่สุด

2.2.3 ขณะที่จินตนาการ ให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายเมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งรีบลืมตาให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อเพื่อตรวจสอบความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุกส่วน ตลอดจนร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายความคิด ความรู้แน่นอกอยู่ลมหายใจเข้าออก สักประมาณครึ่งนาที หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนว่า สามารถจินตนาการ ได้มากน้อยเพียงใด

6.8 ประเมินผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามและให้กลับไปฝึก จินตนาการต่อที่บ้าน

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่ 7-11

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนอาการที่เกิดทางด้านอารมณ์และจิตใจ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นสามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้นักเรียนทราบ ประโยชน์ที่จะได้รับและ ได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ในการที่จะรับรู้ความตึงเครียด ที่เกิดขึ้นขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดและรับรู้คลาย เพื่อใช้ ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามที่ฝึกเป็นการทบทวนและแก้ไขในส่วนที่ไม่ถูกต้อง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจินตนาการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจากน้อยที่สุดไปมากที่สุด
 - 2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้
 - 2.2.1 ให้นักเรียนหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในทางสบายกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบความผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่สภาพผ่อนคลาย
 - 2.2.2 ให้นักเรียนจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด พยายามจินตนาการให้เห็นชัดเจนมากที่สุด
 - 2.2.3 ขณะที่จินตนาการ ให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วน ให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายเมื่อหยุดจินตนาการ อย่างเพิ่งรีบลืมตา ให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อ เพื่อตรวจสอบความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุกๆส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายความคิด ความรู้สึกแน่นอนว่าอยู่ลมหายใจเข้าออกสักประมาณครึ่งนาทีหลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนว่าสามารถจินตนาการ ได้มากน้อยเพียงใด

 ประเมินผล นักเรียนสนใจปฏิบัติตามอย่างถูกต้องและ ชักถามข้อสงสัย

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง ปังฉนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้นำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองภายหลังการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามผลของการฝึกที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ต่อจากนั้นให้นักเรียนจับฉลากเพื่อจะได้จัดลำดับการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อให้นักเรียนมาพูดคนละ 10 นาที
 - 1.1 ให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียนตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้
 - 1.2 ขณะที่นักเรียนพูด ผู้วิจัยบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักเรียนแต่ละคนลงในแบบบันทึก
 - 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนภายหลังพูดเสร็จสิ้นลงทันที
- 14 ผู้วิจัยและนักเรียน สรุปการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ทั้งประโยชน์ที่ได้รับ รวมถึงแนวทางที่นักเรียนจะนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนต่อไป
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และกล่าวปิดการทดลอง

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนด้วยกัน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และวิธีการใช้กรณีตัวอย่าง 3. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายและคุณลักษณะของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 4. เพื่อให้นักเรียนทราบบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม	1. ใช้กิจกรรมเป็นสิ่งที่สร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มและระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. ให้นักเรียนร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยโดยผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนหยิบชิ้นส่วนรูปหัวใจที่แบ่งเป็นส่วน ๆ คนละหนึ่งชิ้น 3. ให้นักเรียนนำชิ้นส่วนที่หยิบได้ไปหาชิ้นส่วนที่เหลือจากเพื่อนคนอื่น ๆ เพื่อมาประกอบกันให้เป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์ 4. ให้นักเรียนแต่ละคู่ซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกัน 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาหน้าชั้นทีละคู่ ผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตน ให้เพื่อน ๆ ฟัง 6. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมจับคู่ว่า เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันมากขึ้น 7. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และขั้นตอนในการใช้กรณีตัวอย่าง เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม 8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา และสถานที่ที่ใช้ในการร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป	กระดาษรูปหัวใจ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
2	ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน หัวข้อ “การใช้น้ำเสียง ในการพูด”	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการใช้ เสียงประกอบการพูดให้ เหมาะสมกับเรื่อง มีระดับ เสียงหนัก เบา สูง ต่ำ ตามแต่ ใจความ 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักเว้น จังหวะ และวรรคตอน พูดไม่ ตะกุกตะกัก มีอัตราเร็วพอ เหมาะ	ตั้งแต่ครั้งที่ 2-11 ผู้วิจัยดำเนินการ ทดลองดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนานำเข้าสู่กิจ กรรม และบอกวัตถุประสงค์ที่ ต้องการศึกษาให้เรียนรู้ ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่าง โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่ เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็น ปัญหาเพื่อให้นักเรียนอภิปราย ร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปราย โดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้น ให้เสนอรายงานสรุปผลการ อภิปราย ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่ง ที่ได้จากกรณีตัวอย่าง และผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติม	เอกสารกรณี ตัวอย่าง
3	ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน หัวข้อ “การพูดอย่างมี จุดมุ่งหมาย”	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพูดหน้า ชั้นเรียน ได้ตามที่ผู้อื่นกำหนด 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนไม่พูดไร้ จุดหมาย ทำให้นักเรียนมี ความเชื่อมั่นว่าพูดได้ตลอด เป็นผลให้คลายความประหม่า ในการพูดได้ส่วนหนึ่ง		
4	ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน หัวข้อ “การสร้างภาพ คำหยาบและ การเป็นผู้นำ”	1. เพื่อให้นักเรียนสร้างความ กล้าหาญและฝึกลักษณะความ เป็นผู้นำ 2. เพื่อให้นักเรียนมองเห็น ความสามารถและคุณค่าของ ตนเองในด้านการพูด		

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
5	ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียนหัวข้อ “การจัดหัวข้อ ในการพูดหน้า ชั้นเรียน”	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีการวางแผนในการพูดล่วงหน้าในการจัดหัวข้อลำดับก่อนหลังของเรื่องที่จะพูด 2. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้นักเรียนทำให้คลายความประหม่าหายหวั่นเกรงผู้ฟัง		
6	ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียนหัวข้อ “การพูดจูงใจ”	เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักเทคนิคการพูดจูงใจผู้ฟังให้เกิดความสนใจ ฟังพอใจ เชื่อถือ คล้อยตาม และปฏิบัติตามด้วย ซึ่งจะช่วยจัดและลดความตึงเครียดอาการด้านร่างกาย เช่น อาการ ขา สั่น มือสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง		
7	ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียนหัวข้อ “การพูดหน้าชั้น แนะนำตนเอง”	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนสำรวจเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้การเก็บสาระสำคัญของเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองและสามารถเสนอรายงานตนเองด้วยวิธีพูดหน้าชั้นเรียนโดยใช้ถ้อยคำสำนวนที่เหมาะสม สั้นกะทัดรัดชัดเจน เข้าใจง่าย และพอเหมาะกับเวลาที่กำหนดให้		

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
8	ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียนหัวข้อ “การใช้สายตา ขณะกำลัง สนทนากับผู้ อื่น”	เพื่อฝึกการใช้สายตาขณะที่ กำลังสนทนากับผู้อื่น		
9	ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียนหัวข้อ “การใช้คำพูดให้ เหมาะสม”	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนออกเสียง ร ล คำควบกล้ำให้ถูกต้อง 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถ บอกได้ว่าจะต้องแก้ไขข้อบก พร่องเกี่ยวกับการใช้คำพูด ของตนเองในเรื่องการออก เสียง ร ล คำควบกล้ำ การใช้ คำให้เหมาะสม ได้ถูกต้อง 3. เพื่อฝึกให้นักเรียนเลือกสรร ถ้อยคำที่พูดแล้วไม่เย็นเขี้ยว วก วน คลุมเครือ 4. เพื่อให้นักเรียนได้ข้อเปรียบเทียบ เทียบการใช้คำพูดที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม		
10	ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียนหัวข้อ “การสร้างความ เชื่อมั่นในการ พูด”	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเองขณะที่ พูดอภิปรายหน้าชั้น 2. เพื่อฝึกทักษะการพูด อภิปราย		

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
11	ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียนหัวข้อ “การพูดรายงาน หน้าชั้น”	1. เพื่อให้นักเรียนออกมาพูด หน้าชั้น 2. เพื่อฝึกทักษะการพูดเพื่อสื่อ ความหมาย 3. เพื่อฝึกนักเรียนพูดรายงาน หน้าชั้น ซึ่งต้องเตรียมเนื้อหา ของเรื่องที่จะพูด เลือกเอาแต่ สิ่งที่สำคัญ ๆ ส่วนหัวข้อปลีก ย่อยตัดออกไปแล้วเรียบเรียง คำพูดใหม่ให้สั้น ชัดเจน เข้า ใจง่าย		
12	ปัจจัยนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดง ความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยว กับการเข้าร่วมการทดลอง เกี่ยวกับการใช้กรณีตัวอย่าง 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการ ทดลองและบอกประ โยชน์ที่ ได้จากการทดลอง	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมากล่าว ถึง “ความวิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียน” โดยกำหนดให้พูด คนละ 3 นาที 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกัน สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการใช้ กรณีตัวอย่าง 3. ให้ตัวแทนของทั้ง 2 กลุ่มออก มารายงานผลการสรุปให้สมาชิก ทุกคนทราบ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่ม เติม 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และปิดการทดลอง	

หมายเหตุ

การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 1

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนด้วยกัน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และวิธีการใช้กรณีตัวอย่าง
3. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายและคุณลักษณะของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
4. เพื่อให้นักเรียนทราบบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ใช้กิจกรรมเป็นสิ่งที่สร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มและระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. ให้นักเรียนร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย โดยผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนหยิบชิ้นส่วนรูปหัวใจที่แบ่งเป็นส่วน ๆ คนละ 1 ชิ้น
3. ให้นักเรียนนำชิ้นส่วนที่เหลือจากเพื่อนคนอื่น ๆ เพื่อมาประกอบกันให้เป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์
4. ให้นักเรียนแต่ละคู่ซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกัน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาหน้าชั้นที่ละคู่ ผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้เพื่อน ๆ ฟัง
6. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมจับคู่ว่าเพื่อให้นักเรียนรู้จักกันมากขึ้น
7. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และขั้นตอนในการใช้กรณีตัวอย่างเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนและหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา และสถานที่ที่ใช้ในการทดลอง คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 16.00 น. ถึง 16.50 น.

175 ประเมินผล

สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 2

เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หัวข้อ “การใช้น้ำเสียงในการพูด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการใช้เสียงประกอบการพูดให้เหมาะสมกับเรื่อง มีระดับเสียงหนัก เบา สูง ต่ำ ตามแต่ใจความ
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักเว้นจังหวะ และวรรคตอน พูดไม่ตะกุกตะกัก มีอัตราซ้ำเร็วพอเหมาะ
3. เพื่อให้นักเรียนพูดแสดงความรู้สึกตามธรรมชาติออกมาในน้ำเสียง

สื่อที่ใช้

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง เรื่อง “การใช้น้ำเสียงในการพูด”

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 **ขั้นเตรียมการ**

ผู้วิจัยสนทนานำเข้าสู่กิจกรรม และบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ให้นักเรียนเรียนรู้

ขั้นที่ 2 **ขั้นดำเนินการ**

ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “การใช้น้ำเสียงในการพูด” โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปรายโดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้นให้เสนอรายงานสรุปผลการอภิปราย

ขั้นที่ 3 **ขั้นสรุป**

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกรณีตัวอย่าง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง ครั้งที่ 2

