

15๕.8
๑ ๗๔๘ ๘
๖ 3

ผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกายต่อความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

อิมใจ พุทธนุรตนะ

จึงส่งฉบับนี้ให้
อาจารย์

20 เม.ย. 253๕.

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2530

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

177349

ผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกายต่อความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนสตรีวัชรพงษ์ กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ฉิมใจ พุทธนุรัตน์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กุมภาพันธ์ 2530

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2529 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 10 คน ก่อนทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้ฝึกพูดหน้าชั้นเรียนในสถานการณ์ที่เป็นจริง จากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกายจำนวน 5 ครั้ง กลุ่มควบคุมจะได้รับข้อเสนอเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูด จำนวน 5 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกแล้วกลุ่มตัวอย่างได้ฝึกพูดหน้าชั้นเรียนในสถานการณ์ที่เป็นจริง จากนั้นกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้ตอบแบบสอบถามชุดเดิมอีกครั้ง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF PROGRESSIVE RELAXED AWARENESS ON CLASSROOM
SPEAKING ANXIETY OF MATHAYOM SUKSA V STUDENTS
AT STRIWATRAKUNG SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

IMJAI PUTTNARATANA

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

February 1987

The purpose of this research was to study the effect of Progressive Relaxed Awareness on Classroom Speaking Anxiety. The subjects were 20 Mathayom Suksa V Students at Striwatrakung School in Bangkok in the academic year 1986, who experienced Classroom Speaking Anxiety. The subjects were randomly divided into the experimental group and the control group, each group consisted of 10 Subjects Before the Experiment, both the groups were provided an occasion to practise speaking in front of the class. The experimental group participated in Progressive Relaxed Awareness Training at 5 sessions in 6 weeks. The control group received information on how to reduce Classroom Speaking Anxiety at 5 sessions in 6 weeks. After the training, the subjects were provided an occasion to practise speaking in front of the class. At the end of the experiment, both groups were post - tested by the same questionnaire. The data were analysed by using an analysis of covariance. The result indicated that there was statistically significant difference between the experimental group and the control group at .01 level.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน ประธาน
..... กรรมการ กรรมการ
..... กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดีเพราะความกรุณา ความห่วงใย และวิญญานของ
ความเป็นครู ของอาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม ผู้ให้ความกรุณาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ร่วมกับอาจารย์ประนต แก้วนิม ผู้เป็นกรรมการ และอาจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ซึ่ง
เป็นกรรมการกลาง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์ ทั้งในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
และคณะอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ทุกท่านที่อบรมสั่งสอน ให้ความรู้ ใต้ประสบการณ์ของชีวิต
และความเมตตาแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณ อาจารย์ฝ่ายแนะแนวโรงเรียนสายน้ำผึ้ง ที่ให้ความสะดวกในการทดลอง
เครื่องมือ

ขอขอบคุณ อาจารย์ดวงพร นรพันธุ์ ที่ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินการทดลอง
และชอบใจนักเรียนโรงเรียนสตรีวัดระฆังมากที่เต็มใจเป็นกลุ่มตัวอย่างให้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณประชา ผ่องใส และ ร.ต.ต. หนัณ อภิชาติเสนีย์ ที่เป็นที่ปรึกษา
ในเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูล

ขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ทุกท่านที่ได้กำลังใจและความเอื้ออารีต่อผู้วิจัย
เสมอมา

สุดท้าย ขอขอบคุณ คุณประสิทธิ์ ติสโส ที่ให้ทั้งกำลังใจ กำลังกาย และให้ความ
ช่วยเหลือเป็นธุระทุกสิ่งในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้ตั้งแต่ต้นจนสำเร็จด้วยดี

ความดีงามจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ คุณพ่อ คุณแม่ ที่เป็นผู้ให้ทั้งชีวิต
ความรัก ความห่วงใย และกำลังใจแก่ลูกมาตลอดชีวิต

อัมใจ พุทธนุรัตนะ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล	7
	แนวความคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล	7
	ลักษณะของความวิตกกังวล	11
	ผลของความกลัวประหม่า	12
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความกลัวประหม่าในการพูด	14
	อาการของผู้ที่มีความกลัวประหม่าในการพูด	16
	ผลการวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูด	17
	งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกสมาธิในประเทศไทย	19
	งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกสมาธิในต่างประเทศ	20
	งานวิจัยที่เกี่ยวกับจิตตลุมกาย	21
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	23
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	24
	ประชากร	24
	กลุ่มตัวอย่าง	24
	วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	24

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	25
ผลการหาคู่ภาพของแบบสอบถาม	29
แบบแผนการทดลอง	30
วิธีการรวบรวมข้อมูล	31
รายละเอียดของโปรแกรมการทดลอง	33
รายละเอียดของโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ	36
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	38
4 ผลการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูล	40
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	40
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	43
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	43
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	43
✓ กลุ่มตัวอย่าง	43
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	43
การดำเนินการศึกษาค้นคว้า	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
✓ การอภิปรายผล	44
ข้อเสนอแนะทั่วไป	46
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	46

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	47
ภาคผนวก ก. แบบสอบถาม แบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวล วิธีการฝึก ผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย แบบรายงานผลการฝึก โปรแกรมข้อสนทนา	54
ข. ตารางคำอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อ และค่าคะแนนดิบของ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	71

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แผนผังการวิจัย	30
2	คำสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียนก่อนการทดลอง	41
3	คำสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียนหลังการทดลอง	41
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการ ผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย	42
5	แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถาม	72
6	คะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	73
7	คะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	74
8	คะแนนของพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง	75
9	คะแนนของพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของนักเรียน กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	76

ภูมิหลัง

การพูดเป็นเครื่องเชิดชูบุคลิภาพลักษณะของบุคคลได้เป็นอย่างดีและโดยประการสำคัญ การพูดย่อมเป็นการแสดงจุดมุ่งหมายและความประสงค์เป็นแกนกลางสำหรับความเข้าใจของมนุษย์ที่มีต่อมนุษย์ด้วยกัน เราจะหลีกเลี่ยงการเข้าสมาคมการพูดการสนทนากับบุคคลอื่นหาไม่ได้ ฉะนั้นในวงการสังคมธุรกิจประจำวันของมนุษย์จึงต้องอาศัยการพูดสื่อความเข้าใจซึ่งกันและกัน (วสันต์ บัณฑิตวงษ์ 2515 : 2) และบุคคลที่จะประสบความสำเร็จในธุรกิจก็คือ บุคคลที่ไม่เพียงแต่มีความรู้อย่างเดียวหากจะต้องมีความสามารถในการพูดได้คล่องแคล่วโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน การส่งเสริมให้สมาชิกของสังคมได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนศิลปการพูดย่อมเป็นประโยชน์ในการที่จะเป็นเครื่องมือช่วยให้กล้าแสดงความคิดเห็น สามารถอาศัยการพูดเป็นสื่อสร้างความเข้าใจนั้น (อัมพร แก้วสุวรรณ 2522 : 1) โดยเฉพาะในสังคมที่เป็นประชาธิปไตยนั้นพลเมืองต้องกล้าแสดงออก รู้จักพูด รู้จักเสนอแนะ (ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์ 2525 : 4)

ในต่างประเทศนั้นเห็นคุณค่าของการพูดจนถึงกับมีชมรมการพูดและโต้วาทีไม่ว่าจะเป็นสถาบันทางการศึกษา หรือชมรมที่เกี่ยวกับการแสดงสุนทรพจน์ ทั้งนี้เพราะการพูดมีชัยไปกว่าครึ่งไปสู่การมีมนุษย์สัมพันธ์ได้เป็นอย่างดี ทั้งสามารถชักจูงให้มีความเชื่อมั่น ความกล้าและความรอบคอบให้เกิดแก่บุคคลสำหรับการติดต่อกับบุคคลอื่นอีกด้วย เพราะความสำคัญของการพูดมีอยู่มากมายมหาศาล ดังนั้นในสถาบันต่างประเทศ อาทิเช่น วิทยาลัย และมหาวิทยาลัย ในนครนิวยอร์กแห่งสหรัฐอเมริกา ได้บรรจุหลักสูตรการพูดไว้ในสาระบบของการศึกษาในหลักสูตรการเรียนด้วย ก็เพราะเหตุที่การพูดมีความสำคัญในการที่จะผลักดันให้บรรลุถึงความสำเร็จในตำแหน่งหน้าที่การงานอันสูงสุด (วสันต์ บัณฑิตวงษ์ 2515 : 3)

สำหรับในประเทศไทยก็ได้เปิดสอนในหลักสูตรของมหาวิทยาลัยทั่วไป เพราะการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ๆ นั้นทำให้หลายคนเกิดความรู้สึกไม่สบายใจเป็นอย่างยิ่ง

เช่น จากการให้สัมภาษณ์ เรื่องความรู้สึกของการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากของ มร. คับลิวเย็นต์ กล่าวว่า "ผมได้รับเชิญหลายครั้งให้พูดท่ามกลางที่ชุมนุมประเภทต่าง ๆ แต่ผมไม่สามารถปฏิบัติได้ ผมเกิดความกระสับกระส่ายจนวุ่นวายอย่างที่สุด เพราะเหตุนี้เองผมจึงต้องคอยหลบหลีกมันอยู่ตลอดชีวิตของผม" (อาซา ขอจิตต์เมตต์ 2516 : 19) "และเมื่อข้าพเจ้าถูกเรียกให้ลุกขึ้นพูดข้าพเจ้ากลายเป็นคนประหม่าอย่างยิ่ง สะทกสะท้านอย่างยิ่งจนไม่สามารถคิดได้อย่างปลอดโปร่งไม่สามารถมีสมาธิ และไม่สามารถจำได้ว่าข้าพเจ้าตั้งใจจะพูดอะไรบ้าง ข้าพเจ้าจึงต้องการเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง คบคุมตัวเองไม่ให้ประหม่าจนจนสามารถที่จะใช้ความคิดได้เป็นอย่างดีในขณะที่ข้าพเจ้าขึ้นพูด" (อาซา ขอจิตต์เมตต์ 2516 : 17)

จากการวิจัยและการสังเกตเป็นเวลา 8 ปี ของรอส และออสบอร์น (Ross. 1974 : 91 citing Ross and Osborne n.d.) แห่งมหาวิทยาลัย Wayne State พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชาการพูดเบื้องต้นมีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนในห้องเรียนโดยเฉลี่ยแล้วมีนักศึกษามากกว่า 3 ใน 4 มีปัญหานี้ 1 ใน 4 รายงานว่าอยากแก้ความรู้สึกที่เป็นปัญหานี้

แบร์ และโนเออร์ (Ross. 1974 : 91 citing Baired and Knowler n.d.) ได้รายงานการสำรวจนักศึกษาที่เรียนวิชาการพูดในวิทยาลัยต่าง ๆ หลายแห่งพบว่า นักศึกษาประมาณ 60 - 75 % มีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน 30 - 35 % กล่าวว่าปัญหานี้รุนแรงสำหรับเขามาก

และในปี 1968 นวลเพ็ญ วิเชียรโชติ (Wichiarajote : 1968) ทำการศึกษาเปรียบเทียบค่านิยมและบุคลิกภาพของนักเรียนวัยรุ่นไทย 97 คน และเด็กวัยรุ่นอเมริกันซึ่งมีอายุระหว่าง 16 - 20 ปี 91 คน ก็พบว่าเด็กหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่าเด็กชาย ทั้งเด็กไทยและเด็กอเมริกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วัลลา กันทรพย (วัลลา กันทรพย 2513) ที่ศึกษาความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูในพระนคร - ธนบุรี จำนวน 500 คน ผลปรากฏว่านักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่านักเรียนชาย

จากผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าในเพศหญิงจะมีความวิตกกังวลมากกว่าเพศชาย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียนของเด็กนักเรียนหญิง

ซึ่งเป็นปัญหาซึ่งทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเองในด้านสังคม การงานและการเข้าสังคมต่าง ๆ (Smith. 1975 : 207) และความวิตกกังวล ประหม่าที่เกิดจากการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากนั้น อาจขยายทำให้บุคคลมีความวิตกกังวล ประหม่าในการติดต่อระหว่างบุคคลได้ ซึ่งจะส่งผลให้กลายเป็นคนเงียบขี้อายไม่ค่อยพูดหรือไม่กล้าแสดงออกในสิ่งที่รู้สึก (เพ็ญศรี วชิราโรจน์ 2522 : 2 - 4)

จากการศึกษาวิธีการที่จะช่วยเหลือนิสิตที่มีปัญหาในเรื่องความวิตก กลัว ประหม่า นั้น วิชา มีสวัสดิ์ (วิชา มีสวัสดิ์ 2523) ได้ทำการศึกษาโดยใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมภายในขั้นตอนการเกร็งกล้ามเนื้อและผ่อนคลายความเครียดภายนอก ด้วยจิตเป็นเบื้องต้นของการฝึกการกำจัดความหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic desensitization) เพื่อลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต ผลปรากฏว่าสามารถลดความกลัวประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชมชื่น สมประเสริฐ (ชมชื่น สมประเสริฐ 2526) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล ปรากฏว่าผลของการฝึกสมาธิสามารถลดความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเฟอร์กูสัน กับโกแวน (Ferguson and Gowan. 1972 : 190 - 192) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความก้าวร้าว ความวิตกกังวล ความเก็บกด การรักษาโรคประสาท และการรู้จักตน ผลปรากฏว่า การฝึกสมาธิสามารถลดความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เนื่องจากวิธีการลดความวิตกกังวลสามารถทำได้หลายวิธี วิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมภายใน ซึ่งเป็นเทคนิคที่พัฒนาขึ้นโดยอาจารย์ วัลลภ ปิยะมโนธรรม โดยประยุกต์เทคนิคการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อรวมเข้ากับการฝึกเจริญสติซึ่งอาศัยทฤษฎีต่าง ๆ ทางจิตวิทยาและประสบการณ์จากการรักษาผู้ป่วยทางสุขภาพจิตสามารถนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลของนักเรียนหญิงที่มีปัญหาในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ เพราะเป็นการแก้ระบบประสาทกล้ามเนื้อภายในที่หวั่นไหวง่ายให้แข็งแกร่งมั่นคงโดยตรงแล้วยังเป็นการฝึกความคิดความรู้สึกให้มีระบบระเบียบควบคุมตัวเองได้ ทำให้เกิดเป็นสมาธิและสติรู้ตัวจึงได้นำเทคนิคนี้มาทดลองศึกษากับบุคคลที่มีอาการดังกล่าว ถ้าได้ผลและสามารถนำไปใช้

กับนักเรียนในโรงเรียนและนิสิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งปัจจุบันมักมีการสอนฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ จึงเป็นการเสนอแนะการฝึกอีกแบบหนึ่ง

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทดลองใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียด แบบจิตคลุ่มกายในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ใช้การฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกายกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะในเรื่องการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะใช้การฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกายในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนเพื่อเป็นการปรับปรุงพฤติกรรมด้านการพูดและเป็นการส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียนให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2529 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง ปีการศึกษา 2529 จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

ตัวแปร

✓ ตัวแปรอิสระ คือวิธีการลดความวิตกกังวลซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

- ✓ 1. การฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย
- ✓ 2. การให้ข้อเสนอแนะ
- ✓ ตัวแปรตาม คือความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

✓ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึงอาการที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียนซึ่งแบ่งเป็น 2 ประการ คือ

1. อาการที่เกิดขึ้นภายในตัวนักเรียน เช่น อาการอึดอัด ไม่สบายใจ กระวนกระวาย
 2. อาการที่ปรากฏออกทางกาย เช่น พูดตะกุกตะกัก มือสั่น เสียงสั่น เป็นต้น
- อาการนี้สามารถเกิดขึ้นได้ก่อนพูดหน้าชั้นเรียน และ/หรือในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

✓ การฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย หมายถึง เทคนิคผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน จากการเรียนรู้ความรู้สึกทั่วถึงระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วนที่เครียดและคลายได้ด้วยตนเอง จนถึงการเรียนรู้จักการใช้ความรู้สึกในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วตัวและการรู้จักควบคุมความคิดตัวเองให้สงบจนเกิดเป็นสติรู้ตัวสามารถผ่อนคลายอารมณ์ตัวเองได้ในที่สุด ซึ่งประกอบด้วยการฝึกหัดการเรียนรู้เป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอนด้วยกัน ได้แก่ (1) การรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อ (2) การรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยจิต (3) การรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยจิต และ (4) การรู้จักผ่อนคลายและสามารถรู้สึกรับรู้ถึงการทำงานของกล้ามเนื้อทุกส่วนได้พร้อมกันหมด

✓ การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องการลดความรู้สึกวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จากข้อเสนอแนะที่รวบรวมมาจากหนังสือและบทความต่าง ๆ โดยให้นักเรียนได้อ่าน และผู้วิจัยร่วมสรุปภายหลังจากนักเรียนได้เรียนรู้แล้ว

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง
ปีการศึกษา 2529 ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิต
คลุมกายเพื่อลดความรู้สึกรวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 10 คน

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับข้อเสนอแนะเพื่อลดความรู้สึกรวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 10 คน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ

ดังนี้คือ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล
 - 1.2 ลักษณะของความวิตกกังวล
 - 1.3 ผลของความกลัวประหม่า
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกลัวประหม่าในการพูด
 - 2.1 อาการของผู้มีความกลัวประหม่าในการพูด
 - 2.2 ผลการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูด
3. งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ
 - 3.1 งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิในประเทศไทย
 - 3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิในต่างประเทศ
4. งานวิจัยเกี่ยวกับจิตคลุมกาย

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลและความกลัวนี้เนื่องจากนักจิตวิทยามีความเชื่อที่แตกต่างกันออกไปหลายความคิด ดังนั้นในการให้คำอธิบายต่อภาวะความวิตกกังวลจึงแตกต่างกันตามความเชื่อพื้นฐานและความสนใจในแต่ละด้านของนักจิตวิทยาแต่ละกลุ่ม ซึ่งพอจะแบ่งนักจิตวิทยาที่พยายามให้คำอธิบายความวิตกกังวลเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) กลุ่มปัญญานิยม (Cognativist) และกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorist)

กลุ่มจิตวิเคราะห์กล่าวถึง ความวิตกกังวลในลักษณะของประสบการณ์ทางอารมณ์ของมนุษย์ เช่น ฟรอยด์ (Freud. 1943 : 341 - 348) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์ ความหวาดหวั่น ความตึงเครียด โดยสาเหตุไม่ชัดเจนของแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม Freud ก็ได้อธิบายว่าสาเหตุที่ไม่ชัดเจนดังกล่าวเกี่ยวข้องกับจิตไร้สำนึก แต่ถ้าสาเหตุนั้นมีความชัดเจนว่าทำให้เกิดอันตราย ทำให้หวาดหวั่น บุคคลจะเกิดความกลัวเกิดขึ้นโดยธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์พยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่อรักษาภาวะความสมดุลของร่างกายและจิตใจ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นบุคคล ซึ่งมีผลทำให้บุคคลไม่สามารถรักษาภาวะสมดุลดังกล่าวไว้ได้ ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้น ภาวะความไม่สมดุลของร่างกาย อันอาจได้แก่ ความหิวกระหาย ร้อนหรือหนาวหนาวมากเกินไป (คาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา 2528 : 3 อ้างอิงมาจาก May 1977 : 297)

ส่วนภาวะความไม่สมดุลของจิตใจคือ ความขัดแย้งกันระหว่างคนที่ตนเองคิดกับการรับรู้ความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ ทำให้เกิดความเครียดอันเป็นพื้นฐานของการเกิดความวิตกกังวล เช่น การไม่สมหวังตามที่บุคคลคาดหวังไว้ ความรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น (Roger. 1951 อ้างอิงมาจาก Epstein 1972 : 297)

เมย์ (คาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา 2528 : 4 อ้างอิงมาจาก May 1977 : 205) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งเร้าที่มากระตุ้นบุคคลเป็นสัญญาณเตือนภัยต่อร่างกายหรือจิตใจ เช่น อาจจะได้รับบาดเจ็บหรือสูญเสียอวัยวะหรือกลายเป็นคนไร้ความสามารถ จะทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลขึ้น

จากแนวความคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์อาจสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลหมายถึง ภาวะการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่อาจจะมาทำร้าย ทำอันตรายต่อจิตใจและร่างกายของบุคคล ซึ่งการตอบสนองนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ บุคลิกภาพ ความเชื่อ หรือความคิดของแต่ละบุคคล โดยสิ่งเร้าที่มากระตุ้นบุคคลมีลักษณะที่ไม่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง แต่ถ้าเป็นสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงได้ชัดเจนและบุคคลทราบว่าจะทำให้เกิดอันตรายได้มากหรือน้อย โดยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคคล หรือประสบการณ์จากผู้อื่น บุคคลจะเกิดความกลัวแทนความวิตกกังวล

แนวความคิดทางปัญญานิยม (คาราวรรณ ตีะปิตา 2528 : 5 อ้างอิงมาจาก Lazarus และ Averill. 1972 : 247 - 251) นักปัญญานิยมกลุ่มนี้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นผลจากการที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าแล้วคิดประเมินหรือคาดคะเนว่า สิ่งเร้า นั้นจะทำให้เกิดสิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล ผลก็คือพฤติกรรมของบุคคล เปลี่ยนไป คือไม่สามารถดำเนินพฤติกรรมไปตามปกติ อีกทั้งก่อให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยง หลีกเสี่ยงเพื่อหนีห่างจากสิ่งเร้านั้น

สไปเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1972 : 485) อธิบายว่าการคาดคะเน สิ่งเร้าของมนุษย์จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตราย ซึ่งทำให้บุคคลเกิด ความวิตกกังวล การคาดคะเนได้แตกต่างกันไปแล้วแต่การรับรู้และการคิดของแต่ละบุคคล การคาดคะเนหรือคิดว่สิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรงก็จะมีพฤติกรรม การตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นมาก และอาจจะมากเกินไปกว่าที่สิ่งเร้านั้นจะมีผลต่อบุคคลในขณะที่ อีกบุคคลหนึ่งตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดียวกันนี้น้อยกว่า เพราะเขาประเมินว่าสิ่งเร้านี้จะทำให้ เกิดความไม่พึงพอใจต่อตนเองน้อยกว่า

พฤติกรรมการตอบสนองอย่างสมเหตุสมผลกับการที่สิ่งเร้าจะมาทำอันตรายให้บุคคล เรียกว่า ความกลัว

จากคำอธิบายของนักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์และกลุ่มปัญญานิยมอาจสรุปได้ว่า ความกลัวเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวล (คาราวรรณ ตีะปิตา 2528 : 5 อ้างอิง มาจาก Izard. 1972 . 40)

กลุ่มพฤติกรรมนิยมเป็นนักจิตวิทยาอีกกลุ่มหนึ่งที่ให้คำอธิบายความวิตกกังวลได้ตาม แนวความคิดของการเกิดพฤติกรรม

โวลเป้ (นัยนา เหล่าสุวรรณา 2524 : 6 อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1975 : 222) ชี้ให้เห็นว่า ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการกลัวอย่าง ไม่มีเหตุผลและอาการทางประสาทอื่น ๆ ความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุที่เป็นสาเหตุของ โรคประสาทนั้นเป็นการตอบสนองโดยอัตโนมัติที่ผิดปกติไปอย่างถาวร ซึ่งได้รับมาจากการ เรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิกนั่นเอง

เบอร์นสไตน์ (นัยนา เหล่าสุวรรณา 2524 : 7 อ้างอิงมาจาก Bernstein. 1976 : 183) ได้อธิบายคำว่า ความวิตกกังวลว่าเป็นรูปแบบของการตอบสนองที่เนื่องมาจากสาเหตุหลายประการที่อาจเป็นการรายงานด้วยตนเอง อาการตอบสนองของร่างกายหรือการแสดงทางพฤติกรรมมอเตอร์ และเกิดขึ้นจากการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก การได้เห็นตัวแบบและองค์ประกอบทางความคิด ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว การตอบสนองที่แสดงเป็นความวิตกกังวลนั้นมักจะไม่มีสัมพันธ์สอดคล้องกันหมดทั้ง 3 ด้าน เช่น บุคคลที่รายงานว่ามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำฟันและแสดงอาการตอบสนองทางร่างกายอย่างชัดเจนก็อาจจะไม่แสดงพฤติกรรมมอเตอร์ที่เป็นการหลีกเลี่ยงเพราะการคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะได้รับการรักษาที่ดี

สรุปแล้วตามแนวความคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่กล่าวมาความวิตกกังวลคือความรู้สึกเครียดไม่สบาย กระวนกระวาย หรือหวาดกลัว และสามารถวัดได้ใน 3 มิติ คือ การรายงานด้วยตนเอง อาการตอบสนองของร่างกายและพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้ (นัยนา เหล่าสุวรรณา 2524 : 8)

ในเรื่องของความวิตกกังวลนี้นักการศึกษาก็ภาษาไทยได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ประสิทธิ์ บัวกลี (ประสิทธิ์ บัวกลี 2514 : 8) สรุปว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะของจิตใจที่มีความตึงเครียด หวาดระแวงและกลัวบางครั้งหาสาเหตุได้ บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ เป็นสภาวะที่มีความชัดเจนในสิ่งเร้าน้อยกว่าความกลัว และมักจะเกี่ยวกับความต้องการที่เกี่ยวข้องเนื่องกันหลายประการ

อำพล โอง์เกลือบ (อำพล โอง์เกลือบ 2515 : 8) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด ขาดความมั่นคง ปลอดภัยหรือความกลัว เมื่อบุคคลถูกเร้าให้เกิดความรู้สึกหรืออยู่ในสภาพทางอารมณ์ดังกล่าวบุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น หมั่นหมอง เกรี้ยวกราด หงุดหงิด อารมณ์เสียได้ง่าย หวาดระแวง หวาดกลัว มีความคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น

จำลอง ทิษยาณิธิ (จำลอง ทิษยาณิธิ 2522 : 44) อธิบายความวิตกกังวลคือความไม่สบายใจ กระวนกระวาย ความหวาดหวั่นหรือความพรั่นพรึง ความวิตกกังวลมีลักษณะ

คล้ายกับความกลัว ข้อแตกต่างมีอยู่ว่า ความวิตกกังวลมีต้นตอมาจากภายในจิตใจ

(Intrapsychic) เป็นเรื่องสำคัญอาจจะหมายถึงความกลัวที่ก่อกวนอยู่ไม่รู้หาย ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับการคาดหวังถึงการที่จะได้รับผลไม่ดีในอนาคต โดยที่ไม่มีสาเหตุมาจากภายนอก บางครั้งอาจมีอันตรายหรือสาเหตุภายนอก แต่ความกลัวที่เกิดขึ้นนั้นไม่สมส่วน

(Disproportionate) กับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง ส่วนความกลัวที่แท้จริงนั้นจะต้องมีอันตรายภายนอก (External danger) และเกิดขึ้นสมส่วนกับอันตรายนั้น

สุวัทนา อารีพรรค (สุวัทนา อารีพรรค 2524 : 82) ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด ตึงเครียด หรือกลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้มาจากอะไร

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 98) นักพฤติกรรมบำบัดกล่าวว่า ความวิตกกังวลกลัวประหม่าเกิดจาก การเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกตอบสนองของร่างกาย เช่น สะดุ้งตกใจ เจ็บปวดทรมาน หรือกำลังอยู่ในภาวะหวั่นไหว กับสิ่งกระตุ้นจากสิ่งของบางอย่าง หรือสถานการณ์บางอย่างที่เรียกว่าเป็นสิ่งที่เร้า ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่มีรูปร่างลักษณะแปลก ๆ หรือเป็นการถูกอยู่ด้วยภาษา การवादด้วยน้ำเสียง การทารุณกรรมลงโทษหรือการต้องรับรู้ในเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึก ต้องขัดแย้งกันเองจนกลายเป็นเงื่อนไขทางอารมณ์

ชมชื่น สมประเสริฐ (ชมชื่น สมประเสริฐ 2526 : 7) ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวล หมายถึงความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่นพรั่นพรึง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของอารมณ์ต่อความรู้สึกที่ตนเองไม่ปลอดภัย จะได้รับอันตรายจากสิ่งที่อยู่รอบตัว อันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในรากฐานของจิตใจ เมื่อบุคคลถูกเร้าให้เกิดความรู้สึก หรืออยู่ในสภาพอารมณ์ดังกล่าว บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น หมั่นหมอง เคร่งเครียด หงุดหงิด คิพุ้งซ่าน กังวลใจ