การใช้น้ำเสียงในการพูด

ในห้องเรียนวิชาภาษาไทย

- ครู : เสียงเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของการพูด เสียงของคนพูดที่ดีไม่ได้หมายความว่าต้องหวานและมี กังวานเหมือนเสียงของนักร้อง หากต้องเป็นเสียงที่ออกมาจากความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดเต็มไปด้วยพลัง มีชีวิตชีวา สามารถที่จะดึงดูดผู้ฟังไว้ได้
- ชัชวาล : คุณครูครับ.....พวกผมจะต้องฝึกการใช้เสียงในบทเรียนบทนี้หรือเปล่าครับ
- ครู : ฝึกซิจ๊ะ ชัชวาล เพื่อที่เวลาที่เธอออกมาพูด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรเธอจะได้ใช้เสียง ได้ถูกต้องเหมาะสมแก่เรื่องที่เธอจะพูด ผู้ฟังฟังแล้วจะ ไม่ได้รู้สึกขัด ๆ หนู
- รุ่งทิพย์ : คุณครูคะ การที่จะทำให้น้ำเสียงของเราดีในเวลาพูดจะต้องทำอย่างไรคะ
- ครู : มีความจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า ธรรมชาติของเสียงเราปรับปรุงไม่ได้ แต่นักศึกษาของเสียงเราปรับปรุงได้ เสียงของคนเรามาจากหลอดลม ลำคอ โปรงจมูก ลิ้น เหงือก ฟัน ริมฝีปาก และ อวัยวะอื่น ๆ ประกอบ แต่ละคนมีลักษณะของเสียงไปคนละแบบ พยายามพูดให้เป็นธรรมชาติแต่ต้องพูดดังกว่าเกิด เพราะผู้ฟังจำนวนมาก
- สายใจ : การพูดเสียงดังไว้ก่อน ได้ผลดีเสมอไปหรือคะ
- ครู : อย่างน้อยเป็นการปลุกผู้ฟังให้ตื่นและแสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเอง
- ชัชวาล : ดังแค่ไหนจึงจะนับว่าพอครับ
- ครู : ดังพอที่ผู้ฟังทั้งห้องจะได้ยิน ผู้ฟังน้อยก็ดังพอประมาณ จงกะเนให้ผู้ฟังที่นั่งอยู่แถวหลังสุดได้ยิน ก็ นับว่าพอแล้ว
- รุ่งทิพย์ : จังหวะการพูดช้าเกินไป จะทำให้ผู้ฟังเบื่อหน่ายและง่วงเหงาหาวนอนใช่ไหมครับ
- อรุณี : ถ้าจังหวะการพูดเร็วเกินไปก็จะทำให้ผู้ฟังติดตามไม่ทัน และผิดพลาดได้ง่ายใช่ไหมคะ
- ครู : ถูกต้องจ๊ะ รุ่งทิพย์และอรุณี วิธีพูดให้ได้จังหวะพอดีคือ การหัดพูดหรือหัดอ่านเป็นประโยคเว้นวรรคตอนให้ผู้ถูกต้อง พูดให้ชัดเจน อย่างพูดรวบเสียงจนผู้ฟังฟังไม่ทันและรู้สึกเหนื่อยแทน
- วันเพ็ญ : คุณครูคะ เวลาหนูออกไปพูดหน้าชั้น หนูมักคิดคำว่า เอ้อ – อ้า ไม่ทราบว่าหนูคิดคำนี้มาได้ได้อย่างไร
- ครู : ผลเสียของการพูด เอ้อ – อ้า คือเสียเวลา เสียรสชาติของการพูดทำให้ผู้ฟังรำคาญ และบางครั้งคำว่า “อ้า” อาจทำให้ประโยคทั้งประโยคเสียความหมายไปเลยก็ได้ ทางที่ดีควรตัดออกให้เหลือน้อยที่สุด หรือไม่มีเลยยิ่งดี คิดซัดก็เว้นจังหวะไป
- ศักดิ์สิทธิ์ : คุณครูครับ เวลาผมออกไปพูดหน้าชั้น พูดเหมือนอ่านหนังสือ หรือท่องจำครับ บางครั้งผมพูดติดขัดนึกไม่ออกทำให้เสียขบวนไปเลยครับ
- ครู : ทางที่ดี เธอควรหัดพูดในสถานการณ์จริง คือ พูดไปนึกไป ถ่ายทอดความคิดโดยตรงจากผู้พูดไปสู่ผู้ฟัง และที่สำคัญพูดด้วยความรู้สึกจริงใจ ใส่ความกระตือรือร้น ใส่อารมณ์และความรู้สึกลงไปอย่าพูดราบเรียบ คุณครูมีใจว่าหลักหัวใจที่จะมานั่งฟังเรื่องราวอันจี๊ดจ๊าดไม่เป็นรสของเธอพยายามเตือนตัวเองตลอดเวลาว่า กำลังพูดอยู่ต่อหน้าคนอื่น
- วันเพ็ญ : ฟังดูแล้ว ยากเหมือนกันนะคะ

ครู : ต้องฝึกจะ ไม่มีอะไรที่ยากเกินความสามารถเราได้ ถ้าพยายามจนถึงที่สุด การใช้น้ำเสียงควรเน้นหนัก, เบา, เสียงสูง, เสียงต่ำ การเว้นจังหวะ การทอดจังหวะ ตลอดจนการหยุดเล็กน้อยก่อนหรือหลังคำพูดที่สำคัญ ๆ

ศักดิ์สิทธิ์ : บทฝึกพูดวันนี้เกี่ยวกับเรื่องอะไรครับ

อรุณี : น่าจะเป็นเรื่องที่ปลูกใจ เร้าอารมณ์ หรือสยของขวัญนะค่ะ คงจะใช้น้ำเสียงได้ดีกว่าเรื่องเรียบ ๆ ง่าย ๆ

ครู : ครูมีข้อความที่ตัวละคร คือ พระนางมัทรีพรรณาดึงลูกรักคือ พระชาลิและกัณหาในเรื่อง “พระเวสสันดร” ให้นักเรียนฝึกการใช้น้ำเสียงให้เข้ากับเหตุการณ์ตอนนี้

(ครูหยิบแผ่นบัตรคำที่เขียนข้อความไว้แล้วคิดบนกระดาน)

“ยังคิดก็ยิ่งกริ่ง ๆ ตรอมพระทัยเป็นทุกข์ถึงพระลูกรักทั้งสององค์ทั้งลูกรักดังแก้วตาก็หายไป ออกเหยยจะอยู่ไปไหนให้ทนเวทนา อุปมาเสมือนหนึ่งพฤษาลาวล้วย่อมจะอาศัยลงเพราะลูกเป็นแท้” (ครูจะให้นักเรียนฝึกการใช้น้ำเสียงทุกคน)

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 3

เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนหัวข้อ “การพูดอย่างมีจุดมุ่งหมาย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพูดหน้าชั้น ได้ตามที่ผู้อื่นกำหนด
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนไม่พูดไร้จุดหมาย ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่าพูดได้โดยตลอด เป็นผลให้คลายความประหม่าในการพูดได้ส่วนหนึ่ง

สื่อที่ใช้

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่างเรื่อง “รู้เพียงเรื่องไทย”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสนทนาเข้าสู่กิจกรรม และบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “รู้เพียงเรื่องไทย” โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปราย โดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้นให้เสนอรายงานสรุปผลการอภิปราย

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกรณีตัวอย่าง แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. นักเรียนสนใจ และความตั้งใจที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม ชักถาม และแสดงความคิดเห็น

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง ครั้งที่ 3

เรื่อง รู้เพื่อเรื่องไทย

ให้นักเรียนผลิตกันเล่าเหตุการณ์ที่น่าสนใจต่าง ๆ ให้เพื่อนฟัง ใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่า เช่น หนังสือพิมพ์ ภาพ แผนภูมิ ตาราง สถิติ ฯลฯ โดยออกมาเล่าทีละคน หน้าชั้นเรียน

แววตา : สวัสดิ์คะ ท่านอาจารย์และเพื่อน ๆ วันหนึ่งคุณแม่พาฉันไปเยี่ยมคุณยาย คุณยายบอกว่าเด็กไทยสมัยนี้รู้เรื่องเกี่ยวกับเมืองไทยน้อยลงทุกที แต่ฉันว่ายังมีเด็กไทยที่อยากรู้เรื่องของเมืองไทยอีกมากมายจริงมั้ยคะ วันนี้ฉันมีเรื่องสนุก ๆ เช่น สิ่งแรกในเมืองไทยที่คุณยายเล่าให้ฟังมาฝากเพื่อน ๆ ด้วยค่ะ เด็กไทยจะได้ภูมิใจที่เกิดมาเป็นคนไทย และรักเมืองไทย อย่างฉันยังงั้นละคะ จึงได้สำเนา ในรัชกาลที่ 5 สมามศวนสัตว์วิกตอเรียแห่งประเทศไทยได้ส่งจึงได้เข้ามาทูลเกล้าฯ ถวายในหลวง ชาวไทยมีโอกาสเห็นจึงได้เป็นครั้งแรก ซึ่งแต่ก่อนนั้นคนไทยวาดรูปจึงได้ไปอีกแบบดังบทร้องเล่นของเด็กไทยสมัยก่อนที่ว่า

จึงใจเอย	มาโล้สำเภา	หมาในไล่เห่า
จึงใจตกน้ำ	หมาในไล่ซ้ำ	จึงใจคำหนี
ได้กล้วยสองหวี	ทำขวัญจึงใจ	ให้อ้วให้อ้ว

บทร้องเล่นนี้มีที่มาจากรูปที่จิตรกรไทยสมัยรัชกาลที่ 3 วาดไว้ที่บนหน้าต่างโบสถ์วัดโพธิ์ ในสมัยนั้นคนไทยยังไม่รู้จักจึงใจที่มีกระเป๋าน้ำทองกันเลย เพราะจึงใจไม่ใช่สัตว์พื้นเมืองของไทย จึงจินตนาการจึงใจออกมาในลักษณะดังกล่าว

มงคล : สวัสดิ์ครับ เรื่องที่ผมจะพูดคือ ร้านตัดผม ปัจจุบันมีร้านตัดผมมากมายในเมืองไทย ทำให้เราได้รับความสะดวกสบายที่จะเข้ารับบริการ แต่เพื่อน ๆ ทราบไหมว่า เมืองไทยในสมัยก่อนไม่เคยมีร้านตัดผม แต่จะมีช่างตัดผมทั้งชายและหญิงหอบเครื่องมือเครื่องมือเดินไปตามชุมชนต่าง ๆ เพื่อรับจ้างตัดผม โดยไม่อยู่ประจำที่จนถึงประมาณสมัยรัชกาลที่ 5 จึงปรากฏหลักฐานว่ามีการตั้งร้านตัดผมขายขึ้น ส่วนร้านตัดผมหญิงกว่าจะมีเปิดบริการก็ประมาณรัชกาลที่ 6-7 นั้นแหละ

สายธาร : สวัสดิ์คะเพื่อน ๆ คนไทยรู้จักน้ำแข็งครั้งแรกประมาณรัชกาลที่ 4 สมเด็จพระยาราชพงศาวดารทรงนิพนธ์ถึงเรื่องน้ำแข็งไว้ในหนังสือ “ความทรงจำ” ว่า มีผู้ส่งน้ำแข็งจากประเทศสิงคโปร์มาถวายในหลวงรัชกาลที่ 4 โดยส่งมากับเรือกลไฟ “เจ้าพระยา” น้ำแข็งในสมัยนั้นเป็นของแปลก คนเฒ่าคนแก่ไม่เชื่อว่าเป็นน้ำเพราะไม่คิดว่าคนเราจะ “ป็นน้ำเป็นตัว” ได้ เหมือนคำพังเพยในสุภาษิตพระร่วงที่ว่า “อย่าป็นน้ำเป็นตัว” ซึ่งหมายความว่า อย่าทำอะไรที่ผิดธรรมชาติ หรืออีกนัยหนึ่งคือ อย่าพูดความเท็จ และเรื่องที่ไม่จริง แต่ในไม่ช้า น้ำแข็งก็เริ่มเป็นที่รู้จักกันทั่วไป จึงมีการตั้งโรงผลิตน้ำแข็งขึ้นเป็นครั้งแรกในเมืองไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 นั่นเอง

อาทิตย์ : สวัสดิ์ครับเพื่อน ๆ แหม! พักนี้รถติดมากจังเลยนะครับ ถนนหนทางเลวคู่กับแคบไปหมด ผมรู้สึกอิจฉาเด็กไทยสมัยก่อนไม่ได้ เพราะพวกเขาสามารถวิ่งเล่นได้ในที่โล่งกว้าง ไม่ต้องกลัวอันตรายจากรถยนต์หรือยานพาหนะต่าง ๆ อีกทั้งอากาศในสมัยก่อนก็แสนบริสุทธิ์ ไม่มีควันพิษที่ทำลายสุขภาพเหมือนสมัยนี้ เพราะสมัยก่อนยังไม่มีรถยนต์ในเมืองไทยและถนนสายแรกของไทยก็เพิ่งสร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 4 ในสมัยก่อนคนไทยเดินทางโดยใช้คลองเป็นส่วนใหญ่ เพราะยังไม่มีถนน จะมีบ้างก็เป็นตรอกแคบ ๆ เท่านั้น จนถึงปี พ.ศ. 2440 ในสมัยรัชกาลที่ 4 จึงมีการสร้างถนนสายแรกในเมือง

ไทย คือถนนตรง หรือถนนพระราม 4 แต่ไม่เป็นที่นิยมใช้กันมาก ถนนสายต่อมาที่สร้างและมีผู้ใช้
 อย่างเป็นทางการคือ ถนนเจริญกรุง สร้างขึ้นในรัชกาลเดียวกัน เนื่องจากพวกกงสุลชาวต่างประเทศ
 ได้ยื่นหนังสือถวายในหลวง เพราะไม่มีถนนให้ออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยอยู่เสมอ
 ในหลวงทรงเห็นสมควรเพื่อทำให้บ้านเมืองสวยงาม และมีความเจริญทัดเทียมกับประเทศของยุโรป
 จึงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างถนนเจริญกรุงขึ้น

งามตา : คิดฉันจะพูดเรื่อง “รถยนต์” รถยนต์ถูกส่งจากต่างประเทศมาถึงเมืองไทยครั้งแรกในสมัยพระบาท
 สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5 รถยนต์รุ่นแรกต้องวิ่งอยู่บนถนนเจริญกรุงสายเดียวเพราะ
 เป็นถนนที่ยาวที่สุดในสมัยนั้น ซึ่งเรียกว่า นิวโรด (New Road) ส่วนน้ำมันที่ใช้กับรถยนต์ต้องนำมา
 จากประเทศสิงคโปร์ และเมื่อเครื่องยนต์เสีย ก็ต้องนำไปซ่อมที่ประเทศสิงคโปร์ ในเวลาต่อมา กรม
 หลวงสรรพศาสตร์ ซึ่งศึกษาเรื่อง เครื่องยนต์จนชำนาญ ได้ตั้งอู่ซ่อมรถยนต์ขึ้นแห่งแรกในประเทศไทย
 ไทย จนถึงสมัยรัชกาลที่ 6 จึงมีการตั้งบริษัทน้ำมันขึ้นเป็นครั้งแรก เนื่องจากมีจำนวนรถยนต์เพิ่มมาก
 ขึ้น

อรุณรุ่ง : สวัสดิ์ค่ะเพื่อน ๆ ทราบแล้วใช่ไหมคะว่าวันที่ 23 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันที่มีความหมายสำคัญยิ่งวัน
 หนึ่งของชาวไทยทุกคน เพราะเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลเจ้าเกล้าเจ้าอยู่หัว
 หรือพระปิยมหาราช ในหลวงรัชกาลที่ 5 แห่งราชวงศ์จักรี พระองค์ทรงประกอบพระราชกรณียกิจที่
 เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติและชาวไทยไว้มากมายหลายประการ ได้แก่ 1. การเลิกทาส เนื่องจาก
 พระองค์ทรงมีพระราชประสงค์ที่จะให้ประชาชนอยู่ดีมีสุขกันถ้วนหน้า โดยไม่เกิดเหตุร้ายแรง
 เหมือนในบางประเทศ 2. การปฏิรูปการศึกษา พระองค์ทรงให้วัดร่วมมือกับรัฐบาลจัดตั้งโรงเรียนขึ้น
 เป็นครั้งแรกในเมืองไทยคือ โรงเรียนวัดมเหยงคณ์พาราม เพื่อให้ความรู้อย่างเป็นระบบแบบแผน 3.
 การสาธารณสุข พระองค์ทรงนำวิทยาการด้านการแพทย์ แผนตะวันตกเข้ามาใช้มีการจัดตั้งสถาน
 พยาบาล การผลิตยาป้องกันโรคระบาดและการผลิตบุคลากรทางการแพทย์ 4. การสาธารณูปโภค มี
 การดำเนินการเรื่อง ประปา ไปรษณีย์ ไฟฟ้า โทรเลข โทรศัพท์ 5. การสุขภาพิบาลพระองค์ทรงโปรด
 เกล้าให้ตรากฎหมาย เพื่อการรักษาความสะอาดของบ้านเมือง เช่น ห้ามขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะลงใน
 แม่น้ำลำคลอง 6. การเปลี่ยนแปลงประเพณี เช่น ให้เลิกหมอบคลานเวลาเข้าเฝ้า เปลี่ยนเป็นนั่งและยืน
 ตามโอกาส ฯลฯ

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 4

เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนหัวข้อ “การสร้างความกล้าหาญและการเป็นผู้นำ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างความกล้าหาญในตนเอง และฝึกทักษะความเป็นผู้นำ
2. เพื่อให้นักเรียนมองเห็นความสามารถและคุณค่าของตนเองในด้านการพูด

สื่อที่ใช้

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่างเรื่อง “เลิกทาส”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสนทนานำเข้าสู่กิจกรรม และบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “เลิกทาส” โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปราย โดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้น ให้เสนอรายงานสรุปผลการอภิปราย

3. ขั้นสรุป

นักเรียนช่วยกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้รับจากกรณีตัวอย่างและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การตอบคำถามของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการซักถาม และแสดงความคิดเห็น

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง ครั้งที่ 4

เรื่อง เลิกทาส

ในห้องเรียนวิชาภาษาไทย บทเรียนเรื่องพระราชประวัติบุคคลสำคัญของไทย

ครู : ในวันนี้ครูจะให้ให้นักเรียนช่วยกันเล่าเรื่องราวของพระราชประวัติบุคคลสำคัญของไทยท่านหนึ่ง โดยครูจะให้ให้นักเรียนดูภาพแล้วช่วยกันเล่าเรื่องของท่านผู้นี้ ในตอนแรกครูจะให้ให้นักเรียนดูภาพทั้งหมดก่อน เพื่อที่นักเรียนจะได้นึกออกว่าบุคคลที่นักเรียนจะพูดถึงนี้ ท่านเป็นใคร (ครูให้นักเรียนดูภาพทั้งหมดที่ละภาพช้า ๆ) หลังจากนั้นนักเรียนดูภาพแล้วลองช่วยกันตั้งชื่อเรื่องก่อนนะค่ะ

บรรจง : ทาสในเรือนเบี้ย ครับ

สุวรรณ : เรื่อง พระปิยะมหาราช ค่ะ

ศิริพงษ์ : เรื่อง พระพุทธเจ้าหลวง ครับ

ครู : ที่พวกเธอช่วยกันตั้งชื่อเรื่องทั้งหมดมาก็ถูกทั้งหมด เพราะเป็นชื่อที่เกี่ยวข้องกับท่านทั้งนั้น แต่ครูคิดว่าน่าจะหาคำสั้น ๆ กระชับรัดกุมแล้วชื่อเรื่องตรงกับภาพ และรู้ว่าเรากำลังจะพูดเรื่องอะไรดีกว่านะค่ะ ใครที่คิดไว้ยังไม่ได้ออกครูบ้าง งามงาม... ได้ไหมคะ

งามงาม : คือ.....คือ.....ผม.....ผม.....ยังคิดไม่ออกครับ

สุรางค์ : เรื่อง เลิกทาส ค่ะคุณครู

ครู : เรื่อง เลิกทาส ฟังดูแล้วดีกว่าในตอนแรกไหมคะ

นักเรียนทุกคน : ดีกว่าค่ะ....., ดีกว่า....ครับ

ศิริพงษ์ : เป็นคำสั้น ๆ กระชับ เข้าใจง่าย และผู้ฟังทราบว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ใครเป็นบุคคลสำคัญที่พวกเรากำลังจะกล่าวถึงครับ

ครู : ครูเห็นด้วยค่ะ เป็นการตั้งชื่อเรื่องที่เหมาะสมที่สุด ต่อไปให้นักเรียนช่วยกันเล่าเรื่องจากภาพที่ครูให้ดูทีละภาพ ถ้าใครคิดได้ตอบก่อนเลยนะค่ะ นักเรียนสามารถตั้งชื่อคนที่เกี่ยวข้องกับภาพได้เลยนะค่ะ คนที่เล่าเรื่องต่อจากเพื่อนก็ต้องยังคงชื่อเดิมไว้ นอกเสียจากจะเป็นคนใหม่ในภาพก็ให้ตั้งชื่อใหม่ ใครคิดได้ก่อนจะเริ่มได้เลยค่ะ (ครูดูภาพที่สอง)

แววดา : นั่น บ้านขายสาละ....., ใครกันล่ะ? ก็คุณขายที่เคยเล่าเรื่องทาสสมัยเก่าให้ฉันฟังนะ

ครู : ภาพที่ 3 ค่ะ

บรรจง : ทาสอะไร ฟังดูน่ากลัวจังเลย ขายสาละเคยมีทาสหรือ? ไม่มีหรือขายสาละเล่าเรื่องสมัยเด็กให้ฟังต่างหาก

สุวรรณ : เล่าว่าอย่างไรบ้าง, แต่ก่อนนั้นนะน่าบ๊วย ๆ ปีมานี้แล้วเมืองไทยยังมีทาสคล้าย ๆ คนรับใช้เดี๋ยวนี้นะ แต่ทาสนะไม่มีขายได้ ต้องทำงานให้นายอย่างเดียว นายจะเขียนต้อยอย่างไรก็ได้ แล้วยังมีการขายทาสเหมือนขายสินค้าอีกด้วย, แอ้งเลยนะ

ครู : ภาพที่ 4 ภาพล่างจะเป็นภาพเล่าถึงสมัยก่อน

ศิริพงษ์ : ดูตามหัวบันไดขายเรือนแถว ๆ นี่สิ ปลุกคอกไม้สวยงามจังเลยนะ แต่สมัยก่อน ถ้าใครมีทาสแล้วต้องการจะขายทาส ก็จะทำให้ทาสมานั่งที่หัวบันไดริมน้ำให้คนสัญจรไปมาได้เห็น ใครต้องการทาสคนนั้นก็มาซื้อไป

ครู : ภาพที่ 5 ค่ะ

- สุรางค์ : การเป็นทาสเขานี้ช่างแย่งยิ่งกว่าอะไรทั้งหมดเลยนะ ทาสนี้เกิดขึ้นได้อย่างไรกัน, ไม่มีอิสรภาพอะไรเลย, ขาดเสียว่าทาสเกิดจากคนธรรมดาที่ต้องยอมขายตัวเองเป็นทาสเพื่อใช้หนี้ก็มี เวลาเมื่อถึงสงครามพวกเขลยถูกจับเป็นทาสก็มี
- ครู : ภาพที่ 6 ของเรา ได้ไหมคะ ภาพนี้
- องอาจ : (ทำสีหน้าไม่ค่อยดีที่ถูกเรียก แล้วค่อย ๆ อีคอดขึ้นขึ้นช้า ๆ) ผม....ผม.....ชื่อ.....ชื่อ.....ยังไม่ได้ครับ
- ครู : เธอต้องพยายามคิดเรื่องให้ทันเพื่อน ๆ นะคะ ใครได้คะ
- ไพวัลย์ : (ยกมือขึ้น แล้วตอบ) เมื่อเวลาผ่านไปจนถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ทรงมีพระราชดำริว่า การมีทาสไม่เป็นคุณประโยชน์แก่บ้านเมือง ไม่ใช่สิ่งเชิดหน้าชูตาอะไรเลย ทั้งไม่ยุติธรรมและทารุณอีกด้วย จึงโปรดให้เลิกทาส พระองค์ท่านมิได้เลิกโดยฉับพลันแต่ค่อย ๆ เลิกอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อไม่ให้มีปัญหาขัดแย้ง พอถึง พ.ศ. 2432 ทุกคนก็นับเป็นคนไทยหมดไม่มีทาสอีกต่อไป
- แววดา : สมัยรัชกาลที่ 5 มีการติดต่อกับต่างประเทศแล้ว และบางประเทศชอบล่าอาณานิคมด้วย พระองค์ท่านได้ปรับปรุงระบบการปกครองหัวเมืองให้ทันสมัย และเสด็จประพาสต่างประเทศหลายครั้ง ทรงทำคุณประโยชน์ไว้มากมายจนเมืองไทยเป็นที่ยอมรับของชาติต่าง ๆ และดำรงสภาพเป็นเอกราชตลอดมาได้ ใคร ๆ จึงเรียกพระองค์ท่านว่า สมเด็จพระปิยะมหาราช, เอ้านั่น วิ กับกู มารอเราอยู่ที่หน้าหลังโรงเรียนแล้ว
- ครู : ภาพสุดท้ายค่ะ
- บรรจง : มากันนานแล้วหรือ? , คุณเรื่องอะไรกันล่ะ, เรื่องทาสสมัยก่อนนะ สมัยนี้ยังมีทาสอยู่นะ อย่างทาสแรงงานเด็กไง, คนเห็นแก่ตัวเขาไม่คิดถึงความรู้สึกของคนอื่น ต้องใช้กฎหมายจัดการอย่างจริงจัง นักเรียนมาถึงกันแล้วเข้าแถวให้เป็นระเบียบด้วย เรามาวันนี้เพื่อสักการะและระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระปิยะมหาราชในวันปิยะมหาราชนี่

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 5

เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หัวข้อ “การจัดหัวข้อในการพูดหน้าชั้นเรียน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีการวางแผนในการพูดล่วงหน้า ในการจัดหัวข้อลำดับความก่อนหลังของเรื่องที่จะพูด
2. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่นักเรียน ทำให้คลายความประหม่าหายหวั่นเกรงผู้ฟัง

สื่อที่ใช้

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความสำคัญของการจัดลำดับเรื่อง”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “ความสำคัญของการจัดลำดับเรื่อง” โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปราย โดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้น ให้เสนอรายงานสรุปผลการอภิปราย

3. ขั้นสรุป

นักเรียนช่วยกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่าง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตการตอบคำถาม การอภิปราย และสรุป

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง ครั้งที่ 5

เรื่อง ความสำคัญของการจัดลำดับเรื่อง

ฉากที่ 1 ห้องเรียนวิชาภาษาไทย

ครู : เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ครูสั่งงานไว้ว่า ให้นักเรียนไปเตรียมเรื่อง 1 เรื่องออกมาพูดหน้าชั้นให้เพื่อน ๆ ฟัง เรื่องที่เตรียมมานั้นจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่ให้ประโยชน์และความรู้แก่เพื่อน ๆ นักเรียนคงเตรียมตัวมาพร้อมแล้วนะค่ะ คนแรกที่จะออกมาพูด คงเดือน ค่ะ