1.2 ลักษณะของความวิตกกังวล

จากแนวความคิดของสไปร์เบอร์เกอร์ (Spielberger) ซึ่งตรงกับแนวความคิดของ เลวิต (Levitt) แกลเทล และชีเยร์ (Cattell and Sheier) และลาซารัส (Lazarus) ได้แบ่งความวิตกกังวลในเชิงจิตวิทยาเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State anxiety) อาจเรียกชื่ออย่างอื่นได้อีกคือ "Situational anxiety" หรือ "Acute anxiety" มีความหมายคล้าย ๆ กันคือเป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น ความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีค่าความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มาก คือผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ มาก เช่น เตี้ยวันฉันทรู้สึกกังวลใจ

2. ความวิตกกังวลซึ่งมีลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait anxiety) อาจเรียกอย่างอื่นได้เป็น "Anxiety - proneness" หรือ "Anxiety predisposition" หรือ "Chronic anxiety" ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ทุกสถานการณ์จะมีความเข้มในระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล คือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (Personality trait) บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดความกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ทุกสถานการณ์และโดยทั่ว ๆ ไป ทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้ โดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น โดยทั่วไปฉันทรู้สึกกังวลใจ

อย่างไรก็ตามระดับของความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State anxiety) นั้น จะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ของบุคคล (Trait anxiety) ด้วย กล่าวคือ คนที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่สูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากและมีความเข้มในระดับสูงด้วย (ชมชื่น สมประเสริฐ 2526 : 37 - 38)

1.3 ผลของการกลัวประหม่า

ความวิตกกังวลทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และความคิด ดังที่เดฟบาตเชอร์ และซูนน์ กล่าวไว้ดังนี้ (คาราวรรณ ตีะปิตา 2528 : 10 อ้างอิงมาจาก Deffenbacher and Suinn. 1982 : 39 - 442)

ความวิตกกังวลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในร่างกาย มีผลทำให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ มีอาการใจสั่น มือสั่น และเหงื่อออก (โดยเฉพาะฝ่ามือและฝ่าเท้า) มีอาการม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว บัสสาวะบ่อยครั้ง หรือท้องเสีย เป็นต้น นอกจากนี้ ความวิตกกังวลยังทำให้บุคคลมีอาการตึงเครียด หงุดหงิด และถูกกระตุ้นได้ง่าย และความวิตกกังวลทำให้การแสดงออกทางพฤติกรรมเปลี่ยนไป พฤติกรรมที่แสดงความวิตกกังวลกลัวประหม่าของบุคคลโดยทั่วไปแล้ว อาจจำแนกเป็นส่วนย่อย ๆ ได้ดังต่อไปนี้ (วัลลภ กันทรัพย์ 2513 : 27 - 28)

1. ตื่นเต้น (Excitable) คือมีลักษณะไม่อดทนต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มารบกวนจิตใจ เมื่อมีเรื่องยุ่งยากกระทบจิตใจก็เก็บความรู้สึกไว้อยาก มักจะแสดงออกมาโดยทันที เช่น โกรธ บึ้งตึง ร้องไห้

2. ขลาดกลัว หรือหวาดหวั่น (Apprehensive) คือลักษณะที่หวาดกลัวหรือประหม่าไม่กล้าแสดงออก หลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็นหรือการกระทำที่ปรากฏแก่คนหมู่มาก ถ้าจำเป็นต้องแสดงออกก็มักจะงอแงงะหรือเคอะเขิน

3. เคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง (Tense) คือลักษณะที่เอาจริงเอาจังต่อชีวิต อารมณ์มักเครียดอยู่ตลอดเวลาหรือบ่อย ๆ จิตใจหมกมุ่นไม่ค่อยยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ชอบต่อการพูดเล่น กังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเห็นสิ่งต่าง ๆ วุ่นวายไปหมด

4. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by feeling) คือลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจ น้อยใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นได้ง่ายควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่

5. ขี้อาย (Shy) คือลักษณะที่ไม่กล้าแสดงออก ชอบหลบหน้าคนหมู่มาก ไม่กล้าเสี่ยงทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

6. จิตใจวุ่นวาย (Undisciplined self-conflict) คือลักษณะที่ชอบคิดมาก เมื่อมีเรื่องยุ่งยากใจก็นำไปคิดเป็นเวลานาน ไม่ค่อยลืมนำ สิ้นใจมักซึมเศร้าหรือใจลอย เพราะเป็นคนช่างคิด

ทั้งอาการและพฤติกรรมของคนที่มีความวิตกกังวลประหม่าไม่จำเป็นว่าจะต้องมีการ
ทุกข้อ แต่อาจแสดงให้เห็นเพียงบางข้อก็ได้ และความมากน้อยก็ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ก็แล้วแต่ระดับ
ของความวิตก กลัว ประหม่า ที่แต่ละคนมี (วิภา มีสวัสดิ์ 2523 : 14)

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความกลัวประหม่าในการพูด

แนวความคิดเรื่องความกลัวประหม่าในการพูดต่อหน้าที่ประชุม มีนักจิตวิทยาอธิบายว่า
การประหม่าในการพูดมิใช่ความกลัวประเภทจะถูกทำร้าย แต่เป็นความกลัวในแง่ที่ว่า สังคม
จะไม่เห็นด้วยกับการพูด หรือคำพูดของผู้พูด การวิพากษ์วิจารณ์ทางไม่ดี ก่อความสะเทือนใจ
แก่ผู้พูด ตัวเองไม่มั่นใจหรือคาดไม่ถึงว่าจะได้รับปฏิกิริยาตอบโต้จากผู้ฟังอย่างไร
(อรรณพ ปิลันธน์โอวาท 2522 : 1) ดังนั้นความประหม่าเกิดจากความกลัวสารพัด
กลัวผู้ฟังไม่พอใจ กลัวจะลืมเรื่องที่เตรียม กลัวที่ประชุมจะผิดหวัง (ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์
2525 : 37)

นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษารื่องความวิตก กลัว ประหม่าในการพูด ได้ชี้ให้เห็นว่า
ความวิตก กลัว ประหม่าในการพูดนั้นเกิดจากสาเหตุ 3 ประการ คือ (สวณิต ยมาภัย
และกิรินันท์ อนุวัชศิริวงศ์ 2524 : 37)

1. การมองเห็นจุดอ่อนของตนเองมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดความวิตกกังวล
มากไม่กล้าแสดงตนต่อหน้าคนอื่น เมื่อเกิดความไม่กล้าความประหม่าก็เกิดขึ้น
2. การเกิดความขัดแย้งภายในตนเอง มีผลทำให้เกิดความรำวุ่นใจ หรือวิตกกังวล
จนกลายเป็นความประหม่า เวลาที่จะพูดในโอกาสสำคัญ ๆ ก็ประารณว่าจะประสบความสำเร็จ
ในการพูด ต้องการพูดให้ดีให้คนฟังสนใจและพอใจ แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความกลัวว่าการพูดนั้น
จะล้มเหลว คนฟังจะเบื่อไม่ได้รับประโยชน์หรือ (หัวเราะเยาะ) เอาในใจ
3. การวาดภาพไว้ในใจอย่างผิด ๆ ผู้พูดบางคนวาดภาพไว้ว่าผู้ฟังที่ตนจะไปพูดนั้น
คงจะฟังอย่างเพ่งเล็ง คอยจับผิดทุกคำพูด หากพูดอะไรผิดพลาดเพียงเล็กน้อยก็จะถูกนำไป
วิพากษ์วิจารณ์อย่างมาก ทำให้เกิดความหวาดกลัวจนกลายเป็นความประหม่าตื่นเต้นได้

จากการศึกษาทางจิตวิทยา เรื่องการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่เกิดจากความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดในที่ชุมชนนั้น เคลบเวนเจอร์ และคนอื่นๆ (Barker and Kibler. 1971 : 284 citing Clevenger and others. 1967) ได้ศึกษาการเต้นของหัวใจ ของนักศึกษาที่ได้รับมอบหมายให้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียน พบว่า การออกมาพูดหน้าชั้นอย่าง กระตือรือร้นนั้นอัตราการเต้นของหัวใจได้เพิ่มขึ้นและลดลงอย่างมีความสัมพันธ์กันช่วงเวลาวิกฤต ในการพูด อัตราการเต้นของหัวใจขึ้นสูงสุด เมื่อนักศึกษาได้ถูกเรียกชื่อให้ออกมาพูดหน้าห้อง และเมื่อเริ่มพูด

แมกซ์โกรสกี (Buss 1980 165 citing McCroskey. 1977 : 90 - 91) ได้รายงานเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้น เรียกว่า "นักเรียนหลายคนรู้สึกเป็นลมเมื่อออกมาพูดหน้าชั้นเรียน บางคนหายตัวไป และ บางคนบอกว่ายังไม่พร้อม บางคนก็ขาดเรียน และนักเรียนที่ถูกเรียกชื่อทันทีทันใดโดยไม่รู้ตัว เกิดการอาเจียน

ส่วนสเตรง (Strang 1957 . 243) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในด้านการเรียนของเด็ก พบว่าเด็กแสดงความกลัวออกมาในเรื่องการสอบและการพูดหน้าชั้น และจากการศึกษาวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่าสิ่งที่ชาวสหรัฐอเมริกาหวาดกลัวและเกิดความ ประหม่าตื่นเต้นมากที่สุดคือ ความกลัวต่อการพูดหน้ากลุ่มคนหรือพูดต่อหน้าผู้ชม ซึ่งมี เปอร์เซนต์สูงที่สุดถึง 40.6 % (วีรัช ลภีรัตนกุล 2526 : 80 - 81)

เลวิตและสไตน์ (ลัดดา ลิ้มเสนีย์ 2516 . 3 อ้างอิงมาจาก Levitt and Stein) มีความเห็นร่วมกันว่า สภาพความวิตกกังวลไม่เพียงแต่จะขัดขวางต่อการ ดำเนินชีวิตของบุคคลทั้งในด้านส่วนตัวและด้านสังคมเท่านั้น แต่ยังเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา ตนเองในทุก ๆ ด้านอีกด้วย เพราะความวิตกกังวลเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่มีบทบาทต่อการ ปรับตัว และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมและ (การเรียนรู้) ความเห็นนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของสมัญญา เสี่ยงใส (สมัญญา เสี่ยงใส 2521 : 12) ที่ว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนที่สำคัญอย่างหนึ่ง

ปัญหาในเรื่องความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนก็เช่นเดียวกัน แม้จะเป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย แต่ก็มีผลทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นตนเองในด้านสังคม การงานและการเข้าสมาคมต่าง ๆ (Smith, 1975 : 207) และความวิตกกังวลประหม่าที่จะเกิดจากการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากนั้น อาจขยายทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลประหม่าในการพูดติดต่อรหว่างบุคคลได้ ซึ่งส่งผลให้กลายเป็นคนเงิบขรึม ไม่ค่อยพูด หรือไม่กล้าแสดงออกในสิ่งที่รู้สึก

2.1 อาการของผู้มีความวิตกกังวลประหม่าในการพูด

จินดา งามสุทธิ และอัมพร สุขเกษม ได้รวบรวมอาการของความวิตกกังวลประหม่าในการพูดไว้ 17 ประการ คือ (จินดา งามสุทธิ และอัมพร สุขเกษม 2516 : 8 - 9) คือ

1. กอและปากแห้ง
2. ลืม
3. ความรู้สึกเกร็งเครียดหรือเกร็งที่ห้อง
4. พูดไม่ออก
5. พูดติดตะกุกตะกักหรือติดอ่าง
6. หัวเข่าสั่น มือสั่น
7. เสียงเบากว่าปกติ
8. เหนื่อยออกมากกว่าปกติ
9. หัวใจเต้นถี่เร็ว
10. จังหวะการพูดเร็วหรือช้าเกินไป
11. มีความรู้สึกไม่สบายในท้อง
12. หายใจขัด
13. ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง
14. รู้สึกว่าผู้ฟังไม่ชอบ หรือไม่เห็นด้วย
15. พูดไม่จบ หยุดกลางคัน

16. ลังเลมาก

17. รู้สึกกลัวอย่างมากก่อนพูด

2.2 ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูด

จากการวิจัยและสังเกตเป็นเวลา 8 ปี ของรอสและออสบอร์น (Ross.

1974 : 91 citing Ross and Osborne n.d) แห่งมหาวิทยาลัย Wayne

State พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชาการพูดเบื้องต้นมีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัว

ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ในหนึ่งห้องเรียนโดยเฉลี่ยแล้วมีนักศึกษามากกว่า 3 ใน 4

มีปัญหาเรื่องนี้ ส่วนนักศึกษากว่า 1 ใน 4 รายงานว่าอยากแก้ไขความรู้สึกที่เป็นปัญหานี้

ราสคอฟ (Rahakopf. 1965 : 194) กล่าวว่า นักเรียนที่มีความเชื่อมั่นใน

ตนเองต่ำและมีความหวั่นไหวง่าย จะเป็นผู้มีความวิตกกังวลในการพูด

แบร์และโนเออร์ (Ross. 1974 : 91 citing Baird and Knower

n.d.) ได้รายงานการสำรวจนักศึกษาที่เรียนวิชาการพูดในวิทยาลัยต่าง ๆ หลายแห่ง

พบว่า นักศึกษาประมาณ 60 - 75 % มีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าใน

การพูดหน้าชั้นเรียน 30 - 35 % กล่าวว่า ปัญหานี้เป็นปัญหาที่รุนแรงสำหรับเขามาก

ส่วนกอร์ดอน และบอยด์ (Ross. 1974 : 93 - 94 citing Gordon

and Boyd. 1951 : 266 - 271) ได้ทำการศึกษานักศึกษาที่มีปัญหาในเรื่องวิตกกังวล

กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยศึกษาในแง่ประสบการณ์ สติปัญญาและบุคลิกภาพ พบว่า

ผู้ที่มีความวิตก กลัว ประหม่าในการพูดนั้นมักมีลักษณะต่อไปนี้คือ

1. ไม่มีโอกาสได้ออกไปแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นบ่อยครั้งนัก

2. ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมทางสังคมเท่าที่ควร

3. มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวทางด้านสังคม

4. เป็นผู้ที่มีแนวโน้มขาดความสามารถในด้านการออกเสียง

5. เป็นผู้ที่มีความสนใจน้อยทางด้านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคำพูดที่แสดงออก