ดวงเดือน : (พูดด้วยความมั่นใจ เสียงดัง ฟังชัด) เรื่องที่ฉันจะพูดคือธรรมชาติในยามเช้า ทุกคนทราบดีว่าวันหนึ่งมี 24 ชั่วโมง ใน 24 ชั่วโมงนี้อาจแบ่งได้หลายช่วงหรือหลายตอนด้วยกัน แต่ละช่วงแต่ละตอนนั้นเราอาจใช้คำว่า “ยาม” ก็ได้ ซึ่งมีความหมายคล้ายกัน แต่ให้ความรู้สึกที่อ่อนโยนกว่า ในภาษาไทยมีวลี เช่น ยามเช้า ยามสาย ยามบ่าย ยามเย็น ยามค่ำ และยามดึก เป็นต้น โดยเฉพาะวลียามเช้านั้นจะให้ความรู้สึกทั้งอ่อนโยนและสดชื่น เมื่อมนุษย์ได้สัมผัสกับบรรยากาศของธรรมชาติในตอนเช้า ย่อมเกิดความรู้สึกเบิกบานใจ จิตใจที่เบิกบานนั้นจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมผจญงานหนัก ทำให้ทำงานได้ทนกว่า มีประสิทธิภาพกว่า เมื่อทำงานด้วยจิตใจที่ไม่เบิกบานแจ่มใส ความจริงตามที่กล่าวนี้พิสูจน์ได้ง่าย ๆ เมื่อนึกถึงชาวชนบทที่ทำงานใกล้ชิดกับธรรมชาติ และมีโอกาสชื่นชมธรรมชาติยามเช้า จะเห็นว่ามักจะไม่เคยประสบกับอาการเครียดจากการทำงานเลยหรือจะเป็นบ้างก็น้อยมาก และหายได้อย่างรวดเร็ว ต่างจากคนในเมืองที่เกิดอาการเครียดอยู่เสมอ ๆ และมักเป็นอยู่นาน คนชนบทจึงทำงานได้นานกว่า แกร่งกว่า ทนกว่าคนในเมือง ที่ปกติแล้วขาดโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ ขาดโอกาสได้ชมธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมชาติยามเช้า ธรรมชาติในยามเช้าเป็นสิ่งที่มนุษย์ได้มาโดยมิได้ซื้อหา มีคุณค่าเกินกว่าประมาณได้ ใครที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติในยามเช้า เรียกได้ว่าทั้งโอกาสอันงามยิ่งไปอย่างน่าเสียดาย น่าขอบคุณธรรมชาติที่มอบสิ่งมีค่านี้ให้แก่มนุษย์ทุกรูปทุกนาม โดยเท่าเทียมกัน

ครู : คนต่อไป สมนึกค่ะ

สมนึก : (พูดทวน จำเรื่องสับสน พูดตะกุกตะกัก) ผมจะพูดเรื่อง บุญบั้งไฟ บุญบั้งไฟ เป็นงานประเพณีสำคัญของอีสาน เป็นการทำบุญวันวิสาขบูชา และเป็นการบูชาเทวดา ถือว่าเป็นงานมงคล ชาวบ้านแต่ละหมู่บ้านจะต้องช่วยกันเตรียมงานล่วงหน้ากันเป็นเดือน ๆ นอกจากจะมีการเตรียมการละเล่นต่าง ๆ แล้ว แต่ละหมู่บ้านจะทำบั้งไฟมาจุดแข่งขันกัน บั้งไฟที่หมู่บ้านต่าง ๆ ทำจะพยายามทำให้มีขนาดใหญ่เพื่อจะได้ขึ้นให้สูงที่สุด เพราะถ้าบั้งไฟของหมู่บ้านใดขึ้นได้สูงที่สุดจะถือว่าชนะ ในการแข่งขันบั้งไฟชาวบ้านจะแห่บั้งไฟที่ตกแต่งอย่างสวยงามไปยังสถานที่จุดคือ บนร้านหรือฐานแล้วจุดไฟ ถ้าบั้งไฟของใครไม่ขึ้นก็จะช่วยกันจับเจ้าของโยนลงไปในน้ำหรือโคลน และขณะที่บั้งไฟขึ้นก็จะส่งเสียงเชียร์กันอย่างสนุกสนาน

ครู : คนต่อไป แก้วตาค่ะ

แก้วตา : (พูดด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับหัวข้อ) ฉันทัน แก้วตาค่ะ เรื่องที่จะพูดคือ หน้าร้อนระวังโรคพิษสุนัขบ้าค่ะ เพื่อน ๆ ค่ะ หน้าร้อนปีนี้ก็คงจะร้อนไม่แพ้ปีก่อน ๆ อย่างแน่นอนหน้าร้อนนอกจากร้อนจนดับแทบแตกแล้ว ยังมีโรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำในหน้าร้อนด้วย โดยเฉพาะระหว่างเดือนเมษายนและเดือนพฤษภาคม เวลาเดินตามถนน ตรอก ซอก ซอย ตามวัด ควรระวังสุนัข สุนัขที่บ้านก็

ควรระวัง อาจถูกกัดเป็นโรคนี้ก็ได้ โรคพิษสุนัขบ้านี้เกิดกับสุนัขและแมว เกิดจากน้ำลายสุนัขและแมว ปีหนึ่ง ๆ มีคนตายเพราะพิษสุนัขบ้าถึง 300 คน หรือเฉลี่ยแล้วมีคนตายวันละ 1 คนทีเดียว ระยะแรกคนเป็นโรคนี้จะมีไข้ต่ำ 2-3 วันแรกจะเจ็บคอ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย จะมีอาการคันบริเวณที่ถูกสุนัขกัด คันมาก จะกระสับกระส่ายไม่ชอบลมและเสียงดัง ๆ กลืนอะไรลำบาก และมักจะตายภายใน 72 ชั่วโมง สุนัขมี 3 แบบ แบบดุร้ายจะมีอาการตื่นเต้น หางตก หลังแข็ง เวลาวิ่งไม่มีจุดหมายจะอะไรก็ไล่ไม่เลือก ขากรรไกรตก ลิ้นห้อย สุนัขจะตายใน 1 อาทิตย์ แบบซึม สุนัขแบบนี้ชอบนอนที่มีคกัวแสงสว่าง ม่านตาขยายกว้าง จะตายใน 2 อาทิตย์ และแบบไม่แน่นอน สุนัขแบบนี้จะล้มเจ็บทันทีหลังจากมีอาการผิดปกติ 2-3 ชั่วโมง จะชัก น้ำลายไหลแล้วตาย ถ้าเพื่อน ๆ เกิดถูกสุนัขบ้ากัดละก็ ทางที่ควรรีบล้างแผลบริเวณที่ถูกกัด หรือถูกเลียด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่เบา ๆ อย่าฟอกแรงจะทำให้แผลซ้ำ เช็ดแผลด้วยแอลกอฮอล์ 40-70 เปอร์เซ็นต์ ทาทางเจอร์ไอโอดีนแล้วรีบไปหาหมอ พร้อมกับจับสุนัขตัวนั้นขังไว้ดูอาการ ถ้าสุนัขตายภายใน 10 วัน ต้องฉีดเซรุ่ม หรือวัคซีนทันทีที่สถานเสาวภา หรือไปปรึกษาหมอที่สถานีอนามัยใกล้ที่สุด

ครู : คนต่อไป กรองทองค่ะ

กรองทอง: (พูดเขินเขื่อ ทอดน้ำเสียงตามเนื้อหาไปด้วย) ดิฉัน กรองทองจะพูดเรื่อง ริมฝั่งบางปะกงค่ะ ทักษิณภาพของแม่น้ำบางปะกงยามสนธยา คำคืน เดือนหงาย เป็นภาพที่ประทับใจ ประทับใจดิฉันอย่างยิ่งยวด คงอาทิตย์ลับทิวไม้ไปแล้ว ลมเย็น ๆ พัดเอื่อย ๆ มาเบา ๆ ดิฉันรู้สึกชื่นอกชื่นใจอย่างบอกไม่ถูก ดิฉันได้สูดอากาศอันแสนจะบริสุทธิ์อย่างเต็มที่ อากาศที่นี้ไร้สิ่งมีพิษและมลพิษใด ๆ เจือปนอยู่ ซึ่งต่างจากกรุงเทพฯ ที่เคยอยู่เป็นอันมาก น้ำในแม่น้ำไหลเอื่อย ๆ เบา ๆ ไม่มีคลื่นโยนไปโยนมาอย่างผาดโผนเหมือนแม่น้ำเจ้าพระยา สองฟากฝั่งแม่น้ำเต็มไปด้วยต้นลำพู และกอจาก มองดูเขียวสดชื่น ทำให้จิตใจของดิฉันสงบเยือกเย็น ความงามของธรรมชาติช่วยข่มจิตใจให้สดชื่นและเบิกบาน กระแสลมเย็นจากแม่น้ำบางปะกงแผ่พลีวโซโลมกายของดิฉันได้ดีกว่าเครื่องปรับอากาศในเมืองหลวงอันแออัดคับแคบ ชายวัยกลางคนพายเรือลำน้อยลอยเลื่อนเคลื่อนผ่านท่าน้ำหน้าบ้านคุณป้าดิฉันไปอย่างช้า ๆ ไม่รีบเร่ง ใบหน้าสดชื่นไร้กังวล กล้วยเครื่องาม ๆ ในลำเรือคงจะเป็นผลผลิตอันน่าภูมิใจจากน้ำพักน้ำแรงที่เขาลงทุนลงแรงปลูก และรดน้ำพรวนดินมา ดิฉันอดซาบซึ้งใจกับชีวิตความเป็นอยู่ง่าย ๆ ในชนบทไม่ได้ จึงนำมาเล่าให้เพื่อนค่ะ

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 6	เวลา 50 นาที
หัวข้อเรื่อง	การพูดจูงใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคการพูดจูงใจ เพื่อโน้มน้าวจิตใจผู้ฟังให้เกิดความสนใจ ฟังพอใจ เชื่อถือ ค่อยตามและปฏิบัติตามด้วย ซึ่งจะช่วยจัดและลดความตึงเครียดอาการทางด้านร่างกาย เช่น อาการชาลิ้น มือสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง
สื่อที่ใช้	เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่างเรื่อง “เจ้าโฟมเอ๋ย”
วิธีดำเนินการ	ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “เจ้าโฟมเอ๋ย” โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปราย โดยกำหนดเวลาให้หลังจากนั้น ให้เสนอรายงานสรุปผลอภิปราย ขั้นสรุป นักเรียนช่วยกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่างและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย - สังเกตการตอบคำถาม และการสรุป

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง
เรื่อง เจ้าโพนเอย

ฉากที่ 1 หน้าชั้นเรียนเป็นบริเวณตลาดน้ำ

ด้อย : ตลาดน้ำคนแน่นจังเลยนะ

แดง : ของก็เยอะแยะเลย

ด้อย : เคี้ยวเราก็อ่อนกลับมาซื้อผลไม้ที่นี่นะ

แดง : ก็ดีเหมือนกัน

หน้อย : ดูถูกเปิดพวกนี้ชีวะวุ่นน้ำเป็นแถวเป็นระเบียบเขียว

พร : น่ารักจังเลยนะ.....อ๊ะ! คุณนี่ซิ

ด้อย : มีอะไร?

แดง : กล้องโพนี่นา ว่า...แม่จริงทั้งขะกะกันแบบนี้ ต้องเก็บมาใส่ถุงขะกะที่ฉันเตรียมมาด้วย

ด้อย : (ชี้ที่โพน) เจ้านี่ต้องใช้เวลากว่า 500 ปีเชียวนะกว่าจะย่อยสลายนะ

แดง : พวกขะกะขะกะนี่ก็อีก ทั้งกันเกลือกกลาไปทั่วเลย

หน้อย : ฉันจำได้ว่าเมื่อก่อนเราใช้ใบตองเป็นภาชนะใส่อาหารกัน

แดง : ทานข้าวสักจานยังได้ประโยชน์กว่าคิมมึนประเภทนี้เสียอีก

พร : เคี้ยวนี้คงนึกถึงความสะดวกและสวยงามกัน

ด้อย : ถึงจะต้องการความสะดวกก็ต้องนึกถึงผลกระทบต่อสุขภาพแวดล้อมด้วย อะไรที่ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง ควรจะย่อยสลายได้โดยเร็ว

พร : จริงด้วย พวกเราไปซื้อของแห่งในตลาดกันเถอะ

แดง : เคี้ยวแวะไปบ้าน “ลูกไก่” ด้วยไหม?

พร : ไปซิ จะได้ชวนไปกินข้าวด้วยกัน

ฉากที่ 2 หน้าชั้นเรียนตั้งโต๊ะเป็นร้านขายของ

ป้า : หนู “ลูกไก่” ป้าขอซื้อขนมกุยฉ่ายสัก 10 บาทซิจะ

ลูกไก่ : ได้ค่ะ คุณป้า

ป้า : อ้าว...ใช้กระตังใบตองหรือ? หนูไม่ใส่กล่องโพนเหมือนบางร้านหรอจ๊ะ

ลูกไก่ : ไม่ค่ะ เพราะโพนเป็นของที่ทำลายยากมาก ถ้าเผาก็ต้องใช้ความร้อนสูง เผลอแล้วจะมีสารซีเอฟซีที่เป็นตัวทำลาย บรรยากาศชั้นโอโซนของโลกที่คอยกรองรังสีจากดวงอาทิตย์ให้ลดความเข้มข้นลงจนสิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่อย่างปลอดภัย

ป้า : อ้อ...ป้าเคยฟังข่าวเหมือนกัน เจ้าสารนี้ทำให้ชั้นโอโซนบางลงหรือทะลุเป็นช่องแล้วจะเกิดอันตรายอะไรนะ?

ลูกไก่ : จะมีรังสีที่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิต ผ่านทะลุช่องโหว่นั้นลงมาได้ ซึ่งจะทำให้เราเป็นมะเร็งที่ผิวหนังค่ะ

ป้า : โอ...งั้นป้าก็ต้องขอรณรงค์การใช้ใบตองด้วยคนแล้วละ ป้าจำได้ว่าแต่ก่อนมีอาหารชนิดที่ห่อด้วยใบตองแห้ง อย่างเช่น ขนมกุยฉ่าย ขนมแข่ง ขนมเทียนคนแก่นั่นไง ป้าไปก่อนนะ

ลูกไก่ : ขอบขอบคุณค่ะ

(พวกเด็ก ๆ คือ ด้อย, แดง, หน้อย, พรเดินมาถึงร้านพอดี)

- ด้อย : ส่วนขนมที่ห่อด้วยใบตองสดก็มีเยอะ เช่น ขนมตาล ขนมกล้วย ขนมเทียน ข้าวต้มมัด ขนมสอด้ไส้ และขนมหวานอื่น ๆ ทุกชนิด แหม! พุดแล้วน้ำลายไหล
- ลูกไก่ : อ้าว! มาซื้ออะไรกันเหรอ พวกเรา?
- แดง : ซื้อขนมปังสักสองแถวซิ “ลูกไก่” วันนี้คุณแม่ของหน้อย จะทำอาหารเลี้ยง เราเลยอาสาซื้อของให้ไปกินด้วยกันนะลูกไก่
- ลูกไก่ : ได้สิ...ร้านเดียวให้แม่ออกมาดูต่อ
- ด้อย : พวกเราเป็นเด็กยุคใหม่ สนับสนุนการใช้วัสดุธรรมชาติละ
- ลูกไก่ : เพราะวัสดุธรรมชาติย่อยสลายง่าย ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อสภาพแวดล้อม ช่วยกันคนละไม้คนละมือ นะคะ
- แดง : อย่าลืมใช้โฟมให้น้อยลงเริ่มต้นวันนี้เลยนะครับ

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 7

เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง

การพูดหน้าชั้นแนะนำตัวเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนสำรวจเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนเรียนรู้การเก็บสาระสำคัญของเรื่องที่เกี่ยวกับตนเอง และสามารถเสนอรายงานตนเอง ด้วยวิธีพูดหน้าชั้นเรียนโดยใช้ถ้อยคำสำนวนที่เหมาะสม สั้น กระชับ ชัดเจน เข้าใจง่าย และพหุเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดให้

สื่อที่ใช้

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่างเรื่อง “การเปิดตัว”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “การเปิดตัว” โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปราย โดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้น ให้เสนอรายงานสรุปผลการอภิปราย

3. ขั้นสรุป

นักเรียนช่วยกันสรุปสาระข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่างและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิก มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง ครั้งที่ 7

เรื่อง การเปิดตัว

ให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้น แนะนำตัวเองใช้เวลาคนละ 2-3 นาที มีสาระในการพูดตามลำดับดังนี้

1. พูดทักทายครูและเพื่อนร่วมชั้น
2. บอกชื่อ ชื่อสกุลของตนเอง
3. พูดเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง เช่น การเรียน ประสบการณ์ งานอดิเรก ความสนใจ ฯลฯ
4. ลงท้ายการพูดอย่างเหมาะสม

สุขสันต์ : สวัสดีครับคุณครูที่เคารพ สวัสดีเพื่อน ๆ ร่วมชั้นทุกคน ผมชื่อสุขสันต์ครับ นามสกุลกลสิริชัย

ผมเลือกเรียนวิชาเสริมทักษะภาษา เพราะผมมีความคิดว่าคนไทยควรจะสามารถในการใช้ภาษาไทยได้ค่อนข้างดี เพราะเป็นภาษาของเราเอง และผมมีความสนใจหนักไปทางด้านการพูดเป็นพิเศษ คงจะเป็นเพราะผมได้มีโอกาสไปฟังการพูดหาเสียงเพื่อสมัครเข้ารับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาผู้แทนอยู่บ่อย ๆ ผมคิดว่าการพูดของผู้สมัครบางคนก็พูดเก่งมาก จนผมอยากจะพูดเก่งอย่างเขาบ้าง ผมคิดว่าเพื่อน ๆ หลายคนอาจจะคิดอย่างเดียวกับผมก็เป็นได้ ผมยินดีมากครับที่ผมได้มีโอกาสมาเรียนวิชาเสริมทักษะภาษาร่วมกับเพื่อน ๆ และเป็นลูกศิษย์ของคุณครูชนิดา ผมจะตั้งใจเรียนวิชานี้ให้ดีที่สุดครับ

แถมทอง : สวัสดีค่ะคุณครูที่เคารพ สวัสดีเพื่อน ๆ ที่รักทุกคน ดิฉัน แถมทอง เพชรไพจิตร ค่ะ

ดิฉันเป็นศิษย์หน้าใหม่ของคุณครู และเป็นเพื่อนใหม่ของเพื่อนร่วมชั้น ดิฉันเพิ่งมาเข้าเรียนโรงเรียนนี้เพราะคุณพ่อเพิ่งจะย้ายมารับราชการเป็นผู้พิพากษาที่นี่ค่ะ ดิฉันเชื่อว่าดิฉันเป็นคนโชคดีที่ได้มีโอกาสเข้าเรียนในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงที่สุดของจังหวัดนี้ ดิฉันชอบอ่านหนังสือมากค่ะ และขณะนี้กำลังสนใจสะสมแสตมป์ เพื่อน ๆ ที่สนใจจะแลกเปลี่ยนหรือต้องการชมก็ได้นะคะ

ดิฉันจะเป็นศิษย์ที่ดีของคุณครู และเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน ๆ ทุกคนค่ะ

อุทุมพร : สวัสดีค่ะคุณครูที่เคารพ สวัสดีเพื่อน ๆ ร่วมห้องทุกคน ดิฉันชื่ออุทุมพร แยมกลิน ค่ะ ดิฉันเป็นคนจังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีชื่อเสียงด้านการทำโอ่ง จังหวัดราชบุรีมีสถานที่เที่ยวหลายแห่งนะค่ะ ถ้าเพื่อน ๆ สนใจ ดิฉันยินดีเป็นผู้นำเที่ยวให้ทั่วจังหวัดราชบุรีค่ะ ปัจจุบันนี้ดิฉันมาอาศัยอยู่กับคุณน้า เพราะต้องมาเรียนที่กรุงเทพฯ การเดินทางไป-กลับไม่สะดวก ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงและทำให้อ่อนเพลียต่อการเดินทาง ดิฉันเกรงจะทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ จึงขออนุญาตคุณพ่อ คุณแม่ อยู่บ้านคุณป้า ซึ่งจะช่วยให้สะดวกหลาย ๆ อย่าง ดิฉันยินดีมากที่ได้มาเรียนร่วมห้องกับเพื่อน ๆ ที่น่ารักทุกคน

ศักดิ์สิทธิ์ : สวัสดีครับคุณครูที่เคารพ สวัสดีครับเพื่อน ๆ ที่รักทุกคน ผมชื่อศักดิ์สิทธิ์ ไผ่สีทอง ครับผมเป็นนักเรียนมาจากโรงเรียนวัดใหม่ช่องลมครับ เมื่อตอนที่ผมอยู่โรงเรียนเดิมนั้นผมเป็นนักกีฬาของโรงเรียน คือ ผมเป็นนักฟุตบอล ทำหน้าที่กองหน้า ผมเคยเป็นดาวซันโว เตะถูกฟุตบอลเข้า 5 ประตู เมื่อตอนที่แข่งกีฬาพร้อมกับโรงเรียนภายในเขต ได้รับถ้วยรางวัล และเหรียญทอง เมื่อผมเข้ามาศึกษาที่โรงเรียนนี้ ผมก็ตั้งใจไว้ว่า จะเป็นนักกีฬาของโรงเรียน และจะพยายามทำชื่อเสียงให้ได้ครับ ขอให้เพื่อน ๆ ช่วยเป็นกำลังใจให้ผมด้วย และผมขอสัญญาว่าจะตั้งใจและมีความเพียรพยายามจนสุดความสามารถครับ

อรอนงค์ : สวัสดีค่ะคุณครูที่เคารพ และเพื่อน ๆ ทุกคน ดิฉันชื่อ อรอนงค์ บัวขาว ดิฉันเป็นคนกรุงเทพฯ โดยกำเนิด คุณพ่อคุณแม่รับราชการครู ดิฉันมีพี่น้อง 3 คน ดิฉันเป็นคนโต มีน้องชาย และน้องสาวอย่าง

ละ 1 คน ครอบครัวของฉันเป็นครอบครัวที่มีความสุขมาก คุณพ่อคุณแม่จะคอยดูแลเอาใจใส่ลูก ๆ ทั้ง 3 ตลอดเวลา วันหยุดสุดสัปดาห์คุณพ่อคุณแม่จะพาไปเที่ยวเสมอ ๆ บางครั้งก็พาไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ไปเที่ยวสวนสนุกหรือไปหาญาติพี่น้อง ตอนนี้น้องคนเล็กของฉันกำลังชนมาก ทำให้ครอบครัวของฉันต้องคอยระมัดระวังเป็นพิเศษ งานอดิเรกของฉันนอกจากจะคอยช่วยคุณแม่พ่อคุณแม่ดูแลน้องแล้ว ฉันยังช่วยงานบ้านด้วยค่ะ เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน และช่วยคุณแม่เก็บข้าวของที่น้อง ๆ เล่นเข้าที่เดิม คุณแม่ของฉันยังไม่ให้ฉันช่วยล้างจาน เพราะกลัวว่าฉันจะทำงานแตก อยู่บ้านเพื่อน ๆ ช่วยงานบ้านบ้างหรือเปล่านั้น คุณพ่อคุณแม่ของเราจะได้เห็นอย่างน้อยลงหน่อยนะคะ

พรทิพย์ : สวัสดีค่ะคุณครูที่เคารพ และสวัสดีค่ะเพื่อนทุกคน ฉันชื่อพรทิพย์แก้วมีแสง ฉันมีนิสัยร่าเริง ยิ้มง่าย ช่างคุย ฉันมักจะถูกคุณครูดุเสมอ ๆ ว่า คุยเก่ง ชอบชวนเพื่อนคุย ที่ถูกคุณครูดุ เพราะคุยในเวลาเรียนค่ะ แต่ตอนนี้ฉันปรับปรุงเรื่องการคุยในเวลาเรียนดีขึ้นแล้วค่ะ นอกจากนี้แล้วฉันยังมีความสามารถพิเศษด้านรำไทยด้วยค่ะ เมื่อตอนอยู่ชั้นประถมเคยเรียนพิเศษรำไทยด้วยค่ะ เมื่อตอนอยู่ชั้นประถมเคยเรียนพิเศษรำไทยที่โรงเรียนมาโดยตลอด ปัจจุบันนี้ก็ยังเรียนรำไทยอยู่นะคะ ปีนี้ก็ยังเรียนอยู่ค่ะ เรียนมาทั้งหมด 7 ปีแล้วค่ะ ถ้าเพื่อน ๆ สนใจรำไทย ซึ่งเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาติ ฉันยินดีที่จะถ่ายทอดด้วยความเต็มใจเป็นอย่างยิ่งค่ะ

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 8	เวลา 50 นาที
หัวข้อเรื่อง	การใช้สายตาคณะที่กำลังสนทนากับผู้อื่น
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกการใช้สายตาคณะที่กำลังสนทนากับผู้อื่น
สื่อที่ใช้	เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่างเรื่อง “สายตาเป็นหน้าต่างใจ”
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ 2. ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “สายตาเป็นหน้าต่างใจ” โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปราย โดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้น ให้เสนอรายงานสรุปผลการอภิปราย 3. ขั้นสรุป นักเรียนช่วยกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่าง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 2. สังเกตการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง ครั้งที่ 8
เรื่อง สายตาเป็นหน้าต่างใจ