เกี่ยวกับตนเองและในการทำงานซึ่งเกี่ยวกับการประเมินผล

บัส (Buss. 1980 : 178 - 179) ได้ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีความอายจะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลในการพูดในที่ชุมชน จากการศึกษานี้ของ วิภา มีสวัสดิ์ (วิภา มีสวัสดิ์ 2523 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบที่ใช้ในการลดความรู้สึกวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต และเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตโดยใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอึดอัดใจกับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 13 คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอึดอัดใจ ฝึกให้ตามโปรแกรมใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ผลจากการศึกษาพบว่า วิธีการกำจัดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบ มีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนพบว่า และนิสิตที่ใช้วิธีการกำจัดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบกับนิสิตที่ปรับตัวตามธรรมชาติ มีความรู้สึกวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ 2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุบลวิทยาคม จังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2526 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 24 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูด และการเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เนื่องจากเทคนิคการผ่อนคลายความเกรียดยึดแบบจิตลุ่มกายมีความสัมพันธ์กับการฝึกสมาธิ เพราะเมื่อฝึกจิตลุ่มกายแล้วทำให้เกิดเป็นสมาธิ และมีสติรู้ตัว รวมทั้งทำให้ความคิดความรู้สึกมีระบบระเบียบสามารถควบคุมตัวเองได้ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 88) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนองานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ ดังต่อไปนี้

3. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ

3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิในประเทศไทย

ชมชื่น สมประเสริฐ (ชมชื่น สมประเสริฐ 2526 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524 - 2525 จำนวน 64 คน ซึ่งทุกคนได้รับการทดสอบระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกสมาธิด้วยแบบทดสอบ State - Trait Anxiety Inventory จดบันทึกจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิ ระยะเวลาที่ใช้ฝึก 3 เดือน ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มตามจำนวนการฝึกสมาธิ คือกลุ่มที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 (M_1) กลุ่มที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกระหว่างร้อยละ 50 - 75 (M_2) และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ (C) ผลการศึกษาพบว่า 1. ระดับความวิตกกังวลแบบสเททและเทรท ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$) 2. ระดับความวิตกกังวลแบบสเททของทั้ง 3 กลุ่มหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$) 3. ระดับความวิตกกังวลแบบเทรทของทั้ง 3 กลุ่ม หรือการฝึกอานาปานสติสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) โดยที่กลุ่มฝึกสมาธิที่มีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่มาฝึกสมาธิที่มีระยะเวลาฝึกระหว่างร้อยละ 50 - 75 แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิและกลุ่มที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกระหว่างร้อยละ 50 - 75 มีระดับความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มที่มาฝึกสมาธิ โดยระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ 4. หลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ นักศึกษาที่มาฝึกโดยระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรทลดลงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) 5. กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกร้อยละ 50 - 75 และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรท ก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$)

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกสมาธิในต่างประเทศ

นิติช และซีแมน (ชมชื่น สมประเสริฐ 2526 : 33 อ้างอิงมาจาก Nidich and Seeman : 1977 : 434 - 436) แห่งมหาวิทยาลัยซินซินนาติ ได้ทำการศึกษาในปี 1973 โดยศึกษาผลงานของ ที. เอ็ม ต่อระดับความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบแบบสเตทของ STAI (State - Trait Anxiety Inventory ; A-State Scale) กับกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มฝึก ที. เอ็ม 8 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน ทั้งสองกลุ่มได้รับการสอนเกี่ยวกับความรู้ในหลักการฝึก ที. เอ็ม (Trancendental Meditation Program) และได้ทดสอบก่อนการฝึกสมาธิด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวลแบบสเตท จากนั้นให้กลุ่มฝึก ที. เอ็ม ได้รับการสอนเทคนิคการฝึก ที. เอ็ม ส่วนกลุ่มควบคุมให้นั่งหลับตาหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบอีกครั้งหนึ่ง พบว่าการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการฝึกสมาธิทั้งสองกลุ่มไม่ต่างกัน แต่เมื่อฝึกสมาธิแบบ ที. เอ็ม แล้ว กลุ่มฝึกสมาธิแบบ ที. เอ็ม มีความวิตกกังวลแบบสเตทลดลง

คอมาสเติร์น (ชมชื่น สมประเสริฐ 2526 : 23 อ้างอิงมาจาก Stern. 1977 : 468 - 469) ได้ศึกษาผลการฝึก ที. เอ็ม ต่อความวิตกกังวลแบบเทรท (The Effects of the Trancendental Meditation Program on Trait Anxiety) ในปี 1974 โดยเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลระหว่างผู้ที่ฝึกจิตแบบ ที. เอ็ม 37 คน กับกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้ฝึกจิตแบบนี้ 15 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบเทรทของ STAI (State-Trait Anxiety Inventory A-Trait Scale) ของ สไปเอลเบอร์เกอร์ (Spielberger) พบว่ากลุ่มที่ฝึกจิต ที. เอ็ม มีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 001$)

ในปี 1981 ทรอล (ชมชื่น สมประเสริฐ 2526 : 34 อ้างอิงมาจาก Throll 1982 : 545) แห่งมหาวิทยาลัยวิกตอเรีย ได้ศึกษาผลทางด้านจิตวิทยาของการฝึกสมาธิแบบ ที. เอ็ม และการฝึกการผ่อนคลาย (Trancendental meditation and progressive relaxation their psychological effect) โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 39 คน ได้มีการสอบก่อนและหลังให้การฝึกด้วยแบบทดสอบ

บุคลิกภาพของไอเซนค์ (EPI : Eysenck Personality Inventory) แบบทดสอบ STAI และแบบทดสอบอีก 2 ชุด เกี่ยวกับสุขภาพและการใช้ยาได้ ทดสอบหลังการเรียน และฝึกแต่ละเทคนิค ซึ่งเป็นระยะเวลาห่าง 5, 10 และ 15 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลในการทดสอบครั้งแรกไม่พบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง แต่เมื่อทำการทดสอบใน ครั้งหลัง พบว่ากลุ่มที่ฝึกจิตแบบ ที. เอ็ม มีการลดลงของ neuroticism/stability, extraversion/introversion และการใช้ยามากกว่ากลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายอย่าง มีนัยสำคัญ และทั้งสองกลุ่มมีการลดลงของคะแนนจาก STAI ทั้งความวิตกกังวลแบบสเท และเทรทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนฝึก

4. งานวิจัยที่เกี่ยวกับจิตคลุมกาย

ศรีนวล พุ่มเจริญ (ศรีนวล พุ่มเจริญ 2523 : บทคัดย่อ) ได้ใช้เทคนิค การฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย ในขั้นตอนเกร็งกล้ามเนื้อและผ่อนคลายความ เครียดภายนอกด้วยจิต รักษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลรามธิบดี จำนวน 30 คน ผลของการศึกษาพบว่า ค่าความดัน systolic ในท่านอนมีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ 12 ของ การทดลอง แต่ความดัน Diastolic ในท่านอนและทำอื่น ๆ ไม่มีความแตกต่างอย่าง มีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จากการศึกษาความแตกต่างภายในกลุ่ม พบว่า ค่าความดัน systolic ของผู้ป่วยในท่านอนและท่านั่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างก่อนการทดลอง (Pretest) กับทุก ๆ ระยะเวลาทำการทดลอง ส่วนค่าความดัน Diastolic มีความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลอง (Pretest) กับทุกระยะของ การทดลอง เฉพาะในท่านอนส่วนทำอื่น ๆ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนการทดสอบ ความแตกต่างของชีพจร พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม ควบคุม รวมทั้งไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญภายในกลุ่มทุกระยะของการทดลอง สำหรับการ ทดสอบความแตกต่างระหว่างสัดส่วนของอาการที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ทุกอาการไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

วิภา มีสวัสดิ์ (วิภา มีสวัสดิ์ 2523 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาโดยใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่ภายในขั้นตอนการเกร็งกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายความเครียดภายนอกด้วยจิต เป็นเบื้องต้นของการฝึกการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลระหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต กับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 13 คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว ฝึกให้ตามโปรแกรมใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ผลจากการศึกษาค้นพบว่าวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว มีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ตัวแปรร่วม (Ancova) พบว่า นิสิตที่ใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวกับนิสิตที่มีการปรับตัวตามธรรมชาติมีความรู้สึกวิตกกังวลระหม่าในการพูดหน้าชั้นไม่แตกต่างกัน

ในปี 2528 สุพร รุจิราวรรณ (สุพร รุจิราวรรณ 2528 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับโดยใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่ภายในและการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อรักษาอาการนอนไม่หลับและเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดทั้งสองแบบที่มีต่ออาการนอนไม่หลับในแต่ละลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ศูนย์สาธิตา มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 10 คน และประชาชนที่เปิดรับสมัครที่ศูนย์ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 2 คน การศึกษาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ตามวิธีการฝึกโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้แก่ กลุ่มที่ 1 คือกลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่ภายใน กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ 3 คือกลุ่มที่ผ่อนคลายด้วยตนเอง ซึ่งเป็นกลุ่มที่หลอกให้เหมือนจริง ผลจากการศึกษาพบว่า ในช่วงหลังการฝึก ลักษณะอาการนอนไม่หลับมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ในแต่ละกลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการจะหลับ ระยะเวลาในการนอน ความรู้สึกที่ได้พักผ่อน กลุ่มที่ 2 ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการจะหลับ กลุ่มที่ 3 ได้แก่ ความรู้สึกยากในการหลับ

เมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระหว่าง 3 กลุ่ม พบว่าในช่วงหลังการฝึก กลุ่มที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงของเวลาที่ใช้ในการจะหลับและความรู้สึกที่ไ้พักผ่อนดีกว่า กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กลุ่มที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงระยะเวลาในการนอนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และกลุ่มที่ 2 มีการเปลี่ยนแปลงเวลาที่ใช้ในการจะหลับลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

สมมติฐานในการศึกษาขั้นควำ

นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอเทศ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2529 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2529 โรงเรียนสตรีวัดระฆังที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และมีรายชื่อตรงกันกับรายชื่อของนักเรียนที่อาจารย์แนะแนวคัดเลือกว่ามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน โดยวิธีสุ่มแบบง่าย

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างได้กระทำดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นำเกณฑ์ในการคัดเลือกนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไปให้อาจารย์แนะแนวเพื่อสังเกตและคัดเลือกนักเรียนให้ เพื่อเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 309 คน ตรวจให้คะแนนแล้วเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ซึ่งมีจำนวน 77 คน

3. ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีรายชื่อตรงกันระหว่างการสังเกตของครูกับแบบสอบถาม ซึ่งมีจำนวน 40 คน
4. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการการวิจัยในครั้งนี้
5. สุ่มตัวอย่างจากนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการการวิจัย จำนวน 20 คน แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ 2527 : 119 - 127)

ลักษณะแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้วัดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน มีจำนวน 42 ข้อ ซึ่งวัดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ 2 อาการ คือ

1. อาการที่เกิดขึ้นภายในตัวนักเรียน 26 ข้อ คือ ข้อ 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 18, 20, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 42
2. อาการที่ปรากฏออกทางกายมี 16 ข้อ คือข้อ 4, 5, 6, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 32, 39, 40

การตอบแบบสอบถามมีดังนี้

ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อแล้วคิดว่าตรงกับความรู้สึกของตนเองมากน้อยเพียงใด ให้นักเรียนตอบโดยการเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการ หลังข้อความนั้น โดยข้อหนึ่ง ๆ มีช่องให้เลือก 5 ช่อง การจะเลือกตอบในช่องใดให้ถือเกณฑ์ดังนี้

- กาช่อง "จริงมากที่สุด" เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน
อย่างแท้จริงหรือ เกิดขึ้นน้อยที่สุด
- กาช่อง "จริงมาก" เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน
ค่อนข้างมากหรือ เกิดขึ้นน้อย
- กาช่อง "จริง" เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน
พอควรหรือนักเรียนเคยเป็นบ้างไม่เคยเป็นบ้าง
- กาช่อง "ไม่ค่อยจริง" เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเล็กน้อยหรือ
นักเรียนเคยบ้างเล็กน้อย
- กาช่อง "ไม่จริงเลย" เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน
หรือไม่เคยเป็นเช่นนั้นเลย

ตัวอย่างข้อความในแบบสอบถาม

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
0	ท่านมักจะหลีกเลี่ยงการพูดหน้าชั้น.....					✓.....
00	ท่านมีความกลัวอยู่ตลอดเวลาที่จะลืม เรื่องที่เตรียมมาพูด	✓.....				

จากข้อ (0) กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "ไม่จริงเลย" แสดงว่าข้อความนั้น
ไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน หรือนักเรียนไม่เคยทำเช่นนั้นคือนักเรียนไม่เคยหลีกเลี่ยง
การพูดหน้าชั้นเรียน

จากข้อ (00) กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "จริงมากที่สุด" แสดงว่า
ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนอย่างแท้จริงคือ เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน
กลัวอยู่ตลอดเวลาว่าจะลืมเรื่องที่เตรียมมาพูด

เกณฑ์การให้คะแนนกำหนดไว้ดังนี้

ตอบข้อ	"ไม่จริงเลย"	ให้	1	คะแนน
ตอบข้อ	"ไม่ค่อยจริง"	ให้	2	คะแนน
ตอบข้อ	"จริง"	ให้	3	คะแนน
ตอบข้อ	"จริงมาก"	ให้	4	คะแนน
ตอบข้อ	"จริงมากที่สุด"	ให้	5	คะแนน

ดังนั้นผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามนี้มาก แสดงว่า เป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลในการ
พูดหน้าชั้นเรียนสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามน้อยแสดงว่า มีความวิตกกังวลใน
การพูดหน้าชั้นเรียนต่ำ

2. แบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวล เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกนักเรียน
ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน มีลักษณะดังนี้

สังเกตคนละ 10 นาที ระยะเวลา น. น. วันที่ ... เดือน พ.ศ. ...

คนที่	ชื่อ	พฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกาย				
		พูดตะกุกตะกัก	มือสั่น	เสียงสั่น	สีหน้าเปลี่ยน	กระพริบตาถี่เกินไป

แบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวล มีหลักการบันทึกดังนี้

- มีมาก หมายถึง นักเรียนที่มีพฤติกรรมนั้นมากคือตั้งแต่เริ่มต้นพูดจนยุติการพูด
- มีน้อย หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมนั้นน้อยคือ มีเป็นช่วง ๆ อาจมีในช่วงใดช่วงหนึ่งของการพูดก็ได้
- ไม่มีเลย หมายถึง นักเรียนไม่มีพฤติกรรมนั้นเลยตั้งแต่เริ่มต้นพูดจนยุติการพูด

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้

มีมาก	ให้	3	คะแนน
มีน้อย	ให้	2	คะแนน
ไม่มีเลย	ให้	1	คะแนน

ดังนั้นผู้ที่ได้คะแนนจากแบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลมาก แสดงว่าเป็นผู้มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนจากแบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลน้อย แสดงว่ามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำ

การหาคุณภาพของแบบสอบถาม

1. การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามด้วยวิธีหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบข้อคำถามทุกข้อว่าเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจริง ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต แก้วนิม อาจารย์พัชรีวัลย์ กำเนิดเพชร รองศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกศพิทักษ์ และรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์

2. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลจำนวน 42 ข้อ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2529 ของโรงเรียนสาธิตน้ำผึ้ง กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ $t - test$ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามทั้ง 42 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 2.95 - 10.07

3. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธี Alpha Coefficient
ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .96

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ในแบบแผนการทดลองที่เรียกว่า Randomized Control
Group Pretest - Posttest Design (พจน์ สะเพียรชัย และคนอื่น ๆ 2519 :
202 - 203) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองในตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R E	T _{1E}	X	T _{2E}
R C	T _{1C}	~X	T _{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

- R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม
- E แทน กลุ่มทดลอง
- C แทน กลุ่มควบคุม
- T₁ แทน การสอบก่อนการทดลอง
- T₂ แทน การสอบหลังการทดลอง
- X แทน การจัดการกระทำ
- ~X แทน ไม่มีการจัดการกระทำ

วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. การตอบแบบสอบถามก่อนการทดลอง (Pretest) กระทำในช่วงวันที่ 29 ธันวาคม พ.ศ. 2529 ถึงวันที่ 2 มกราคม พ.ศ. 2530 โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 42 ข้อ ไปสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2529 จำนวน 309 คน ตรวจให้คะแนนแล้วเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ซึ่งมีจำนวน 77 คน และเก็บคะแนนจากการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ เพื่อนำผลของคะแนนจากการตอบแบบสอบถามไปเป็นตัวแปรร่วม ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนจากการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ในวันที่ 29 ธันวาคม พ.ศ. 2529 ผู้วิจัยได้นำแบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลไปให้อาจารย์แนะแนวนันทิกและคัดเลือนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง จากการสังเกตและคัดเลือกของอาจารย์แนะแนว ปรากฏว่าได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 45 คน
3. ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีรายชื่อตรงกันระหว่างการสังเกตของครูกับแบบสอบถาม ซึ่งมีจำนวน 40 คน
4. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการการวิจัยในครั้งนี้^๕
5. สุ่มตัวอย่างจากนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการการวิจัย จำนวน 20 คน แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random Sampling)
6. การดำเนินการทดลอง เริ่มทำการทดลองตั้งแต่วันที่ 9 มกราคม พ.ศ. 2530 ถึงวันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2530 รวมเวลาที่ใช้ในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง
7. การตอบแบบสอบถามหลังการทดลอง (posttest) กระทำในวันที่ 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2530 แล้วตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้และรวมคะแนน

8. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยนำคะแนนจากการตอบแบบสอบถาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) โดยใช้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

การควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองที่มีการสอบก่อนและหลังการจัดกระทำกับกลุ่มทดลองและมีกลุ่มควบคุมสำหรับเปรียบเทียบผลการทดลอง (pretest-posttest control design) แต่ก็อาจมีตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเป็นปัญหาต่อการสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล หรือทำให้ผลการวิจัยนี้ภาคเคลื่อนได้ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ขอรับรองนักเรียนในกลุ่มทดลองที่จะไม่นำวิธีการต่าง ๆ ไปเผยแพร่หรือไปฝึกให้ใครขณะที่อยู่ในระหว่างการทดลองให้เก็บไว้ก่อนจนกว่าจะเสร็จสิ้นโครงการ
2. ใช้วิธีการทางสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) ปรับค่าเฉลี่ยของการทดสอบครั้งหลัง เพื่อชดเชยความไม่เท่ากันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากคะแนนการตอบแบบสอบถามครั้งแรก ซึ่งจะทำให้สามารถกำจัดอิทธิพลอันเกิดจากความเปลี่ยนแปลงในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้น้อยลง

รายละเอียดของโปรแกรมการทดลอง

ครั้งที่ 1

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย และบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของนักเรียนก่อนการทดลอง ได้ดำเนินการดังนี้

1. ให้คำอธิบายกระบวนการของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย
2. ให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละประมาณ 10 นาที แล้วผู้วิจัยบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกาย

ครั้งที่ 2

จุดมุ่งหมาย

เพื่อฝึกการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน ได้ดำเนินการดังนี้

1. เริ่มฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย ขั้นตอนการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนโดยฝึกเทคนิคการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนกับผู้เข้าฝึก 1 รายก่อน แล้วให้ผู้เข้าฝึกทุกคนฝึกพร้อมกัน
2. หลังจากการฝึกเสร็จแล้วก่อนเลิกมีการซักถามข้อสงสัยและแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้ผู้เข้าฝึกบันทึกไว้ทุกวัน

ครั้งที่ 3

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทบทวนการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน ฝึกการเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนพร้อมกันและฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 4 จังหวะ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ให้ผู้เข้าฝึกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้ทำการผ่อนคลายความเครียดโดยการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนมาแล้ว 1 สัปดาห์ และเก็บรวบรวมรายงานผลการฝึก
2. ทบทวนการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน
3. ฝึกการเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนพร้อมกัน

4. เริ่มฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 4 จังหวะ
5. หลังจากการฝึกเสร็จก่อนเลิกมีการซักถามข้อสงสัยและแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้ผู้เข้าฝึกบันทึกไว้ทุกวัน

ครั้งที่ 4

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทบทวนการฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 4 จังหวะ ฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 2 จังหวะ และฝึกผ่อนคลายภายในด้วยจิต ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ให้ผู้เข้าฝึกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการได้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน พร้อมกับสลับที่ละส่วน และฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 4 จังหวะ
2. เก็บรวบรวมแบบรายงานผลการฝึก
3. ทบทวนการฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 4 จังหวะ
4. เริ่มฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 2 จังหวะ
5. เริ่มฝึกผ่อนคลายภายในด้วยจิต
6. หลังจากฝึกเสร็จแล้วก่อนเลิกมีการซักถามข้อสงสัยและแจกแบบรายงานการฝึกเพื่อให้ผู้เข้าฝึกบันทึกไว้ทุกวัน

ครั้งที่ 5

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทบทวนการฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 2 จังหวะ ฝึกผ่อนคลายภายในด้วยจิต 1 จังหวะ ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. รวบรวมแบบรายงานผลการฝึกจากผู้เข้าฝึก และอภิปรายความรู้สึกร่วมกัน
2. ทบทวนการฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 2 จังหวะ และการผ่อนคลายภายในด้วยจิต
3. ฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 1 จังหวะ
4. ฝึกผ่อนคลายภายในด้วยจิต 1 จังหวะ
5. ฝึกเสร็จแล้วให้ซักถาม และแจกแบบรายงานผลการฝึก เพื่อให้บันทึก

ไว้ทุกวัน

ครั้งที่ 6

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทบทวนการฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 1 จังหวะ การฝึกผ่อนคลายภายในด้วยจิต 1 จังหวะ และฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายอย่างสมบูรณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. เก็บรวบรวมรายงานผลการฝึกจากผู้เข้าฝึกทุกคน อภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้นร่วมกัน
2. ทบทวนการฝึกผ่อนคลายภายนอกด้วยจิต 1 จังหวะ และฝึกผ่อนคลายภายในด้วยจิต 1 จังหวะ
3. เริ่มฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายอย่างสมบูรณ์ 20 ครั้ง
4. ก่อนเลิกให้ซักถามข้อสงสัย และแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้บันทึกไว้ทุกวัน

ครั้งที่ 7

จุดมุ่งหมาย

เพื่อบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของนักเรียนหลังการทดลองและทำแบบสอบถามความวิตกกังวลหลังจากการทดลอง (Post-test) ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. เก็บรวบรวมรายงานผลการฝึกจากผู้เข้าฝึกทุกคน และอภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายมาแล้ว 1 สัปดาห์
2. ให้ผู้เข้าฝึกออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที ในเรื่องที่ตัวเองสนใจ แล้วผู้วิจัยบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกาย
3. ทำแบบสอบถามวัดความวิตกกังวล

รายละเอียดของโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 1

จุดมุ่งหมาย

เพื่อบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของนักเรียนก่อนการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ให้กลุ่มควบคุมออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละประมาณ 10 นาที ในเรื่องที่ตนเองสนใจ แล้วผู้วิจัยบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกาย

ครั้งที่ 2

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความประหม่าในการพูดหรือการตื่นเวที ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ให้ข้อเสนอแนะ "เรื่องความประหม่าในการพูดหรือการตื่นเวที" และให้นั่งอ่านในห้องที่กำหนดเป็นเวลา 1 ชั่วโมง แล้วผู้วิจัยและกลุ่มควบคุมช่วยกันสรุปอีกครั้ง

ครั้งที่ 3

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างบุคลิกภาพและการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้พูด ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ให้ข้อเสนอแนะ "เรื่องการสร้างบุคลิกภาพ และการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้พูด" และให้นั่งอ่านในห้องที่กำหนดเป็นเวลา 1 ชั่วโมง แล้วผู้วิจัยและกลุ่มควบคุมช่วยกันสรุปอีกครั้ง

ครั้งที่ 4

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความประหม่าและความตื่นเต็นหวาดกลัวในการพูด ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ให้ข้อเสนอแนะ "เรื่องความประหม่าและความตื่นเต็นหวาดกลัวในการพูด" แล้วให้นั่งอ่านในห้องที่กำหนดให้เวลา 1 ชั่วโมง และผู้วิจัยร่วมกันสรุปอีกครั้ง

ครั้งที่ 5

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลเรื่องการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวล "เรื่องการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง" และนั่งอ่านในห้องที่กำหนดเป็นเวลา 1 ชั่วโมง และผู้วิจัยร่วมสรุปอีกครั้ง

ครั้งที่ 6

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับจิตวิทยากับการพูด ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ให้ข้อสนเทศ "เรื่องจิตวิทยากับการพูด" โดยให้นั่งอ่านในห้องที่กำหนดเป็นเวลา 1 ชั่วโมง และผู้วิจัยร่วมสรุปอีกครั้ง

ครั้งที่ 7

จุดมุ่งหมาย

เพื่อบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของนักเรียนหลังการทดลอง และทำแบบสอบถามความวิตกกังวลหลังการทดลอง (Post-test) ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ให้กลุ่มควบคุมออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละประมาณ 10 นาที ในเรื่องที่ตนเองสนใจ แล้วผู้วิจัยบันทึกพฤติกรรมด้านความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกาย และทำแบบสอบถามความวิตกกังวลอีกครั้ง (Post-test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย ความแปรปรวน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยใช้สูตร Alpha Coefficient (ลัวน สายยศ และอังคณา สายยศ 2524 : 171) โดยใช้สูตร

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum s_1^2}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	n	แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	s_1^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	s_t^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

3. หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ ใช้ค่าสถิติจากสูตร (ลัวน สายยศ และอังคณา สายยศ 2524 : 187)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{s_H^2}{n_H} + \frac{s_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
	$\bar{X}_H, \bar{X}_L$	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ
	s_H^2, s_L^2	แทน คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ
	n_H, n_L	แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้น
 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนจากแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง
 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วมโดยวิธี
 วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) โดยใช้สูตร
 (Ferguson. 1971 : 296 - 297)

$$F = \frac{MS'_A}{MS'_W}$$

เมื่อ F แทน ค่าวิกฤติที่ใช้ใน F - distribution
 MS'_A แทน ค่าปรับแล้วของค่ารายเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของ
 คะแนนระหว่างกลุ่ม
 MS'_W แทน ค่าปรับแล้วของค่ารายเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของ
 คะแนนภายในกลุ่ม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ขึ้นใช้ ดังนี้

N	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน คะแนนเฉลี่ย
s^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนน
S	แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ASS	แทน Adjusted Sum of Squares ของคะแนน Post-test
df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
MS	แทน Adjusted Mean Squares ของคะแนนที่ปรับแล้ว
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F - distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนและหลังการใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏผลตามตาราง 2 และตาราง 3

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ปรากฏผลตามตาราง 4

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน
ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{x}$	s
กลุ่มทดลอง	10	139.60	7.72
กลุ่มควบคุม	10	135.70	7.65

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 139.60 และ 135.70 ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน
หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{x}$	s
กลุ่มทดลอง	10	94.40	17.87
กลุ่มควบคุม	10	123.70	12.43

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า หลังจากการทดลองซึ่งกลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตสุมกาย และกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เท่ากับ 94.40 และ 123.70 ตามลำดับ

ตาราง 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนความวิตกกังวลในการพูด
หน้าชั้นเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

แหล่งตัวแปร	ss'	df'	MS'	F
ระหว่างกลุ่ม (b)	4103.37	1	4103.37	16.39**
ภายในกลุ่ม (w)	4255.70	17	205.34	
รวม (t)	8359.07			

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{.01} = 8.40$)

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏว่า ค่า F มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าหลังการทดลองแล้ว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกัน ซึ่งถ้าพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยในตาราง 3 ประกอบด้วย ทำให้สรุปได้ว่า ในกลุ่มทดลองซึ่งใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม เพื่อเป็นการตรวจสอบผลที่ได้จากการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้คะแนนพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรม ผลปรากฏว่า ก่อนการทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายเท่ากับ 7.7 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายเท่ากับ 5.8 และ 6.6 ตามลำดับ และเมื่อนำไปทดสอบความแตกต่าง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่แนวโน้มของคะแนนพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของกลุ่มทดลองลดลงกว่าของคะแนนพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของกลุ่มควบคุม (รายละเอียดของคะแนนได้จากตาราง 8 และตาราง 9 ในภาคผนวก)

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

✓ จุดมุ่งหมายของการศึกษากันคือว่า

1. เพื่อทดลองใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มภายในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระหว่างนักเรียนกลุ่มที่ใช้การฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มภายในกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะในเรื่องการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