ฉากที่ 1 ภายในห้องเรียนวิชาภาษาไทย

- วิภา : สมศรี, อนันต์....เธอช่วยแนะนำฉันหน่อยว่าจะทำอะไรดีในขณะที่เรากำลังพูดอยู่หน้าชั้น ฉันไม่รู้ว่าจะมองตรงไหนดี
- สมศรี : ในการพูดหน้าชั้นไม่ว่าจะพูดในลักษณะการอภิปราย หรือรายงานหน้าชั้น การใช้สายตานั้นสำคัญมากนะเธอ
- วิภา : สำคัญอย่างไรละ สมศรี
- สมศรี : สายตาเป็นเครื่องมือสื่อสารทางความคิดที่สำคัญ เมื่อใดก็ตามที่ผู้พูดหลบสายตาไปจากผู้ฟัง ก็เท่ากับว่าโยนเครื่องมือสื่อสารที่สำคัญที่สุดทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย
- อนันต์ : ใช่...เราจึงควรพูดไปพร้อมกับมองไปยังผู้ฟังแต่ละคน แต่ละกลุ่มให้ทั่วถึง เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะบังคับให้ผู้ฟังต้องฟังเราพูดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
- สมศรี : เริ่มแรก...นะวิภา เธอจะต้องเงยหน้ามองคนฟังรวม ๆ กัน ตำแหน่งที่ดีที่สุดคือ มองไปที่ผู้ฟังอยู่จุดกึ่งกลางของแถวหลังสุด
- วิภา : ให้มองไปที่ผู้ฟัง อยู่จุดกึ่งกลางของแถวหลังสุด อย่างนี้ใช่หรือเปล่า....สมศรี, อนันต์
- สมศรี : ใช่...
- อนันต์ : ถูกต้อง....ค่อย ๆ ฝึกการใช้สายตา การมองไปที่จุดกึ่งกลางของแถวหลังสุด จะทำให้ผู้ฟังรู้สึกว่าคุณกำลังมองผู้ฟังทั้งห้อง และในขณะที่พูดให้เปลี่ยนจุดมองไปทั่ว ๆ เธอลองกวาดสายตามองจากขวาไปซ้าย ค่อย ๆ กวาดสายตาแบบฉับพลัน
- (วิภาค่อย ๆ กวาดสายตาจากขวาไปซ้าย อย่างที่อนันต์ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง)
- สมศรี : ใช่....แล้ว เวลาใช้สายตามองให้มองไปทั่ว ๆ จากจุดนั้นไปจุดนี้อีกกวาดสายตาอย่างรวดเร็วจะ มองดูแล้วไม่เป็นธรรมชาติ จะทำให้เหมือนคนที่กระสับกระส่ายวิตกกังวล
- อนันต์ : เธอต้องพยายามกวาดสายตาไปยังผู้ฟังให้ทั่ว ๆ เพื่อให้ผู้ฟังมีความรู้สึกว่าคุณสนใจเขา กำลังพูดกับเขา เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้พูดกับผู้ฟัง
- สมศรี : ข้อควรระวังก็คือ อย่ามองไปที่อื่นนอกจากผู้ฟัง เช่น มองดูพื้น หน้าต่าง ประตู มองข้ามศีรษะผู้ฟังไปนอกห้อง หรือมองเฉพาะผู้ฟังคนเดียว หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น
- อนันต์ : ถ้ามีผู้ฟังน้อยจึงพยายามมองให้ครบทุกคน แต่ถ้าผู้ฟังมาก จงมองเป็นกลุ่ม ๆ เหมือนกับว่าคุณกำลังพูดกับเขาเหล่านั้นเป็นส่วนตัว การฝึกสายตาแบบนี้จะทำให้เธอพูดและใช้สายตาได้เป็นธรรมชาติ
- ครู : เป็นไงจ๊ะ วันนี้ คนที่จะต้องออกมาพูดหน้าชั้นคนต่อไป เตรียมตัวมาพร้อมหรือยังฮิ คนต่อไปใครจะ
- อรรถัย : หนูเองค่ะ คุณครู (ยกมือขึ้น)
- ครู : มา....ออกมาหน้าห้องได้แล้วจ๊ะ
- วิภา : (เดินออกไปหน้าห้อง แล้วสุภาพให้เพื่อนดู พูดพร้อมกับใช้สายตามองไปทั่ว ๆ) ผู้ส่งจดหมายและสิ่งของเรียกว่าไปรษณีย์บุรุษ ผู้ส่งโทรเลข เรียกว่า โทรเลขบุรุษ ต่อมาจึงเรียกรวมกันว่า บุรุษไปรษณีย์ โทรเลข เครื่องแบบของบุรุษไปรษณีย์โทรเลขแต่เดิมคือ นุ่งผ้าโจงกระเบนใส่เสื้อนอกคอปิด มีอินทรีบนอกและบังใหญ่ที่ปลายแขน สวมหมวกมีกระบังและผ้าพันหมวก ไม่สวมใส่ถุงน่องรองเท้า ต่อมาใน

ปี พ.ศ.2455 จึงเปลี่ยนเป็นนุ่งกางเกงรัดได้เท่า ใส่เสื้อนอกคอปิด มีอินทหรณน้อยและปลอกแขน สวมหมวกแก้วมีผ้าพัน สวมถุงเท้าสักหลาดสีดำยาว รองเท้าหุ้มส้น สะพายย่ามติดตราครุฑตัวโต เครื่องแบบของนุรุษไปรษณีย์ไทยมีการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยตลอดมาจนถึงปัจจุบัน

อรรถ : (ในขณะที่พูดให้หลบสายตาผู้ฟัง มองออกไปนอกหน้าต่าง มองพื้นหรือเพดาน) ในบรรดาของเล่นต่าง ๆ ที่เพื่อนมีอยู่นั้น ตุ๊กตาเหมือนจะเป็นของเล่นชิ้นโปรดที่สุดใช้ใหม่คะ การเล่นตุ๊กตานอกจากจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว ตุ๊กตายังมีคุณค่าด้านต่าง ๆ อีกมากมาย ดังที่สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงนิพนธ์ไว้ในหนังสือ “พระประวัติตรัสเล่า” ตอนหนึ่งว่า “การเล่นตุ๊กตาก็ให้ความรู้ได้เหมือนกัน เล่นตุ๊กตาตัวใหญ่เรารักตุ๊กตาเป็นลูก เราได้ความรู้ถึงว่าผู้ใหญ่ของเราท่านรักเราอย่างไร และเรายังรู้จักเย็บผ้า ผสมสีย้อมผ้า เครื่องแต่งตุ๊กตา นอกจากคุณค่าดังกล่าวแล้ว ตุ๊กตายังให้ความรู้ด้านชีวิตความเป็นอยู่ของคนในอดีตอีกด้วย

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ ๑

เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง

การใช้คำพูดให้เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนออกเสียงการพูด ร ล คำควบค้ำกล้ำให้ถูกต้อง
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถบอกได้ว่าจะต้องแก้ไขข้อบกพร่องเกี่ยวกับการใช้คำพูดของตนเองในเรื่อง การออกเสียง ร ล คำควบค้ำกล้ำ การใช้คำให้เหมาะสมได้ถูกต้อง
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนเลือกสรรถ้อยคำที่พูดแล้วไม่เขินอาย วกวน คลุมเครือ
4. เพื่อให้นักเรียนได้ข้อเปรียบเทียบการใช้คำพูดที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

สื่อที่ใช้

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่างเรื่อง “ถ้อยคำนั้นสำคัญไฉน”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “ถ้อยคำนั้นสำคัญไฉน” โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปราย โดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้น ให้เสนอรายงานสรุปผลการอภิปราย

3. ขั้นสรุป

นักเรียนช่วยกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่าง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง ครั้งที่ 9

เรื่อง ถ้อยคำนั้นสำคัญไฉน

ฉากที่ 1 บริเวณนอกห้องเรียน

สมสมร : สวัสดีค่ะ...พงษ์พันธ์ สบายดีหรือคะ

พงษ์พันธ์ : สวัสดีครับ สมสมร ผสมบายดีครับ แล้วเธอล่ะ

สมสมร : สบายดีค่ะ ดีใจด้วยจริง ๆ ที่เธอเรียงความได้รับรางวัลที่ 1

พงษ์พันธ์ : ขอบคุณครับ

สมสมร : คราวหน้า ฉันจะพยายามทำให้ดีกว่าครั้งนี้ ฉันอาจจะได้รับรางวัลอย่างเธอบ้าง

พงษ์พันธ์ : ผมขอเอาใจช่วยนะ ผมคงต้องรีบเข้าห้องเรียนก่อนนะสมสมร อาจารย์เข้าห้องเรียนแล้ว

สมสมร : ฉันก็ต้องเข้าห้องเรียน เหมือนกัน แล้วค่อยคุยกันใหม่นะ

ฉากที่ 2 ในห้องเรียนวิชาภาษาไทย ครูกำลังยืนหน้าห้อง

ครู : นักเรียนคะ คาบเรียนนี้ เราจะมาฝึกการออกเสียงพูดให้ถูกต้อง

ชัยชนะ : คุณครูครับ การออกเสียงในภาษาไทยยากไหมครับ

ครู : ไม่ยากหรอกจ๊ะ ถ้าเราฝึกบ่อย ๆ เราก็สามารถออกเสียงพูดได้ถูกต้อง ที่สำคัญเธออย่าไปกังวลว่าเพื่อน ๆ จะหัวเราะเขา

นักเรียนทุกคน : (ตอบ) ค่ะ....., ครับ....

ครู : (ชูบัตรคำออกเสียงนำนักเรียน) ออกเสียง ร ก่อนนะ เรือ รถ ริด ร้าง เรไร รุกราน เร็วแรง รุ่งรัง

นักเรียนทุกคน : (ออกเสียงตามครูทีละคำ) เรือ.... รถ.... ริด.... ร้าง.... เรไร.... รุกราน.... เร็วแรง.... รุ่งรัง....

ครู : (ชูบัตรคำออกเสียงนำนักเรียน) ออกเสียง ล ลา ลง เล้ง ล้าง ลวดลาย และเล็ม เลี้ยวลด

นักเรียนทุกคน : (ออกเสียงตามครูทีละคำ) ลา.... ลง.... เล้ง....ล้าง....ลวดลาย....และเล็ม....เลี้ยวลด....

ครู : ต่อไปออกเสียงทั้ง ร ล เล่าเรื่อง.....ลงโรง.....เรียนเลข ร้อยล้น เลือคร้อน หลายรส หลงรูป เลวร้าย

นักเรียนทุกคน : (ออกเสียงตามครูทีละคำ) เล่าเรื่อง.....ลงโรง.....เรียนเลข.....ร้อยล้น.....เลือคร้อน.....หลายรส.... หลงรูป.....เลวร้าย....

ครู : (ชูบัตรคำและออกเสียงนำนักเรียน) กริดกราย.....ตราครดร้า.....ครีกครื่น.....ร้องคราง.....แพรวพราว...

นักเรียนทุกคน : (ออกเสียงตามครูทีละคำ) กริดกราย.....ตราครดร้า.....ครีกครื่น.....ร้องคราง.....แพรวพราว.....

ครู : นักเรียนกลับไปฝึกที่บ้านนะคะ เวล่านักเรียนไปไหนมองเห็นป้ายโฆษณา ก็ให้ลองฝึกออกเสียง ร ล คำควบกล้ำ รวมทั้งการพูดคุยกับคนอื่นก็ให้ระวังในการพูดนะคะ

นักเรียนทุกคน : ค่ะ.....ครับ....

ครู : ครั้งต่อไปให้นักเรียนเตรียมตัวออกมาอภิปราย หัวข้อเรื่อง “ถ้าฉันจะเป็นผู้พูดที่ดี ฉันควรใช้คำพูดอย่างไร” นักเรียนแต่ละคนไปเตรียมตัวมา แล้วครูจะเรียกให้ออกไปอภิปรายเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน คาบนี้พอแค่นี้ก่อนค่ะ

หัวหน้าห้อง: นักเรียนทำความเคารพ

นักเรียนทุกคน : (ยกมือไหว้) ขอบคุณค่ะ

ฉากที่ 3 ในห้องเรียน สุดาไม่เข้าไปเข้าห้องน้ำ ดวงใจซึ่งเป็นเพื่อนของสุดาจึงถามสามีซึ่งอยู่ในห้อง

ดวงใจ : ลำลี.....สุคาไปไหน เธอรู้หรือเปล่า
 ลำลี : (ตอบเสียงเรียบ ๆ) ไม่รู้สิ แล้วเธอล่ะ มาทำไม
 ดวงใจ : เปล่า เดินผ่านมาก็แวะเรื่อยเปื่อยมาอย่างนั้นแหละ (พูดหน้าเฉย ยักไหล่เล็กน้อย)
 ลำลี : อ้อ! นึกว่ามาขอขมสมุดจัดงานของสุคาเสียอีก
 ดวงใจ : (จ้องหน้าลำลีเขม็งขึ้นเสียงเล็กน้อย) ฉันทะหรือจะมาขม ไม่มีวันเสียละ มีแต่สุคาจะมาขมของฉันทัน
 ลำลี : (ขึ้นเสียงอย่างไม่ลดละ) ไม่จริงหรอก สุคาขยันจะตายไป
 ดวงใจ : ขยันหรือ จริงฉันทะ ขนาดขยันยังเรียนได้ผลอย่างนี้ ถ้าไม่ขยันละก็น่าดูละ (พูดและหัวเราะผสมไปด้วย) ไม่เอาละ กลับห้องดีกว่านี่ก็เที่ยงพูดกับเธอ
 ฉากที่ 4 ห้องเรียนวิชาภาษาไทย ครูเดินเข้าห้อง

หัวหน้าห้อง: นักเรียนทำความเคารพ

นักเรียนทุกคน : สวัสดีค่ะ....สวัสดีครับ....คุณครู

ครู : สวัสดีทั้งนักเรียนทุกคน วันนี้นักเรียนคงเตรียมตัวพร้อมที่จะอภิปรายหน้าชั้นแล้วสินะ กลุ่มของสมจิต ฤทัย สายสุนีย์ รุ่งโรจน์ ออกมาอภิปรายหัวข้อ “ถ้าฉันจะเป็นผู้พูดที่ดี ฉันควรใช้คำพูดอย่างไร” ได้แล้วค่ะ

(สมจิต ฤทัย สายสุนีย์ รุ่งโรจน์ เดินออกไปหน้าชั้นเรียน)

สมจิต : การใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมในการพูดมีหลัก 10 ประการ นะคะ