✓ สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มภายในมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

✓ กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง ปีการศึกษา 2529 จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

วิจัย/5 หน้า 4-5

✓ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งผู้วิจัยเรียบเรียงขึ้นจำนวน 42 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่น 0.96 และแบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวล

การดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. สร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ
2. เลือกกลุ่มตัวอย่าง
3. ดำเนินการทดลอง
4. วิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

ผลการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการบันทึกการสังเกตความวิตกกังวลจริงจากผู้วิจัยที่มีนักเรียนทั้งสองกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วิภา มีสวัสดิ์ (วิภา มีสวัสดิ์ 2523 : 47) ที่ทำการศึกษาโดยใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกายในขั้นตอนการเกร็งกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายความเครียดภายนอกด้วยจิตเป็นเบื้องต้นของการฝึก

การกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูด หน้าชั้นเรียนของนิสิตในระดับปริญญาตรีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับการทดลองของ โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 145) ที่ใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตัวเองเป็นพื้นฐาน แล้วจึงใช้เทคนิค Systematic Desensitization ผูกผู้มีความกลัวประหม่าในการพูดต่อที่ชุมชน เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกแล้ว ผู้เข้าฝึกรายงานว่าสามารถพูดในกลุ่มคนจำนวน 75 คน ได้ดี โดยปราศจากความรู้สึกกลัวประหม่า ที่เป็นเช่นนี้เพราะการผ่อนคลายความเครียดในขั้นตอนการเกร็งกล้ามเนื้อมีผลต่อกระบวนการสรีรกาย โดยเฉพาะเส้นประสาทในร่างกายของผู้ฝึกซึ่งอ่อนไหว ประหม่าก่อนการฝึกกลายเป็นความรู้สึกเชิงแกร่งมันคงขึ้นมา และผลการฝึกจิตกลุ่มกายภายนอกและภายใน ซึ่งมีวิธีการกำหนดให้จิตสัมผัสตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีแบบแผนนี้ มีผลต่อกระบวนการคิดการรู้สึกที่พุ่งผ่าน วุ่นวายกลายมาเป็นการคิดการรู้สึกอย่างเป็นระบบ ระเบียบ เป็นสติรู้ตัวและเกิดสมาธิขึ้นมาได้ ซึ่งตรงกับแบบรายงานผลการฝึกของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย ว่าจิตใจเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย มีสมาธิ ไม่พุ่งผ่าน สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ ซึ่งมีผลทำให้ความวิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียนลดน้อยลง

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลของคนที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 เนื่องจากผลการทดลองในการวิจัยครั้งนี้พบว่า การผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย เป็นการผ่อนคลายด้านจิตใจแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน จากการเรียนรู้สีกตัวถึงระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วนที่เครียดและคลายได้ด้วยตนเอง จนถึงการเรียนรู้จักการใช้ความรู้สึกในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วตัว และการรู้จักควบคุมความคิดตัวเองให้สงบ จนเกิดเป็นสติรู้ตัวสามารถควบคุมและผ่อนคลายอารมณ์ตัวเองได้จึงควรประยุกต์เพื่อนำมาใช้ในการลดความกลัวหรือความวิตกกังวล ทดลองใช้ในการลดความวิตกกังวลหรือกลัวในเรื่องอื่น

1.2 สถาบันการศึกษาควรมีบทบาทในการส่งเสริมและเผยแพร่วิธีการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย เช่น ครูสามารถแนะแนวทางไปใช้กับนักเรียนในด้านความช่วยเหลือ และป้องกันปัญหาความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ ในโรงเรียน

1.3 ผู้ให้คำปรึกษา ครูแนะแนว นักจิตวิทยา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้บริการสุขภาพจิต อาจนำวิธีการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกายมาประยุกต์ใช้เพื่อลดความวิตกกังวลเฉพาะด้าน เช่น ความวิตกกังวลในการฝึกสอน ความวิตกกังวลในการเรียนการสอน เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย เป็นวิธีการผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รู้จักควบคุมความคิดตัวเองให้สงบ มีสติรู้ตัว จึงควรนำเทคนิคนี้ไปศึกษาวิจัยกับตัวแปรอื่นที่น่าสนใจ เช่น นักเรียนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ไม่มีสมาธิในการเรียน หรือนักเรียนที่หัวไวง่าย เจ้าอารมณ์ รวมทั้งผู้มีอาการทางกายซึ่งเนื่องมาจากอารมณ์ เป็นต้น

บรรณานุกรม ,

บรรณานุกรม

- กมล การกุศล จิตวิทยากับการพูด เอกสารประกอบการสอนวิชาการพูดเพื่อประสิทธิผล
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิชญโลก 2521, 131 หน้า
- จำลอง ทิษยวณิช จิตเวชศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 2 เชียงใหม่ โรงพิมพ์พระสิงห์การพิมพ์
2522, 387 หน้า
- จินดา งานสุทธิ และอัมพร สุขเกษม การพูด พิมพ์ครั้งที่ 2 จันทกัณฑ์การพิมพ์
2516, 96 หน้า
- ชมชื่น สมประเสริฐ ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล วิทยานิพนธ์ วท.ม.
มหาวิทยาลัยมหิดล 2526, 104 หน้า อัดสำเนา
- คาราวรรณ ตีะปิตา ผลของการใช้ตัวแบบลดความวิตกกังวลของนักศึกษา ก่อนการศึกษา
ปฏิบัติภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2528, 84 หน้า อัดสำเนา
- เดล คาร์เนกี วิธีสร้างความมั่นใจในตนเองและจูงใจคนโดยการพูดในที่ชุมชน แปลโดย
อาษา ขจิตต์เมตต์ รวมสาส์น พระนคร 2516, 683 หน้า
- หินวัฒน์ มฤคพิทักษ์ พูดได้พูดเป็น สำนักพิมพ์ทองหล้า 2525, 201 หน้า
- นงเยาว์ ชาญมรงค์ ศึกษาเปรียบเทียบการทําสมาธิของพุทธศาสนาและ ที. เอ็ม การ
เปรียบเทียบคำสอนวิธีปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์และที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติ
สมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และที่ศูนย์ฝึก ที. เอ็ม วิทยานิพนธ์ อ.ม.
มหาวิทยาลัยมหิดล 2525, 252 หน้า อัดสำเนา
- นัยนา เหล่าสุวรรณ ผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวล
ในการสอน วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2525, 85 หน้า อัดสำเนา
- ประสงค์ ราชณัฐ การพูดเพื่อประสิทธิผล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2528, 263 หน้า

- ประสิทธิ์ บัวคลี่ การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความเกรงใจและความคิดสร้างสรรค์
ของนักเรียนไทยในต่างจังหวัด นักเรียนไทยในกรุงเทพฯ และนักเรียนนานาชาติ ปริญญาโท
กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2514, 148 หน้า อัดสำเนา
- พจน์ สะเพียรชัย และคนอื่น ๆ การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2519, 210 หน้า
- พิศมัย ถิ่นแก้ว วาทกรรมสำหรับครู เอกสารการนิเทศการศึกษา หน่วยศึกษานิเทศก์
กรมฝึกหัดครู 2524, หน้า 11 - 15
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูด
หน้าชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ
ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2527, 127 หน้า
อัดสำเนา
- โรจน์ สุวรรณสุทธิ น.พ. "กรรมกับการทำสมาธิ" คำบรรยายและบันทึกย่อการประชุม
ฟื้นฟูวิชาการครั้งที่ 25 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
วันจันทร์ที่ 21-ศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2526 หน้า 314 - 351
- โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคนอื่น ๆ "สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด" ในรายงานการประชุม
วิทยาการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2516 พุทธสมาคม
แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ รวบรวม กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ราชทัณฑ์
2516, หน้า 1 - 44
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ หลักการวิจัยทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 โรงพิมพ์
ทวีกิจการพิมพ์ 2524, 286 หน้า
- ลัดดา ลิ้มปเสนีย์ ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการรับรู้ความถนัดทางวิชาการ
ของตน วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2516, 65 หน้า อัดสำเนา
- วสันต์ บัณฑิตวงศ์ ศิลปะการพูดและการครองใจคน เสริมวิทยาสรรพการ 2515,
384 หน้า

- วัลลภ กันทรทรัพย์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียนระดับความปรารถนาในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียนกับความสำเร็จในการเรียน ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2513, 155 หน้า อัดสำเนา
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม การรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง เยียร์บุ๊คพับลิชเชอร์ 2528, 162 หน้า
- วิภา มีสวัสดิ์ การศึกษาผลของวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต มศว. ประสานมิตร ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2523, 98 หน้า อัดสำเนา
- วิรัช ลภรัตนกุล วาทนิเทศและวาทศิลป์ โอเคียนสโตร์ 2526, 184 หน้า
- ศรีธรรม ชนะภูมิ และคนอื่น ๆ "ผลของการทำสมาธิต่อความจำและบุคลิกภาพ" คำบรรยายและบทความประกอบการประชุมฟื้นฟูวิชาการครั้งที่ 25 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล วันจันทร์ที่ 21 - พฤหัสบดีที่ 25 มีนาคม 2526 หน้า 352 - 366
- ศรีนวล พุ่มเจริญ ผลของการฝึกผ่อนคลายต่อความดันโลหิตในผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ วิทยานิพนธ์ วท.ม. มหาวิทยาลัยมหิดล 2523, 123 หน้า อัดสำเนา
- ส. ภูมิบุญญา คู่มือการฝึกพูด ก้าวหน้าการพิมพ์ 2522, 150 หน้า
- สวณิต ยมาภัย และถิรนนท์ อนุวัชรวิวงศ์ หลักการพูดขั้นพื้นฐาน โครงการตำรา ราคาประหยัด ภาควิชาวาทวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2524, 152 หน้า
- สมัญญา เสียงใส ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 58 หน้า อัดสำเนา
- สวัสดิ์ บรรเทหงษ์สุข เทคนิคการพูด เชียงใหม่ โรงพิมพ์นวกิจ 2521, 227 หน้า
- สุธีระ ทานตวนิช และสุนทรี ภูวภูตานนท์ สปีช พอร์ ทิชเชอร์ส สำหรับนิสิตนักศึกษา มพท. มปป, 88 หน้า

- สุพร รุจิรวรรณ การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายและผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อต่อการนอน
ไม่หลับ วท.ม. มหาวิทยาลัยมหิดล 2528, 75 หน้า อัดสำเนา
- สุวัฒนา อารีพรศ ความผิดปกติทางจิต โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2524, 592 หน้า
- อรรวรรณ ปิลันธน์โอวาท เราจะจัดการกับความกลัวในการสื่อสารหรือการประหม่าหน้าเวที
ได้อย่างไร เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่องการพูดให้สัมฤทธิ์ผล แผนกวิชาพาณิชยการ
คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 8 หน้า
- อวยชัย โรจนนิรันดร์กิจ ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้
เหตุผลเชิงจริยธรรม วท.ม. มหาวิทยาลัยมหิดล 2526, 83 หน้า อัดสำเนา
- อัมพร แก้วสุวรรณ วิชาการพูด บรรณกิจ 2522, 158 หน้า
- อำพล สงวนศิริธรรม อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ วิทยานิพนธ์ ค.ม.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517, 132 หน้า อัดสำเนา
- อำพล โอง์เจลิอบ ความวิตกกังวลความสามารถในการอ่านและลักษณะอื่นบางประการ
ของบุคคลิกภาพ ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2515,
246 หน้า อัดสำเนา
- Barker, Larry L. and Robert J. Kibler Speech Communication Behavior
Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice - Hall 1971. 381 p.
- Buss, Arnold H. Self - Conscious and Social Anxiety. San Francisco,
W.H. Freeman and Company, 1981. 227 p.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology & Education.
McGraw - Hill, Inc., U.S.A., 1971. 492 p.
- Ferguson, P.C. and J.C. Gowan. The Influence of Trancendental
Meditation on Aggression, Anxiety, Depression Neuroticism and
Self - actualization," Journal of Counseling Psychology.
19(4) - 190 - 192, August 1972.
- Freud, Sigmund A General Introduction to Psychoanalysis Authorized
English Translation of the Revised. ed. by Rivicre and Hall
Gardencity, New York, 1943.
- Lazarus, Richard S. and James R. Averill. "Emotion and Cognition
with Special Reference to Anxiety," In Anxiety Current Trends
is Theory and Research. V.2, p. 241 - 283, ed. by Charles
J. Spielberger. New York, Academic Press, 1972.

Nidich, Sanford and William Seeman. "Influence of the Transcendental Meditation Program on State Anxiety," in Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Paper. V.1 p. 434 - 436. ed. by D.W. Crome - Johnson and J.T. Farrow. West Germany, MERU Press, 1977.

Wichiarajote, Nuanpen Kosolsreth. A Crosscultural Study of Societal Values Personality of Thai and American Adolescents, Doctor's Thesis, University of Illinois 1968, 251 p.

Rahskopf, Horace G. Basic Speech Improvement. New York, Harper and Row, 1965. 398 p.

Ross, Raymond S. Speech Communication Fundamental and Practice. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice - Hall, 1974. 417 p.

Seymour, Epstien "The Nature of Anxiety," In Anxiety Current Trends in Theory and Research. V.2, p. 291 - 337, ed. by Charles D. Spielberger. New York, Academic Press, 1972.

Snelton, John L. "Assertive Training in Group," Personnel and Guidance Journal. 55 465, April, 1977.

Spielberger, Charles D. Anxiety and Behavior. New York, Academic Press, 1966.

Spielberger, C.D., R.L. Gorsuch and R.E. Lushenc. STAI MANUAL. California, Consulting Psychologists Press, 1970.

Stern, Maureen. "The Effects of the Transcendental Meditation Program on Trait Anxiety," in Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Paper. V.1, p. 468 - 469, ed. by D.W. Crome - Johnson and J.T. Farrow. West Germany, MERO Press, 1977.

Strang, Ruth. the Adolescent Views Himself. New York, McGraw - Hill, 1957. 581 p.

Throll, D.A. "Transcendental Meditation and Progressive Relaxation Their Psychological Effect. Excerpta Medica. 45(9) . 545, 1982.

Wolpe, Joseph. The Practice to Behavior Therapy. New York. Pergamon, 1973. 319 p.