ข้อ 1. ใช้คำให้ถูกหลักภาษาไทย ภาษาไทยเป็นภาษาที่ละเอียดอ่อนมาก โดยเฉพาะที่ไม่เหมือนภาษาอื่น ๆ คือ “ลักษณะนาม” ม้า รถ ขสาร หอย หมู ปู ปลา ต่างก็มีลักษณะของตนเองทั้งสิ้น ที่เราเรียกว่า ตัว เชือก

ข้อ 2. ออกเสียงตัว ร ล และคำควบกล้ำให้ถูกต้อง ชัดเจนที่คุณครูเคยสอนให้พวกเราฝึกไปเมื่อคาบที่แล้ว

ข้อ 3. ใช้ราชาศัพท์ให้ถูกต้องตั้งแต่พระราช, ราชนี, พระภิกษุ, ขุนนาง, ข้าราชการชั้นสูง และสุภาพชน

สายสุนีย์ : ข้อ 4. ห้ามใช้คำต่ำ คำสแลง คำภาษาถิ่น คำตลาด คำย่อ ข้อนี้ให้ยกเว้นถ้อยคำที่พอฟังได้ ถ้าเป็นที่ยอมรับและเข้าใจกันดีในหมู่ผู้ฟังก็ถือว่าใช้ได้ ไม่ถือเป็นกฎเกณฑ์ตายตัวนัก เพียงแต่ให้ระมัดระวังเลือกสรรบ้าง อย่าให้เลวเกินจนเกินไป

ข้อ 5. ใช้คำหรือประโยคที่กินความหมายกว้างเพื่อประหยัดเวลา ตัวอย่างเช่น กระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม” เพียง 6 คำเท่านั้นแต่กินความหมายกว้างและลึกซึ้ง

ฤทัย : ข้อ 6. ตัดคำฟุ่มเฟือยออกเช่น คำว่าใหญ่โตมโหฬาร ใช้คำใดคำหนึ่งก็พอ

ข้อ 7. ใช้คำให้ตรงความหมาย คำในภาษาไทยที่มีความหมายใกล้เคียงกันมีมากมายเหลือเกิน เช่น กิน รับประทาน เสวย เขมือบ ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสม คำแปลอาจเหมือนกัน แต่ความหมายแตกต่างกันมาก

ข้อ 8. หลีกเลี่ยงศัพท์ทางวิชาการที่ต้องแปลเป็นไทยอีก

รุ่งโรจน์ : ข้อ 9. ไม่ใช้คำต่างประเทศโดยไม่จำเป็น คำที่ใช้ในภาษาไทยอยู่แล้วก็ไม่ควรพูดภาษาต่างประเทศให้น่ารำคาญ เช่น ตกง โอ-เค ซึ่งจะทำให้ผู้ฟังบางส่วนไม่เข้าใจ

ข้อ 10. ใช้คำให้เหมาะสมกับบุคคล คำนึงถึงเพศ วัย การศึกษาของผู้ฟัง อย่าให้แข็งกระด้างเกินไป และไม่จำเป็นต้องอ่อนโยนจนเกินความจำเป็น

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 10

เวลา 50 นาที

หัวข้อเรื่อง

การสร้างเชื่อมั่นในการพูด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนสร้างเชื่อมั่นในตนเอง ขณะที่พูดอภิปรายหน้าชั้น
2. เพื่อฝึกทักษะการพูด อภิปราย

สื่อที่ใช้

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่างเรื่อง “คนรุ่นใหม่กับดนตรีไทย”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียม

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “คนรุ่นใหม่กับดนตรีไทย” โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปราย โดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้นให้เสนอรายงาน สรุปผลการอภิปราย

3. ขั้นสรุป

นักเรียนช่วยกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่างและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง ครั้งที่ 10
เรื่อง คนรุ่นใหม่กับดนตรีไทย

ให้นักเรียนอภิปรายเป็นคณะ ในหัวข้อเรื่อง “คนรุ่นใหม่กับดนตรีไทย” โดยตั้งโต๊ะลักษณะครึ่งวงกลม อภิปรายโดยประธานอยู่ตรงกลาง

ประธาน : ท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ ผมขอเริ่มการอภิปรายเรื่อง คนรุ่นใหม่กับดนตรีไทย ท่านผู้ร่วมการอภิปรายท่านแรก คือ คุณลิขิต เสียงเพราะซึ่งนั่งทางขวามือของผมท่านเป็นนิสิตศาสตรบัณฑิต ปัจจุบันท่านทำงานธุรกิจส่วนตัวและมีความสนใจในเรื่องดนตรีไทย ส่วนท่านที่สองนั่งทางซ้ายมือของผม คือ คุณสมบัติ รักดนตรี ท่านผู้นี้ทำงานอยู่ที่ธนาคารกรุงเทพ จำกัด มีความสามารถในการเล่นดนตรีไทยได้หลายอย่าง ผมขอเข้าเรื่องคนรุ่นใหม่กับดนตรีไทยนะครับ ผมใคร่ขอเชิญคุณลิขิตได้แสดงทรรศนะเรื่อง คนรุ่นใหม่กับดนตรีไทยครับ

ลิขิต : สวัสดีครับ ท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ เรื่อง คนรุ่นใหม่กับดนตรีไทยนี้ผมอยากจะชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญประเด็นหนึ่ง คือ ชีวิตคนไทยตั้งแต่โบราณกาลมานั้นเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยดนตรีไทย เพราะคนไทยเป็นชนชาติที่มีความสนุกสนานและรื่นเริง และความสนุกสนานรื่นเริงนี้เองเป็นเหตุให้ชีวิตสมบูรณ์และเป็นชีวิตที่ดี ดนตรีไทยจึงเข้ามามีบทบาทนับแต่การทำบุญและการฉลอง ตั้งแต่เกิดมีการทำขวัญเดือน การโกนผมไฟ โกนจุก อุปสมบท มีพิธีบวชนาค พิธีสมรส พิธีงานศพ ล้วนแต่จะมีดนตรีไทยประกอบทั้งสิ้น การทำบุญเลี้ยงพระจะต้องมีปี่พาทย์บรรเลงรับพระที่มาเจริญพระพุทธมนต์ด้วยเพลงโหมโรงระหว่างพระฉันจะบรรเลงเพลงต่าง ๆ และเมื่อพระจะกลับก็จะใช้เพลงกราวรำเป็นการแสดงความปิติรื่นเริงที่ได้บุญกุศล ดังนั้น ดนตรีไทยจึงเป็นดนตรีที่ใช้ในชีวิตคนไทยตลอดมาและใช้ในพิธีการต่างๆ และดนตรีไทยเป็นเครื่องหมายของความสนุก ซึ่งแสดงถึงบ้านเมืองที่ไม่มีภัยสงคราม ปัจจุบันดนตรีไทยกำลังจะเลือนหายไปจากชีวิตของคนไทย เพราะชีวิตของคนไทยกำลังเผชิญกับวัฒนธรรมตะวันตก ดนตรีไทยถูกดนตรีตะวันตกเข้ามาแทนที่ คนรุ่นใหม่จึงไม่คุ้นเคยกับดนตรีไทยเหมือนแต่ก่อน ทำอย่างไรจะให้คนรุ่นใหม่ฟังดนตรีไทยอย่างมีอารมณ์และเข้าใจในดนตรีไทย

ประธาน : คุณลิขิตได้ปรารภถึงคนรุ่นใหม่กับดนตรีไทย โดยกล่าวถึงชีวิตคนไทยแต่ก่อนว่ามีความสนุกสนานรื่นเริง จึงนำดนตรีไทยมาบรรเลงตั้งแต่เกิดจนตายและใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ แต่ปัจจุบันคนรุ่นใหม่ไม่คุ้นเคยกับดนตรีไทยเหมือนแต่ก่อน เนื่องจากมีดนตรีตะวันตกเข้ามาแทนที่ ผมอยากให้คุณสมบัติได้แสดงความเห็นในประเด็นเดียวกันนี้ในฐานะที่คุณสมบัติเป็นนักดนตรีไทย ขอเชิญครับ

สมบัติ : ท่านประธานและท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ ผมในฐานะที่เป็นนักดนตรีไทย ผมเห็นด้วยกับคุณลิขิตที่คนรุ่นใหม่ไม่คุ้นเคยกับดนตรีไทย แต่ก่อนนั้นไม่ว่าจะไปงานพิธีการใดจะมีดนตรีไทยบรรเลงในงานพิธีเหล่านั้น ผู้ไปงานก็ฟังดนตรีไทยจนคุ้นหู ปัจจุบันงานพิธีต่าง ๆ งานวัดก็จะเปิดเพลงสากล เพลงไทยจึงไม่มีโอกาสได้บรรเลงในงานต่าง ๆ แต่ก่อนวงดนตรีไทยจะได้รับการสนับสนุนจากคนชั้นสูงในสังคม บ้านใครมีวงปี่พาทย์บรรเลง แสดงถึงเป็นผู้มีบุญวาสนา การบรรเลงเป็นการสนุกสนานทั้งผู้เล่นดนตรีและผู้ฟัง ปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนไป สื่อมวลชนก็มีแต่ดนตรีสากล ผู้ที่จะฟังดนตรีไทยนาน ๆ ฟังสักครั้ง ย่อมไม่คุ้นหู ไม่เกิดความซาบซึ้ง คนรุ่นใหม่ จึงฟังดนตรีไทยไม่เป็น เพราะไม่มีโอกาสมากนักในการฟัง ดังนั้นตามโรงเรียนต่าง ๆ สื่อมวลชน โดยเฉพาะวิทยุ โทรทัศน์ น่าจะมีราย

การดนตรีไทยให้มาก เพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้ฟังดนตรีไทยอยู่เสมอ คนตรีไทยก็จะได้เป็นสมบัติของคนไทยต่อไป

ประธาน : คุณสมบัติในฐานะนักดนตรี ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับคนรุ่นใหม่กับดนตรีไทยไว้อย่างน่าสนใจว่า คนตรีไทยแต่ก่อนได้รับการสนับสนุน โดยเฉพาะคนชั้นสูงในสังคมจะมีวงดนตรีไทยเป็นเครื่องเล่นอย่างหนึ่งมีการบรรเลงในงานต่าง ๆ ผู้คนก็คุ้นหูกับดนตรีไทย แต่ปัจจุบันดนตรีไทยได้ขาดหายไป ในสังคม ทำให้คนรุ่นใหม่ฟังดนตรีไทยไม่เป็น คุณสมบัติได้เสนอแนะให้สื่อมวลชน โดยเฉพาะวิทยุโทรทัศน์ น่าจะจัดรายการดนตรีไทยให้มากขึ้น ก่อนจบรายการผมใคร่ขอนำบทเพลงบทหนึ่งเป็นเครื่องเตือนใจไว้ว่า

“อันเพลงไทยไซ้จะไร้ในคุณค่า
หรือค้อยกว่าเขื่อนั้นหาไม่
เพลงของเราก้เสนาะเพราะจับใจ
ทั้งยังเป็นสมบัติไทยสืบเนื่องมา”

ผมใคร่ขอเชิญชวนท่านผู้ฟัง โปรดได้รักษาสมบัติชิ้นนี้ไว้ด้วยเถิด เพื่อความเป็นเอกลักษณ์และความเป็นไทยของคนไทยทั้งชาติ สวัสดีครับ

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 11

หัวข้อเรื่อง

วัตถุประสงค์

เวลา 50 นาที

การพูดรายงานหน้าชั้น

1. เพื่อฝึกให้รักเรียนออกมาพูดหน้าชั้น
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีทักษะการพูด เพื่อสื่อความหมาย
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนพูดรายงานหน้าชั้น ซึ่งต้องเตรียมเนื้อหาของเรื่องที่จะพูด เลือกเอาแต่สิ่งที่สำคัญๆ ส่วนข้อปลีกย่อยคัดออกไป แล้วเรียบเรียงคำพูดใหม่ให้สั้นชัดเจน เข้าใจง่าย

สื่อที่ใช้

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่างเรื่อง “ระเด่นลันได”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียม

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “ระเด่นลันได” โคนให้นักเรียนศึกษาเอกสารที่เป็นเรื่องราว พร้อมทั้งประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มอภิปราย โดยกำหนดเวลาให้ หลังจากนั้น ให้เสนอรายงานสรุปผลการอภิปราย

3. ขั้นสรุป

นักเรียนช่วยกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่างและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการตอบคำถาม การอภิปราย และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้กรณีตัวอย่าง ครั้งที่ 11