Wolpe, Quoted, C.H. Patterson. Theories of Counseling and Psychotherapy New York, Harper and Row, 1966. 156 p.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถาม

แบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวล

วิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย

แบบรายงานผลการฝึก

โปรแกรมข้อสนทนา

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ชื่อ.....ชั้น.....
ที่อยู่ปัจจุบัน.....

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียนในการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนจะตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ขอให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ออกมาพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน เช่น ออกมารายงาน อภิปราย หรือโต้แย้ง นึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะออกมาพูด หลังจากนั้นขอให้นักเรียนอ่านข้อความเหล่านี้ที่ละข้อแล้วพิจารณาตอบตามความรู้สึก หรือความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด แบบสอบถามนี้ไม่ใช่การทดสอบจึงไม่มีถูกหรือผิด ขอให้นักเรียนตอบด้วยความสบายใจ คำตอบที่ได้จะเก็บไว้เป็นความลับ

การตอบแบบสอบถามมีลักษณะดังนี้

ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการจะตอบหลังข้อความนั้นในข้อหนึ่ง ๆ จะมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง การจะเลือกตอบในช่องใดให้ถือเกณฑ์ ดังนี้

กาช่อง "จริงมากที่สุด"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนอย่างแท้จริงหรือเกิดบ่อยที่สุด
กาช่อง "จริงมาก"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนค่อนข้างมากหรือเกิดบ่อย
กาช่อง "จริง"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนพอสมควร หรือนักเรียนเคยเป็นบ้าง ไม่เคยบ้าง
กาช่อง "ไม่ค่อยจริง"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเล็กน้อย หรือนักเรียนเคยเป็นบ้างเล็กน้อย
กาช่อง "ไม่จริงเลย"	เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือนักเรียนไม่เคยเป็นเช่นนั้นเลย

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก จริง	ไม่ค่อย จริง	ไม่จริง เลย
0	ท่านมักจะหลีกเลี่ยงการพูดหน้าชั้น				✓.....
00	ท่านมีความกลัวอยู่ตลอดเวลาว่าจะลืม เรื่องที่เตรียมมาพูด	✓.....			

จากข้อ (0) กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "ไม่จริงเลย" แสดงว่า
ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน หรือนักเรียนไม่เคยทำเช่นนั้น คือ
นักเรียนไม่เคยหลีกเลี่ยงการพูดหน้าชั้น

ข้อ (00) กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "จริงมากที่สุด" แสดงว่า
ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนอย่างแท้จริง คือ เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้น
นักเรียนกลัวอยู่ตลอดเวลาว่าจะลืมเรื่องที่เตรียมมาพูด

ต่อไปนี้ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ให้ครบทุกข้อ หากนักเรียนลืมหรือคเว้น
ไม่ตอบข้อใดข้อหนึ่งแม้เพียงข้อเดียว แบบสอบถามของนักเรียนจะไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถนำ
มาประเมินผลได้

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
1	เพียงแต่คิดว่าจะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเท่านั้น ท่านก็รู้สึกไม่สบายใจอย่างมาก					
2	ท่านกลัวอยู่ตลอดเวลาว่าจะเกิดความ ขวยเขินหรือพลั้งปากพูดอะไรที่ไม่น่าฟัง					
3	ขณะที่กำลังพูดท่านรู้สึกว่าใบหน้าชา					
4	ท่านมักจะหลีกเลี่ยงการพูดหน้าชั้น					
5	ท่านไม่ชอบที่ต้องแสดงท่าทางหรือพูด แสดงความรู้สึก					
6	ท่านพูดอย่างรีบร้อนมาก เพื่อให้การพูด จบลงอย่างรวดเร็วและพ้นจากสายตา ของผู้ฟัง					
7	ท่านรู้สึกตกใจ เมื่อถูกเรียกชื่อให้ออก มาพูดอย่างกะทันหัน					
8	ท่านรู้สึกเคอะเขินเมื่อต้องออกมาพูด หน้าชั้น					
9	ท่านรู้สึกสับสนขณะที่กำลังพูด					
10	ท่านรู้สึกว่าตนเองตื่นเต้นและ ลื้มกลัวง่าย					
11	เวลาท่านทำอะไรต่อหน้าคนมาก ๆ มือมักสั่นได้ง่าย ๆ					
12	เมื่อท่านปรากฏตัวต่อหน้าคนมาก ๆ หัวใจ ของท่านเต้นแรง เร็ว และมีเหงื่อออก น้อย ๆ					

ข้อ	ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง	ไม่ค่อย จริง	ไม่จริง เลย
13	เวลาคุยกับใคร ท่านไม่ค่อยกล้าสู้หน้า หรือ สบสายตาผู้ฟัง ..					
14	ท่านรู้สึกวิตกกังวลใจถ้าจะต้องพูด หรือ กระทำสิ่งใด ๆ ต่อหน้ากลุ่มคน ..					
15	ท่านมีความลังเลไม่แน่ใจที่จะสมัครเข้าร่วม การอภิปรายหรือโต้วาที ..					
16	ท่านมักจะเลี่ยงไปอยู่ด้านหลังของคนอื่น ๆ ในเวลาที่จะออกไปแสดงกิจกรรมหน้าห้อง เพราะไม่กล้าแสดงออก ..					
17	ท่านสะดุ้งตกใจกลัวเมื่ออาจารย์เรียกชื่อ ท่านให้ออกมาพูดหน้าชั้น ..					
18	ท่านมีความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีค่าขณะที่อยู่ ต่อหน้าผู้ฟัง ..					
19	ท่านไม่สามารถพูดได้อย่างชัดเจน เพราะ ความกลัวที่ต้องออกมาพูดหน้าชั้น ..					
20	ขณะที่กำลังเตรียมตัวจะพูด ท่านรู้สึกว่าอยู่ ในภาวะกระสับกระส่าย จิตใจเครียด กระวนกระวาย ไม่เป็นสุข ..					
21	หลังจากการพูดรายงานหน้าชั้น ท่านเหนื่อย อ่อนหมดกำลัง ..					
22	ท่านรู้สึกเครียดและมีท่าทางแข็งทื่อขณะที่ กำลังพูด ..					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
23	ท่านชอบที่จะถือกระดาษจดข้อความไว้ขณะยืนพูดหน้าชั้น เพราะท่านกลัวลืมสิ่งที่พูด					
24	ท่านมีความกลัวอยู่ตลอดเวลาว่าจะลืมเรื่องที่เตรียมมาพูด					
25	เมื่อท่านต้องถือวัตถุสิ่งของที่จะแสดงให้ผู้ฟังดูมือของท่านจะสั่น					
26	ท่านรู้สึกลำบากใจมากที่ต้องมองหน้าผู้ฟังขณะที่กำลังพูด					
27	ท่านรู้สึกกลัวตลอดเวลาที่ยืนพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก					
28	ท่านกลัวว่าผู้ฟังจะทราบความรู้สึกตื่นเต้นของท่าน					
29	ท่านรู้สึกว่าสิ่งที่ท่านพูดไม่มีค่าต่อผู้ฟัง ..					
30	เมื่อออกไปยืนพูดหน้าชั้น ท่านรู้สึกว่าท่านไม่มีท่าทางที่น่าประทับใจ					
31	หลังจากที่ท่านพูดกับผู้ฟังแล้ว ท่านรู้สึกห่อเหี่ยว					
32	ท่านจะพูดเก่งเมื่ออยู่กับเพื่อน ๆ แต่ถ้าอยู่หน้าชั้นต่อหน้าคนจำนวนมากท่านจะพูดไม่ออก					

ข้อ	ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง	ไม่บ่อย จริง	ไม่จริง เลย
33	ท่านรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในตัวเอง หลังจาก ที่ได้พูดรายงานหน้าชั้น					
34	ท่านรู้สึกกลัวการพูดอย่างมาก เมื่อต้อง อยู่ต่อหน้ากลุ่มคนที่ไม่เห็นด้วยกับความคิด ของท่าน					
35	ท่านรู้สึกลำบากใจในการเลือกใช้คำให้ ตรงกับความคิดของท่าน					
36	ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขี้อาย					
37	ท่านมักมีความประหม่วหน้าร้อน เมื่อ อยู่ต่อหน้าคนมาก ๆ					
38	ท่านรู้สึกหน้าแดงง่าย เมื่อออกไปพูดใน ที่ชุมชน					
39	เมื่อท่านออกไปพูดหน้าชั้น ท่านจะ เสียงสั่น มือสั่น					
40	ท่านไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จน ทำให้พูดผิดพลาดบ่อย ๆ ต่อหน้าคน เป็นจำนวนมาก					
41	ท่านรู้สึกกลัวการพูดอย่างมาก จนไม่ รู้ว่าตัวเองพูดอะไรออกมา					
42	เมื่อท่านอยู่ต่อหน้าผู้ฟัง ท่านรู้สึกว่า สมองว่างเปล่าจนเกือบจะพูดต่อไป ไม่ได้					

แบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวล

ครั้งที่.... ชื่อผู้สังเกต..... สถานที่

สังเกตคนละ 10 นาที ระยะเวลา.....น. น. วัน เดือน พ.ศ.

คนที่	ชื่อ	พฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกาย				
		พูดตะกุกตะกัก	มือสั่น	เสียงสั่น	สีหน้าเปลี่ยนไป	กระพริบตาถี่เกินไป

2. วิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกาย

การฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตกลุ่มกายในการศึกษาวิจัยนี้มีรายละเอียดการฝึกดังนี้

การเกร็งกล้ามเนื้อ

หลักพื้นฐาน

1. ผู้ฝึกจะต้องปิดตาในช่วงที่ฝึกและอยู่ในที่มีความสงบพอสมควร เพื่อให้ผู้ฝึกถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอกน้อยที่สุด ให้มุ่งความรู้สึกไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามที่กำหนด

2. ผู้ฝึกต้องนั่งในท่าที่สบายและผ่อนคลายที่สุด ได้แก่ ถอดรองเท้าแล้วเอาเท้าวางบนพื้นให้เท้าสองข้างแยกจากกันเล็กน้อย แขนปล่อยให้ตกลงตามสบายข้างตัวหรือเอามือวางบนตักตามสบายข้างลำตัวหรือเอามือวางบนตักอย่างสบาย ๆ ส่วนของลำตัวสมดุลกันระหว่างข้างซ้ายและข้างขวา ใบหน้าไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ลำตัวตั้งตรง คอตั้งตรงอย่างเป็นธรรมชาติ ส่วนของใบหน้าก็ไม่ขมวดคิ้ว ริมฝีปากปล่อยให้เผยอแยกจากกันเล็กน้อยอย่างสบายไม่กีดกัน ทุกครั้งที่ผ่อนคลายจะต้องกลับมาในท่านั่ง

3. ผู้ฝึกจะเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนที่กำหนด เกร็งให้แรงและเร็วให้เครียดที่สุด เมื่อเครียดที่สุดแล้วจึงผ่อนคลาย ปล่อยให้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ทุกครั้ง ในช่วงนี้ให้ผู้ฝึกพยายามสังเกตแยกแยะความรู้สึกที่เกร็งจนเครียดและช่วงที่ผ่อนคลายการเกร็งนี้เกร็งตั้งแต่เท้าไล่ขึ้นไปเรื่อยจนถึงส่วนใบหน้า มีวิธีการเกร็งแต่ละส่วนของร่างกายเป็นไปตามลำดับดังนี้

3.1 เท้าให้ความรู้สึกอยู่ที่เท้า ยกปลายเท้าขึ้นให้ชนเท้าอยู่กับพื้น งอนิ้วเท้าเข้าจนนิ้วเท้าหุ้มรู้สึกเกร็งให้มากที่สุด จนถึงเกร็งถึงขีดสูงสุดแล้วปล่อยออกช้า ๆ การผ่อนคลายที่ถูกต้อะนั้นจะไม่ใช้กล้ามเนื้อแต่อย่างใด

3.2 น่อง โดยยกปลายเท้าไว้กับพื้น ยกเข่าขึ้นเล็กน้อย ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่น่อง เรียนรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่น่องจนถึงขีดสูงสุด แล้วค่อยคลายออกช้า ๆ สรรวจดูกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่มีการเกร็งอยู่ก็คลายออกให้หมด

3.3 ต้นขา โดยใช้ชนเท้ากดพื้นจะช่วยทำให้เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขาไว้ให้ดีขึ้น อาจรู้สึกเกร็งที่น่องด้วย สำนวณดูว่ามีกล้ามเนื้ออื่น ๆ ส่วนใดบ้างที่รู้สึกตึงเครียดไปด้วย เกร็งจนถึงขีดสูงสุดแล้วค่อยผ่อนคลายออกช้า ๆ ฝึกกล้ามเนื้อนั้นผ่อนคลายจริง ๆ

3.4 ท้อง ต้องการให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่ท้อง เกร็งหน้าท้องให้แน่น ให้แข็งเป็นมัด เป็นการป้องกันตัวคนจะต้อย ไม่จำเป็นต้องกลั้นลมหายใจเพราะจะอยู่ได้ไม่นานเมื่อรู้สึกตึงเครียดจนถึงขีดสูงสุดก็ค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ

3.5 หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกขึ้นมาที่หน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยใช้ดินแขนช่วยบีบสีข้างให้มากที่สุด เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอกจนรู้สึกว่าหน้าอกเกร็งได้ก็ยิ่งดี แล้วค่อย ๆ คลายออก ถ้าหากว่าผู้ฝึกคลายเร็วเกินไปก็บอกให้ผ่อนคลายช้า ๆ เพราะการผ่อนคลายที่ถูกต่อนั้นเป็นการคลายโดยใช้กล้ามเนื้อให้น้อยที่สุด หรือโดยไม่จำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อเลย

3.6 มือ ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง เกร็งมือให้มือห้อยอยู่ ข้างลำตัวโดยการกำมือเข้าให้เครียดมากจนถึงขีดสูงสุดแล้วคลายออกช้า ๆ

3.7 แขน ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่แขน ยกแขนขึ้นเล็กน้อย หงายมือขึ้น งอนิ้วมือเข้าหาตัวเล็กน้อย เกร็งที่แขนจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุด พยายามสำรวจดูว่ามีการเกร็งที่ส่วนใดอีกบ้าง แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายออกช้า ๆ จนหมด

3.8 ไหล่ ต้องการให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่ไหล่ ยกไหล่ขึ้นให้สูงที่สุดจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง ให้คอตรงแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่รู้สึกตึงเครียดก็คลายออกให้หมด อาจจะขยับไหล่เล็กน้อยเพื่อสำรวจดูว่าอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายจริง ๆ

3.9 กอ ต่อไปให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่คอแล้วค่อย ๆ เงยขึ้นจนเอนไปข้างหลังให้มากที่สุด แล้วค่อย ๆ ก้มลงมาข้างหน้า ค่อย ๆ ผ่อนคลายออกจนหมดให้สำรวจดูอีกครั้ง

หรือใช้ฝ่ามือทั้ง 2 รองไว้ใต้กาง แล้วกดกางเข้าหาฝ่ามือในขณะที่ฝ่ามือดันกางขึ้น เกร็งกล้ามเนื้อที่คอให้ด้านหลังคอเครียดจนถึงขีดสุดแล้วค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนหมด

ต่อไปประสานมือทั้ง 2 ใ้ให้เท้าหอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะ ดันกลับไปเป็นแรงต้านกันให้รู้สึกกล้ามเนื้อโดยรอบที่คอ เครียดถึงขีดสูงสุดแล้วค่อย ๆ คลาย ออกช้า ๆ

3.10 หน้าผาก ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผากจนผ่อนคลายที่หน้าผาก โดยเลิกคิ้วขึ้นให้หน้าผากย่นให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกถึงเครียดจนถึงขีดสูงสุดแล้วค่อย ๆ คลาย ออกช้า ๆ แล้วผ่อนคลายให้หมด

3.11 หว่างคิ้ว ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่คิ้ว ขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึก ถึงเครียดมากที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนออกช้า ๆ

3.12 ตา ผ่อนคลายที่ตาให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่ตาโดยปิดตาให้สนิทแน่น พอสมควร ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดขึ้นทีละน้อย อย่าให้รุนแรงนัก เพราะนัยน์ตาเป็นส่วน ที่อ่อนที่สุด แล้วค่อย ๆ คลายออกให้มากที่สุด

3.13 แก้ม ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่แก้ม ทำให้แก้มถึงเครียดโดยการ นุ่มแก้มเข้าไปทั้งสองข้าง เมื่อถึงเครียดมากที่สุดแล้วค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนหมด

3.14 ปาก ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่ปาก ทำปากให้ถึงเครียดโดยการ เฝ้มริมปากให้แน่น จนรู้สึกเครียดถึงขีดสูงสุดแล้วคลายออกช้า ๆ จนหมด

เมื่อเกร็งจนครบทุกส่วนแล้วให้ผู้ฝึกสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายและปล่อยให้ส่วน ต่าง ๆ ผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกผ่อนคลายแล้วก็ล้มตาขึ้นเป็นการเสร็จสิ้นการฝึก

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเกร็งกล้ามเนื้อนี้ไม่ให้ฝึกในเวลาที่ยาวหรืออึดจนเกินไป และไม่ให้ฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม ได้แก่ เหนื่อยจากการออกกำลังกาย ดื่มเหล้าภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรือเพิ่งตื่นมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต มีหลักพื้นฐานดังนี้

1. ผู้ฝึกต้องนั่งในท่าที่ผ่อนคลายจะต้องปิดตาและอยู่ในที่สงบพอสมควร

2. การมุ่งความสนใจ มุ่งความสนใจความรู้สึกไปตามจุดต่าง ๆ ที่

กำหนดนั้น ให้อยากมุ่งความรู้สึกไปส่วนนั้นจริง ๆ ไม่ใช่การนึกภาพส่วนนั้นขึ้นมาในความคิด

3. เมื่อความรู้สึกอยู่ตรงจุดที่กำหนดได้แล้ว ก็ให้ผ่อนคลายจุดนั้น ๆ โดย

ให้สัมผัสอยู่ในแต่ละจุดเป็นเวลาเท่า ๆ กันจากการนับจังหวะ 1....2....3....4 เมื่อ นับถึง 4 ก็ย้ายความรู้สึกไปจุดต่อไป การนับจังหวะนี้จะลดลงเรื่อย ๆ นับเป็น 2 และ 1 จังหวะตามช่วงการฝึก

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิตแบ่งเป็น 3 บทคือ ทางด้านข้าง ด้านหน้า และด้านหลัง ให้มุ่งความรู้สึกไปตามจุดต่าง ๆ ตามลำดับดังนี้

ด้านข้าง จุดกลางหน้าผาก → หางตา 2 จุด → ข้าง ๆ รูกมูก 2 จุด → โหนกแก้ม 2 จุด → ปาก → คาง → แผ่นคอด้านข้าง 2 ข้าง → หัวไหล่ส่วนบน 2 ข้าง → ต้นแขน 2 ข้าง → แขนท่อนล่าง 2 ข้าง → มือ 2 ข้าง

ด้านหน้า จุดกลางหน้าผาก → หางตา 2 จุด → ข้าง ๆ รูกมูก 2 จุด → โหนกแก้ม 2 จุด → ปาก → คาง → ลำคอด้านหน้า → แผ่นอก → แผ่นท้อง → ท้องน้อย → ขาหนีบ

ด้านหลัง จุดกลางหน้าผาก → จุดกลางบนศีรษะ → ท้ายทอย 2 จุด → ลำคอด้านหลัง → แผ่นไหล่ - สบัก → แผ่นหลัง → ขวงเอว → สะโพกกัน → ต้นขาด้านล่าง → น่อง → เท้า

การฝึกนี้ให้เริ่มที่การฝึกบทด้านข้าง 3 รอบ ต่อด้วยบทด้านหน้า 3 รอบ แล้ว จึงต่อท้ายด้วยบทด้านหลัง 3 รอบ เสร็จแล้วก็ล้มตาคืน

3. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยจิต มีหลักพื้นฐานดังนี้

1. ผู้ฝึกต้องปิดตาและนั่งในท่าผ่อนคลาย การฝึกควรฝึกในที่ที่มีความสงบ
2. การมุ่งความสนใจ มุ่งความรู้สึกไปตามจุดต่าง ๆ ที่กำหนดนั้นให้ พยายามมุ่งความรู้สึกไปที่ส่วนนั้นจริง ๆ ไม่ใช่การนึกภาพขึ้นมาในความคิด และพยายาม ไม่ใช้การเคลื่อนไหวใด ๆ ให้พยายามควบคุมความคิดความรู้สึกของตนเองไปยังจุดนั้น ๆ ได้เอง แต่ในช่วงที่ฝึกใหม่อาจยังทำไม่ได้ ก็ให้ใช้การเคลื่อนไหวเพื่อรวมความรู้สึกไปยังจุดนั้น ๆ ก่อน

3. เมื่อความรู้สึกอยู่ที่จุดกำหนดได้แล้วก็ใช้ความคิดผ่อนคลายและสงบ ไปยังจุดต่อไปกะประมาณตามเวลาที่กำหนด เป็นจุดละหนึ่งหรือครึ่งนาที่แล้วจึงย้ายความรู้สึก ไปยังจุดต่อไป

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยจิตจะมุ่งความสนใจ ความรู้สึกไปยังจุดสำคัญของร่างกาย 6 จุด ซึ่งเป็นส่วนที่มักมีอาการแสดงออกเมื่อมีความเครียดเป็นไปตามลำดับดังนี้

- | | |
|------------------|---|
| ลูกตาทั้ง 2 ข้าง | ถ้ามุ่งความรู้สึกไปไม่ได้ให้ใช้การกลอกลูกตาไปมาอย่างช้า ๆ |
| จุดกลางสมอง | ถ้ามุ่งความรู้สึกไปไม่ได้ให้ใช้การดึงกล้ามเนื้อลูกตาเหมือนกัน
จะดึงลูกตาเข้าไปข้างในศีรษะให้ความรู้สึกเคลื่อนจากตาไปยัง
จุดกลางสมอง |
| ภายในลำคอ | ถ้ามุ่งความรู้สึกไปไม่ได้ให้ใช้การกลืนน้ำลายอย่างเบา ๆ |
| ช่องอก | ถ้ามุ่งความรู้สึกไปไม่ได้ให้ใช้การหายใจเข้าแล้วกลืนไว้ที่ส่วนอก |
| ช่องท้อง | ถ้ามุ่งไม่ได้ก็ให้หายใจเข้าแล้วกลืนไว้ที่ท้อง |
| อวัยวะเพศ | ถ้ามุ่งความรู้สึกไปไม่ได้ให้ใช้การขมิบกกล้ามเนื้อรอบทวารหนัก
ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้ออวัยวะเพศ |

การฝึกนี้ให้ฝึก 3 รอบติดต่อกันในรอบที่ 3 เมื่อความรู้สึกอยู่ที่อวัยวะเพศ เสร็จแล้ว
ก็ให้ย้ายความรู้สึกไปภายในศีรษะจนเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและสงบจึงล้มตาขึ้นเป็นการ
เสร็จสิ้นการฝึก

4. การฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย เป็นขั้นตอนการฝึกที่พัฒนาขึ้นมาอีก
โดยใช้ทักษะจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกและภายในด้วยจิต เริ่มด้วยการหายใจ
เข้าแล้วในขณะที่เดียวกันก็รวบรวมความสนใจ ความรู้สึกทั้งหมดไปอยู่ที่จุดกลางบนศีรษะ เมื่อ
หายใจออกก็ส่งความรู้สึกไปทั่วร่างกาย ตั้งแต่หัวจรดเท้าทั้งภายนอกและภายในให้ผ่อนคลาย
ในช่วงการหายใจออกครั้งเดียวกัน การฝึกนี้ให้ผู้ฝึกหายใจและส่งความรู้สึกไม่ผ่อนคลาย
ทั่วร่างกายเช่นนี้ 20 ครั้ง เมื่อฝึกเสร็จก็ล้มตาขึ้น

ซึ่งการฝึกในขั้นตอนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบจิตคลุมกายนี้ ทำให้ผู้ฝึกสามารถ
ผ่อนคลายได้ทั่วร่างกายในช่วงเวลานั้น ๆ ซึ่งจะสามารถนำไปใช้ผ่อนคลายในช่วงเวลาใด
หรือในขณะทำอะไรก็ได้

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบจิตคลุมกายนี้ก็มีข้อห้ามฝึก เช่นเดียวกับการฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อแบบเกร็งกล้ามเนื้อ คือไม่ให้ฝึกเวลาที่หิวหรืออิ่มจนเกินไป และไม่ให้ฝึกขณะที่ร่างกาย

ไม่พร้อม ได้แก่ เหนื่อยจากการออกกำลังกาย เมื่อดื่มเหล้าภายใน 1 ชั่วโมงผ่านมา เมื่อรู้สึกง่วงก็ให้เลิกฝึกไม่ฝืนฝึกต่อไป ให้นอนลงอย่างสบายในช่วงที่ขี้ง่วงและเมื่อมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

แบบรายงานผลการฝึก

ชื่อ นามสกุล

วัน เดือน ปี	ได้ฝึก	เทคนิค	เวลา	ใช้เวลา

ผลที่เกิดขึ้นหลังการฝึก

.....

.....

ข้อสังเกต

.....

โปรแกรมข้อสนทนา

กลุ่มควบคุม

ให้ข้อสนทนาเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูดและเพิ่มความเชื่อมั่นให้ตนเอง โดยแจกเอกสารสนทนาแก่กลุ่มควบคุมครั้งละ 1 ฉบับ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ และกำหนดให้อ่านในห้องที่กำหนดให้โดยใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง

ครั้งที่	ข้อความ
1	ความประหม่าในการพูดหรือการขึ้นเวที หนังสืออ้างอิง ประสงค์ ราชณสุข เอกสารประกอบการสอนการพูดเพื่อประสิทธิผล คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2528, หน้า 143 - 147
2	การสร้างบุคลิกภาพและการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้พูด หนังสืออ้างอิง พิศมัย ถีตะแก้ว วาทการสำหรับครู เอกสารการนิเทศการศึกษา ฉบับที่ 234 หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมฝึกหัดครู หน้า 11 - 15
3	ความประหม่าและความตื่นตัวในสถานการณ์การพูด หนังสืออ้างอิง วิรัช ลภีรัตนกุล วาทนิเทศและวาทศิลป์ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ 2526, 184 หน้า, หน้า 78 - 85
4	การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง หนังสืออ้างอิง สุธีระ ทานตวนิช และสุนทรี ภาณุทานนท์ Speech for Teachers สำหรับนิสิตนักศึกษา หน้า 18 - 19

ครั้งที่	ข้อความ
5	จิตวิทยากับการพูด หนังสืออ้างอิง กมล การกุศล เอกสารการประกอบการสอนวิชาการพูดเพื่อประสิทธิผล คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิชญโลก หน้า 15 - 19

ภาคผนวก ข.

ตารางค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ

และ

ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 5 ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามวัดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	8.65	22	7.49
2	3.96	23	5.06
3	7.38	24	6.31
4	8.79	25	6.56
5	9.27	26	7.68
6	6.56	27	2.94
7	9.16	28	4.21
8	10.07	29	5.31
9	7.47	30	4.31
10	5.83	31	4.88
11	4.13	32	8.47
12	8.30	33	6.12
13	4.39	34	7.58
14	6.35	35	8.74
15	6.08	36	5.56
16	6.97	37	7.66
17	8.35	38	5.08
18	5.97	39	9.41
19	8.63	40	8.39
20	6.76	41	7.88
21	5.20	42	8.14

ตาราง 6 คะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลัง
การทดลอง จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

คนที่	Pre - test	Post - test
1	150	63
2	148	116
3	148	106
4	146	124
5	138	83
6	136	99
7	135	80
8	133	88
9	134	91
10	128	94

ตาราง 7 คะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลัง
การทดลอง จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

คนที่	Pre - test	Post - test
1	149	124
2	148	107
3	138	135
4	134	133
5	135	125
6	135	105
7	134	144
8	130	113
9	128	128
10	126	123

ตาราง 8 คะแนนของพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังการทดลอง จากแบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวล

คนที่	Pre - test	Post - test
1	9	5
2	9	7
3	8	7
4	7	6
5	7	5
6	7	5
7	7	6
8	8	6
9	7	5
10	8	6
$\bar{x} = 7.7$		$\bar{x} = 5.8$

ตาราง 9 คะแนนของพฤติกรรมความวิตกกังวลที่ปรากฏออกทางกายของนักเรียนกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังการทดลอง จากแบบบันทึกพฤติกรรมความวิตกกังวล

คนที่	Pre - test	Post - test
1	9	7
2	9	7
3	8	7
4	8	7
5	7	6
6	7	7
7	7	6
8	8	7
9	7	6
10	7	6
$\bar{X} = 7.7$		$\bar{X} = 6.6$