เรื่อง ระเด่นลันได

- การพูดรายงานหน้าชั้น การอ่านหนังสือเลือกอ่านนอกเวลา เรื่อง ระเด่นลันได
 ทุกคนออกมาอ่านหน้าชั้นเพื่อรายงาน เมื่อถูกแนะนำชื่อให้เดินก้าวออกมาแล้วยืนเข้าที่เดิม
- บรรยาย : เรียน ท่านอาจารย์ที่เคารพและเพื่อนทุกคน ดิฉันกลุ่ม 3 มารายงานการอ่านหนังสือนอกเวลา เรื่อง ระเด่นลันได กลุ่มที่ 3 มีสมาชิก 7 คน ได้แก่ ทรงวิทย์ รักรังาน, พิระพร ทองหนู, ปราณี เพื่อกอุดม และกระหมบรรง บุญเทพ ซึ่งได้ไปอ่านหนังสือเรื่องนี้มาทุกคน พวกเราได้รับความสนุกสนาน และเพลิดเพลินมาก กลุ่มของเราได้นำเรื่องราวที่น่าสนใจมาอภิปราย แล้วรวบรวมสิ่งที่น่าสนใจมารายงานให้ท่านอาจารย์และเพื่อนๆ ได้ทราบ จะขอรายงานถึงเนื้อหาสาระที่ควรทราบอย่างย่อ ๆ และ ข้อสังเกตที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้
- ทรงวิทย์ : เรื่องระเด่นลันได มีลักษณะเป็นจดหมายเหตุ เพราะเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 3 มหามนตรี (ทรัพย์) ประสงค์จะเขียนให้ขบขัน จึงแต่งเป็นละครสำหรับอ่านเล่นกัน เป็นเรื่องซึ่งรักหักสวาทระหว่างแขกชอทานกับแขกเลี้ยวหัว ชาวบ้านโง่กันแพร่หลาย พระมหามนตรี (ทรัพย์) ทราบเรื่อง จึงนำมาแต่งเป็นตลกขบขัน แต่เนื่องจากพระมหามนตรี (ทรัพย์) เป็นกวีมีความสามารถในการแต่งกลอนแปด หนังสือเล่มนี้จึงเป็นหนังสือกลอนชั้นเอกเล่มหนึ่ง
- วิจิตร : คำเรื่องเดิม มีอยู่ว่ามีแขกคนหนึ่งชื่อ ลันได ชัดเชพเนจรมาอยู่ที่กรุงเทพฯ แลว ๆ โปสภพราหมณ์ เสาชิงช้า เทียบสี่ขอทานเลี้ยวชีพ พุดไทยไม่ค่อยได้ ร้องเพลงขอทานได้เนื้อร้องเพียง “สุวรรณหงส์ถูกหอกอย่าบอกใคร บอกใครก็บอกใคร” ร้องกลับไปกลับมาได้แค่นี้ ลันไดก็เที่ยวร้องเพลงขอทานไปจนคนรู้จักกันทั่ว วันหนึ่งไปขอทานที่บ้านแขกประคู้ ซึ่งมีอาชีพเลี้ยงวัวนม รัตนมวัวขาย เกิดไปชอบพอรักใคร่กับนางประคเค เมียของแขกประคู้ ลันไดกับแขกประคู้จึงวิวาทกัน ด้วยเรื่องแย่งผู้หญิง คือ นางประคเค และต่อมานางประคเคก็ทะเลาะกับนางกระแอดถึงขั้นตบตีกันเพราะหึงหวงแขกลันได
- เปรมฤดี : (พูดพร้อมกันเปิด) พระมหามนตรี (ทรัพย์) นำมาแต่งเป็นบทละครตลกขบขัน ตามคำเรื่องเดิมมีตัวละครอยู่ 4 ตัวคือ 1. ระเด่นลันได หมายถึง แขกลันได ซึ่งเป็นแขกฮินดู 2. ท้าวประคู้ หมายถึง แขกประคู้เป็นแขกฮินดู เลี้ยวหัวไว้รคน้ำนมขาย 3. นางประคเค หมายถึง เมียแขกประคู้ เป็นหญิงชาวมาเลเซีย 4. นางกระแอด หมายถึง แม่ค้าขายข้าวเหนียวเหลือง เป็นหญิงชาวทวาย คือ พม่าปณิเบต
- กัลยา : การดำเนินเรื่องเป็นไปตามเรื่องจริง แต่มีวิธีแต่งให้เป็นเรื่องสนุกสนานตลกขบขัน และระคนกับความตื้นตื้น สุดขอดของเรื่องก็คือ ตอนที่ระเด่นลันไดลอคช่องขึ้นไปโลมนางประคเค แต่ผิดตัวกลายเป็นท้ายประคู้ ระเด่นลันไดจึงต้องเผ่นหนีออกมา การบรรยายในตอนนีทำให้นึกถึงสภาพของระเด่นลันได ทั้งตื้นตื้นและตลกขบขัน

“หามาผูกใจไม่มิจวัญ ปล่อยขันสามขาเหมือนม้าห้อ
 เต็มประดาหน้ามีคหิดขึ้นคอ ต้องหยุดยั้งนั่งรอมตามทาง...”

พระพร : (พูดพร้อมกันเปิดบัตรคำ) สิ่งที่ได้รับจากการอ่านเรื่อง ระเด่นลันได มีอยู่หลายประการด้วยกันคือ ข้อ 1. ได้รับความเพลิดเพลินสนุกสนาน ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เป็นการพักผ่อนในยามว่างได้ดี ข้อ 2. กระบวนการกลอนราบรื่น เข้าใจง่าย ตลกขบขัน ท่องจำติดปากได้ง่าย ข้อ 3. ได้ทราบสภาพความเจริญของกรุงเทพฯ ในขณะนั้นว่ายังอยู่ในวงแคบๆ ถัดจากพระบรมมหาราชวังออกมาไม่กี่กิโลเมตร แถว ๆ กระทรวงยุติธรรมในปัจจุบัน เป็นที่อยู่ของแขกเลี้ยงวัว ข้อ 4. คนชาติต่าง ๆ ที่เข้ามาพึ่งพระบรมโพธิสมภารนั้น ไม่ได้มีแค่พ่อค้าเท่านั้นยังมีคนยากจนซัดเซพเนจรเข้ามาอาศัยอยู่ และที่อาชีพต่างๆ กัน

ปราชญ์ : (พูดพร้อมกันเปิดบัตรคำ)

ข้อ 5. คนไทยเป็นคนใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แม้แต่คนชาติอื่นเข้ามาเป็นขอทานก็ยังไม่อดตาย
 ข้อ 6. สังคมไทยในสมัยนั้นแคบ แม้แต่เรื่องแขกเลี้ยงวัว ทะเลาะวิวาทกับแขกขอทานก็รู้กันไปทั่ว
 ข้อ 7. ได้อ่านหนังสือกลอนที่ดีเยี่ยมเล่มหนึ่ง ที่ดีทั้งกระบวนการกลอนและเนื้อเรื่อง มีข้อสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่าเรื่องระเด่นลันไดนี้แต่งล้อเลียนเรื่องอิเหนา ถ้าจะอ่านเรื่อง ระเด่นลันไดให้สนุกยิ่งขึ้นควรอ่านอิเหนามาก่อน กลุ่มที่ 3 หวังว่าเมื่อเพื่อนๆ ได้ฟังรายงาน เรื่องระเด่นลันได หนังสือที่น่าอ่านที่กลุ่มของเราได้เลือกสรรแล้ว คงจะเกิดความสนใจไปอ่านบ้าง หรือมีความสนใจรายละเอียดต้องการซักถามเพิ่มเติม กลุ่มของเราขออย่างนี้จะให้ความกระจ่างแก่เพื่อนๆ การรายงานเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของเรื่อง ระเด่นลันได ของกลุ่มที่ 3 ขอยุติลงเพียงเท่านี้ สวัสดีค่ะ

โปรแกรมการใช้กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่ 12	เวลา 50 นาที
หัวข้อเรื่อง	ปัจจัยนิเทศ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียน ได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมการทดลองการใช้กรณีตัวอย่าง 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและบอกใช้ประโยชน์ที่ได้จากการทดลอง
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมากล่าวถึง “ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และวิธีลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน” โดยกำหนดให้พูดคนละ 3 นาที 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการใช้กรณีตัวอย่าง 3. ให้ตัวแทนของทั้ง 2 กลุ่มออกมารายงานผลการสรุปให้สมาชิกทุกคนทราบ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และปิดการทดลอง
การประเมินผล	1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. สังเกตจากการแสดงความรู้สึก การอภิปรายและการสรุป

ตารางที่ 5 กำหนดการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบของกลุ่มที่ 1 และการใช้กรณีตัวอย่างของกลุ่มที่ 2

สัปดาห์	หัวข้อ	วัน เดือน ปี	เวลา 15.10 - 16.00
1	ปฐมนิเทศ	วันอังคารที่ 22 สิงหาคม 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
		วันพุธที่ 23 สิงหาคม 2546	กลุ่มทดลองที่ 2
	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบครั้งที่ 1	วันพฤหัสบดีที่ 24 สิงหาคม 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
	การใช้กรณีตัวอย่างครั้งที่ 1	วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2546	กลุ่มทดลองที่ 2
2	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบครั้งที่ 2	วันอังคารที่ 29 สิงหาคม 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
	การใช้กรณีตัวอย่างครั้งที่ 2	วันพุธที่ 30 สิงหาคม 2546	กลุ่มทดลองที่ 2
	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบครั้งที่ 3	วันพฤหัสบดีที่ 31 สิงหาคม 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
	การใช้กรณีตัวอย่างครั้งที่ 3	วันศุกร์ที่ 1 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 2
3	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบครั้งที่ 4	วันอังคารที่ 5 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
	การใช้กรณีตัวอย่างครั้งที่ 4	วันพุธที่ 6 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 2
	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบครั้งที่ 5	วันพฤหัสบดีที่ 7 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
	การใช้กรณีตัวอย่างครั้งที่ 5	วันศุกร์ที่ 8 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 2
4	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบครั้งที่ 6	วันอังคารที่ 12 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
	การใช้กรณีตัวอย่างครั้งที่ 6	วันพุธที่ 13 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 2
	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบครั้งที่ 7	วันพฤหัสบดีที่ 14 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
	การใช้กรณีตัวอย่างครั้งที่ 7	วันศุกร์ที่ 15 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 2

ลำดับ	หัวข้อ	วัน เดือน ปี	เวลา 15.10 - 16.00
5	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบครั้งที่ 8	วันอังคารที่ 19 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
	การใช้กรณีตัวอย่างครั้งที่ 8	วันพุธที่ 20 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 2
	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบครั้งที่ 9	วันพฤหัสบดีที่ 21 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
	การใช้กรณีตัวอย่างครั้งที่ 9	วันศุกร์ที่ 22 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 2
6	การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบครั้งที่ 10	วันอังคารที่ 26 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
	การใช้กรณีตัวอย่างครั้งที่ 10	วันพุธที่ 27 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 2
	ปัจฉิมนิเทศ	วันพฤหัสบดีที่ 28 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 1
		วันศุกร์ที่ 29 กันยายน 2546	กลุ่มทดลองที่ 2

ภาคผนวก ข
การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	4.86	16	5.56
2	4.54	17	4.59
3	3.96	18	5.43
4	4.47	19	2.99
5	2.92	20	3.27
6	3.96	21	2.47
7	4.76	22	3.69
8	2.62	23	8.02
9	5.47	24	7.36
10	2.47	25	3.15
11	3.9	26	4.94
12	3.14	27	4.44
13	2.92	28	4.49
14	3.02	29	5.77
15	6.94		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.91

ตาราง 7 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1			
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่าง (D)	ผลต่างยกกำลังสอง (D ²)
1	87	67	20	400
2	82	61	21	441
3	80	61	19	361
4	85	66	19	361
5	74	58	16	256
6	79	59	20	400
7	76	57	19	361
8	75	57	18	324
9	77	56	21	441
10	80	60	20	400
11	85	65	20	400
12	84	55	29	841
13	87	65	22	484
14	73	54	19	361
15	76	52	24	576
	$\bar{X} = 80.00$ $S = 4.78$	$\bar{X} = 59.53$ $S = 4.61$	$\sum D = 307$	$\sum D^2 = 6407$

ตาราง 8 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 2			
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่าง (D)	ผลต่างยกกำลังสอง (D ²)
1	75	49	26	676
2	80	55	25	625
3	86	69	17	289
4	78	65	13	169
5	75	52	23	529
6	77	52	25	625
7	81	58	23	529
8	78	54	24	576
9	75	50	25	625
10	76	51	25	625
11	77	48	29	841
12	75	55	20	400
13	73	46	27	729
14	82	61	21	441
15	73	48	25	625
	$\bar{X} = 77.40$ S = 3.58	$\bar{X} = 54.20$ S = 6.58	$\sum D = 348$	$\sum D^2 = 8304$

ตาราง 9 แสดงผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1			กลุ่มทดลองที่ 2		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง
1	87	67	20	75	49	26
2	82	61	21	80	55	25
3	80	61	19	86	69	17
4	85	66	19	78	65	13
5	74	58	16	75	52	23
6	79	59	20	77	52	25
7	76	57	19	81	58	23
8	75	57	18	78	54	24
9	77	56	21	75	50	25
10	80	60	20	76	51	25
11	85	65	20	77	48	29
12	84	55	29	75	55	20
13	87	65	22	73	46	27
14	73	54	19	82	61	21
15	76	52	24	73	48	25
			$\bar{X}_{\text{diff}} = 20.46$			$\bar{X}_{\text{diff}} = 23.20$
			$S_{\text{diff}} = 2.97$			$S_{\text{diff}} = 4.05$

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ

นางสาวพรเพ็ญ นิรมลพิศาล

วันเดือนปีเกิด

24 เมษายน 2519

ภูมิลำเนา

กรุงเทพมหานคร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

515/9 ถนนทนุรัตน์ทุ่งวัดดอน

เขตสาทร กทม 10120

โทร 022-871-794

ประวัติการศึกษา

พ.ศ 2537

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย

พ.ศ 2541

ปริญญาตรี (คณะมนุษยศาสตร์)

จาก มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กรุงเทพฯ

พ.ศ 2546

กศ.ม. (วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา)

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